

VODIČ ZA OSJETLJIVE LJUDE OKRUŽENE GADOVIMA

**KAKO SE NOSITI SA SVIM
VRSTAMA POKVARENJAKA
I MANIPULATORA**

SHAHIDA ARABI

Predgovor: ANDREA SCHNEIDER



OPUSGRADNA

Zagreb, ožujak 2024.

Naslov izvornika

The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with Toxic People

Prijevod: Nikolina Palašić

Copyright © 2020 by Shahida Arabi

New Harbinger Publications, Inc.

5720 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

Copyright © za hrvatsko izdanje Nikolina Palašić,

Opus Gradna j.d.o.o. 2024.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se koristiti bez dopuštenja vlasnika autorskih prava, osim u slučaju novinskih osvrti i stručne kritike.

ISBN 978-953-8124-57-0

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001219396.

„S izvanrednim pojedinostima, potkrijepljena znanošću i psihoterapijskom praksom, Shahida otkriva zašto su osjetljive osobe ranjive na manipulacije osoba s poremećenim karakterom. Nezaobilazno štivo za one koji žele vratiti svoj život u svoje ruke i ispuniti svoj pravi potencijal.”

– **George Simon, dr. sc.**, autor knjiga *In Sheep's Clothing, Character Disturbance, How Did We End Up Here* i *The Judas Syndrome*

„Izvanredno djelo! Shahida još jednom majstorski spaja vlastiti uvid i mudrost s istraživanjem temeljenim na dokazima te praktičnim strategijama kako bi osnažila žrtve da se oporave od narcističkog zlostavljanja i oslobode štetnih veza s osobama koje zadovoljavaju kriterije narcisoidnih ili antisocijalnih poremećaja ličnosti. Redovito preporučujem Shahidine knjige svojim klijentima i oni su bez iznimke oduševljeni njima.”

– **Athena Staik, dr. sc.**, licencirana bračna i obiteljska terapeutkinja; autorica *What a Narcissist Means When He Says "I Love You"* na svom blogu „Neuroznanost i odnosi s dr. Athenom Staik” na www.psychcentral.com

„Još jedan neprocjenjiv resurs za iscjeljenje dolazi nam od autorice Shahide Arabi. Ova knjiga otkriva nove tipove otrovnih ličnosti, pruža praktične savjete kako zaštititi sebe te istražuje skrivene snage zajedničke mnogim žrtvama. Ključan vodič koji nas uči kako osnažiti našu empatiju.”

– **Jackson MacKenzie**, autor knjiga *Psychopath Free* i *Whole Again*

„Shahida je postala glas naše generacije, globalna stručnjakinja i neustrašiva, vodeća autorica u ovom području. U ovoj knjizi ona ne samo da objašnjava iskustvo osjetljivih osoba već vas poziva i da njegujete svoje autentično *ja* i da otkrijete kako upotrijebiti svoje ‘supermoći’ za napredak! Ako ste osjetljivi, intuitivni i prilagođavate se emocijama i energiji drugih osoba,

naučit ćete ne samo kako postati čudesno emocionalno inteligentni već i kako promijeniti svoj život i naš svijet nabolje.”

– **Monica M. White**, licencirana savjetnica za mentalno zdravlje

„Velika sam Shahidina obožavateljica. Njezina je knjiga utemeljena na pomnom istraživanju, prepuna referentne literature i pisana na zanimljiv i duhovit način, i ispunjen važnim spoznajama. Ova će knjiga pomoći početniku koji tek počinje shvaćati što je narcisoidno zlostavljanje, kao i svakome tko je educiran i svjestan kada je riječ o tome. Ovu knjigu toplo preporučujem terapeutima, odvjetnicima, sucima i žrtvama.”

– **Kristin Sunanta Walker**, osnivačica *Mental Health News Radio* (MHNR) – radija za vijesti o mentalnom zdravlju: prve svjetske *podcast*-mreže posvećene mentalnom zdravlju, s više od dvanaest milijuna slušatelja

„Obavezno štivo za osjetljive osobe i za sve one koji su pokušavali razumjeti otrovne osobe, nositi se s njima te preživjeti u odnosu s njima. Shahida je napisala knjigu koja pruža jasne odgovore i informacije koje biste mogli zatrebati i s kojima se možete poistovjetiti. Ovo je knjiga za koju bih voljela da sam je imala kada sam pokušavala pronaći svoj put kroz minsko polje okružena gadovima. Sigurno će mnogima promijeniti život.”

– **Annie Kaszina, dr. sc.**, specijalistica za oporavak od emocionalnog zlostavljanja i autorica knjige *Married to Mr. Nasty*

Sadržaj

Predgovor

Uvod

Oosjetljive osobe među manipulatorima 1

Prvo poglavlje

Trojstvo: osjetljive osobe, otrovni
manipulatori i narcisi 11

Drugo poglavlje

Benigni i maligni: pet tipova toksičnih ljudi 47

Treće poglavlje

Vodič kroz otrovne ličnosti: taktike
suzbijanja manipulacije 65

Četvrto poglavlje

Rehabilitacija od štetnih osoba: prekidanje ovisnosti
i suzdržavanje od kontakta 123

Peto poglavlje

Granice: barijere koje štite od predatora 139

Šesto poglavlje

Pripremite svoj arsenal: strategije brige o sebi i
vještine preoblikovanja za svakodnevni život 151

Sedmo poglavlje

Utočište i oporavak: iscjeljenje osjetljive osobe 171

Zahvale

193

Bibliografija

195

Predgovor

Dragi čitatelju,

Velika mi je čast i privilegija napisati predgovor za novu knjigu Shahide Arabi. Tijekom posljednjih pet godina imala sam sreću surađivati sa Shahidom na području oporavka od narcističkog zlostavljanja. Kao licencirana klinička psihoterapeutkinja u više sam navrata upućivala klijente da pročitaju njezine knjige i njezinu *web*-stranicu, prepunu riječi podrške, kako bih im pomogla da pronađu odobravanje, alate temeljene na istraživanju i prijedloge za oporavak.

U ovoj knjizi Shahida spaja istraživanja s opipljivim i praktičnim rješenjima za osnaživanje i iscjeljenje na način koji je čitljiv, zanimljiv i primjenjiv. Stvara ljekovitu alkemiju činjenica, suosjećanja i iskustvenih strategija za žrtve zlostavljanja u odnosima i one koji se susreću sa štetnim ljudima u svom životu. Ako tražite učinkovite pristupe štetnim osobama u svom životu, od onih benignih do malignih, ne tražite dalje. Došli ste na pravo mjesto jer su stranice koje slijede prepune riječi mudrosti temeljenih na dokazima i fokusiranih na osnaživanje. Očekuju vas i izvanredne preporuke za lako primjenjive strategije na teme kao što su postavljanje granica, načini iscjeljivanja, briga o sebi i vještine suočavanja s toksičnim ljudima u partnerskim odnosima.

Shahidin najnoviji doprinos na ovom području pomaže visokoosjetljivim ljudima da razbiju učinke ovisničkih ciklusa

zlostavljanja i prevladaju traumu u odnosu pružajući detaljne informacije i uvid u taktiku psihološkog zlostavljanja, učinke traume iz odnosa na naš mozak i specifične strategije o tome kako se najbolje suočiti s manipulativnim ljudima. Shahida kroz cijelu knjigu vješto upućuje na promišljanje kroz vođenje dnevnika i vježbe kako bi dodatno ojačala novostečeno znanje žrtava i pomogla im primijeniti inovativne pristupe iscjeljenju.

Sigurno ste proučili brojne članke i pretražili internetske stranice u potrazi za odgovorima na svoja pitanja o narcističkom zlostavljanju, osjetljivim osobama, empatima, narcisima, psihopatima i emocionalnom zlostavljanju. Osjetljive osobe i empati čine jedinstvenu i suosjećajnu skupinu ljudi koji su često žrtva zlostavljanja u odnosima. U ovoj knjizi Shahida pruža sveobuhvatnu analizu dinamike između osjetljivih osoba i toksičnih ljudi, kao i praktične načine stvaranja psihološkog štita za zaštitu tijekom oporavka. Ona osnažuje osjetljive osobe da iskoriste svoje urođene „supermoći” i darove, koji mogu predstavljati stvarne prednosti u prepoznavanju zdravih odnosa i postavljanju granica dok proces iscjeljenja napreduje. Ne mogu zamisliti korisniju knjigu koju bih preporučila osjetljivim osobama koje žele bolje razumjeti sebe, shvatiti što im se događa, naučiti kako se iscijeliti i otkriti kako krenuti s napredovanjem.

Klijenti u mojoj privatnoj praksi navode kako cijene Shahidine prekrasne riječi jer je njezin stil doista usmjeren na osnaživanje i temelji se na dokazima. Ona dobro zna kroz što žrtve prolaze i koliko bolan može biti oporavak od narcističkog zlostavljanja, što joj omogućuje da dopre do čitatelja na empatičan način, istovremeno im čvrsto osvješčujući stvarnost toksičnih ljudi i narcisa. Svjesna je da žrtve često internaliziraju sramotu koju su im nametnuli zlostavljači svojim izluđivanjem (engl. *gaslighting*), prebacivanjem krivnje i drugim taktikama emocionalnog zlostavljanja. Zna da se žrtve bore s posljedicama ovsničkog ciklusa, koji se često razvija u odnosima s manipulato-

rima. Osim toga, Shahida ozbiljno radi na izražavanju zdravih, klinički relevantnih strategija za iscjeljenje na brižljiv i suosjećajan način. Njezina je knjiga poput mudra prijatelja koji tješi ranjene srodne duše na putu oporavka od traume u odnosima.

Shahida je, bez sumnje, jedna od najkompetentnijih osoba s područja iscjeljenja nakon zlostavljanja u intimnim partnerskim odnosima, posebno psihičkog zlostavljanja. Osim toga, ona je iznimno autentična životna trenerica, istraživačica i autorica, osoba od integriteta, koja živi ono što propovijeda i izvanredan je primjer svojim čitateljima. Na temelju njezina istraživanja i suradnje s ljudima koji su bili žrtve ona zna kako doći do iscjeljenja. Hrabro i transparentno dijeli svoje preporuke koje se temelje na istraživanju, osobnim životnim iskustvima i savjetovanju s drugim stručnjacima u tom području.

Dakle, dragi čitatelju, skuhajte si šalicu toplog čaja i ušuškajte se na kauču s ovom knjigom u rukama. Uživajte u savjetima koji značajno pridonose oporavku osjetljivih osoba od psihološkog zlostavljanja. Očekuje vas iscjeljenje dok se sve dublje budete upuštali u sljedeće faze svoga putovanja prema transformaciji u potpuno osnaženu osjetljivu osobu.

– Andrea Schneider, magistra socijalnog rada, licencirana klinička socijalna radnica

UVOD

Osjetljive osobe među manipulatorima

Kada je 2016. godine objavljen moj članak „20 taktika skretanja pozornosti koje manipulativni narcisi, sociopati i psihopati upotrebljavaju kako bi vas ušutkali”, dosegao je preko osamnaest milijuna čitatelja širom svijeta. I osobe koje su bile žrtve odnosa s narcisoidnim pojedincima i stručnjaci za mentalno zdravlje dijelili su članak s oduševljenjem i priznanjem. Bili su zapanjeni vidjevši izložene taktike manipulacije koje su iskusili iz prve ruke, a mnogi su komentirali da sam sigurno poznavala njihova narcisoidnoga bivšeg supružnika, brata ili sestru, roditelja ili suradnika. Primila sam mnogo pisama u kojima su mi govorili kako sam prikazala nešto za što su ljudi godinama pokušavali pronaći potvrdu i razumijevanje.

Osjetljive osobe nalaze se u jedinstvenoj situaciji u kojoj je vjerojatnije da će susresti širok raspon toksičnih ljudi jer manipulatori traže upravo ljude s empatijom, savjesnošću i emocionalnom reakcijom koje mogu iskoristiti. Mnogi koji su mi se obratili doživjeli su različite tipove toksičnih osoba: narcisoidne, sociopatske i psihopatske pojedince. Te su žrtve:

- susretale otrovne i narcisoidne pojedince u svojim odnosima, prijateljstvima, na radnom mjestu, pa čak i unutar vlastitih obitelji

- doživjele idealizaciju, obezvređivanje, sabotazu i konačno odbacivanje od tih toksičnih pojedinaca na okrutne i bezdušne načine
- trpjele mjesece, godine, pa čak i desetljeća verbalnog, emocionalnog, a ponekad čak i fizičkog ili seksualnog zlostavljanja s ciljem da ih se psihički muči i uništi
- doživjele izolaciju, prisilu, omalovažavanje i kontroliranje od svojih partnera iza zatvorenih vrata
- podnosile uhođenje, uznemiravanje, patološku zavist, napade bijesa, kroničnu nevjeru i patološko laganje
- bile meta razrađenih shema i prijevara koje su ih potkopavale i iscrpljivale njihove resurse.

Kao autorica knjiga samopomoći komunicirala sam s tisućama žrtava toksičnih ljudi. Otkrila sam da je takvim gadovima i narcisima prilično lako uvjeriti vrlo empatičnu i savjesnu osobu da je paranoična, da ludi ili da samo „pretjeruje” kada njome manipuliraju. Upravo im je to ciljana skupina jer su ti ljudi oni kojima se može manipulirati.

Ako čitate ovu knjigu, vrlo je vjerojatno da se možete poistovjetiti s osjećajem preplavljenosti koji vam uzrokuju toksični ljudi oko vas. Bilo da se radi o nadmoćnom suradniku koji vas stalno kritizira, bilo o nasilnom partneru koji vas svakodnevno omalovažava, otrovni ljudi mogu uzeti danak u umu, tijelu i duhu. „Benigniji” manipulatori mogu uzrokovati neugodnosti, stres, smetnju i opće nezadovoljstvo, a ponekad mogu upotrebljavati taktike ušutkavanja. Međutim, „maligniji” manipulatori, poput narcisa, kojima nedostaje empatije, predstavljaju ozbiljnu opasnost i rizik za vaše zdravlje, dobrobit, pa čak i za vaš život, jer se služe taktikom manipulacije kao primarnim načinom interakcije sa svijetom. Maligni manipulatori pokazuju programirana ponašanja koja se vjerojatno neće promijeniti,

dok bezopasni manipulatori mogu biti prijemčivi za promjenu i postavljanje granica. Iako postoji spektar toksičnosti, pripremljenost na sve nijanse toksičnosti ključna je životna vještina za sve visokoosjetljive osobe.

Žrtve koje su mi pisale vrlo su osjetljivi i empatični ljudi. Cijeli im život govore da su „preosjetljivi”. Ako mislite da ste možda osjetljiva osoba, svrha je ove knjige pomoći vam da naučite upotrebljavati svoju osjetljivost kako biste čuli što vam vaši instinkti govore o tim prevarantima, umjesto da neprestano izdajete svoj unutarnji glas.

Budući da je ovaj oblik manipulacije i zlostavljanja toliko prikriven, možda ćete patiti u tišini prije nego što naučite prepoznati što to točno proživljavate. To je uobičajena nuspojava nečega što zovemo izluđivanje (engl. *gaslighting*) – taktike u štetnim odnosima gdje se vaša percepcija i stvarnost stalno preispituju i poništavaju te vam se pritom govori da zamišljate stvari, da ste preosjetljivi i da preuveličavate stvari unatoč gomili dokaza koji govore suprotno. Jedna od žrtava, Annie, opisala mi je svoja preplavljujuća iskustva dezorijentirajućih i izluđujućih razgovora sa svojim narcisoidnim partnerom. „Kada bismo se posvađali i kada bih ja potkrijepila svoju stranu činjenicama, on bi te činjenice toliko izokretao da je do kraja svađe neke od tih činjenica mogao upotrijebiti u svoju korist i ja bih se osjećala izgubljeno i ‘ludo’. Otišla bih pitajući se kako sam mogla pomisliti da je bila dobra ideja zauzeti se za sebe.”

Cilj takvoga dezorijentirajućeg ponašanja jest održavati žrtve *gaslightinga* u stanju opreza i sumnje u sebe. Chris je od svoje narcisoidne djevojke doživio emocionalno i mentalno zlostavljanje uz seksualnu prisilu. Njihov je odnos bio prepun *gaslightinga* i mentalnih igrica, koje su vrlo česte u slučajevima prikrivena zlostavljanja. Kazao mi je: „To me navelo da preispitam svoje instinkte i razum. Zbunjivala me proturječnim pričama i odbacivala dokaze koji su potvrđivali valjanost mojih uvjerenja. Pokušavala me prisiliti na seksualne radnje koje mi nisu bile ugodne i posramljivala bi me kad ne bih pristao na njih.”

Gaslighting može biti ekstreman kada se upotrebljava kako bi se stvarni zlostavljač prikazao kao žrtva, što se u slučajevima zlostavljanja često događa. Kada vas toksična osoba ne može kontrolirati, često se okreće upravljanju pričama o vama putem klevetanja i blaćenja. Još jedna žrtva, Molly, podijelila je sa mnom svoju potresnu priču o tome kako je njezin narcisoidni partner pokušao inscenirati vlastitu smrt kako bi joj smjestio i širio je laži o njezinu zdravom razumu. Napisala je: „Prislonio si je pištolj na glavu i rekao da će se ubiti, da izgleda kao ubojstvo kako bi bio siguran da ću ja za to biti okrivljena ako poslije ne upucam samu sebe. Svojoj je obitelji i našim bliskim prijateljima govorio da je to među nama prava ljubav, a onda bi im iza leđa govorio da sam luda i suicidalna i da se trudi pomoći mi najviše što može. Nikad nisam imala suicidalne misli. Sve je to uzrokovalo da moji najbliži prijatelji i obitelj izgube vjeru u mene, a on me potpuno izolirao od vanjskog svijeta, ograničavajući mi hranu na jedan obrok dnevno dok sam se brinula o našem novorođenčetu.”

Iako postoji spektar toksičnosti, nemilosrdna okrutnost takvih pojedinaca ne smije se podcjenjivati, posebno kada im nedostaje empatije, kao što je slučaj s narcisoidnim osobama. To nisu normalni problemi u odnosima ili pokazatelji problema u komunikaciji – to su obrasci gnusnog zlostavljanja i proračunatih mentalnih igrice. Čula sam bezbroj priča o gadovima koji se osvećuju svojim žrtvama, pogotovo kada ih njihove žrtve odluče ostaviti – od uhođenja i uznemiravanja do objavljivanja njihovih intimnih fotografija, pa čak i pokušaja da ih ocrne na njihovu radnom mjestu. Primjerice, nekoliko mi je žrtava reklo da su ih njihovi toksični partneri pokušali njihovim poslodavcima prikazati kao ovisnike o drogama.

Također sam čula o groznim situacijama u kojima takvi gadovi napuštaju svoje partnere u vrijeme nevolje, tugovanja, trudnoće, pobačaja, pa čak i po život opasne bolesti. Tracy, jedna od žrtava, rekla je: „Saznala sam da je tkivo koje je liječnik uklonio agresivan, nepredvidiv oblik raka, da ga moram uklo-

niti i da se može vratiti ili migrirati u drugo tkivo ili organe. Rekla sam mu to kasnije te večeri za večerom u restoranu. Koji je bio njegov odgovor? ‘Zar ćemo cijelu večer govoriti o tom raku?’ Jutro nakon operacije pitala sam ga može li mi skuhati kavu, a on me zauzvrat pitao: ‘Zašto to ne možeš učiniti sama?’”

Normalnim, empatičnim ljudima, ovakva je vrsta nemilosrdnosti neshvatljiva i nevjerojatna. Za narcisa je to način života. Što se netko nalazi više na ljestvici toksičnosti, to je veći sadist. Još jedna žrtva, Pauline, prisjeća se sljedećeg: „Rekao mi je: ‘Ako te ne rasplačem svake godine na tvoj rođendan, nisam odradio svoj posao.’ Pritom nije mislio na suze radosnice. Uхватила sam ga u krevetu s djeverušom na prijateljevu vjenčanju na zabavi u hotelu, nakon vjenčanja. Otvorila sam vrata naše hotelske sobe i pronašla ih zajedno, a on me pitao: ‘Želiš li ti biti u sredini ili ću ja?’”

Neki su od nas otrovne ljude susretali u vlastitim obiteljima ili ih je takva osoba odgojila. Jedna od žrtava, Damiana, opisala je kako ju je njezina narcisoidna majka odbacila u vrijeme bolesti. „Izašla je na cijeli dan. Otac me je pronašao onesviještenu u vlastitoj bljuvotini. Umirala sam od peritonitisa i operirali su me na hitnom bolničkom prijemu. Provela sam tjedan dana u bolnici. Majka me posjetila samo dva ili tri puta i nikad se nije ispričala što me ostavila samu. Kad sam imala 12 godina dobila sam vodene kozice, nisam se osjećala dobro, ali majka mi nije dala da se odmaram kod kuće. Prvog dana bolesti ušla je u moju spavaću sobu vičući na mene kao luda: ‘Van iz ove kuće! Ne želim te vidjeti!’ Dane sam morala provoditi na ulici, s kožom punom krasta koje su me svrbjele. S osjećajem srama i nelagode.”

Utjecaj toksičnog roditeljstva može imati trajne učinke na žrtve. Amanda, koja je odrasla s fizički nasilnim narcisoidnim ocem, rekla mi je da je i kao odrasla osoba još patila od utjecaja tako zlobna roditelja. Kazala mi je je kako bi stalno bila u panici oko toga je li donijela ispravnu odluku i kako se često osvrtdala na druge kako bi potvrdila svoje percepcije i postupke.

Rekla je: „Stalno preispitujem svoju procjenu situacija i svoje reakcije na njih. Čini se kao da ne mogu vjerovati vlastitom osjećaju stvarnosti.” Tek kada je konačno mogla „imenovati” očevo ponašanje, počela je shvaćati svoju traumu i liječiti se od nje. „Uvijek sam osjećala da sa mnom nešto suštinski nije u redu, ali cijelo je vrijeme on bio problem”, zaključila je.

Takva vrsta preispitivanja vrlo je česta među odraslom djecom narcisoidnih roditelja, kao i među onima koji su bili žrtve nasilne veze s narcisom. Kao što sam naučila anketirajući 733 odrasla potomka narcisoidnih roditelja za svoju prethodnu knjigu, kroničan *gaslighting* ne samo da usađuje uporan osjećaj sumnje u sebe već ostavlja žrtvi i klimav osjećaj vlastite vrijednosti u odrasloj dobi. Odrasli potomci narcisa osjećaju se „manjkavo” jer te traume doživljavaju u ranjivoj, mladoj dobi. Kao rezultat toga pate od toksičnog srama i samookrivljanja, samoozljeđivanja, ovisnosti, suicidalnih ideja i obrasca upuštanja u odnose s narcisima u odrasloj dobi.

Prijateljstva također mogu biti prepuna narcisoidnog zlostavljanja. Narcisoidni prijatelji često ciljaju pojedince koji ih najviše ugrožavaju ili kojima zavide. Slično kao i kada je riječ o dinamici u vezama, čula sam mnoge priče o tome kako narcisoidni prijatelji prvo laskaju i šarmiraju osjetljive osobe kako bi stekli njihovo povjerenje, da bi ih kasnije sabotirali i narušili njihov ugled. Jedna je žrtva ispričala o nagloj izdaji dobre prijateljice koja je, iako se isprva činila prijateljski nastrojenom i toplom osobom, kasnije otvoreno progonila njezina partnera s neviđenim sadizmom. Kao što je rekla, „Ponosila se sposobnošću da uništi moju vezu dok se istovremeno uzdizala iznad mene. Namjerno je tu dramu izvodila u javnosti i ponižavala me pred zajedničkim prijateljima.” Utjecaj takve izdaje u kombinaciji s proračunatom klevetom toliko ju je pogodio da je patila od hipertenzije, gubitka apetita i depresije. „Bilo je to iskustvo ranog učenja o tome koliko osoba može biti okrutna”, rekla mi je.

Visokoosjetljive osobe poput vas, koje su bile uhvaćene u mrežu otrovnih predatora, često optužuju sebe i traže krivca u sebi kada se suoče s podmuklim zlostavljanjem. Uostalom, društvo nas je naučilo da odbacimo svoje instinkte i tretiramo svoju visoku osjetljivost kao problem, a ne kao potencijalni skup vještina. Stoga se iznošenje istine o takvu manipulatoru i, konačno, zauzimanje za sebe može činiti kao smrtna presuda, pogotovo kada manipulator nosi tako vješto izrađenu lažnu masku. Kao što mi je ispričala još jedna žrtva, Rebecca, njezin bivši suprug bio je javna ličnost koja se skrivala iza „plašta pravедnosti”. Rekla je: „To je utjecalo na mene na mnogo načina. Nisam znala tko sam. Nisam mogla donositi odluke. Osjećala sam se bespomoćno i beznadno. Mrzila sam samu sebe. Došla sam do točke kada sam mislila da sam ja ta koja je luda.” Čula sam bezbroj priča žrtava o narcisoidnim osobama koje su uspjele uvjeriti društvo da se zlostavljanje – u bilo kojem obliku, bilo verbalno, fizičko, seksualno, financijsko bilo emocionalno – uopće nije dogodilo.

Dodatno nas ponižavaju pravosudni sustavi, snage reda, obitelj, prijatelji, a ponekad čak i vlastiti terapeuti koji ne shvaćaju da to nije „normalan” prekid ili problem u vezi – to je dinamika moći koja narušava svaki aspekt života i mentalnog zdravlja žrtve. Emocionalno i psihološko zlostavljanje uništava samopoštovanje i samopouzdanje ostavljajući dugotrajne, iscrpljujuće nuspojave.

Ono što tu vrstu zlostavljanja čini još traumatičnijom jest nemogućnost pronalaženja potvrde te neizmjerne doživljene boli. Žrtve ponekad odlaze na terapiju kako bi pronašle načine da se nose s tom vrstom zlostavljanja, samo da bi dobile pogrešnu dijagnozu ili ohrabrenje da se prilagode svojim zlostavljačima umjesto da izađu iz veze. Može ih se dodatno izmanipulirati i uvjeravati da imaju posla s nekim tko je empatičan i sposoban promijeniti se. Postoje i oni koji imaju nesreću ići na terapiju za parove i svjedočiti situacijama u kojima njihov narcisoidni partner zbunjuje terapeuta, glumi žrtvu i upotrebljava prostor za terapiju kao podlogu za svoje razne spletke.

Ne razumiju svi terapeuti ili znanstvenici u potpunosti dinamiku prikrivene manipulacije i zlostavljanja takvih predatora. Zašto i bi? Pravi narcisi i psihopati ne idu na terapiju ako to sud ne naredi, a mnogi nose uvjerljivu lažnu masku. Toksični ljudi žive u poricanju i privilegiranosti i osjećaju se nagrađeni svojim izrabljivačkim ponašanjem. Priroda njihova poremećena ponašanja često je suptilno skrivena iza zatvorenih vrata. Stoga je za iscjeljenje ključna potvrda od drugih žrtava i terapeuta koji shvaćaju traumu i koji zaista razumiju složenost situacije.

Kao i ove žrtve, a možda i kao i vi, i ja dobro znam kako toksični ljudi djeluju i kako je to ploviti ovim svijetom kada ste visokoosjetljiva osoba. Odrastanje uz teško zlostavljanje koje sam trpjela od vršnjaka i svjedočenje emocionalnom zlostavljanju bili su katalizatori koji su me potaknuli na cjeloživotno putovanje prema izuzetnoj brizi o sebi. Moja visoka osjetljivost i empatija učinili su me ranjivom metom za razne gadove. Programiranje iz djetinjstva uvjetovalo me da razvijam prijateljstva i veze s narcisoidnim osobama koje su bile lišene empatije. Kao i mnoge žrtve narcisoidnih osoba i ja sam se uplitala u mreže toksičnih radnih okruženja. Učenje kako se prilagoditi, suočiti se te, na kraju, izaći iz takvih situacija, a pritom ostati vjerna sebi, natjeralo me je da se razvijam drukčije od ostalih. Znam iz prve ruke i iz razgovora sa žrtvama da iscjeljenje od razaranja koju takvi otrovni ljudi uzrokuju zahtijeva značajan unutarnji rad. Već sam u dobi od dvadeset godina svakodnevno prakticirala meditaciju, bavila se različitim vrstama joge i eksperimentirala s kognitivno-bihevioralnom terapijom, terapijom reprocessiranja, tehnikama emocionalne slobode i dijalektičkom bihevioralnom terapijom kao potencijalnim metodama iscjeljenja. Pročitala sam stotine knjiga o samopomoći i pohađala kolegije psihologije, psihopatologije i sociologije na Sveučilištu *New York*, Sveučilištu *Columbia* i Sveučilištu *Harvard*. Za potrebe svojih knjiga istraživala sam maltretiranje (engl. *bullying*) i anketirala tisuće žrtava poput mene. Za ma-

gstarski rad na Sveučilištu *Columbia* intervjuirala sam žrtve nasilnika, od kojih su neke kasnije postale mete narcisoidnih partnera. Kao rezultat svih tih iskustava stekla sam duboko razumijevanje i čvrsto znanje o taktikama koje toksični ljudi upotrebljavaju te kako se učinkovito nositi s njima u različitim kontekstima.

Vjerojatno ste otkrili da su vam interakcije s takvim štetnim ljudima dale vještine i znanja koja prije niste posjedovali. Kao i mnoga djeca koja prežive ratno stanje i ja sam kao odrasla osoba mogla prepoznati toksičnost daleko lakše od većine. Saznala sam da postoji spektar. Dok su neki toksični ljudi nenamjerno takvi, drugi su namjerno zlonamjerni. Iako se nekolicina može promijeniti napornim radom i oštrom samorefleksijom, većina ostaje lukava i agresivna. Visokoosjetljive osobe poput mene moraju progutati te neugodne istine kako bi razumjele mentalni sklop nekoga tko nam želi nauditi.

Ako ste osjetljiva osoba, vjerojatno ste tijekom godina razvili destruktivnu naviku pokušavanja educiranja štetnih ljudi o tome kako da budu empatičniji ili obzirniji. Vjerojatno ste se borili s postavljanjem granica i s oslobađanjem od takvih ljudi. Svrha ove knjige jest pomoći vam u suzbijanju takvih štetnih navika i preusmjeriti vas na brigu o sebi, postavljanje granica i zaštitu samih sebe. U ovoj sam knjizi integrirala životne lekcije i mudrost ne samo iz vlastitog života već i iz uvida koje sam prikupila od tisuća žrtava i mnogih stručnjaka s kojima sam komunicirala kako bih formulirala razumne savjete za bolje suočavanje s takvim toksičnim osobama. Dok radite na izgradnji zdravih granica, postupno ćete shvatiti da nije vaš posao ili odgovornost popraviti nekoga ili ga naučiti osnovnoj ljudskoj pristojnosti. Niste njegov roditelj ni terapeut – a sigurno ste bili prilično velikodušni prema ljudima koji nisu zaslužili vaše napore da im pomognete. Umjesto toga, to vrijeme potrošite na razmatranje jesu li ti ljudi dostojni biti u vašem životu i distancirajte se umjesto da potičete povezanost pokušavajući ih

„promijeniti”. Oni su odrasle osobe i mogu se sami promijeniti.

Ova knjiga nije zamjena za terapiju; iako ju je provjerila licencirana klinička stručnjakinja, zamišljena je samo kao vodič za samopomoć. Uvijek biste trebali razmotriti terapiju s licenciranim stručnjakom ako ste u procesu iscjeljenja od traume, ako sumnjate u provođenje bilo kojeg od ovih prijedloga u praksi ili ako ste zabrinuti za svoju sigurnost. Ovi savjeti za brigu o sebi namijenjeni su samo nadopunjavanju vašeg putovanja prema većem samopoštovanju, iscjeljenju i uspostavljanju granica. Uzmite ono što vam odgovara i prilagodite to svojim okolnostima. Nadam se da ćete s podacima u ovoj knjizi ne samo naučiti iskoristiti dar svoje visoke osjetljivosti već i postati iznimno strateški usmjereni u suočavanju sa štetnim ljudima.

Ako ste shvatili da ste osjetljiva osoba s navikom upuštanja u odnose s toksičnim ljudima, znajte da niste sami. Iako vas neke od osobina koje vas čine osjetljivom osobom mogu činiti ranjivima na emocionalne predatore, imate i osobine koje se mogu upotrijebiti kao moći za otkrivanje gadova, uspostavljanje čvrstih granica i izravno suočavanje s njihovom manipulacijom.

Društvo vas je možda naučilo da je vaša osjetljivost slabost, ali zapravo može biti vaša najveća snaga. Vaša „dodatna” osjetljivost vaš je unutarnji alarmni sustav i štit. Brže se aktivira u prisutnosti opasnosti. Trik je u tome da se uskladite sa svojom osjetljivošću i slušate svoj unutarnji glas. Budući da ste empatično ljudsko biće, vaša je osjetljivost supermoć. U sljedećih nekoliko poglavlja naučit ćete točno kako upotrebljavati tu supermoć da biste bolje razlikovali različite vrste manipulatora i kako upravljati odnosima s njima tako da najbolje odgovaraju vašoj visokoj osjetljivosti i potrebama za brigom o sebi.

PRVO POGLAVLJE

Trojstvo

Osjetljive osobe, toksični manipulatori i narcisi

Osjećate li svaki dan preplavljujuće i intenzivne emocije? Osjećate se kao emocionalna spužva, neprestano upijajući raspoloženja i stanja drugih osoba. Kada komunicirate s nekom osobom, upijate sve: visoko ste prilagođeni promjenama u njezinu izrazu lica, blagim pomacima u njezinu tonu glasa i njezinim neverbalnim gestama. Kritike i sukobi imaju poguban učinak na vas i u stanju su vam uništiti cijeli dan. Velike vas gužve iscrpljuju, jaka vas svjetla uznemiruju, a grube vas teksture i jaki mirisi uznemiruju. Često se nađete u odnosu s toksičnim osobama ili vas čak iskorištavaju narcisoidni pojedinci. Velike su šanse da je to, budući da čitate ovu knjigu, vaša stvarnost i možda ste upravo vi ono što znanstvenici u psihologiji nazivaju *osjetljivom osobom*.

Možda ste se uvijek osjećali drugačije od drugih – *osjećate* više i doživljavate svijet živopisnije i dublje, gotovo kao da doživljavate svijet s većim intenzitetom. Elena Herdieckeroff (2016.) u svom govoru o osjetljivim osobama to opisuje ovako: „Sva [su] vaša osjetila na visokom stupnju pripravnosti, (...) sve su vaše emocije pojačane. Tuga je duboka žalost, a radost je čista ekstaza. Pretjerano o svemu brinete i bezgranično ste suo-

sjećajni. Kao da ste u trajnoj osmozi sa svime oko sebe.” To nije rezultat neobične osobnosti; to je blagoslov i prokletstvo stvarne genetske osobine. Visoka je osjetljivost genetska sklonost koja nam omogućuje temeljitiju obradu podražaja, uočavanje suptilnosti u našem okruženju i življe percepcije negativnih i pozitivnih iskustava.

Ako ste visokoosjetljivi, niste sami, iako vam se možda tako čini. Znanstvenica Elaine Aron tvrdi kako visokoosjetljive osobe čine 15 do 20 posto stanovništva (2016., xxv). Osjetljiva osoba ili osoba s osjetljivošću senzorne obrade emocionalno je i tjelesno osjetljivija na sebe, na svoje okruženje i na svoje odnose s drugima. Kao osjetljiva osoba imate fino podešen radar za sve što se događa oko vas. Ta vas osobina čini sklonijima prekomjernoj stimulaciji, ali može donijeti i mnoge prednosti jer ste izuzetno promišljeni u interakcijama s drugima – jednom kada naučite surađivati sa svojim pojačanim percepcijama.

Osjetljivost koju posjedujemo čini nas ranjivijima kada se radi o štetnim ljudima. To je zato što osjetljive osobe, zajedno s usko povezanom skupinom ljudi koje kolokvijalno nazivamo „empati”, lako mogu preuzeti emocije drugih kao svoje. Budući da imamo porozne granice, preuzimamo bol i stres drugih, češće upijajući negativnosti od drugih osoba u svakodnevnom životu, više od prosječne osobe. Zbog svoje sposobnosti da budu pretjerano savjesni, empatični i prilagođeni potrebama drugih, osjetljive osobe mogu lako postati zarobljeni u mreži toksičnih ljudi. Prije nego što zaronimo dublje u tu dinamiku, istražiti ćemo malo više osobinu visoke osjetljivosti. Bolje razumijevanje sebe pomoći će vam da preciznije shvatite što se događa i da počnete utirati sebi put prema zdravom životu kao osjetljiva osoba.

Što kaže znanost o visokoj osjetljivosti

Visoka osjetljivost nije samo osjećaj – to je znanstvena činjenica. U istraživanju koje su proveli Bianca Acevedo i suradnici

(2014.), fMRI snimke otkrile su da su mozgovni osjetljivih osoba jače reagirali na emocionalno poticajne slike. Regije mozga povezane sa svjesnošću, empatijom, integracijom osjetilnih informacija, obradom nagrada, pa čak i planiranjem usmjerenim na djelovanje bile su aktiviranije kod osjetljivih osoba nego kod manje osjetljivih osoba kada su gledali izraze lica i stranaca i partnera. To bi moglo objasniti zašto mi kao osjetljive osobe imamo tendenciju da više od većine ljudi reagiramo na društvene situacije i emocije drugih. Slijedi još znanstvenih činjenica koje objašnjavaju zašto tako reagiramo.

Zašto osjećamo više: empatija i zrcalni neuroni

Jeste li se ikada zapitali postoji li razlog zašto ste emocionalno osjetljiviji i suosjećate s boli drugih – toliko snažno da osjećate njihovu bol kao da je vaša? Zašto to što vidite nekoga povrijeđenog utječe na vas dublje nego na ostale ljude? Zašto imate tendenciju da pokušavate „popraviti”, spasiti i iscijeliti ljude? Postoji biološki razlog u obliku naših poboljšanih zrcalnih neurona, vrste senzorno-motoričkih moždanih stanica koje se aktiviraju na isti način kao one kod druge osobe kada promatramo tu osobu kako izvodi neku radnju, gotovo kao da tu radnju izvodimo sami, čak i ako nismo pomaknuli ni mišić (Marsh i Ramachandran, 2012.).

Kao što ste ranije naučili, istraživanja potvrđuju da područja mozga s najvećom aktivnošću kod osjetljivih osoba uključuju sustav zrcalnih neurona, koji je povezan s našim empatičnim odgovorima, osviještenošću, procesom osjetilnih informacija i planiranjem akcije. Kao rezultat toga, naša je empatija snažnija od empatije drugih i mi smo „spužve” za emocije drugih. Osim toga, osjetljive osobe su više usmjerene na akciju i empatičniji su kada svjedoče boli drugih (Acevedo i sur. 2014.). Naš sustav zrcalnih neurona omogućuje nam da „osjetimo” što bi druga osoba mogla osjećati kada vidimo da netko nešto radi jer se

aktiviraju iste regije u našem mozgu koje bi i same bile uključene u tu aktivnost. Ovaj pojačani sustav zrcalnih neurona može poboljšati pozitivna i negativna iskustva u društvenim situacijama (Aron 2016.). Možemo svjedočiti nečijoj boli i osjećati se kao da je sami doživljavamo, jednako kao što možemo doživjeti ushićenje sretnim vijestima koje je primila druga osoba.

Primjerice, kad vidimo nekoga kako plače, možda će nas to potaknuti da i mi odmah zaplačemo jer možemo osjetiti težinu nelagode i patnje te osobe. Ako nam voljena osoba ispriča o traumatičnom događaju kroz koji je prošla, možemo doživjeti oblik sekundarne traume. Možda ćemo zamisliti svako strašno iskustvo kroz koje je prošla tijekom toga traumatičnog događaja i vidjeti ga u svojim mislima kao da smo bili ondje, doživljavajući ono što je ta osoba pretrpjela. Stavljamo se u cipele te osobe na vrlo živopisan način.

Ovaj oblik osjetljivosti može izgraditi vezu između dviju empatičnih osoba. Može međutim također rezultirati jednostranim, parazitskim odnosima s toksičnim ljudima. Kao osjetljiva osobe često preuzimamo odgovornost za emocije i probleme drugih. I dok visoka razina empatije i potrebe za „spašavanjem” može biti korisna kada se moramo uključiti u aktivizam i pomoći potrebitim osobama, zapravo nas čini još ranjivijima u kontekstu štetnih ljudi koji traže našu suosjećajnost kako bi nastavili sa svojim destruktivnim ponašanjem. Kada nas opetovano pokoleba bol druge osobe, zaboravimo na to kako se ona ponaša prema nama. Umjesto toga, brzo se mirimo s takvim osobama, racionalizirajući njezino neprimjerno ponašanje. Gadovi ovisе o toj osobini kako bi nas iskoristili, o čemu ćemo detaljnije raspravljati kasnije u ovom poglavlju.

Poboljšana percepcija i prilagodba našoj okolini

Osjetljive osobe nisu samo prilagođeni drugim ljudima, već su i duboko povezani s vlastitom okolinom. Istraživanja po-

kazuju da osjetljive osobe imaju više aktivnosti u dijelu mozga poznatom kao *insula* ili otočni korteks, što dovodi do veće dubine obrade, prilagodbe promjenama u okolini i poboljšane percepcije iskustava; osjetljive osobe također pokazuju povećanu svijest o suptilnim podražajima i reaktivniji su i na pozitivne i na negativne podražaje (Jagiellowicz i sur. 2011.). Otočni korteks odgovoran je za samosvijest i igra važnu ulogu u obradi tjelesnih senzacija koje pridonose našem donošenju odluka. Istraživač Bud Craig (2009.) tvrdi kako je otočni korteks odgovoran za ono što on naziva „globalnim emocionalnim trenutkom” jer prikuplja informacije o našem okruženju, tjelesnim senzacijama i emocijama kako bi stvorio subjektivno iskustvo sadašnjeg trenutka. Smatra se da osjetljive osobe obrađuju svoje okruženje i iskustva na daleko dubljoj razini od većine ljudi. Ako smo osjetljive osobe, u mogućnosti smo prepoznati i identificirati obrasce, temeljitije obraditi informacije koje primamo, povezivati prošla i sadašnja iskustva te razmišljati o odlukama na sveobuhvatan i intuitivan način više nego osobe koje nisu visokoosjetljive.

Možda ćete „globalni emocionalni trenutak” doživjeti kada upoznate neku novu osobu. Dok oblikujete svoj ukupni prvi dojam o njoj, primjećujete njezine neverbalne geste, mikroekspresije lica, ton glasa i emocionalno stanje, istovremeno ćete obrađivati vlastito emocionalno stanje, tjelesne senzacije i detalje u svojoj okolini. Primjerice, možda ćete upoznati neku Mary koja se na prvi pogled čini šarmantnom, ali primjećujete naznaku prezira, određenu oholost u tome kako se ponaša i licemjerno sladunjav ton glasa, zajedno s vlastitim osjećajima nelagode i tjelesnim reakcijama koje ukazuju na anksioznost.

Problem je što ćete možda, čak i kao osjetljiva osoba, u ovoj situaciji pronaći izgovor za svoja zapažanja zbog Maryne karizmatične fasade. Trik je u tome da naučite kako je vaša sposobnost da primijetite te nijanse prilikom upoznavanja novih ljudi prednost, a ne nedostatak. Sposobnost vašeg mozga da priku-

plja i obrađuje velike količine informacija može vam poslužiti u pozitivnom smislu u procesu donošenja odluka, posebno kada je riječ o uklanjanju potencijalno toksičnih pojedinaca iz vašeg života.

Ta dubina obrade može ići u dva različita smjera ovisno o okolnostima: u jednoj situaciji osjetljive osobe imaju veću vjerojatnost da će odmjeriti prednosti i nedostatke prije donošenja odluke; u drugoj mogu brzo procesirati kada njihova trenutna situacija u velikoj mjeri sličí nekoj prošloj i odmah reagirati na svaku opasnost koju ona predstavlja. Elaine Aron u tom smislu piše: „Drugim riječima, osjetljivost ili senzitivnost [kako se] još naziva, također uključuje obraćanje više pozornosti na detalje nego što to rade druge osobe, a zatim upotrebu toga znanja kako bi se u budućnosti stvorila bolja predviđanja” (2016., xv). S obzirom na to vi, budući da ste osjetljiva osoba, već imate na raspolaganju mnoge interne alate za točnu procjenu i prepoznavanje toksičnih ljudi. Trebate samo raditi na tome da pažljivo slušate sebe i nadopunite tu intuiciju upotrebljavajući korake utemeljene na djelovanju koje ću podijeliti u ovoj knjizi.

Kako nas naše okruženje u ranom djetinjstvu oblikuje

„Tako si *osjetljiva* i lako uvredljiva”, podsmjehnula se kolegica iz mog razreda dok sam plakala na igralištu nakon što sam čula uvredljiv komentar. Teško maltretiranje u srednjoj školi imalo je dubok utjecaj na mene. Ne samo da su me vršnjaci terorizirali nego su me stalno omalovažavali zbog toga što sam reagovala na zlostavljanje. Moje su emocije rijetko bile prihvaćene.

Ako ste osjetljiva osoba, vjerojatno vas od djetinjstva nazivaju „preosjetljivima”. Možda ste se također borili s visokom razinom anksioznosti, depresije ili čak neuroze. To nije nužno svojstveno osobini visoke osjetljivosti, ali ako ste osjetljiva oso-

ba, možete biti pod rizikom za ove probleme ako ste također imali *negativna iskustva u djetinjstvu* (eng. *adverse childhood experiences* – ACE), odnosno ako ste iskusili stresna ili traumatična događanja u djetinjstvu. To mogu biti fizičko, seksualno ili emocionalno zlostavljanje, fizičko ili emocionalno zanemarivanje, svjedočenje obiteljskom nasilju, član obitelji s mentalnim poremećajem ili ovisnošću, razvod roditelja, svjedočenje nasilnom ponašanju prema majci i odlazak člana obitelji u zatvor.

Studija CDC-a – Centra za bolesti i prevenciju – i konzorcija *Kaiser Permanente* pod nazivom *Negativna iskustva iz djetinjstva* bila je jedna od najvećih studija provedenih na onima koji su u djetinjstvu pretrpjeli zlostavljanje i zanemarivanje (Felitti i sur. 1998.). Procijenjeni su učinci zlostavljanja u djetinjstvu na zdravlje i dobrobit u odrasloj dobi. Otkriveno je da su oni koji su pretrpjeli brojna negativna iskustva u djetinjstvu bili izloženiji riziku od kroničnih zdravstvenih problema, zloporabe opojnih droga, samoozljeđivanja i suicidalnih nakana.

Ako je vaše djetinjstvo bilo prepuno emocionalnog zanemarivanja, zlostavljanja ili maltretiranja, vaša visoka osjetljivost u suradnji s tim iskustvima može uzrokovati te probleme u odrasloj dobi. Okolina djeluje zajedno s naslijeđem, tako da toksično okruženje tijekom ranog djetinjstva čini osobe visoke osjetljivosti ranjivijima na stres. Kao što piše Elaine Aron: „Osjetljive osobe s problematičnim djetinjstvom izloženiji su riziku da postanu depresivne, tjeskobni i sramežljivi od neosjetljivih ljudi sa sličnim djetinjstvom; ali oni s dovoljno dobrim djetinjstvima nisu bili izložene većem riziku od drugih” (2016., XI). Osjetljive osobe također imaju genetsku varijaciju koja dovodi do smanjene razine serotonina u mozgu, fenomena koji je još izraženiji kod onih s teškim djetinjstvom.

Međutim, ta ista genetska varijacija ima i prednosti, koje uključuju poboljšano pamćenje naučenog materijala, bolje donošenje odluka i općenito bolje mentalne funkcije. Kako u svojoj knjizi ističe Aron (2016.), rezus majmuni s tom osobinom pokazali su (ako su ih odgajale dobre majke) nešto poznato

kao *preuranjena razvojna zrelost*: bili su vođe svojih društvenih skupina i imali visoku razinu otpornosti (Suomi, 2011.).

Kao osjetljiva osoba, čak i ako ste imali negativna iskustva u djetinjstvu, imate mnogo darova i sposobnosti koji mogu pozitivno pridonijeti svijetu. Vaša otpornost i sposobnost da primijetite suptilnosti i nijanse koje drugi propuštaju su neusporedive. Te osobine za vas mogu biti prednost, a ne nedostatak, pod uvjetom da ih naučite vješto upotrebljavati za upravljanje odnosima i rješavanje konflikata.

PROMIŠLJANJE ZA DNEVNIK: **Negativna iskustva iz djetinjstva**

Razmotrite sljedeća pitanja i zabilježite svoje odgovore u dnevnik. Jeste li imali negativnih iskustava u djetinjstvu? Kako su ona utjecala na vas u odrasloj dobi? Je li vaša visoka osjetljivost utjecala na vaše reakcije? Kako se to manifestira?

Riječ o empatima

Iako postoje skeptici koji tvrde da pojam „empat” pripada području pseudoznanosti, osjetljive osobe su možda najbliža skupina koju smo uspjeli znanstveno proučavati, a čije se sposobnosti preklapaju sa sposobnostima empata. Za empate se kaže da izravno doživljavaju emocije drugih. Prema Judith Orloff, dr. med., „Empati prvo osjećaju stvari, a *zatim* razmišljaju, što je suprotno od toga kako većina ljudi funkcionira u našem pretjerano intelektualiziranom društvu. Ne postoji membrana koja nas razdvaja od svijeta” (2018., 5).

Ideja da možemo preuzeti emocije drugih također je znanstveno utemeljena. Istraživanja pokazuju da je *emocionalna zaraza*, sklonost „hvatanju” osjećaja drugih osoba, češća nego što mislimo (Hatfield, Cacioppo i Rapson 2003.). Sherrie Bourg Carter (2012.) piše: „Studije su otkrile da mimikrija mrštenja ili osmijeha ili drugih vrsta emocionalnog izražavanja izaziva reakcije u našem mozgu zbog kojih te izraze tumačimo kao

vlastite osjećaje. Jednostavno rečeno, kao vrsta prirodno smo osjetljivi na ‘hvatanje’ tuđih emocija.”

Osjetljive osobe i empati duboko su intuitivni pojedinci koji su visoko prilagođeni emocijama i energiji drugih. Taj osjećaj emocionalne zaraze doživljavamo na povišenoj razini. Iako su ova dva pojma, „empat” i „osjetljiva osoba”, različita, dijele mnoge sličnosti i karakteristike. Kod osjetljivih osoba dijelovi mozga koji reguliraju emocije jednostavno su osjetljiviji od onih kod njihovih manje osjetljivih vršnjaka. Postoji veliko preklapanje između onoga što znači biti osjetljiva osoba i onoga što društvo naziva „empatom”.

Bez obzira na to smatrate li se empatom ili osjetljivom osobom, znajte da su savjeti i strategije u ovoj knjizi prilagođeni zajedničkim osobinama tih dviju skupina, no u ovoj knjizi upotrebljavat ću termin „osjetljiva osoba”.

Spektar osjetljivosti

Prema Elaine Aron, budući da je osjetljivost genetska osobina, ili „jeste” ili „niste” – ili imate tu osobinu ili je nemate. Međutim, kao što je gore spomenuto, psiholozi primjećuju da genetsko naslijeđe i okolina idu ruku pod ruku; biološka predispozicija obično stupa u interakciju s okolinom kako bi odredila kako će se ta osobina izraziti. Vaša visoka osjetljivost u interakciji je s mentalnim zdravstvenim stanjima, traumama, kulturnim ili vjerskim pozadinama ili negativnim iskustvima iz djetinjstva koja imate, stvarajući drugačiji odraz vaše osjetljivosti u odnosu na osjetljivost druge osobe.

Primjerice, ja sam osjetljiva osoba, ali sam i osjetljiva osoba koja je zrela osoba i trenutno živi na Manhattanu – u leglu glasnih zvukova, gužve i jakih svjetala. Iako sam po svojoj prirodi osjetljiva na te čimbenike, smatram da tu vrstu intenzivne stimulacije mogu tolerirati više nego većina jer sam kao dijete odrastala u vrlo razuzdanim, kaotičnim okruženjima i u školi i kod kuće. Kao rezultat svog odgoja navikla sam na pretjerano stimulirajuće čimbenike i po želji ih mogu „isključiti”.

Nasuprot tome, druge osjetljive osobe koji potječu iz malih gradića mogli bi imati povećanu osjetljivost na glasne zvukove, gužve i jaka svjetla jer nisu navikli na takvo okruženje. Ipak, ako su iskustva njihova djetinjstva bila mirna, vjerojatno će manje emocionalno reagirati na kaotične društvene situacije od nekoga čija pozadina uključuje maltretiranje ili zlostavljanje.

Obje se te vrste osoba „računaju” kao visokoosjetljive, ali naša iskustva oblikuju razinu izraženosti te osobine i kako se ona manifestira.

VJEŽBA: Kontrolni popis za osjetljive osobe

Prođite kroz sljedeći popis društvenih ponašanja koja se najčešće odnose na osjetljive osobe i označite ona koja se odnose na vas. Što ste ih više označili, veća je vjerojatnost da ste osjetljiva osoba.

- Emocionalno ste reaktivniji na situacije i ljude od drugih pojedinaca. Često vam govore da ste „vrlo osjetljivi”.
- Duboko ste empatični i prilagođeni emocionalnim stanjima drugih osoba. Postajete „emocionalna spužva” raspoloženi i osjećajima drugih, a da toga niste svjesni.
- Osjećate želju pomoći onima koji osjećaju bol i unaprijed prepoznajete emocionalne potrebe drugih. Trudite se da se drugi osjećaju ugodno, pogotovo kad su uznemireni.
- Imate visoke razine intuicije o ljudima, mjestima i situacijama koje se kasnije pokažu istinitima.
- Bez obzira na to jeste li više ekstrovertni ili introvertni (oko 30 posto osjetljivih osoba je ekstrovertno), potrebna vam je velika količina vremena koju ćete provoditi nasamo i obrađivati iskustva i emocije.
- Zbog visoke razine vaše obrade informacija, primjećujete suptilnosti i nijanse koje drugi ne mogu primijetiti. Izuzetno ste osjetljivi na promjene u svojoj okolini i na emocije drugih.

Vješti ste u čitanju ljudi ispod površinskih dojmova, sposobni „osjetiti” kada netko laže, primijetiti nerazmjer između riječi i neverbalne komunikacije te detektirati suptilne promjene u mikroekspresijama lica, tonu glasa ili neverbalnim gestama koje drugi možda ne primijete.

- Imate bogat i živopisan unutarnji život, s velikim stupnjem introspekcije, kreativnosti i mašte. Možda vas privlači umjetnost, koja vas pokreće i izaziva emocionalni odgovor.
- Imate darežljivu narav i oštre uvide u ljudsku psihi. Rođeni ste iscjelitelj, možda gravitirate profesijama koje uključuju neki oblik brige, vođenja ili podučavanja.
- Osjećate da vas lako preplavi okolina, pogotovo ako uključuje velike gužve, jaka svjetla, glasne zvukove i jake mirise. Izlazite iz okruženja ili želite izaći iz okruženja koja sadrže te elemente ili se u takvim okruženjima osjećate zlovoljno.
- Razmišljate o ljudima, odlukama i situacijama dulje vrijeme od većine ljudi. Naprimjer, tjednima možete razmišljati o nekom kritičnom komentaru ili vam treba znatno više vremena od prosječne osobe da prebolite prekid.
- Lako vas stimuliraju interakcije s drugima. U jednom ćete trenutku možda biti mirni i opušteni. U sljedećem, nakon društvene interakcije, često primjećujete da se osjećate emocionalno nabijeno iako možda ne znate uvijek zašto.
- Možda se borite s depresijom, anksioznošću i sumnjate u sebe zbog svoje visoke osjetljivosti i sklonosti preuzimanju emocija drugih. Možda imate različite ovisnosti kako biste se emocionalno „oglušili” na intenzitet emocija koje doživljavate.
- Prilaze vam toksični ljudi koji redovito krše vaše granice – ljudi koji vas iscrpljuju i iskorištavaju, a zauzvrat vam ne daju mnogo.
- Imali ste niz nezdravih veza s narcisoidnim ličnostima koje su zloupotrebljavale vašu empatiju i osjetljivost.

Kontrolni popis za terapiju: Trebate li terapeuta?

Zapamtite da su osjetljive osobe koje dolaze iz traumatskih sredina izloženi većem riziku od anksioznosti i depresije. Njihova visoka osjetljivost može djelovati s traumom kako bi proizvela određene mentalne zdravstvene probleme. Bez obzira na vaše djetinjstvo važno je posavjetovati se s terapeutom ako doživljavate **bilo što** od sljedećeg:

- Trajno visoku razinu anksioznosti ili kronične napadaje panike
- Ekstremnu socijalnu anksioznost, što rezultira samoizolacijom
- Prisjećanja iz prošlosti, nametljive misli ili noćne more
- Kronične negativne riječi o sebi i samosabotažu
- Disocijaciju (osjećaj odvojenosti od tijela, okoline ili oboje)
- Suicidalne ideje ili planove da se ozlijedite
- Već ste imali epizode samoozljeđivanja
- Psihosomatske simptome i tjelesne probleme za koje se čini da nemaju medicinsko objašnjenje
- Probleme sa slikom o tijelu i poremećaje prehrane
- Iskustvo nedavnoga traumatskog događaja ili sekundarne traume svjedočenja tuđoj traumi
- Ovisnosti ili prisile, uključujući bilo kakve opsesivno-kompulzivne rituale
- Povijest nasilnih odnosa, prijateljstava ili izrabljivačkih radnih okruženja
- Bilo koji oblik psihoze (primjerice, imate halucinacije ili čujete glasove)

- Probleme s održavanjem zdravih odnosa ili privrženosti prema drugima

Magneti za gadove

Kada osjetljive osobe dođu u kontakt s toksičnim pojedincima koji su deficitarni u empatiji ili čak bez savjesti, njihovi umovi, tijela i duše mogu postati preplavljeni emocijama. Na jednom od najvećih foruma za žrtve narcisoidnih partnera, *Psychopath Free*, provedena je *online* anketa kako bi se vidjelo koji su Myers-Briggsovi tipovi ličnosti obično žrtve narcisoidnih pojedinaca. Ne iznenađuje da su najpopularnije zastupljene vrste bile ličnosti INFJ i INFP (da biste saznali više o indikatoru Myers-Briggs, istražite <https://www.myersbriggs.org>). Ovi tipovi ličnosti povezani su s uobičajenim osobinama osjetljivih osoba kao što su emocionalni intenzitet, savjesnost i visoka razina empatije i intuicije.

Osjetljive osobe mogu biti meta onih na malignom kraju spektra toksičnosti: narcisoidne, psihopatske i sociopatske ličnosti. No postoje i toksične ličnosti uobičajenog tipa koje mogu crpiti naše emocionalne rezerve. Kao što ćemo vidjeti kasnije u knjizi, takve su ličnosti na donjem kraju spektra toksičnosti jer *obično* nisu svjesne utjecaja koje imaju i sposobne su promišljati o svojim postupcima kada ih se s tim suoči te čak pokazuju i poboljšanje. Ti tipovi ličnosti uključuju tzv. „kršitelje granica”, „emocionalne vampire”, „narcisoidne izluđivače” i „tražitelje pažnje”.

Pregled opasnih ponašanja narcisoidnih pojedinaca

Dublje ćemo istražiti razlike između toksičnih ličnosti uobičajenog tipa i malignih narcisoida u drugom poglavlju, no zasad

biste se trebali upoznati s pojmovima koji opisuju narcisoidno ponašanje. Ako primijetite da se sljedeća ponašanja redovito primjenjuju kako bi vas izbacila izvan ravnoteže, možda imate posla s opasnom narcisoidnom osobom.

Izluđivanje (engl. *gaslighting*). Osoba koja se ovako ponaša negira vašu percepciju stvarnosti i umanjuje utjecaj svojih zlostavljačkih ili toksičnih postupaka. Naziva vas „ludima“, patologizira vaše emocije, poriče da je rekla ili učinila nešto bolno ili vam govori da ste zlostavljanje izmislili.

Izbjegavanje komunikacije i suradnje (engl. *stonewalling*) i **tihi tretman**. Ovaj obrazac ilustrira toksičnu osobu koja kronično prekida razgovore prije nego što oni uopće započnu ili vas potpuno ignorira kada pokušate s njom razgovarati. Naglo se povlači tijekom sukoba i upućuje vam tihi tretman čak i kada sve u vašem odnosu ide dobro.

Očit nedostatak empatije i sklonost izrabljivanju. Nesavjesni postupci poput nevjere, napuštanja u vrijeme potrebe (primjere, u vrijeme bolesti) i izlaganje drugih osoba opasnosti jasni su znakovi nedostatka suosjećanja i empatije kod narcisoidne osobe. Sociopati i psihopati idu korak dalje pokazujući malo ili nimalo kajanja za svoje postupke, ponekad čak i sadistički uživajući u tome da vas povrijede kad ste već na tlu. Ili, ako pokažu kajanje, ono je često popraćeno licemjernim suzama i tužnim pričama kako bi vas natjerali da ih sažalijevate, što privremeno obnavlja odnos kako bi zlostavljački ciklus mogao iznova početi.

Patološko laganje. Narcis će vam lagati o velikim i malim stvarima, čak i nevažnim. To rade da bi zadržali kontrolu. Uostalom, ako ne shvatite da lažu, donosit ćete odluke na temelju onoga što vam kažu, a ne na temelju stvarnosti. Moguće je da vode dvostruki život i upuštaju se u više veza, izlažući vas emocionalnoj i fizičkoj šteti u pogledu vašeg zdravlja. Osoba koja vas opetovano obmanjuje ne može se smatrati pouzdanom. Kao što dr. sc. Martha Stout primjećuje u svojoj knjizi *Sociopat iz susjedstva*, „Prijevarena je osnovna točka nesavjesna ponaša-

nja” (2005., 157). Maligni narcisi obično su vješti prevaranti i lažljivci.

Prikrivena i otvorena ponižavanja. Narcisi umanjuju samopoštovanje svojih žrtava tako što ih omalovažavaju, ponižavaju i verbalno zlostavljaju. Daju vam lažne komplimente, služe se pogrdnim imenima, izravno vas vrijeđaju ili uvijek upotrebljavaju prezriv i omalovažavajući ton kada vam se obraćaju. Mogu bjesnjeti na vas ili vas pokušati izazvati prikrivenim komentarama maskiranima u „šale”, što je uobičajena taktika kod verbalnog zlostavljanja.

Kontroliranje i izolacija. Narcisoidni pojedinci vrlo su posevni prema svojim žrtvama i gledaju ih kao objekte. Možda će pokušati kontrolirati kako se odijevate, radite li ili ne i s kim komunicirate, pokušavajući vas odvojiti od vaše društvene mreže prijatelja, članova obitelji i suradnika.

Sabotaža. Prema istraživačima Langeu, Paulhusu i Crususu (2017.), zlobna zavist povezana je s mračnijim narcisoidnim ličnostima, koje često uključuju ponašanja poput obmane, sabotiranja i širenja glasina o osobi kojoj takve osobe zavide. Narcisi mogu pokušati sabotirati uspjeh žrtve, poremetiti im mogućnosti karijere i uništiti ugled žrtve javnim poniženjem i degradacijom.

Kampanje blaćenja. Takvo ponašanje podrazumijeva klevetanje iznošenjem neistina o vama, regrutiranjem „saveznika” kao podrške u teroriziranju i otvorenom omalovažavanju. U profesionalnom okruženju narcisoidne vam osobe mogu čak i onemogućiti prilike jer u nekom smislu prijetite njihovoj moći.

Seksualne prisile ili zlostavljanje. Predatori ne poštuju seksualne granice. Mogu vas pokušati seksualno zlostavljati ili prisiliti na aktivnosti koje vam nisu ugodne, pritom ignorirajući ili prelazeći vaše fizičke granice.

Financijsko zlostavljanje. Ako uzimaju vašu zaradu, daju vam „džeparac”, ne žele da radite kako bi stvorili ovisnost i održava-

ju potpunu ekonomsku kontrolu nad zajedničkim financijama – to su sve radnje koje toksična narcisoidna osoba može redovito poduzimati.

Uhodjenje i uznemiravanje. Ovo su uobičajena ponašanja narcisa, posebno kada njihove žrtve čine prijatnju njihovoj moći i kontroli jer ih napuste. Mogu vas neočekivano posjećivati, nazivati, slati vam poruke ili e-poštu putem anonimnih računa, ostavljati prijeteće glasovne poruke ili vas slijediti. Također vas mogu i uhoditi putem interneta (engl. *cyberstalking*) ili čak primjenjivati uređaje za praćenje kako bi pratili gdje se nalazite.

Fizičko zlostavljanje. Nisu svi narcisoidi fizički nasilni, ali važno je zapamtiti da ponašanje poremećene osobe može potencijalno eskalirati u nasilje ili se ona može upustiti u nasilne radnje poput gušenja, udaranja, guranja, šamaranja, pa čak i pokušaja ubojstva. Možete procijeniti svoju razinu sigurnosti putem procjene koju je razvio stručnjak za sigurnost Gavin de Becker na stranici <https://www.mosaicmethod.com>. Ako ste zabrinuti za vlastitu sigurnost, molim vas da odete na sigurno mjesto i nazovete telefonsku liniju za nasilje u obitelji na broj 116 006 ili policiju na 112.

PROMIŠLJANJE ZA DNEVNIK: **Inventar manipulacije**

Koje od navedenih manipulativnih taktika najčešće doživljavate u svojim odnosima, ako ih uopće doživljavate?

Psihologija malignih toksičnih ljudi

Narcisi s antisocijalnim osobinama, paranojom i sadizmom poznati su još i kao „maligni narcisi” (Kernberg, 1984.). Važno je biti svjestan onoga što su sposobni učiniti. Na Badnjak 2002. godine mlada trudna majka nestala je u Modestu u Kaliforniji. Prilikom ispitivanja njezin je suprug Scott Peterson odbio poligrafski test. Tvrdio je da je tijekom njezina nestanka bio na pe-

canju na svom brodu. Činilo se da je Scott suprug pun ljubavi i bio je šarmantan na površini, toliko da je mnoge zavarao dok se miješao u istragu i lagao o svojoj umiješanosti u ubojstvo svoje supruge.

Na bdijenju za Laci Peterson i njezina nerođena sina Scott je nazvao svoju djevojku, Amber Frey, i ispričao joj složenu priču o tome kako provodi doček Nove godine u Parizu. Zastrahujuće je to što je Scott na početku njihove veze lagao Amber i rekao joj da je izgubio ženu tjednima prije nego što je Laci ubijena. Njemu iza leđa Amber je bila dio tajne operacije koja je konačno razotkrila Scotta. Kada su Lacino tijelo i tijelo njezina nerođenog sina otkrivena u zaljevu San Francisco, Scott je pronađen i uhićen. Promijenio je boju kose i kod sebe je imao bratovu osobnu iskaznicu te 10.000 dolara u gotovini. Pronašli su ga blizu meksičke granice.

Većina društva ne može shvatiti što bi nekoga nagnalo da ubije svoju voljenu suprugu, a kamoli njihovo nerođeno dijete – i pritom živi dvostruki život. Iako ekstremna u svom traagičnom završetku, priča Laci Peterson slična je priči mnogih žrtava narcisa i sociopata: zlostavljanje se odvija iza zatvorenih vrata, u tajnosti, a same žrtve možda i ne shvaćaju opasnost u kojoj se nalaze sve dok nije prekasno. Scott Peterson bio je percipiran kao brižljiv budući otac i suprug, kao „simpatičan susjed”. Šarmantna površina i nonšalantnost uobičajeni su među takvim toksičnim tipovima i skrivaju pravu narav vuka u janjećoj koži. Ipak, Scottov očit nedostatak empatije i nemilosrdna sposobnost da odbaci svoju obitelj kako bi započeo novi život sa svojom djevojkom konačno su ga razotkrili i pokazali ono što on uistinu jest: maligni predator. Što se sociopata tiče, sve što im stoji na putu do onoga što žele može biti uništeno bez ikakva kajanja.

Takve osobe nisu toksične na bezopasan, frustrirajući način kao obični manipulatori. One su vrlo opasne. Iako većina ne počini ubojstvo, drugima nanose nepopravljivu štetu u obliku doživotne traume. Ono što je poznato kao „narcisoidno zlo-

stavljanje” podmukao je, prikriven oblik nasilja u kojem emocionalno zlostavljaajući narcis ili sociopat kronično manipulira, izluđuje, ignorira, prisiljava i kontrolira svoje žrtve. Ponekad takve osobe izvode strašna djela nasilja ili dovode svoje žrtve do čina samoubojstva.

Da bismo se bolje uhvatili u koštac s njihovom taktikom manipulacije, moramo razumjeti psihologiju narcisoidnih osoba. Broj narcisoidnih, sociopatskih i psihopatskih ličnosti u našem društvu ne smije se podcijeniti, a klinička psihologinja Martha Stout tvrdi da je jedan od dvadeset pet Amerikanaca sociopat (2005., 6). To je zastrašujuća brojka, koju treba uzeti u obzir jer sociopati nemaju savjest, aktivno iskorištavaju druge za svoju dobrobit i zadovoljstvo te ne osjećaju kajanje zbog svojih postupaka. Čak i da je broj predatorskih pojedinaca u našem društvu nizak, s obzirom na to da takvi otrovni tipovi grade hareme obožavatelja, mogu utjecati na mnoge žrtve tijekom svog života, pri čemu su visokoosjetljive i empatične osobe njihovi glavni ciljevi.

Osobine poremećaja ličnosti

Neki terapeuti procjenjuju da na preko 158 milijuna ljudi u Sjedinjenim Državama negativno utječe tuđi poremećaj ličnosti, posebno narcisoidni poremećaj ličnosti i antisocijalni poremećaj ličnosti (Bonchay 2017.):

Narcisoidni poremećaj ličnosti povezan je s pretjeranim osjećajem da je osobi sve dopušteno, potrebom za divljenjem, sklonošću iskorištavanju drugih, bešćutnim nedostatkom empatije, oholim osjećajem superiornosti i osjećajem grandioznosti.

Antisocijalni poremećaj ličnosti (asociran s poznatijim izrazima „sociopat” i „psihopat”) može uključivati te osobine zajedno s nedostatkom kajanja ili savjesti, površnim i

prirodnim šarmom, iskorištavanjem radi osobne koristi i zadovoljstva te poviješću kriminalnih djela (APA 2013.).

Oni koji ispunjavaju kriterije za ono što se naziva „mračnom trijadom” (narcizam, psihopatija i makijavelizam) mogu biti prilično opasni i sadistički nastrojeni. Upotrebljavaju svoju kognitivnu empatiju kako bi intelektualno procijenili što najviše boli njihove žrtve. Stječu zadovoljstvo nanošenjem boli, ali im nedostaje afektivna empatija da bi ih brinulo kako njihovi postupci utječu na druge.

Kako netko može biti sposoban za takvu okrutnost i ravnodušnost prema vlastitoj vrsti? Sigurno pretpostavljamo da takvo ponašanje mora proizlaziti iz neke vrste psihoze ili ludila, no to nije slučaj s osobama koje imaju poremećaj ličnosti. Maligni toksični tipovi nemaju manjak razuma; naprotiv, nedostaju im socijalne emocije, koje bi inače inhibirale njihovu agresiju prema drugima. Naučili smo nešto o pretjerano empatičnom mozgu osjetljivih osoba; sada uzmite u obzir da su mozgovi narcisa i psihopata sasvim suprotni. Studije su pokazale da narcisi imaju abnormalnosti sive tvari u područjima mozga povezanim s empatijom (Schulze i sur. 2013.). Osim toga, istraživanja su pokazala da psihopati imaju strukturalne i funkcionalne abnormalnosti u svojoj orbitofrontalnoj i ventromedijalnoj prefrontalnoj kori, dijelu mozga povezanim s empatijom i krivnjom, te u amigdali, koja igra ključnu ulogu u obradi straha i emocija (Glenn i Raine 2014.). Povezanost između tih dviju regija također je narušena, te sprečava informacije povezane s emocijama iz amigdale da signaliziraju prijetnju ili opasnost drugim regijama i utječu na odlučivanje psihopata (Motzkin i sur. 2011.).

Za razliku od pojedinaca koji su reaktivno agresivni zbog straha i prijetnje, psihopati pokazuju smanjene reakcije u svojoj amigdali i upuštaju se u instrumentalnu agresiju koja je unaprijed osmišljena za postizanje nagrade ili cilja. Oni se ne „iskaljuju” zbog boli ili kao odgovor na percipiranu prijetnju; umjesto toga, djeluju iz nedostatka empatije, nedostataka re-

akcija na neugodne podražaje, manjka straha i emocionalnog siromaštva dok zlostavljaju druge.

Psihopatima također nedostaje „osjećaj za moral”. Pokazuju nedostatke u nekoliko drugih područja mozga: hipokampusu, koji pomaže kod prisjećanja na emocionalne uspomene i kod uvjetovanja strahom, što bi im omogućilo učenje iz posljedica; striatumu, povezanom s njihovom većom potrebom za nagradom i stimulacijom; i područjima mozga poznatim kao „moralna neuronska mreža”, poput stražnjega cingularnog korteksa, medijalnoga prefrontalnog korteksa i angularnog girusa, koji se odnose na moralno razmišljanje, zauzimanje perspektive i doživljavanje emocija (Glenn i Raine 2014.). Smatra se da te razlike u mozgu pridonose pojačanom traženju senzacija kod psihopata, ponašanju orijentiranom na nagradu i obmanjujućoj manipulativnosti, dok istovremeno narušavaju njihovu empatiju, moralno donošenje odluka, inhibiciju i strah od kazne.

Narcisoidni poremećaj ličnosti i antisocijalni poremećaj ličnosti (različite su to dijagnoze od psihopatije, ali s mnogim preklapajućim osobinama) vrlo je teško liječiti. Terapeuti i stručnjaci uglavnom se slažu da mnogi narcisi na visokom dijelu spektra vjerojatno neće promijeniti svoje ponašanje i neće zatražiti liječenje osim ako to na neki način ne odgovara njihovim ciljevima. Može se *činiti* da se privremeno mijenjaju kako bi pojačali svoj interes ili manipulirali onima oko sebe, ali trajna je promjena malo vjerojatna jer je njihovo ponašanje zapravo programirani obrazac prisutan od djetinjstva.

Iako ne postoji klinički zaključak o tome što uzrokuje patološki narcizam, žrtve narcisoidnih i psihopatskih osoba mogu pretpostaviti da maligni pojedinac djeluje zbog vlastitih trauma i osjećaju se prisiljenima „popraviti” ga. Ipak, što je predator bezosjećajniji i neustrašiviji, to je manja vjerojatnost da će se to dogoditi. Iako je zlostavljanje u djetinjstvu povezano sa sekundarnim visokoanksioznim podtipom psihopatije, manje je vjerojatno da su primarni psihopati niske anksioznosti bili

zlostavljani i oni ne doživljavaju toliko često mentalne zdravstvene probleme poput simptoma posttraumatskog stresa (Kimonis i sur. 2012.; Tatar i sur. 2012.). Zapravo, jedno je istraživanje pokazalo da neki pojedinci razvijaju narcisoidne osobine zbog toga što ih se previše cijenilo, što su razmaženi i naučeni na prekomjeren osjećaj da im je sve dopušteno (Brummelman i sur. 2015.). Iako precijeniti i razmaziti dijete također predstavlja oblik zlostavljanja, to obično nije traumatično djetinjstvo za koje pretpostavljamo da su narcisoidni tipovi doživjeli. Narcisi na nižem kraju spektra mogu u srži osjećati sram i biti ranjiviji, no obično su narcisi na visokom kraju spektra ti koji su grandiozni i osjećaju da imaju pravo terorizirati svoje žrtve. Jednostavno ne znamo uvijek korijen njihova poremećaja, a bez obzira na potencijalno traumatično djetinjstvo koje su možda imali njihovo zlostavljanje i dalje predstavlja izbor. Ako je narcis na visokom kraju spektra, njegovo se zlostavljanje često povezuje s izopačenim zadovoljstvom. Postoji mnogo žrtava zlostavljanja, uključujući i osjetljive osobe, koje odlučuju *ne* zlostavljati druge.

Ovi su poremećaji često povezani s manipulativnim i zlostavljačkim ponašanjem. Klinička psihologinja Ramani Durvasula, stručnjakinja za zlostavljanje u odnosima, ističe: „Provela sam istraživanja i radila u području obiteljskog nasilja ili onoga što se također naziva nasiljem u intimnim partnerskim odnosima; većina ljudi koji uzrokuju obiteljsko nasilje imaju ili narcisoidne ili psihopatske ličnosti. Opasnost postoji; drugim riječima, oni će vas se riješiti ako im stanete na put” (2018.).

Takav je bio tragičan slučaj žrtvi poput Laci Peterson, ali ona nije jedina. Chris Watts ubio je svoju trudnu ženu, Shannan Watts, njezino nerođeno dijete i njihovo dvoje male djece. Pokopao je svoje dvije kćeri u bušotinama nafte i lagao novinarima o tome gdje se one nalaze. Čak je išao toliko daleko da je tvrdio kako je prvo njegova supruga ubila djecu, što je njega pak natjeralo na ubilački bijes. I dok je ovaj primjer prilično ekstreman, ovakav „scenarij” blaćenja pravih žrtava do-

bro je poznat nama koji smo imali posla s narcisoidima koji su pokušali prikazati sebe kao nevine s obzirom na svoja djela, prebacujući krivnju na svoje žrtve.

U drugom zastrašujućem slučaju vojni narednik Emile Cilliers pokušao je ubiti svoju suprugu u dva navrata: prvi je put prouzročio curenje plina u njihovoj kući, što je moglo ubiti i njihovu djecu, a zatim manipulacijom supruginim padobranom tijekom njezina skoka. Nasreću, preživjela je pad s visine od 1200 metara. Otkriveno je da je Emile, baš poput Scotta Petersona i Chrisa Wattsa, također vodio dvostruki život. Policija je otkrila tisuće poruka upućenih različitim izvanbračnim partnericama. Imao je brojne afere i nezaštićeni seks s prostitutkama. I on je planirao pobjeći s djevojkom, koju je imao pored svoje supruge.

U nepredvidljivosti može postojati opasnost

Jezivo slični obrasci sociopata i psihopata otkrivaju koliko opasni oni mogu biti i kako u ekstremnim slučajevima postaju nasilni. Najopasniji toksični ljudi nisu uvijek oni u zatvoru – to mogu biti oni koji se predstavljaju kao vrlo „fina” ljudi, kao stupovi svoje zajednice, dok iza zatvorenih vrata nanose veliku štetu. Mogu uključiti svoj šarm i uvući vas u vrtlog romantike svojom magnetskom i razornom karizmom.

Terapeutkinja Andrea Schneider, specijalizirana za rad sa žrtvama narcističkog zlostavljanja, rekla mi je sljedeće: „Bilo da je riječ o narcisoidnoj osobi koja zlostavlja na benigni ili maligni način, važno je zapamtiti da ne postoji kristalna kugla koja može predvidjeti ponašanje zlostavljača. Mnoge su žrtve uhvaćene u kognitivnoj disonanci ili SOK-u (strah, obaveza, krivnja) kao rezultatu zlostavljanja i možda neće moći precizno procijeniti pravu prijetnju koju zlostavljač predstavlja. Zato ako osjećate da vam je život na bilo koji način u opasnosti ili da vas kronično zlostavljaju, potražite pomoć. Važnije je obratiti pažnju na ponašanja koja primjećujete nego se previše

fokusirati na postavljanje dijagnostičke oznake jer poremećene osobe mogu biti vrlo nepredvidive.”

Razlozi zbog kojih možete postati žrtva toksičnih pojedinaca

Mogli biste se zapitati zašto biste se uopće našli u odnosu s malignom vrstom osobe. Uostalom, kao osjetljiva osoba, vi nemate ništa zajedničko sa psihopatskim osobama. Vi ste vrlo empatični, a one su visokomanipulativne i destruktivne. Ipak, vaše najbolje vještine često vas čine privlačnom metom takvih predatora.

Suosjećanje, savjesnost, sentimentalnost, otpornost, darežljiva priroda – sve su to osobine koje maligni toksični ljudi upotrebljavaju protiv svojih meta kako bi ih iskoristili. U zdravu odnosu, u kojem su oba partnera empatična i emocionalno usklađena, takve osobine pomažu vezi da procvjeta. Međutim, u vezi s narcisom te se osobine iskorištavaju i upotrebljavaju protiv vas. Budući da vrlo osjetljivi pojedinci imaju tendenciju donošenja odluka na temelju vlastitog osjećaja ispravnog i pogrešnog, vjerojatno će projicirati vlastiti osjećaj morala i savjesti na narcisa i pretpostaviti da i narcis posjeduje isti stupanj empatije prema drugima.

Ta je pretpostavka obično opasno pogrešna i može dovesti do toga da osjetljive osobe krše vlastite temeljne vrijednosti i granice samo kako bi zadovoljili potrebe narcisa, nadajući se da će narcis uzvratiti ili promijeniti svoje toksično ponašanje. Ono što bismo trebali zapamtiti kada imamo posla s narcisoidnim pojedincima jest to da oni ne osjećaju empatiju prema našoj boli ili nevolji; oni će sebe staviti na prvo mjesto. Spremni su narušiti prava drugih radi ostvarivanja vlastitih sebičnih interesa.

Postoji parazitska dinamika između osjetljivih osoba i narcisa. Osjetljiva osoba djeluje kao „domaćin” narcisu dok on iscrpljuje njihove resurse. Tijekom faze „obasipanja lažnom ljubavi” (engl. *love bombing*) u vezi, kada smo u početku obasi-

pani pažnjom i nježnostima (više o tome u trećem poglavlju), narcis se infiltrira u naš život kombinacijom šarma i manipulacije, opremljen tajnim planom da se „hrani” osjetljivom osobom. Visokoosjetljiva osoba počinje se emocionalno povezivati s narcisoidnom osobom, uvjeren da je pronašla svoju srodnu dušu (ili idealnog poslovnog partnera ili savršenog prijatelja). Kada se situacija promijeni i kada lažna maska narcisa sklizne s njegova lica, osjetljiva osoba racionalizira nasilno ponašanje narcisa – pretpostavljamo da su trauma, nesigurnost ili strah od intimnosti ono što ih sprečava u uspostavljanju zdrava odnosa. Istina je da zapravo svjedočimo pravom karakteru narcisa. Narcis uspostavlja odnose iz jednog razloga: *za potporu svojoj narcisoidnosti* – za bilo kojim oblikom pohvale, pažnje, divljenja, laskanja, novca, seksa ili resursa koje mu odnos pruža.

Pojačana empatija osjetljivih osoba u konačnici nas dovodi u opasnost kada naiđemo na toksične pojedince. To nas potiče da ih promatramo iz vlastite moralne perspektive, gledajući ih u preoptimističnom svjetlu i ignorirajući, racionalizirajući ili umanjujući znakove upozorenja. To je i pogrešno i samouništavajuće. Dr. sc. Traci Stein ističe da ćemo se, budući da većina ljudi percipira djelovanje narcisa kroz društveno „prihvaćen moralni kodeks” koji osuđuje ponašanja poput laganja i nanošenja zla drugima, truditi pronaći izgovore ili opravdanja za nečije dvolično ponašanje umjesto da se suočimo s njihovim zlonamjernim motivima (2016.). Koliko nas je pravdalo neprihvatljivo ponašanje raznih gadova vjerujući da oni jednostavno „pate” od niska samopouzdanja, da im je „loš dan” ili da su imali „problematično” djetinjstvo? Kladam se da vam to zvuči poznato.

Tri koraka koje manipulator poduzima kako bi zadobio vaše sažaljenje

Kada ste izrazito empatični, trudite se vidjeti najbolje u drugima i „pomagati” onima za koje smatrate da su u nevolji, pogotovo ako na vama primjenjuju *taktiku sažaljenja* – bilo koju radnju koja izaziva suosjećanje s ciljem manipulacije – kako biste ih percipirali kao žrtve iako su zapravo počinitelji. Toksični ljudi i narcisi mogu govoriti o svom lošem djetinjstvu, problemima s ovisnošću i poteškoćama kako bi vas natjerali da se sažalite nad njima. Prema Marthi Stout, takvi apeli za suosjećanje nakon nasilja ili agresije obilježje su „beskrupuloznih ljudi” (2005., 107). Kada manipulator izrazi svoju patnju, vi spremno pravdate njegove takozvane greške. To omogućuje da se ciklus zlostavljanja nastavi, bez prekida. Stoga je bitno razumjeti kako taktika sažaljenja funkcionira da biste je mogli prepoznati kada je netko primjenjuje na vama.

Korak 1: Otrovnne osobe pokazuju kajanje, uz krokodilske suze ili lažne isprike. No dugoročno gledajući, takve osobe zapravo nikada ne mijenjaju ponašanje.

Korak 2: Racionaliziraju ili opravdavaju svoje zlostavljanje. Možda će opisivati svoju patnju ili tvrditi da je njihovo loše postupanje prema vama bilo nesporazum, nenamjerno ili izvan njihove kontrole (primjerice, okrivljavajući alkohol ili nešto što ste vi učinili). Ciklus zlostavljanja započinje ponovno kada im vi oprostite i pomirite se s njima.

Korak 3: Ako taktika sažaljenja ne izazove željenu reakciju, manipulatori žrtvu počnu obilježavati kao ogorčenu, sebičnu osobu koja osuđuje ili je na neki drugi način neuravnotežena. Izlijevaju svoj bijes, koriste se izlučivanjem i nastavljaju sa svojom manipulacijom sve dok žrtva ne bude slomljena i pokorena.

Možda ćete ovim stopama koračati kontinuirano, uvijek iznova, jer odgovorna osoba poput vas brine o dobrobiti drugih i uvijek ispunjava svoje obaveze prema drugima. Narcisi znaju da imate taj inherentni osjećaj odgovornosti i vjeruju da će visoko savjesni ljudi preuzeti te percipirane odgovornosti, čak i ako im to nanese štetu.

Dok narcisi osjećaju malo kajanja zbog svojih štetnih prekršaja, žrtve osjećaju moralnu nesigurnost u vezi s otkrivanjem istine o *njima*, osvetom, izdajom odnosa na bilo koji način ili odstupanjem od svojih percipiranih obveza. Ponavljam, vaša pozitivna osobina integriteta, koja vam u odnosima s empatičnim osobama koristi, u toksičnim vezama postaje streljivo.

Maligni toksični tipovi znaju da će im savjesne osobe dati još jednu priliku, hodati po jajima oko njih kako bi izbjegle sukobe (što može biti izuzetno zahtjevno za živčani sustav osjetljive osobe), znaju da će postati žrtvom taktika sažaljenja i duboko se brinuti za druge unatoč mogućoj šteti koju im oni nanose. Klinički psiholog George Simon, stručnjak za poremećaje ličnosti, to izražava ovako: „Osobe s poremećajem najčešće ciljaju ljude koji posjeduju dvije osobine koje one same nemaju: savjesnost i pretjeranu ljubaznost (tj. popustljivost). Dakle, čvrsta savjest čini vas izuzetno osjetljivima na narcisoidne manipulacije. Manipulatori upotrebljavaju krivnju i sram kao svoje glavno oružje. Ali morate imati sposobnost srama i krivnje da bi ta taktika funkcionirala. Osobe s poremećajem ličnosti nemaju tu sposobnost. Savjesni ljudi toga imaju u izobilju” (2018.).

Zbog depresije i anksioznosti koja može nastati iz sukoba s narcisoidnim osobama kao osjetljiva osoba izuzetno ste ranjivi na psihičke i fizičke učinke narcisoidne manipulacije, pogotovo ako niste svjesni manipulacije i ako racionalizirate toksična ponašanja. Čak i nakon što postanete svjesni, može biti teško napustiti zlostavljača kada ste proživjeli ozbiljnu traumu.

PROMIŠLJANJE ZA DNEVNIK: **Obrana od taktika sažaljenja**

Razmislite o situaciji u kojoj ste racionalizirali zlostavljanje koje vam je priuštio manipulator. Jeste li se sažalili nad njim i dopustili mu da se izvuče umjesto da ga proglasite odgovornim i da ga suočite s konkretnim posljedicama? Što ćete sljedeći put napraviti drugačije?

Zašto ostajemo: biokemijska ovisnost

„Zašto mi je tako teško jednostavno otići i prekinuti kontakt?“ Ovo je jedno od najčešćih pitanja koje dobivam od visokoosjetljivih, empatičnih ljudi zarobljenih u toksičnim odnosima. Odgovor na ovo pitanje od vitalna je značaja jer nas u tom odnosu ne drže ni zasluge te osobe ni tog odnosa. Ne, riječ je o nečemu puno opasnijem i o nečemu što izaziva ovisnost.

Trauma iz toksičnih odnosa zarobljava naš „emocionalni mozak“, utječući na područja poput amigdale i hipokampus, istovremeno isključujući razmišljanje dijela našeg mozga, prednjeg korteksa. Ta područja mozga utječu na naše emocije, samokontrolu i impulzivnost, reakcije na prijetnju, pamćenje, učenje, planiranje i donošenje odluka (van der Kolk 2014.). Trauma također ometa komunikaciju između desne i lijeve hemisfere mozga, deaktivirajući lijevu hemisferu, zbog čega gubimo *izvršnu funkciju* – sposobnost organiziranja svojih iskustava u koherentnu priču, rješavanja problema i donošenja korisnih odluka.

Zapamtite ovo prije nego što sebe okrivite za ponašanje koje se činilo besmislenim; vaš je mozak u trenutku izuzetnog kao-sa djelovao protiv vas. U temeljima nasilnih odnosa nalazi se ono što stručnjaci za traumu nazivaju *povezanošću nastaloj na traumama* – stvaranjem veza tijekom intenzivnih emocionalnih iskustava u kojima se povezujemo s našim „otmičarima“ kako bismo preživjeli.

Dr. sc. Patrick Carnes naziva to *izdajničkom vezom*. „Eksploativni odnosi stvaraju izdajničke veze. To se događa kada

se žrtva poveže s nekim tko joj nanosi štetu. Tako taoci postaju zagovaratelji onoga koji ih drži kao taoce, žrtva incesta štiti roditelja, a zlostavljeni zaposlenik ne otkriva prijestupe svog šefa... [To] je otupljujuće i izuzetno ovisničko povezivanje s onima koji su nam prouzročili štetu” (2015., 6). Carnes opisuje kako žrtve u takvoj vezi pokušavaju „preobraziti” zlostavljače u nenasilne osobe pokušavajući im pomoći da „shvate” kako je ono što rade pogrešno. Žrtve često okrivljuju same sebe što nisu uspjele u toj misiji, a te povezanosti nastale na traumi uzrokuju gubitak povjerenja u vlastiti osjećaj stvarnosti, izlažući ih većem riziku od opasnosti. Žrtve zlostavljanja pokušavaju spriječiti daljnje zlostavljanje trudeći se da veza funkcionira, ali to na kraju neizbježno dovodi samo do još više boli.

Razumijevanje razloga zbog kojih ostajemo može nam pomoći da se oslobodimo samookrivljanja i napustimo odnose koji nam nanose štetu. Slično kao i kod fenomena Stockholmskog sindroma, veze nastale na traumi uzrokuju da vi, preživjeli kojeg je zlostavljač držao u zarobljeništvu, branite zlostavljača čak i nakon što ste pretrpjeli emocionalno ili fizičko nasilje. Tu je vezu teško prekinuti, a predatorski tipovi čine sve što je u njihovoj moći kako bi održali tu vezu sa svojim žrtvama da bi ih mogli dalje terorizirati. Tome još više pridonosi i to što u bilo kojem toksičnom odnosu naš mozak djeluje protiv nas. Povezanost utemeljena na traumi pogoršava se biokemijskim povezivanjem s našim zlostavljačima; hormoni i tvari poput oksitocina, dopamina, serotonina, kortizola i adrenalina igraju ključnu ulogu u tome da se osjećamo ovisnima o toksičnim osobama.

Dopaminski uzlet kao nijedan drugi

Ljubav stimulira centre užitka i nagrade u našem mozgu, pa zamislite njezin učinak na mozak visokoosjetljivih osoba! Primjerice, štakori kojima su električno stimulirani centri zadovoljstva učinit će gotovo *sve* kako bi ponovno doživjeli ce-

rebralni napon, čak i riskirati da ih se šokira, samo da bi pritisnuli polugu koja će ih stimulirati *tisuće* puta – slično mnogim trenucima u kojima nastojimo ponovno doživjeti zadovoljstvo „medenog mjeseca” s narcisom, unatoč neizdrživoj boli koju s njim proživljavamo (Olds i Milner 1954.).

Pretpostavljamo da bismo trebali „biti pametniji”, zar ne? Ali problem nije samo u tome da budemo pametniji – već i u tome kako se *osjećamo*. Začudo, toksična ljubav stvara dopaminski uzlet kao nijedna druga, a visokoosjetljive osobe mogu doživljavati takve emocije na povišenoj razini. Dopamin je neurotransmitter povezan s centrom užitka u mozgu i igra snažnu ulogu u želji i ovisnosti. Narcisoidni pojedinci obasipaju nas lažnom ljubavi rano u vezi, dajući nam previše pohvala i previše pažnje. Kada smo preplavljeni dopaminom iz tog obasipanja ljubavi, doživljavamo intenzivne osjećaje euforije koji su slični ovisnosti o drogama. Zapravo, istraživači Andreas Bartels i Semir Zeki (2000.) otkrili su da mozak zaljubljenih ljudi slični mozgu ovisnika o kokainu. Helen Fisher (2016.) također je potvrdila da ljubav aktivira nekoliko istih regija mozga povezanih s ovisnošću i žudnjom, čak i kada nije uzvraćena. Zbog toga možete osjetiti snažne simptome odvikavanja od svog narcisoidnog partnera kada se počne udaljavati od vas i kada njegovo ponašanje počne varirati između *toplog* i *hladnog*: privlači vas k sebi samo da bi vas opet odbacio.

Naš se mozak može reprogramirati tako da se fiksira na one koji nam štete. Prema dr. sc. Susan Carnell, zlostavljачke taktike poput toplo-hladnog ponašanja dobro djeluju na naš dopaminski sustav jer studije pokazuju da se dopamin lakše izlučuje kada se nagrade dijele prema nepredvidivom rasporedu (2012.). Kada postoje povremeni periodi užitka pomiješani s bolom, to upozorava mozak da mora „obratiti pozornost” kako bi preživio i da se mora više truditi kako bi dobio nagradu, koja pak možda nije sigurna. S druge strane, kada pretjerano uživamo u ugodnom iskustvu, obično se oslobađa manje dopamina jer naš mozak shvaća da ne moramo raditi da bismo ga ponovo dobili.

Dragocjena iskustva → oslobađanje dopamina → tjera nas da ga ponovno želimo

Prekomjerno uživanje u dragocjenim iskustvima → oslobađa se manje dopamina

Povremene nagrade → dopamin se lakše oslobađa

Teorija važnosti dopamina sugerira da i negativna iskustva oslobađaju dopamin, čineći nas visokoosjetljivima na stvari koje su važne za naše preživljavanje (Wang i Tsein 2011.; Fowler i sur. 2007.). Nije iznenađujuće stoga što je Fisher (2016.) otkrila da to iskustvo „privlačnosti kroz frustraciju” koje doživljavamo u nepovoljnim odnosima zapravo *pojačava* osjećaje romantične ljubavi umjesto da ih umanjuje.

Sama priroda toplo-hladnog ponašanja u štetnu odnosu s narcisom zapravo služi našoj nezdravoj ovisnosti o njemu. Užitek i bol zajedno čine iskustvo „dragocjenijim” za naš mozak nego što bi to činio samo užitek i zbog toga naš mozak obraća više pažnje na takve odnose. Odnos s narcisom, obilježen stalnim sukobima, izluđivanjem i zbunjenošću, trajnim osjećajem nesigurnosti, burnim svađama ili čak zlostavljanjem, navodi nas na to da se više trudimo za percipirane nagrade u odnosu. On stvara nagraditeljske sklopove u našem mozgu, koji mogu biti čak i jači od onih u zdravijim odnosima.

PROMIŠLJANJE ZA DNEVNIK: **Nalet dopamina**

Razmislite o vašim najstabilnijim vezama ili prijateljstvima. Kako ste se u njima osjećali? Jeste li se u njima osjećali sigurno ili radosno, je li vam bilo dosadno? S druge strane, razmislite o toksičnim odnosima koje ste imali koji su uključivali toplo-hladno ponašanje. Jesu li imali ovisnički ili uzbudljiv aspekt iako to nisu bili zdravi odnosi?

Uloga oksitocina u slijepom povjerenju

Oksitocin je poznat kao „hormon maženja” ili „hormon ljubavi” i oslobađa se tijekom dodirivanja, spolnog odnosa i orgazma, promičući privrženost i povjerenje (Watson, 2013.). Isti hormon stvara vezu između majke i djeteta pri rođenju. Tijekom faza obasipanja lažnom ljubavi u našem odnosu s narcisom učinci toga hormona mogu biti prilično jaki, pogotovo kada postanemo fizički intimni s partnerom.

Naš mozak ima tendenciju slijepo vjerovati onima koje volimo – čak i onima koji su nas izdali. Istraživanja pokazuju da oslobađanje oksitocina može dovesti do povećana povjerenja i kontinuirana ulaganja u drugu osobu, čak i nakon kršenja povjerenja (Baumgartner i sur. 2008.). Dakle, kada se susretnemo s nevjerom i patološkim lažima narcisoidnih partnera, naša nas fizička veza s njima i dalje može nadvladati do te mjere da nastavimo ulagati u njih, unatoč dokazima o njihovim prijestupima. Oksitocin nas tjera da vjerujemo toksičnoj osobi iako nije pouzdana.

Zato usporavanje fizičke intimnosti u ranim fazama upoznavanja može biti korisno za bolju procjenu i razlučivanje vrijedi li ulagati u tu osobu. Bez magle seksualne intimnosti koja zamagljuje naše percepcije možemo bolje upravljati svojim emocijama i ublažiti ih racionalnošću.

PROMIŠLJANJE ZA DNEVNIK: **Oksitocinska magla**

Je li u toksičnim vezama koje ste imali bilo „ubranog” dolaska do fizičke intimnosti? Je li vas to na bilo koji način zaslijepilo da biste prepoznali prave osobine te osobe?

Opčinjenost serotoninom, kortizolom i adrenalinom

Psihijatrica Donatella Marazziti otkrila je kako zaljubljeni ljudi imaju otprilike iste razine serotonina kao i oni s poreme-

čajem opsesivno-kompulzivnog ponašanja (OKP) (Marazziti i sur. 1999.). Serotonin je poznat po svojoj ulozi u reguliranju raspoloženja (posebno kod anksioznosti i depresije). Osobe s OKP-om, baš kao i osjetljive osobe, imaju neobično nisku razinu toga neurotransmitera. Ta niska razina serotonina može izazvati opsesivne misli. Znajući to, naše nekontrolirane misli o narcisoidnoj osobi imaju puno više smisla.

Ne samo da razina serotonina opada kada se zaljubimo već i razina hormona stresa, kortizola, raste kako bi nam pomogla s reakcijom „borbe ili bijega”, što nas priprema za „borbu” protiv percipirane potrebe s povećanim osjećajem budnosti (van der Kolk 2014.). Visoke razine kortizola također pojačavaju utjecaj naših sjećanja na strah i mogu uzrokovati da trauma postane „zarobljena” unutar naših tijela, što dovodi do fizičkog preopterećenja i brojnih zdravstvenih problema (Drexler i sur. 2015.).

Takva kombinacija snižavanja razine serotonina i porasta razine kortizola stvara intenzivnu preokupaciju i opčinjenost našim partnerom ili osobom koja je predmet našega ljubavnog interesa – naš odnos s tom osobom čini nam se kao pitanje života ili smrti. To objašnjava zašto imamo opsesivnu tendenciju da stalno razmišljamo o onima koje volimo, čak i ako su štetni za našu dobrobit.

Razina serotonina pada + razina kortizola raste → intenzivna zaokupljenost partnerom

Adrenalin i noradrenalin također pripremaju tijelo za reakciju borbe ili bijega, a igraju i ulogu u ovoj biokemijskoj ovisnosti (Klein 2013.). Kada vidimo osobu koju volimo, otpušta se adrenalin, uzrokujući ubrzan rad srca i znojenje dlanova. Taj je hormon vezan i za strah – nešto čega imamo mnogo kada imamo posla s narcisom.

Adrenalin + strah + uzbuđenje → privlačnost

Pitajte bilo kojeg stručnjaka za upoznavanje i reći će vam da će spojevi obogaćeni uzbuđenjem i strahom vjerojatno biti bolje zapamćeni jer u našem mozgu stvaraju intenzivnu povezanost s tom osobom. Istraživanja potvrđuju da su uzbuđenje zbog straha i uzbuđenje zbog privlačnosti povezani, pa kada podijelimo intenzivno, zastrašujuće iskustvo s partnerom (poput zajedničke vožnje vlakom smrti), kao rezultat toga možemo postati više vezani za njega i on će nas više privlačiti (Dutton i Aron 1974.). Ne čudi stoga da nas iskustva protkana strahom s narcisoidnom osobom zavaravaju i potiču naše mozgove da vjeruju kako imamo neraskidivu povezanost.

PROMIŠLJANJE ZA DNEVNIK: **Ovisnik o adrenalinu**

Kakva ste strašna ili opasna iskustva imali u toksičnim odnosima u svom životu? Je li inače nakon tih događaja postojalo razdoblje mira i ugone?

Možda se pitate, *dobro, sada znam kako te veze nastaju – ali što da radim u vezi s tim?* Ne brinite! U petom poglavlju naučit ćete kako se konkretno nositi s tim biokemijskim vezama i kako ih zamijeniti zdravijim odušcima, što vam u konačnici omogućuje da prekinete ovisnost o narcisu.

VJEŽBA: **Kontrolni test za prepoznavanje traumatične veze**

Evo još jednoga kontrolnog testa koji možete upotrijebiti kako biste utvrdili jeste li u odnosu s toksičnim manipulatorom. Prođite kroz sljedeće izjave i označite svaku koja vrijedi za vas.

- Osjećate se fizički i emocionalno iscrpljeno čak i nakon samo jedne interakcije s tom osobom. Vaša je energija ispražnjena, a možda se čak osjećate imobilizirano ili paralizirano.
- Uz ovu osobu osjećate fizičke simptome anksioznosti – primjerice, srce vam kuca brže, dlanovi se znoje, razvijate iznenadne migrene, izbijaju vam reakcije na koži ili imate gastro-

intestinalne ili druge zdravstvene probleme za koje se čine da dolaze niotkuda.

- Vaša produktivnost pati. Doživljavate prekide u učenju, pamćenju, planiranju, fokusiranju, prosuđivanju i donošenju odluka kada ste u blizini te osobe ili nakon interakcije s njom.
- Primjećujete da vas stalno iskorištavaju – umjesto da budete u uzajamnoj vezi, skloni ste biti „davatelj”. Druga osoba vas „upotrebljava” i uzima vam vaše resurse, vaše vrijeme i vaš trud, obično vam pritom ne vraćajući uslugu.
- Doživljavate smanjenje samopoštovanja nakon što ste u blizini te osobe. Njezini komentari i toksično ponašanje navode vas na to da se na neki način osjećate bezvrijedno, nedostavno ili da se sramite sami sebe.
- Svjesni ste da je ta osoba manipulativna i toksična, ali osjećate se nesposobno „pustiti” vezu. Zbog vaše povezanosti nastaloj na traumi primjećujete da racionalizirate, umanjujete ili poričete njezino zlostavljačko ponašanje. Osjećate intenzivnu ovisnost o njoj, bez obzira na to koliko se užasno ponaša prema vama.
- Čak i kad više niste u njezinoj prisutnosti, primjećujete da ste opsjednuti njezinim riječima i postupcima, nesposobni shvatiti tko je ona zapravo. Razvijate intenzivnu preokupaciju vezom. Razgovor s tom osobom oko nečega što bi *trebalo* imati jednostavno rješenje stvara vam osjećaj dezorijentiranosti i zbunjenosti.
- Vaše emocije proživljavaju „yo-yo”-efekt kada god komunicirate s tom osobom. U jednom ste trenu samopouzđani i samouvjereni, a u drugom se osjećate ispražnjeno i traumatizirano. To je zbog manipulatorova ponašanja u stilu „Jekyll i Hyde” – drag je kada mu nešto treba i zao kada želi uspostaviti kontrolu.
- Vaša energija i raspoloženje podižu se nakon što ste udaljeni od te štetne osobe nekoliko dana ili tjedana, koliko vam je već potrebno da se od njih „detoksificirate”.

- Primjećujete da sve dovodite u pitanje, uključujući i vlastito shvaćanje stvarnosti. Toksični manipulator često poriče stvari koje je rekao ili učinio, a vi se pitate jeste li to „zamislili”. Takva vas osoba toliko izludi da počnete vjerovati kako vaša iskustva i emocije nisu valjani.
- Doživljavate visok stupanj sukobljenih misli, uvjerenja i emocija kada god komunicirate s tom osobom (u psihologiji to nazivamo *kognitivnom disonancijom*, koja može biti izuzetno dezorijentirajuće i uznemirujuće stanje). Takva osoba brzo može prijeći iz ljubaznosti u zlobu, a to vas čini sve tjeskobnijima i zbunjenima glede njezina pravog karaktera i namjera.
- Doživljavate smanjen osjećaj samopouzdanja i kontrole nad vlastitim životom. Razvijate osjećaj nemoći i naučene bespomoćnosti kada ste god u aktivnoj komunikaciji s tom osobom.

Ako ste shvatili da ste osjetljiva osoba s navikom upuštanja u odnose s otrovnim ljudima, znajte da niste sami. Iako vas neke od osobina koje vas čine osjetljivom osobom mogu činiti ranjivima na emocionalne predatore, imate i osobine koje se mogu iskoristiti kao snage otkrivanje štetnih ljudi, uspostavljanje čvrstih granica i izravno suočavanje s njihovom manipulacijom.

Kao podsjetnik na znakove upozorenja u odnosu sažete u ovom poglavlju pogledajte grafikon „Zdravi naspram toksičnih odnosa” (engl. *Healthy Versus Toxic Relationships*) koji se nalazi na stranici <http://www.newharbinger.com/45304>, gdje ćete pronaći dodatni materijal koji nadopunjuje ovu knjigu. Možete ispisati i izvjesiti taj grafikon negdje gdje ćete ga moći vidjeti svaki dan kako biste bili usredotočeni na ono što treba tražiti – i od čega se treba držati podalje – u budućim vezama.

