

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

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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ARABI, SHAHIDA

Hipersensibil și toxic, față în față : cum să-ți iei puterea înapoi de la narcisiști și alți manipulatori / Shahida Arabi ; pref. de Andrea Schneider ; trad. din lb. engleză de Cristiana-Maria Toma. – Pitești : Paralela 45, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-4072-7

I. Schneider, Andrea (pref.)

II. Toma, Cristiana-Maria (trad.)

159.9

Nota autorului

Lucrarea de față este concepută pentru a oferi informații corecte și competente în privința subiectelor abordate. A fost publicată sub 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.

The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with Toxic People: How to Reclaim Your Power from Narcissists and Other Manipulators

Shahida Arabi, MA

Copyright © 2020 by Shahida Arabi and

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

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

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 exploatate. 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

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

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 afundat 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 punea 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.

Introducere

ca în cazul altora. Cheia reușitei constă în a te acorda cu vocea ta interioară și a o asculta. Sensibilitatea este superputerea oamenilor empatici.

În capitolele care urmează, vei afla cum să aplici această superputere pentru a face mai clar distincția între tipurile de oameni toxici și, de asemenea, vei învăța cum să navighezi prin asemenea relații astfel încât să-ți împlinești nevoile și să ai grijă de tine.

EDITURA PARALELA 45

EDITURA MARCELA 45



CAPITOLUL 1

Trinitatea

Hipersensibili, manipulatori toxici și narcisiști

Ți se întâmplă ca, pe parcursul fiecărei zile, să fii copleșit de emoții intense? Te simți ca un burete care absoarbe toate emoțiile și stările celor din jur? Când interacționezi cu cineva, îi observi fiecare gest? Ești atent la cea mai mică schimbare a expresiei faciale, la inflexiunile tonului și la limbajul nonverbal? Critica sau conflictul au efecte devastatoare asupra ta, reușind să-ți strice întreaga zi? Adunările vaste de oameni te secătuesc de energie? Luminile puternice te perturbă? Texturile aspre și mirosurile puternice te agită? Ajungi frecvent în compania unor persoane toxice, care profită de tine?

Ei bine, dacă citești această carte, e foarte probabil să fi răspuns cu „da“ la majoritatea întrebărilor și aceasta să fie exact realitatea pe care o trăiești. Foarte probabil, ești ceea ce oamenii de știință din domeniul psihologiei numesc „persoană hipersensibilă“.

Poate mereu te-ai gândit că ești diferit de cei din jur, pentru că ai senzații mai intense și experimentezi lumea mai acut și mai profund – ca și cum, înlăuntrul tău, cineva ar fi dat volumul mai tare. Iată cum îi descrie Elena Herdieckeroff (2016) pe hipersensibili, vorbind într-o conferință TED Talk: „Toate simțurile tale sunt în alertă maximă... toate emoțiile îți sunt amplificate. O stare de tristețe este resimțită ca o mare durere, în timp ce o mică bucurie înseamnă extaz curat. Te preocupă ceea ce se întâmplă în jurul tău mai mult decât e firesc și empatizezi cu ceilalți peste măsură. Imaginează-ți cum e să trăiești în osmoză permanentă cu mediul înconjurător.“

Acesta nu e rezultatul unei personalități excentrice, ci o binecuvântare și un blestem genetic. Hipersensibilitatea este înclinația genetică ce ne permite să procesăm stimulii mai eficient, să prindem din zbor subtilitățile din mediu și să percepem mai viu atât experiențele negative, cât și pe cele pozitive.

Dacă și tu ești o persoană hipersensibilă, să știi că nu ești unica, deși poate că așa ți se pare. Conform spuselor lui Elaine Aron, hipersensibilii constituie între 15 și 20% din populația lumii (2016, p. xxv). Un hipersensibil (care, prin definiție, suferă de sensibilitate a procesării senzoriale) este mai emotiv și mai receptiv la nivel fizic, legat de ceea ce se întâmplă cu propria persoană, cu mediul în care se află și cu relațiile din jur. Hipersensibilii au un radar foarte precis, care detectează până și cele mai mici perturbări. O asemenea trăsătură te predispune la suprastimulare, dar vine și cu marele avantaj de a te ajuta să discerți foarte clar interacțiunile cu cei din jur. Asta, după ce înveți să-ți descifrezi percepțiile foarte fine.

Hipersensibilitatea ne face mai vulnerabili în fața indivizilor toxici. Asta se întâmplă pentru că noi – atât cei hipersensibili, cât și grupul înrudit al celor pe care îi numim colocvial empați – asimilăm mult mai facil emoțiile celor din jur. Dat fiind că avem limite permeabile, sfârșim prin a absorbi zilnic stresul și suferința din jur mult mai intens decât un om obișnuit. De vreme ce sunt hiperconștiente, empaticе și receptive la nevoile celorlalți, persoanele hipersensibile cad ușor în plasa indivizilor toxici.

Înainte de a aprofunda această dinamică, te invit să explorăm câteva dintre caracteristicile oamenilor hipersensibili. O mai bună înțelegere de sine te va ajuta să-ți dai seama ce se întâmplă cu tine, iar asta îți va permite să începi să pavezi drumul spre un trai sănătos.

Știința din spatele hipersensibilității

Hipersensibilitatea nu este doar o senzație subiectivă, e o realitate dovedită științific. Într-un studiu coordonat de Bianca Acevedo și realizat în colaborare cu colegii săi (2014), a fost interpretată analiza RMN funcțional a mai multor persoane hipersensibile. S-a observat astfel că creierul acestora reacționa la imagini emoționante mai puternic decât al altor oameni.

Zonele din creier responsabile cu conștientizarea, empatia, integrarea informației senzoriale, procesarea recompensei, ba chiar și cea care se ocupă cu planificarea orientată spre acțiune s-au activat mai intens la vederea unor imagini în care erau înfățișate diverse expresii faciale (atât ale partenerilor de cuplu, cât

și ale unor străini oarecare), decât în cazul persoanelor mai puțin sensibile. Asta ar putea explica de ce, față de restul oamenilor, noi, cei hipersensibili, avem tendința de a fi mai receptivi la emoțiile celor din jur – nu doar în contextele familiare, ci și în cele sociale.

De ce simțim mai mult? Empatia și neuronii-oglină

Te-ai întrebat vreodată dacă există un motiv pentru care ai un răspuns emoțional mai puternic sau din cauza căruia ești așa de empatic la durerea altcuiva, până în punctul în care resimți și tu durerea sa? De ce te doare să vezi pe cineva cum suferă – mai mult decât îi doare pe ceilalți? De ce ai tendința să încerci să-i „repari“, să-i salvezi și să-i vindeci pe alții?

Ei bine, răspunsul îl putem găsi în *neuronii-oglină*, un tip de celule nervoase senzori-motorii care se activează la vederea unei acțiuni întreprinse de o altă persoană ca și cum noi am realiza acea acțiune, chiar dacă în exterior noi nu mișcăm un deget (Marsh și Ramachandran, 2012).

Așadar, oamenii de știință confirmă că sistemul neuronilor-oglină acoperă acele arii unde se desfășoară cea mai intensă activitate a unui creier hipersensibil, și anume: conștientizarea, empatia, integrarea informației senzoriale, procesarea recompensei și planificarea orientată spre acțiune. Asta ne face să absorbim ca un burete toate emoțiile celor din jur. Mai mult decât atât, persoanele hipersensibile sunt chiar mai empaticе și mai orientate spre acțiune atunci când văd că altcineva suferă (Acevedo et al., 2014, pp. 580–594).

Neuronii-oglină ne ajută să simțim ce-ar putea simți o altă persoană când întreprinde o anumită acțiune, pentru că ni se

activează aceleași regiuni din creier ca în situația sa. Această rețea neuronală ne face să trecem atât prin experiențe pozitive, cât și prin experiențe negative, în funcție de situația socială în care ne aflăm (Aron, 2016). Deși suntem doar martori la suferința altora, o resimțim ca și cum am trăi-o chiar noi, la fel cum ne putem bucura de un eveniment benefic care li s-a întâmplat lor, ca și cum ni s-ar fi întâmplat nouă.

De exemplu, când vedem o ființă umană că plânge, s-ar putea să izbucnim și noi în plâns, ca răspuns la greutatea și suferința care o apasă și pe care le resimțim pe deplin și noi. Atunci când cineva drag ne povestește o întâmplare traumatizantă prin care a trecut, e posibil să resimțim și noi o traumă secundară. În acele momente, ne punem în locul lor – e ca și cum am trece imaginar prin ce au trecut ei fizic, resimțind toate aspectele aceluia eveniment traumatic.

Între doi oameni empatici, o asemenea formă de sensibilitate generează conexiuni. Dar în relație cu indivizii toxici, se poate întâmpla să apară relații parazitare. Noi, cei hipersensibili, ne asumăm de multe ori răspunderea pentru emoțiile și necazurile celor din jur. Chiar dacă empatia și nevoia compulsivă de a-i „salva” pe ceilalți este de folos atunci când suntem chemați să participăm la acțiuni umanitare sau când trebuie să ajutăm oameni aflați în dificultate, astfel de trăiri ne fac și mai vulnerabili în fața indivizilor toxici, care se folosesc de nivelul ridicat de empatie pe care-l manifestăm pentru a-și perpetua comportamentul distructiv.

În momentele când suntem prea ocupați cu durerea altei persoane, nu mai reușim să observăm cu detașare cum se poartă agresorii cu *noi*. În loc să discernem realitatea, noi trecem repede peste disconfortul personal, raționalizând comportamentul inacceptabil

și considerându-l îndreptățit. Persoanele manipuloare se bazează în mod fundamental pe această trăsătură de caracter a noastră, pentru a ne exploata. Asta vom aprofunda ulterior în acest capitol.

Percepția intensificată și adaptarea la mediu

Persoanele hipersensibile nu sunt pur și simplu receptive la emoțiile celor din jur, ci sunt mai degrabă profund conectate cu mediul în care trăiesc. Studiile arată că, în cazul persoanelor foarte perceptivă, partea din creier cunoscută sub denumirea de „insulă“ este mai activă. Asta echivalează cu o procesare mai profundă a informațiilor, un acordaj mai fin la schimbările din mediu și o percepție mai clară a experiențelor trăite.

S-a dovedit de asemenea că persoanele hipersensibile au o conștientizare mai acută a stimulilor subtili și o reacție mai vie atât la stimulii pozitivi, cât și la cei negativi (Jagiellowicz et al., 2011). Insula e responsabilă pentru conștiința de sine și joacă un rol important în procesarea senzațiilor corporale ce ne împing la luarea deciziilor.

Cercetătorul Bud Craig (2009) afirmă că insula este responsabilă de ceea ce el numește „momentul emoțional în ansamblu“, deoarece acolo se înmagazinează laolaltă informații despre mediul înconjurător, despre senzațiile corporale și despre emoții, creându-se astfel, în mod subiectiv, experiența de moment. Se consideră că hipersensibilii decodifică semnalele din mediu și interpretează experiențele trăite până la niveluri mult mai adânci decât restul populației.

Așadar, noi suntem capabili să recunoaștem și să identificăm tipare, să disecăm mai bine informația, să facem legături între

experiențele anterioare și cele actuale și, în final, să parcurgem un proces decizional mult mai comprehensiv și mai intuitiv.

Să vedem cum arată momentul emoțional în ansamblu atunci când, de exemplu, faci cunoștință cu cineva. Ca să-ți formezi o părere despre acea persoană, acorzi atenție mai multor aspecte simultan: gesturile, microexpresiile faciale, tonul vocii și starea de spirit pe care o are. Observi toate acestea în timp ce îți procesezi propriile emoții și senzații, remarcând în plus și detaliile existente în mediul înconjurător.

Să spunem, de exemplu, că faci cunoștință cu Mary. La prima vedere ți se pare drăguță, numai că ulterior îi surprinzi o urmă de dispreț în privire, realizezi că parcă emană aroganță, iar tonul vocii îi trădează falsitatea. Peste toate se suprapune propriul sentiment de disconfort și o reacție viscerală care denotă propria anxietate.

Problema este că, la fel ca orice persoană hipersensibilă aflată în acea situație, s-ar putea să raționalizezi indiciile, păcălit fiind de fațada lui Mary. Cheia este ca, atunci când cunoști oameni noi, să ai în vedere că abilitatea ta de a capta nuanțe este un atu, nu o piedică în calea relaționării. Capacitatea creierului de a colecta și procesa cantități uriașe de informație te ajută să iei decizii mai ușor, în special când vine vorba să ții la distanță indivizii potențial toxici.

În funcție de context, procesul de gândire poate lua două direcții diferite: în prima situație, persoanele hipersensibile cântăresc cu atenție toate avantajele și dezavantajele, înainte de a lua o decizie; în cel de-al doilea caz, procesează imediat informațiile acumulate, intuind că situația din prezent seamănă foarte mult cu una din trecut, perspectivă care le va ajuta să reacționeze foarte repede în fața unui posibil pericol.

Iată cum explică Elaine Aron fenomenul: „Cu alte cuvinte, sensibilitatea – sau capacitatea de reacție, așa cum este numită în mod uzual – înseamnă că suntem mai atenți la detalii decât alte persoane, ceea ce ne ajută ulterior să facem predicții mai corecte cu privire la viitor“ (2016, p. xv).

Drept urmare, în calitate de hipersensibil, dispui deja de multe dintre mecanismele interioare de care ai nevoie pentru a decela oamenii toxici. Tot ce trebuie să faci este să înveți să-ți ascuți simțurile și să-ți completezi intuiția cu o serie de măsuri, pe care le voi detalia în capitolele următoare.

Cum ne modelează mediul din copilăria timpurie

„Ești foarte sensibilă și te superi prea repede.“ Asta mi-a spus un coleg de clasă, în timp ce eu plângeam pe terenul de joacă după ce un altul îmi vorbise urât. Faptul că am fost sever hărțuită de colegi în timpul gimnaziului a avut un impact foarte mare asupra mea. Nu doar că eram terorizată de colegii de clasă, dar mă făceau să mă simt prost fie și numai pentru că reacționam la abuz. Emoțiile mele erau arareori validate.

Dacă ești hipersensibil, probabil ți s-a spus de mic că ești „prea sensibil“. Poate că ai trecut și prin anxietate, depresie sau chiar nevroză. Acestea nu sunt neapărat niște consecințe inerente hipersensibilității, dar suntem predispuși la așa ceva dacă am trecut prin *experiențe adverse în copilărie*.

Conceptul de experiențe adverse în copilărie (EAC) se referă la orice eveniment stresant sau traumatic pe care l-am trăit în copilărie (fie abuz psihic, sexual sau emoțional, fie neglijență fizică sau emoțională) ori la care am fost martori (violență domestică, divorț, separare, boală mintală ori adicție a unei rude, tratament violent aplicat mamei sau încarcerare a unui membru de familie).

Studiul CDC – Kaiser Permanente Adverse Childhood Experiences a fost cel mai amplu realizat în acest sens (Felitti et al., 1998). Respectiva cercetare a căutat să evalueze efectele abuzării copilului asupra sănătății și integrității acestuia la maturitate. S-a descoperit astfel că cei care au suferit experiențe adverse în copilărie înregistrează pe parcursul vieții un risc mai mare de probleme cronice de sănătate, abuz de substanțe, tendințe de automutilare și idei suicidare.

Dacă ai avut o copilărie marcată de neglijență emoțională, abuz sau bullying, hipersensibilitatea ta va agrava consecințele acestor experiențe nefericite, aducându-ți diverse probleme mai târziu în viață. „Natura“ și „cultura“ participă împreună la formarea unei ființe umane, motiv pentru care un mediu toxic în copilărie îi lasă pe hipersensibili mai vulnerabili la stres.

Așa cum spune Elaine Aron, „o persoană hipersensibilă care a avut o copilărie dificilă prezintă un risc mai ridicat de depresie, anxietate și teamă, comparativ cu alți oameni care au trecut prin experiențe asemănătoare în copilărie; acest risc nu se concretizează însă la acei hipersensibili care au avut o copilărie normală“ (2016, p. xi).

În cazul persoanelor hipersensibile s-a observat o variație genetică distinctă, care îi face să secrete mai puțină serotonină, numai că fenomenul este și mai accentuat la cei care au avut o copilărie nefericită.

Pe de altă parte, această variație genetică are și părți pozitive, deoarece s-a dovedit că oamenii cu un nivel mai scăzut de serotonină au o memorie mai bună, iau decizii mai ușor și, în ansamblu, dispun de o capacitate mentală mai ridicată.

Așa cum scrie și Aron (2016) în cartea ei, s-a descoperit că maimuțele Rhesus care aveau această particularitate (și care fuseseră crescute de mame bune) prezentau așa-numita *dezvoltare precoce*, fiind lideri ai grupului din care făceau parte și având un nivel ridicat de reziliență (Suomi, 2011).

Chiar dacă au avut experiențe adverse în copilărie, persoanele hipersensibile continuă să prezinte foarte multe atuuri și abilități, care le ajută să aibă un impact pozitiv asupra lumii înconjurătoare. Reziliența și abilitatea ta de a capta subtilități și nuanțe ce le scapă altora sunt de neegalat.

Acesta e pentru tine mai degrabă un avantaj decât un dezavantaj, atâta vreme cât știi cum să te folosești de asemenea trăsături pentru a naviga prin hățișul relațiilor și al conflictelor.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Experiențele adverse din copilărie

Meditează la următoarele întrebări și notează răspunsurile într-un jurnal. Ai avut parte în copilărie de astfel de experiențe? Cum ți-au afectat ele viața de adult? Hipersensibilitatea a influențat felul în care ai reacționat la evenimentele din copilărie? Cum se manifestă în prezent răspunsul tău la astfel de experiențe?