Shahida Arabi

# Legăturile traumatice
## cu narcisiștii și psihopații

Cum să închei
ciclul manipulării, al exploatării
și al abuzului în relațiile tale romantice

Traducere din limba engleză
de Claudiu Neacșu

**Editura Paralela 45**

EDITURA PARALELA 45

Editura Paralela 45

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Dana-Ioana Chiriță
Corectură: Dragoș Dumitrescu
Tehnoredactare: Monica Bîrlodeanu
Design copertă: Mirona Pintilie
Pregătire de tipar: Marius Badea

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
**ARABI, SHAHIDA**
**Legăturile traumatice cu narcisiștii și psihopații : cum să închei ciclul manipulării, al exploatării și al abuzului în relațiile tale romantice /**
Shahida Arabi ; trad. din lb. engleză de Claudiu Neacșu. – Pitești :
Paralela 45, 2026
Conține bibliografie
ISBN 978-973-47-4441-1
I. Neacșu, Claudiu (trad.)
159.9

**Nota autorului**
Lucrarea de față a fost concepută pentru a oferi informații corecte și competente în privința subiectelor abordate. Este publicată cu mențiunea că editorul nu oferă servicii specializate de psihoterapie, de consultanță financiară, de consiliere juridică sau de altă natură. În cazul în care cititorul are nevoie de asistența sau recomandările unui expert, este sfătuit să apeleze la serviciile unui profesionist atestat în domeniu.

Datele de identificare ale persoanelor reale menționate în acest volum au fost schimbate, pentru a le fi protejată viața privată.

*Breaking Trauma Bonds with Narcissists and Psychopaths:*
*Stop the Cycle of Manipulation, Exploitation, and Abuse in Your Romantic Relationships*
Shahida Arabi, MA

Copyright © 2025 by Shahida Arabi and
New Harbinger Publications, Inc.
5720 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com
All Rights Reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2026
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www. edituraparalela45.ro

EDITURA PARALELA 45

# Cuprins

**INTRODUCERE** ..... 9

**CAPITOLUL 1.** Legăturile traumatice cu oameni periculoși ..... 13

**CAPITOLUL 2.** Identificarea narcisiștilor și a psihopaților ..... 43

**CAPITOLUL 3.** Descifrarea legăturii traumatice ..... 107

**CAPITOLUL 4.** Vindecarea de legătura traumatică ..... 159

**CAPITOLUL 5.** Contracararea tacticilor de manipulare ..... 219

**CAPITOLUL 6.** Desprinderea definitivă de narcisiști și de legăturile traumatice ..... 251

*Mulțumiri* ..... 295

*Bibliografie* ..... 297

*Despre autoare* ..... 311

EDITURA PARALELA 45

# Introducere

Probabil ai dat peste această carte fiindcă ești în căutare de răspunsuri. Ai în viața ta o relație tumultuoasă – romantică sau de prietenie, în familie sau la serviciu, cu un coleg sau un șef –, iar asta îți dă o stare de agitație. Ai senzația că ești subiectul manipulării, totuși încă te mai îndoiești. Te întrebi dacă persoana care îți creează confuzie chiar vrea să te rănească sau dacă doar exagerezi tu. Te chinuie gândul că ceva nu-i în regulă; ba mai mult, e posibil să ți se pară că îți pierzi mințile ori să fii înnebunit de persoana toxică din viața ta. Cu toate acestea, ești incapabil să te detașezi de situație, fiindcă mereu te simți atras înapoi și prins în același ciclu distructiv cu persoana care te rănește cel mai mult. Cauți alinare tocmai la ființa care ți-a făcut rău, deși știi că n-are niciun sens.

Unele dintre aceste detalii specifice îți descriu situația? Dacă da, nu ești singurul. Milioane de oameni din întreaga lume au simțit ceea ce poate tu simți chiar acum. Și ei au avut parte de ceea ce se numește legătură traumatică – un atașament nesănătos și intens, pe care ni se întâmplă să-l formăm față de unele persoane toxice (ca mecanism de supraviețuire care, paradoxal, ne influențează în mod negativ siguranța și bunăstarea).

EDITURA PARALELA 45

Relațiile toxice afectează mintea și corpul. Dacă ai fost în mod cronic subiectul manipulării, probabil te trezești din senin că te porți ca și cum ai merge pe coji de ou și că îți pui la îndoială justețea propriilor emoții și experiențe, ba chiar propria percepție asupra realității. E posibil să te simți epuizat, încordat și neputincios. Îți este dificil să te concentrezi și să te fixezi asupra obiectivelor tale, deoarece ești captiv în haosul pe care persoana toxică îl orchestrează în viața ta. Ai îndurat numeroase transgresiuni, trădări și încălcări ale drepturilor tale. Și ai fost antrenat să-ți abandonezi propriul sine și să te trădezi pe tine însuți rămânând în acea relație.

Simți că iubești această persoană, deși relația ta cu ea contrazice tot ceea ce știi despre natura iubirii sănătoase. Este o pervertire a ceea ce ar trebui să fie o relație firească. Numai că tu ți-ai făcut un obicei din a raționaliza și a minimaliza semnalele de alarmă. Te-ai obișnuit să-ți fie ignorate propriile standarde și granițe. Te regăsești comparându-te constant cu diverși oameni din jurul tău, uitând cum este felul tău de a fi, ce caracter ai în mod natural și cât de unic ești. Ți-ai pierdut simțul sinelui.

## Ruperea unei legături traumatice și vindecarea sunt posibile

E dificil să te eliberezi și să te vindeci de aceste legături distructive, dar este mai mult decât posibil. Din această carte, vei învăța cum să identifici indiciile care te avertizează că ai de-a face cu un manipulator, precum persoanele cu trăsături narcisice și psihopatice. În primele capitole, vei citi pe larg despre motivele

EDITURA PARALELA 45

pentru care personalitățile distructive se poartă astfel, dar și despre trăsăturile și comportamentele care te pot determina să te blochezi într-un ciclu al abuzului. Vei afla informații detaliate despre modul în care trauma cauzată de o astfel de relație îți afectează creierul. Și vei înțelege procesul prin care legătura traumatică îți generează dependență psihologică și biochimică de persoanele toxice, tocmai asta făcându-ți atât de dificilă distrugerea conexiunilor respective.

A doua jumătate a acestei cărți explorează tehnicile de vindecare bazate pe dovezi științifice și instrumentele terapeutice care te pot ajuta în demersul tău de revenire. Vei învăța, de asemenea, cum să-ți redobândești puterea și să te recuperezi prin exerciții eficiente. Astfel vei reuși să rupi legăturile traumatice care te țin legat de un partener de cuplu periculos, de falși prieteni, de membri ai familiei inoportuni sau de asociați indezirabili în afaceri. Multe dintre exercițiile prezentate aici pot fi descărcate de pe site-ul acestei cărți, disponibil la adresa: http://www.newharbinger.com/53561. În plus, recomandat ar fi să ții un jurnal, pentru a-ți nota în el gândurile și sentimentele, pe măsură ce parcurgi cartea de față.

Deși cartea se axează pe relațiile romantice, sfaturile cuprinse în ea pot fi cu succes adaptate și aplicate în diferite contexte și într-o gamă variată de relații (atât în familia extinsă ori cu prietenii, cât și la locul de muncă). Sper ca prin intermediul acestor pagini să găsești vindecare, validare și eliberare. Validarea va veni din conștientizarea faptului că nu ești singur, iar vindecarea o vei dobândi urmând pașii pe care ți-i descriu aici, în cele din urmă eliberându-te de oamenii toxici și de legăturile traumatice existente în viața ta.

EDITURA PARALELA 45

Capitolul 1

# Legăturile traumatice cu oameni periculoși

*Mabel l-a cunoscut pe Tony la o conferință din domeniul ei de activitate. Era chipeș, fermecător și complet cucerit de făptura ei. În fiecare săptămână îi trimitea buchete de flori însoțite de bilețele de dragoste. Relația lor a avansat rapid, cu întâlniri seducătoare, escapade romantice și conversații lungi, care durau ore întregi. Mabel era convinsă că și-a întâlnit iubirea vieții – Tony și ea aveau atât de multe în comun!*

*În cinci luni, Tony s-a mutat în apartamentul lui Mabel. Însă odată ce s-a acomodat, Tony s-a „schimbat". A refuzat să contribuie la plata chiriei, deși înțelegerea lor așa fusese. Personalitatea lui nu mai era iubitoare, grijulie sau afectuoasă; se purta acum rece și disprețuitor. N-o mai întâmpina călduros la ușă, așa cum o obișnuise la început. Nici măcar nu-i mai răspundea la telefon, când ea îl suna în pauza de prânz. Nu era un om activ și productiv, așa cum el însuși se prezentase, și nu se ducea la lucru. Doar ședea în apartament și consuma droguri*



EDITURA PARALELA 45

*(despre care nu-i spusese niciodată lui Mabel). Ba chiar începuse să-și aducă fostele iubite și partenere de sex în apartamentul pentru care ea plătea chiria singură.*

*Mabel a aflat mai târziu că el nu fusese niciodată angajat și că, de fapt, folosise legitimația unui prieten ca să aibă acces la conferința unde se întâlniseră prima dată. Când Mabel l-a confruntat cu realitatea acestor probleme, Tony a reacționat printr-o izbucnire violentă. Ea a fost șocată. Nu mai văzuse până atunci această latură a lui. Dar el i-a promis că nu va mai avea niciodată o asemenea ieșire. Așadar ea s-a trezit implorându-l să se trateze și sugerându-i să se interneze într-o clinică de dezintoxicare. A luat asupra ei sarcina de a-l ajuta să se pună pe picioare.*

*Pentru o vreme, Tony a părut a fi „mai bine". Dar apoi, ca un ceas programat să declanșeze o alarmă, a început iar să lanseze comentarii jignitoare la adresa ei și să evite întrebările despre căutarea unui loc de muncă. Mabel și-a dat seama curând că Tony se aștepta ca ea să preia toate responsabilitățile financiare și gospodărești. De altfel, o transformase într-un sac de box emoțional. Și totuși, ea se străduia în continuare să-i intre în grații. Mai mult, i-a sugerat să urmeze terapia de cuplu. Voia să retrăiască relația de la început. Tony a fost de acord să meargă, numai că – odată ajuns la terapie – i-a descris-o terapeutului ca fiind „agățătoare și disperată", evitând totodată orice responsabilitate pentru comportamentul lui. În fine, chiar și după ce relația lor s-a încheiat, Mabel*

EDITURA PARALELA 45

*a continuat să se perpelească întrebându-se unde se stricase relația, de „ieșise totul atât de prost".*

## Ce este o legătură traumatică

Peste tot în lume, milioane de oameni se simt inextricabil legați de parteneri romantici, membri ai familiei, prieteni, șefi, colegi și lideri ai comunității care le fac rău în mod repetat. Poate că și ție ți s-a întâmplat să simți asta. O asemenea conexiune este cunoscută sub denumirea de legătură traumatică sau atașament de trădare. Aceste concepte descriu fenomenul periculos prin care o victimă a abuzului, a maltratării sau a exploatării se simte inexplicabil atașată de agresor, ca și cum doar prin intermediul acestuia ar mai putea supraviețui – motiv pentru care menține relația traumatică.

Deși exemplul anterior ilustrează un caz în care victima este o femeie, oricine (indiferent de sex ori de mediu) poate ajunge într-o astfel de conexiune. Victimele legăturilor traumatice se atașează biochimic și psihologic de agresor, într-un mod care face dificilă părăsirea relației. Legătura traumatică determină victima să tolereze o escaladare a relelor tratamente, deoarece toată energia ei se concentrează în direcția supraviețuirii, așa că nu mai are putere să instituie niște limite sănătoase. Prizonierii legăturilor traumatice încep să justifice comportamente din ce în ce mai toxice la adresa lor, menținând relația dăunătoare fiindcă se simt incapabili să reziste altfel. Unele victime ale legăturii traumatice dezvoltă inclusiv nevoia de a-și apăra și proteja agresorii în fața membrilor familiei, a prietenilor și chiar a organelor de aplicare a legii.

EDITURA PARALELA 45

Este important să reținem că legătura traumatică are prea puțin de-a face cu meritele reale ale agresorului sau cu cât de puternică este victima. Chiar și cei mai rezilienți oameni pot deveni legați prin traumă de un abuzator care i-a supus în mod cronic unui tratament crud și insensibil. Sper că, pe măsură ce citești această carte, vei înțelege mai clar legătura traumatică și vei identifica tacticile folosite de manipulatori pentru a te ține captiv în relație. Însă pentru a rupe legătura traumatică, este necesar mai întâi să-ți dai seama că ești prins într-o asemenea legătură.

## Cum se formează o legătură traumatică

Pentru ca o legătură traumatică să se formeze, trebuie să fie îndeplinite, în general, câteva condiții: gesturi de bunătate manifestate ocazional de agresor, un dezechilibru de putere între parteneri, precum și prezența pericolului și a trădării (Adorjan et al., 2012; Wallace, 2007; Dutton & Painter, 1993). Persoana care deține mai multă putere în relație tinde să intercaleze momentele în care arată bunătate cu cele de cruzime, supunându-și victima unor trădări îngrozitoare, care-i destramă acesteia simțul sinelui. Victima e astfel condiționată să se străduiască pentru a obține aprobarea agresorului, nemaiavând ca scop decât să supraviețuiască traumei relaționale.

Se încheagă astfel un atașament foarte intens, cunoscut în literatura de specialitate sub denumirea de legătură traumatică. Comportamentele ce decurg din legătura traumatică pot lua diverse forme, cum ar fi: să-i prezinți scuze agresorului atunci când tu ai fost cel rănit, pentru a încerca să-i recâștigi bunăvoința;

EDITURA PARALELA 45

să refuzi a depune plângere împotriva unei persoane care a comis o infracțiune împotriva ta; să continui a lucra pentru un șef care mai întâi se poartă cu tine fermecător și apoi te exploatează; să menții contactul cu un membru al familiei care te-a tratat urât și continuă să depășească limitele conviețuirii firești.

În zona relațiilor abuzive, persoanele narcisice și psihopatice creează legături și atașamente traumatice foarte puternice. Asta se întâmplă datorită tacticilor lor de manipulare și devalorizării amestecate cu laude intermitente, care în ansamblu îi creează interlocutorului confuzie. Astfel de persoane manifestă lipsă de empatie, un sentiment de îndreptățire excesivă, invidie răuvoitoare și, adesea, absența completă a remușcărilor. Pe parcursul relației, asemenea trăsături generează comportamente ce dau naștere unei întregi serii de trădări și încălcări ale drepturilor.

De exemplu, în relația dintre Mabel și Tony, el se simțea îndreptățit să se mute în apartamentul lui Mabel și să nu contribuie financiar la plata cheltuielilor curente, deși pe de altă parte o înșela și consuma droguri în casa ei. În esență, el nu doar că a exploatat-o pe Mabel pentru resursele ei, ci i-a și arătat lipsă de respect și a abuzat-o atunci când ea i-a cerut socoteală.

Caracterul adictiv al relațiilor disfuncționale afectează atât mintea, cât și corpul. După cum vom vedea pe parcursul cărții, cercetările din neuroștiințe indică faptul că „iubirea“ toxică și relațiile marcate de adversitate creează o conexiune euforică și adictivă, ce afectează biochimic victima abuzurilor, legând-o de cel care o chinuie. Dopamina, acel neurotransmițător secretat de creier cu rolul de a ne da o stare de bine, curge mai ușor atunci când „recompensele“ existente într-o relație sunt intermitente și imprevizibile.

EDITURA PARALELA 45

Faptul că nu știm dacă și când le vom primi ne determină să ne străduim mai mult pentru aceeași „doză“ – pe care am primit-o în stadiul inițial al relației, considerat drept „lună de miere“ (Fisher et al., 2016; Schulze et al., 2013). În timp, partenerul abuziv începe chiar să-și retragă afecțiunea fără niciun motiv evident sau dispare uneori pe neașteptate, pentru ca mai apoi să revină fără explicații – ceea ce te face să te îndoiești de tine și, drept urmare, să depui tot mai multe eforturi pentru a-i atrage atenția asupra ta.

Îți sună cunoscut? Aceste modele de comportament abuziv și substanțele chimice pe care creierul victimei le secretă în consecință întruchipează (parțial) motivul pentru care victimele relațiilor abuzive cu narcisiștii și psihopații întâmpină dificultăți atât de mari în a se elibera de conexiunea care-i distruge. De altfel, ele se zbat să se detașeze de partenerul toxic atât în timpul relației, cât și în perioada marcată de traume care urmează.

## Persoanele narcisice sunt capabile să creeze puternice legături traumatice

Trauma și efectele sale joacă un rol important în perpetuarea acestor conexiuni tumultuoase. În calitate de cercetătoare, am avut privilegiul și onoarea de a lucra cu grupuri mari de supraviețuitori, în scopul de a investiga fenomenul și de a contura o perspectivă mai clară asupra sa. În studiul pe eșantioane mari (referitor la persoanele aflate în relații romantice cu indivizi narcisiști și psihopați) pe care l-am publicat în 2023 în revista *Personality and Individual Differences*), am stabilit prima



EDITURA PARALELA 45

asociere empirică între trăsăturile narcisice ale unei persoane și simptomele tulburării de stres posttraumatic (PTSD – *post-traumatic stress disorder*) la partenerul de cuplu. Simptomele erau în mod specific corelate cu relația respectivă (Arabi, 2023).

Există două subtipuri de narcisism: grandios și vulnerabil. Trăsăturile narcisice grandioase indică superioritate, stimă de sine ridicată, sentiment de îndreptățire personală și tendință spre dominație, în timp ce trăsăturile narcisice vulnerabile constau mai mult în hipersensibilitate și stimă de sine scăzută. Însă ambele subtipuri au fost predictori pentru apariția PTSD la partener – narcisismul grandios fiind cel mai puternic predictor, în cadrul studiului meu.

Nu e surprinzător faptul că persoanele aflate în relații romantice cu indivizi având trăsături narcisice și, într-o anumită măsură, psihopatice prezintă simptome de stres posttraumatic. Aceste trăsături sunt asociate cu agresivitatea, conform unei multitudini de cercetări, cum ar fi o meta-analiză a 437 de studii independente (Kjærvik & Bushman, 2021). Cu alte cuvinte, dacă te afli într-o relație cu o persoană cu trăsături narcisice, există o mare probabilitate să dezvolți PTSD – și este posibil ca tocmai simptomele tale de stres posttraumatic să te țină legat de acea persoană.

Poate că acum te întrebi: De unde știu că partenerul narcisic este cel care mi-a cauzat PTSD, și nu trauma mea din copilărie sau alte relații anterioare? Ei bine, adesea, societatea le judecă pe victimele abuzurilor și încearcă să minimalizeze gravitatea traumei rezultate din relația cu un narcisist. Așadar, pentru a mă asigura că studiul meu ia în considerare și alți factori posibili,

EDITURA PARALELA 45

am ținut cont de istoricul de abuz în copilărie al victimei, de alte abuzuri anterioare, de tacticile de manipulare ale partenerului narcisic și de abuzurile fizice din relație.

În cele din urmă, am constatat că trăsăturile narcisice ale partenerului lor au avut un efect mai mare decât aceste variabile și au prezis cel mai clar simptomele de stres posttraumatic ale participanților la studiu, chiar și atunci când a existat un impact real al celorlalte variabile.

Am descoperit, de asemenea, că trăsăturile partenerului preziceau preponderent două categorii specifice de simptome ale PTSD: intruziune și evitare. Pe măsură ce supraviețuitorii se luptă cu indezirabile intruziuni (gânduri intruzive, flashbackuri și coșmaruri legate de relație), precum și cu strategiile inadecvate de evitare (pentru a ține la distanță declanșatorii interni și externi ai traumei), ei ajung să fie și mai legați de agresorii lor.

Nu doar că încercările lor de a combate efectele relației traumatice le consumă toată energia, împiedicându-i să mai aibă grijă de sine, dar în plus strategiile subconștiente prin care se confruntă cu realitatea vieții lor îi împiedică să vadă adevărata natură a partenerului, a relației și a celor mai dureroase aspecte ale acesteia. După cum vei afla tot din acest capitol, exact această formă de negare și evitare constituie urzeala legăturii traumatice, precum și un important obstacol în calea vindecării.

## Conexiunea și trădarea

În paralel cu simptomele de stres posttraumatic, o astfel de relație este marcată de înșelarea încrederii. Asta înseamnă că, în cadrul relației abuzive, ești nevoit să treci peste numeroase



EDITURA PARALELA 45

trădări, violări ale drepturilor tale și transgresiuni. Trădările repetate și tacticile de manipulare ce le acompaniază te împing să-ți investești eforturile tocmai în persoana toxică.

După cum voi argumenta pe parcursul cărții, în primă fază, narcisistul aplică bombardamentul cu iubire (lingușeli, laude și atenție excesivă, folosite pentru a te prinde în capcană la începutul relației), urmat brusc de devalorizare.

Când trece la etapa a doua, foarte probabil, partenerul narcisic va încerca în mod intenționat să-ți stârnească gelozia, pentru a-și testa și extinde puterea și controlul asupra ta. Studiul meu a dovedit că și aceste două seturi de tactici de manipulare prezic apariția PTSD, deși la o scară mai mică (Arabi, 2023).

O persoană narcisică îți arată că te devalorizează sau te forțează să devii parte a unui triunghi amoros artificial fabricat, cu scopul de a te menține într-o constantă stare de confuzie și competiție.

Paradoxal, aceste tactici de manipulare consolidează legătura voastră, fiindcă – după ce-ai fost prins în pânza abuzurilor sale – tu depui eforturi tot mai mari pentru a-i recâștiga atenția și afecțiunea.

Chiar dacă lumea te întreabă „De ce n-ai plecat, pur și simplu?“, este clar că abuzul are impact asupra modului în care tu procesezi trădarea și reacționezi la ea. Tocmai trădările ce frâng de obicei conexiunile sănătoase „normale“ sunt acelea care te leagă mai strâns de persoanele narcisice și psihopatice. Explicația e că astfel de trădări reprezintă o amenințare nu doar la adresa supraviețuirii relației, ci și la adresa supraviețuirii tale psihologice, deoarece o asemenea relație a fost configurată încă

EDITURA PARALELA 45

de la început pentru a-ți genera un atașament intens și un angajament nesănătos.

Prin natura derutantă a tacticilor sale de manipulare și prin alternanța cu care manifestă succesiv adorație și nepăsare, un partener narcisic sau psihopatic te convinge în timp că identitatea ta și simțul sinelui tău depind de el. Îți erodează stima de sine până când devii hiperfixat pe percepția lui despre tine și ajungi condiționat să te implici în comportamente compulsive, din nevoia de a-i repara percepția greșită asupra ta și relația dintre voi.

Relațiile cu astfel de tipuri de personalitate generează adesea o disonanță cognitivă severă – o luptă continuă între convingerile, gândurile și emoțiile tale contradictorii despre cine este cu adevărat agresorul. Iar aceste discrepanțe îți erodează identitatea până când simțul tău de sine ajunge să-ți fie obturat complet de percepția abuzatorului despre cine ești. Și atunci începi să-i simți loviturile emoționale ca pe un bici, motiv pentru care mergi prin viață ca și cum ai călca pe coji de ou, cunoscând natura imprevizibilă a agresorului, care te ia prin surprindere prin acțiunile sale dăunătoare.

Într-o relație atât de tumultuoasă și haotică, sunt implicate complexe forme de condiționare distructivă și mecanisme de supraviețuire dezadaptative, necesare atât pentru a menține relația pe linia de plutire, cât și pentru a-ți conserva supraviețuirea psihologică și chiar fizică. Aceste tactici de manipulare, ba chiar și natura relației cu un narcisist sunt în esență menite să lege victima de agresor.

EDITURA PARALELA 45

## Ce reprezintă trauma trădării și atașamentul traumatic

Ceea ce știm în prezent despre legătura traumatică își are originea în conceptul de traumă a trădării. Cele două expresii („legătură traumatică“ și „atașament de trădare“) pot fi utilizate interschimbabil, deoarece descriu aceeași dinamică – deși „legătura traumatică“ pune accentul mai mult pe contribuția trădării în formarea atașamentului față de agresor.

Dr. Jennifer Freyd, cercetătoare și expertă în psihologia trădării, a introdus conceptul de „trauma trădării“ în 1991 și a elaborat teoria traumei trădării în 1994, pentru a ilustra cum resimțim experiența trădării atunci când vine din partea cuiva de care suntem dependenți.

Un astfel de eveniment alterează modul în care creierul victimei procesează cognitiv și codifică trădarea. Iar asta influențează mai departe gradul în care trădarea este conștientizată. De exemplu, durerile fizice ori suferințele psihologice sunt suprimate spontan, pentru că victima are nevoie să perceapă că a supraviețuit. Răspunsurile noastre psihologice și comportamentale se îndreaptă înspre a face tot ce-i necesar pentru a rezista, chiar dacă asta înseamnă să menținem relația distructivă (Freyd, 2008; Gómez & Freyd, 2019).

La bază se află faptul că „detectarea trădării“ cu mintea conștientă este periculoasă, putând conduce la „rezultate costisitoare“ pentru natura umană – precum durerea copleșitoare, pierderea resurselor și perturbarea sănătății mentale sau fizice. Drept urmare, îți reprimi reacția inițială în fața trădării și îți prioritizezi supraviețuirea (Gómez & Freyd, 2019).

EDITURA PARALELA 45

De exemplu, dacă ai copii împreună cu partenerul tău narcisic sau dacă deja te-a izolat de cunoscuți ca să te facă dependentă financiar de el, vei evita confruntarea cu el sau te vei feri să-ți afirmi opiniile și, de asemenea, vei avea tendința să-i faci pe plac – totul, în speranța că îți vei proteja copiii sau că îți vei menține accesul la resursele vitale. În mod similar, dacă relația ta este una abuzivă fizic, teama de represalii îți va face creierul să se concentreze mai degrabă asupra căilor prin care îți poți salva viața evitând să-l înfurii pe agresor, decât asupra modalităților de a ieși din relație.

După cum notează Gómez și Freyd (2019), deși în mod normal ruperea legăturilor cu cineva care te-a trădat este un răspuns avantajos din punct de vedere evolutiv, poate părea dezavantajos să rupi relația atunci când persoana care te-a trădat este cineva de care depinde supraviețuirea ta. De exemplu, un părinte abuziv îi poate refuza copilului său hrana sau adăpostul, un traficant de sex te poate lua ostatic și îți poate amenința viața, iar un partener de cuplu abuziv te poate face dependent emoțional și financiar de el.

## Sindromul Stockholm și atașamentul traumatic

Conceptul de sindrom Stockholm indică un tip special de conexiune traumatizantă, în cadrul căreia oamenii încep să nutrească sentimente pozitive față de răpitorii lor, probabil ca un mecanism de adaptare pentru a supraviețui (Cantor & Price, 2007). Expresia a fost formulată de psihiatrul Nils Bejerot în 1973, pentru a explica legătura apărută între victime și răpitori, în cursul



EDITURA PARALELA 45

unei luări de ostatici de șase zile, ca urmare a unui jaf bancar din Stockholm, Suedia (King, 2020). Nu doar că cei patru ostatici au dezvoltat sentimente pozitive și au căutat să le facă pe plac celor doi răpitori, dar au și avut resentimente față de poliție când forțele de ordine au venit să-i salveze, motiv pentru care n-au încercat să-și recapete libertatea nici măcar atunci când s-a ivit ocazia.

Sindromul Stockholm înglobează: simptome de PTSD, percepția incapacității de a scăpa, stiluri de „reconciliere" cu agresorii, calmarea răufăcătorului pentru a evita abuzurile și pedepsele, precum și recunoștința exagerată față de micile amabilități manifestate de răpitor. Apare aici ceea ce terapeutul Joe Carver (2014) numește „percepția micilor amabilități" (prevalentă în relațiile abuzive).

Prin extrapolare, este posibil să-ți aperi furibund agresorul și chiar să ai resentimente față de prieteni, membri ai familiei sau figuri cu autoritate din viața ta, când încearcă să intervină în relația ta de cuplu. Aceste comportamente sunt provocate în parte de frica de represalii din partea agresorului, care încearcă să te controleze și să te izoleze și care te va pedepsi dacă i se pare că ai obținut vreun sprijin din partea altora. Poate că ți-ai apărat partenerul de cuplu în nenumărate rânduri, în fața acelor prieteni și membri de familie care și-au exprimat îngrijorarea cu privire la faptul că pari copleșită și mereu cu inima la gât din cauza acestei relații toxice.

Cu toate acestea, în adâncul sufletului, realizezi că îngrijorările lor sunt întemeiate și că e posibil să te afli într-o situație periculoasă, din care te simți incapabilă să ieși. Atunci când te-ai blocat într-o legătură traumatică, îți resimți acut epuizarea,

EDITURA PARALELA 45

neputința și confuzia. Și ți se pare mai ușor să rămâi în relație decât să pleci, deoarece te temi atât de consecințele emoționale, cât și de represaliile fizice care ar putea surveni în caz că pleci. Agresorul te-a programat să simți că „ai nevoie“ de el.

Efectul generalizat și omniprezent al traumei trădării sau al atașamentului traumatic în viața victimei nu trebuie subestimat. Dr. Patrick Carnes, expert în dependența sexuală, afirmă (2019) că atașamentul traumatic creează relații obsesive, chinuite, forjate de fiecare nouă perfidie. Atașamentul traumatic se poate forma într-o serie de contexte diferite, precum: incestul și abuzul asupra copiilor, mariajul disfuncțional, cultele religioase, abuzul spiritual și religios, răpirea, luarea de ostatici și exploatarea la locul de muncă.

Însă trauma trădării nu se limitează doar la circumstanțele extreme, care denotă un pericol iminent, ci se extinde și asupra incidentelor banale. Și tocmai de aceea, trauma generează ceea ce Freyd numește „orbirea în fața trădării“ (Johnson-Freyd & Freyd, 2013), atunci când victima nu mai vede infidelitățile, inechitățile, discriminările sau diversele forme de trădare instituțională.

## Exercițiu: Semnele atașamentului traumatic

Acum, după ce ai aflat mai multe despre legăturile traumatice, completează chestionarul următor, bifând variantele care descriu cel mai bine situația ta. Alternativ, poți găsi chestionarul online, la adresa: http://www.newharbinger.com/53561.

- ☐ La începutul relației, ai primit din abundență atenție, afecțiune și laude. Însă după o vreme, relația ta s-a transformat



EDITURA PARALELA 45

într-un mix de tip „cald/rece“, fiindcă acum partenerul toxic te devalorizează și te minimalizează, disprețuind calitățile pozitive pe care le-a prețuit la tine cândva, trezindu-ți în mod repetat cele mai profunde incertitudini și inoculându-ți îndoieli pe care nu le-ai avut anterior relației.

- ☐ Rareori știi sigur cu ce versiune a acestei persoane vei da nas în nas, așa că te trezești mai mereu mergând pe coji de ou, în strădania de a-i preveni iritarea și de a-i proteja starea de spirit, astfel încât să-i poți prevedea acțiunile.
- ☐ Ai senzația că depinzi de această relație, chiar și atunci când devine periculoasă. E posibil să-ți dai seama că această persoană e toxică și îți face rău, însă o parte din tine se simte inextricabil atașată de „persona“ pe care a afișat-o la începutul relației.
- ☐ Incidentele de abuz, maltratare sau trădare pe care ți le provoacă sunt în general urmate de intervale cu manifestări exagerate de iubire, remușcări fără îndreptare sau scuze goale din partea sa, numai pentru ca ulterior ciclul abuziv să reînceapă.
- ☐ Ți-ai creat o obsesie față de această persoană și te gândești în permanență la ea, ai fantezii amoroase cu ea sau, dimpotrivă, simți o furie intensă față de ea. Dar ți se întâmplă și să oscilezi între aceste două extreme, fiindu-ți dificil să înțelegi ori să spui clar cine este cu adevărat această ființă sau ce simți în mod autentic față de ea.
- ☐ Te surprinzi bagatelizând și justificând incidentele în care ți-a arătat cruzime, abuzul emoțional sau fizic și

EDITURA PARALELA 45

trădările, în special purtările pe care anterior le considerai inacceptabile.

☐ Ai comportamente compulsive prin care încerci să refaci conexiunea cu această persoană, să comunici cu ea ori să vezi ce mai face, chiar şi atunci când pare iraţional sau dăunător să procedezi aşa.

☐ Deţii dovezi incontestabile că partenerul tău e nociv, înşelător sau intrigant, şi totuşi ai sentimentul că nu poţi renunţa la relaţie.

☐ Poate că ai încercat în mai multe rânduri să ieşi din relaţie, însă ori partenerul te-a convins să te întorci, ori ai constatat chiar tu că nu te poţi detaşa complet. Ba poate chiar ai părăsit relaţia de mai multe ori, doar pentru a te întoarce la agresor atunci când ţi-a promis că se va schimba.

☐ Te trezeşti că întreprinzi totul pentru a-i face pe plac şi îi dovedeşti loialitate până la capăt, chiar şi atunci când el nu-ţi arată reciprocitate.

☐ Îl aperi pe agresor în faţa celor care îşi exprimă îngrijorarea cu privire la el şi la relaţia voastră. E posibil să-i faci în continuare favoruri agresorului tău ori să încerci imposibilul pentru a-i recâştiga aprecierea.

☐ Te surprinzi în mod constant dând explicaţii la nesfârşit în faţa agresorului tău şi a altor persoane, încercând să-ţi justifici reacţiile întemeiate şi emoţiile stârnite de uriaşele doze de manipulare pe care le-ai îndurat.

☐ Ai început să adopţi obiceiuri autodistructive sau nesăbuite, ba chiar să te automutilezi, ca urmare a acestei relaţii.

EDITURA PARALELA 45

- ☐ Ți-ai pierdut simțul sinelui, simțul propriei valori și simțul propriei importanțe.
- ☐ Te compari cu alții, din cauza tentativelor permanente ale agresorului de a-ți provoca gelozie. Ai căpătat dependență de percepția pe care abuzatorul o are despre tine, mergând până la a încerca să-i corectezi percepția.

## Creierul tău, trauma și PTSD

E posibil să te întrebi de ce simți că, într-o relație de atașament traumatic, nu mai ai niciun control. Vom vorbi mai detaliat în următoarele câteva capitole despre ceea ce ne spune neuroștiința referitor la patologia narcisică și psihopată. Dar mai întâi este important să înțelegi ce anume se modifică în funcționarea creierului tău, atunci când ești într-o relație nocivă – fie că ai de-a face cu o personalitate patologică, fie că ești implicat în orice fel de relație abuzivă, mai ales dacă suferi de simptome de PTSD.

Deși există diferențe de la un om la altul, în general trauma afectează creierul în moduri specifice, creând haos în procesele cognitive de învățare, memorare și luare a deciziilor. Să explorăm, așadar, modul în care trauma cauzează modificări, urmărind ce se petrece în câteva zone ale creierului.

### Amigdala

Amigdala este o structură anatomică minusculă, în formă de migdală, situată în sistemul limbic, care procesează frica și celelalte emoții. Ea ne activează răspunsul de luptă sau fugă în momentele de amenințare și pericol, jucând un rol-cheie în



EDITURA PARALELA 45

menținerea siguranței personale. Cercetările neuroștiințifice demonstrează că, în cazul supraviețuitorilor unei traume, amigdala tinde să fie foarte activă, în ciuda faptului că are un volum mai mic. În cadrul studiilor efectuate s-a constatat că amigdala e foarte activată atunci când o persoană cu PTSD revede mental niște amintiri traumatice sau când își povestește experiențele traumatice, ba chiar și atunci când își asociază teama cu un anumit declanșator.

Asta înseamnă că în astfel de cazuri amigdala e suprasolicitată, încercând să proceseze experiențe traumatice extrem de încărcate emoțional (Bremner et al., 2006). În esență, o amigdală mai mică este asociată cu o frică mai pronunțată, cu o anxietate crescută și cu un răspuns mai intens la stres. (Vom dezbate mai amănunțit acest răspuns la stres tot în acest capitol, dar în secțiunea privitoare la axa HPA).

PTSD afectează și modul în care amigdala se conectează și comunică cu alte părți ale creierului. Cercetările arată că legătura dintre amigdală și cortexul prefrontal, cunoscut drept partea mai „rațională" a creierului uman, este perturbată la persoanele cu PTSD. Deoarece cortexul prefrontal (prezentat în secțiunea următoare) este vital în luarea deciziilor, în elaborarea de raționamente, în concentrarea asupra unei sarcini și în planificare, el contribuie la reglarea amigdalei impunând maniera de procesare „de sus în jos". Asta ține amigdala sub control și în echilibru atunci când e asaltată de emoții (în special, frică), astfel încât ființa umană să nu fie copleșită.

Procesând și semnalele venite din alte părți ale creierului – precum hipocampul și striatumul, care ajută la învățare, memorie,



EDITURA PARALELA 45