

Ramani Durvasula

Nije problem u

TEBI

**Prepoznavanje narcisa i
isceljenje od narcističkih odnosa**

Prevela s engleskog
Ivana Kuzmanov

Laguna

Naslov originala

Dr. Ramani Durvasula

It's NOT YOU

Identifying and Healing from Narcissistic People

Copyright © 2024 by Dr. Ramani Durvasula

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with The Open Field, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

THE OPEN FIELD is a registered trademark of MOS Enterprises, Inc.

Translation copyright © 2024 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Mojoj majci, Sai Kumari Durvasuli –
i za priču koja nam predstoji.*

*U sećanje na moju prabaku Gunupudi Venkamu
i sve bake pre nje.*

Svima koji su preživeli emocionalno nasilne veze.

U suzama nađi skriveni smeh.
Među ruševinama traži blago, ono pravo.

RUMI

U svakoj izdaji postoji jedan savršen trenutak,
novčić sa dva lica, na čijoj je drugoj strani spas.

BARBARA KINGSOLVER

Sadržaj

<i>Predgovor</i>	13
<i>Uvod: Kako smo dospeli ovde?</i>	15
 <i>Prvi deo</i>	
NARCISTIČKI ODNOSI	29
PRVO POGLAVLJE: Objašnjenje pojma narcizam . . .	31
Šta je narcizam?	33
Kontinuum narcizma	42
Različiti tipovi narcizma.	44
Borba između narcizma i narcističkog poremećaja ličnosti	50
Mitovi o narcizmu	54
Mentalni problemi koji se preklapaju sa narcizmom	58
 DRUGO POGLAVLJE: Smrt od hiljadu rezova: narcistički odnosi	62
Šta je narcističko zlostavljanje	64

Ciklus narcističkih odnosa	78
Ljubavna bomba: lažna bajka	81
Traumatsko vezivanje: privlačna snaga narcističke veze	93

TREĆE POGLAVLJE: Posledice: uticaj

narcističkog zlostavljanja	99
Kakve su posledice narcističkog zlostavljanja po nas?	102
Prepoznavanje kajanja, ruminacije i euforičnog prisećanja.	107
Samoosuda	111
Stid.	116
Zbunjenost	116
Očaj	118
Kako doživljavate sebe u svetu	119
Problemi sa mentalnim zdravljem koje imaju ljudi izloženi narcističkom zlostavljanju.	120
Možete li se fizički razboleti od narcističkog zlostavljanja?	121

Drugi deo

SPOZNAJA, OPORAVAK, ISCELJENJE I RAST . . .125

ČETVRTO POGLAVLJE: Kako razumeti

pozadinu svog života.	131
Šta nas to čini ranjivima?	134
Narcistički porodični sistem	144
Razumevanje sopstvene životne priče	156

PETO POGLAVLJE: Prihvatite radikalno prihvatanje .	167
Moć radikalnog prihvatanja.	168
Radikalno prihvatanje je put ka isceljenju.	170
Prepreke radikalnom prihvatanju	172
Radikalno prihvatanje ako ostanete	175
Radikalno prihvatanje ako odete	179
Nemojte spaliti kišobran: šta su realistična očekivanja u narcističkoj vezi?	181
Alatke za razvijanje radikalnog prihvatanja	183
Radikalno prihvatanje sebe	194
 ŠESTO POGLAVLJE: Tuga i isceljenje od narcističkih odnosa.	 197
Tuga posle narcističkog zlostavljanja	199
Navigacija kroz tugu	205
 SEDMO POGLAVLJE: Postanite otporniji na narcise. .	214
Kako izgleda otpornost na narcizam?	217
Postanite otporni na gaslajtovanje	218
Kritičar u vama pokušava nešto da vam kaže	222
Razumevanje našeg simpatičkog nervnog sistema	223
Kako mogu da pružim podršku nekome ko doživljava narcističko zlostavljanje?	230
Gradite otpornost	231
 OSMO POGLAVLJE: Iscelite se i razvijajte kada ostanete	 244
Prestanite da kinjite sebe zbog ostanka	247
Prepreke na putu ka isceljenju	248

Šta će mi ostanak uraditi i šta da preduzmem povodom toga?	.250
Kako da ostanete?	.254
DEVETO POGLAVLJE: Promenite svoju priču	.273
Priča o lavu	280
Revizija sopstvene priče.	282
Izdaja praštanja	285
Od zlostavljanja do uspeha	289
Kako se priča završava ako nema epilog?	290
Aktivnosti koje podstiču isceljenje i oporavak.	290
Prenosite svoje znanje.	293
Budite svedok sopstvenog putovanja.	294
<i>Zaključak.</i>	.297
<i>Zahvalnost.</i>	.299
<i>Beleške</i>	.303
<i>O autorki.</i>	.309

PREDGOVOR

Jednom davno, sedeći na podu zagušljive školske kantine u Novoj Engleskoj, jedna osmogodišnja devojčica posmatrala je nastup njujorške trupe cirkusanata. Bile su još sedamdesete, vreme pre bilo kakve multikulturalne osvešćenosti, i ta devojčica, sa svojim stranim imenom, tamnom puti i dve čvrsto upletene kike već je naučila da bude nevidljiva. Cirkus je birao dobrovoljce iz mase okupljene dece – jedan dečak odabran je da bude slon, devojčica da asistira žongleru, a najviše sreće imao je mališan izabran da bude krotitelj zveri.

Na kraju su cirkusanti visoko podigli kostim. Satenski, tamne nijanse ljubičaste, ukrašen resama i šljokicama. Sve su devojčice očarano gledale, pa i ona malena sa pletenicama. I sve su ruke poletele uvis, osim njene. „Izaberite mene! Molim vas, *molim vas*, izaberite mene!“, cikale su one. *Kako imaju hrabrosti*, pitala se devojčica sa pletenicama. *Kako se ne plaše?* Ne obazirući se na drugu decu i njihove visoko podignute ruke, vođa trupe odabrao je malenu devojčicu sa pletenicama. Drhtala je od straha i, pognute glave, dok su joj suze navirale na oči, tiho je izustila: „Ne, hvala, gospodine.“

Pogledao ju je i nežno upitao: „Jesi li sigurna?“ Čutke je klimnula glavom. Devojčica do nje ugrabila je priliku i ponesla kostim sa ponosom. Na pitanje koju ulogu želi, devojčica sa pletenicama odgovorila je da bi najradije deo konjskog kostima u kojem će biti skrivena. Godinama posle toga pitala se kakav bi osećaj bio nositi tu čudesnu ljubičastu haljinu sa šljokicama, ali tog dana suviše se plašila podsmeha svojih vršnjaka... i naprosto da bude u centru pažnje.

Još od malih nogu ona je internalizovala poruku da njene želje, snovi i potrebe nisu vredni pažnje, i da ona nije dovoljno dobra. Snovi njene brižne i saosećajne majke bili su osujećeni i ugušeni, pa je devojčica mislila da ni ona nema pravo na njih.

A onda se sve promenilo.

Možda ni danas nemam prelepu ljubičastu haljinu sa šljokicama, ali uviđam da možemo da se izvučemo iz kandži narcisoidnih ljudi koji su nas definisali, učutkali, skresali nam krila, ubedili nas da su naši snovi nedostižni, ispunili nas osećajem stida i na izvesno vreme lišili nas radosti. Uviđam da možemo da doživimo ljubav, uspeh i sreću ne gubeći iz vida da će uvek biti previranja u duši i da će senka sumnje u sebe ostati naš verni saputnik. Mi možemo preneti dalje svoje iskustvo, i potvrditi ljudima da je ono što im se događa stvarno i da zapravo jesu dovoljno dobri. Ja ga prenosim, i svakog dana viđam sve više ljudi koji to čine. Mi možemo početi da razbijamo međugeneracijske cikluse devaluacije i invalidacije i psihičkog samopovređivanja. Ove priče moraju se ispričati.

Ne znam da li bih i danas imala hrabrosti da zgrabim onu svetlucavu haljinicu, ali nekako želim da verujem da bi ona malecka sa pletenicama i krupnim smeđim očima, čije ime nikako da pravilno izgovore, opasno dobro izgledala u njoj.

I od mog detinjeg srca svima vama kažem... Znam da i vi to možete.

UVOD:

Kako smo dospeli ovde?

Neutralnost pomaže nasilniku, nikad žrtvi.
Tišina ohrabruje onog koji muči, nikad mučenog.

ELI VIZEL

9:00 ujutro

Karolina je imala dvoje dece i muža koji ju je za dvadeset godina braka nekoliko puta izneverio i prevario, čak i sa prijateljicama i komšinicama. On je to uporno poricao, da bi potom na njoj iskalio svoj bes zbog takvih „paranoičnih optužbi“. Čak i posle toga ljudi su joj govorili da je sama kriva što je muž vara jer se pored nje oseća nebitnim. Ona je zapostavila svoju karijeru, samo da bi se on osećao „bezbedno“. Izjedao ju je osećaj da joj izmiču život kakav je zamišljala i porodica kakvu je želela da stvori, osećaj da mu nije dovoljna, da je možda pogrešno razumela i njega i situaciju. Srce joj se slamalo kad god bi je kritikovao i prokockao njeno poverenje. Karolina to nije razumela; njeni roditelji su punih četrdeset i pet godina, do očeve smrti, proveli u

srećnom braku. Ona je verovala u porodicu i sada, suočena sa predstojećim razvodom, osećala se kao gubitnica. Takođe, doživljavala je redovne napade panike i parališuće anksioznosti, a ponekad je razmišljala i o pomirenju.

10:30 ujutro

Natalija je posle pedeset godina braka doživela da je muž optuži da je „nerazumna“ što toliko očekuje od njega sad, kada je obolela od raka. Rekao je da ga „prekida“ i da mu remeti dan jer bi sad trebalo da se sažali na nju i pretumba svoje planove samo da bi nju vozio na hemioterapiju. Zbog neuropatije koju je razvila tokom višegodišnjeg lečenja od raka, Natalija je teško hodala, a on joj se rugao nazivajući je „caricom“ što traži da je odbaci do restorana kako ne bi pešačila pet blokova po hladnoći. Međutim, oni imaju odraslu decu i unučice, i život ispunjen putovanjima i porodičnim trenucima. Natalija ne želi da ona bude ta koja je svima upropastila život, i priznaje da vrlo često uživa u društvu svog muža, da i dalje imaju pristojan seks i da ih veže zajednička prošlost. Međutim, i pored njenih diploma iz oblasti medicine i prava, on se prema njoj ophodi kao prema svojoj sekretarici. Dok se borila sa svojim zdravstvenim problemima, sa osećajem krivice i stida, Natalija se otuđila od svih, osim od svoje najuže porodice.

13:00 časova

Još od detinjstva otac je isticao koliko je Rafaelov brat bolji od njega, pa Rafael sad neumorno radi sanjareći o tome kako će

ga otac konačno primetiti kad zaradi dovoljno novca. Otac ga je smatrao slabićem, s uživanjem mu je pričao o bratovljevim najnovijom uspesima (Rafael se odavno otuđio od brata), i emocionalno je zlostavljao svoju ženu, Rafaelovu majku. To je ostavilo dubok trag na njenu psihi, što ju je, kako Rafael veruje, i oteralo u preranu smrt. Rafael zna da je njegov deda isto to radio njegovom ocu – oduvek se to tako radilo – i trudi se da uzme u obzir rasne predrasude i ograničenja sa kojima su se njegov otac i deda suočavali tokom života. Rafael ne uspeva da održi intimne veze i uvek ponavlja isto: „Kad bi tata mogao da se uveri u moj uspeh, odahnuo bih i konačno bih bio spreman da živim svoj život.“ Rafael radi danonoćno, oslanja se na koktel lekova koji mu pomažu da zaspi i da gura dalje, retko se viđa sa ljudima i pati za društvenim kontaktom, ali kaže da mu odlazak na odmor ili druženje sa ljudima pored toliko neurađenog posla deluje suviše „hedonistički“.

Recimo da bi tako mogao da izgleda jedan radni dan u mojoj ordinaciji. S godina, saslušavši dovoljno ovakvih priča, postalo mi je jasno da će u skoro svakom slučaju, kao što je Rafaelov roditelj, nastaviti da nipodaštavaju dete, a da će osobe kao što su Karolina i Natalija njihovi partneri nastaviti da krive. Međutim, ne bih ništa postigla kada bih Rafaelu, Karolini i Nataliji na samom početku terapije rekla da ti ljudi verovatno nikad neće prestati štetno da se ponašaju. Umesto toga, počela sam da ih učim šta je to što ponašanje čini prihvatljivim ili neprihvatljivim i šta su to zdravi odnosi, istovremeno stvarajući za njih bezbedno okruženje u kojem mogu da istražuju svoja osećanja, odnose sa drugim ljudima i svoju pravu prirodu. Morali smo da razrešimo tu konfuziju i istražimo zašto oni sebe krive za nešto što nisu

uradili ili zašto ih grize savest iako ništa loše nisu učinili. Kao terapeutkinji bilo bi mi lakše da ignorišem kontekst i da terapiju usredsredim na problem anksioznosti, na zdravstvene tegobe, depresiju, konfuziju, nezadovoljstvo i frustracije, na osećaj bespomoćnosti, na društvenu izolovanost i sklonost opsesivnom radu. To je ono čemu nas uče: da se usredsredimo na maladaptivne obrasce ponašanja klijenata, umesto na ono što se dešava oko njih.

Primetila sam još nešto. Iz nedelje u nedelju panika i tuga, koje su moji klijenti osećali, nadolazile su i povlačile se kao plima i oseka prateći obrasce ponašanja u njihovim odnosima. Postalo je očigledno da su ti odnosi konj, a anksioznost zaprežna kola koja su ih donela na terapiju. Zaista nisam očekivala toliko sličnosti u njihovim pričama budući da su moji klijenti bili potpuno različiti ljudi sa potpuno različitim životnim pričama. Ipak, postojalo je i nešto u čemu se nisu razlikovali – svako od njih krivio je sebe za situaciju u kojoj se našao – sumnjali su u sebe, ruminirali su, osećali stid, bili psihički izolovani, zbunjeni, bespomoćni. Gušili su svoj glas u tim odnosima i, trudeći se da izbegnu kritike, prezir ili bes, progresivno su postajali sve neosetljiviji i sve uzdržaniji. Oni su pokušavali da promene sebe nadajući se da će tako promeniti i drugu osobu i odnos sa njom.

Uočila sam još jednu značajnu sličnost: ponašanja koja su se ispoljavala u njihovim odnosima. Bilo da je reč o odnosu sa supružnikom, partnerom, roditeljem, drugim članom porodice, odraslim detetom, prijateljem, kolegom ili šefom – svi moji klijenti bili su omalovažavani ili vređani zbog neke svoje potrebe, ili zato što su otvoreno pokazali ko su i kakvi su. Njihova iskustva, percepcija, pa i sama stvarnost stalno su dovođeni u pitanje. Oni su optuživani zbog problematičnog ponašanja drugih. Osećali su se izgubljeno i izolovano.

Uprkos tome, svi su me uveravali da nije uvek sve tako loše. Bilo je tu i smeha, dobrog seksa, lepih doživljaja, izlaza, zajedničkih interesovanja i iskustava, čak i ljubavi. U stvari, taman kada se činilo da trenutno stanje stvari postaje neodrživo, pojavio bi se jedan pristojan dan tek da ponovo poseje zrno sumnje. Klijentima sam davala ono što je meni pomoglo u vlastitom isceljenju – validaciju i edukaciju. Da sam se usredsredila samo na anksioznost, a da nisam klijenta upoznavała i sa obrascima ponašanja u narcističkim odnosima, to bi bilo kao da sam problem sa motorom auta rešavala pumpajući gume. No, izgleda da su svi problemi sa motorom imali isti koren: narcističke odnose.

Afrička poslovice kaže: *Sve dok priču o lovu ne ispričav, priča će slaviti lovca*. Moć ima onaj u čijim rukama je narativ. Do sada smo pričali samo priče o lovcima. Knjige o narcizmu obično se bave narcisima. Magnetski nas privlače ti šarmantni ljudi, kojima polazi za rukom da rade loše stvari i nanose zlo drugima bez većih posledica. Kopka nas zašto su naizgled tako uspešni i zašto rade to što rade. Koliko god da nam se ne sviđa narcizam, veličamo ljude sa ovim tipom ličnosti – oni su naši lideri, heroji, izvođači, poznate i slavne ličnosti. Nažalost, oni su i naši roditelji, partneri, prijatelji, braća i sestre, deca, šefovi i komšije.

Ali šta je sa lavom? Šta je sa osobom koju lovac ulovi ili rani?

Veliki deo onoga što je napisano o narcizmu gotovo po pravilu zaboravlja onaj važniji deo priče: *Šta se dešava sa ljudima koji ostaju iza narcisa?* Kako na ljude utiču narcisoidne ličnosti i njihovo ponašanje? Kada je neko povređen, svi tražimo odgovor na pitanje „zašto“ kao da to može da ublaži nanetu bol (ne može). U gotovo opsesivnoj potrebi da shvatimo zašto rade to što rade, postali smo potpuno zaokupljeni lovcima. Zašto neko ne saoseća sa drugima, zašto gaslajtuje,

ili manipuliše, ili tako vešto laže, ili tako iznenada pobesni? Problem je u tome što, tražeći odgovor na pitanje zašto ljudi sa narcisoidnim ličnostima rade to što rade, gubimo iz vida ono što se dešava sa ljudima koji se u njih zaljube, koji sa njima imaju decu, koje su oni odgajali, koji su sa njima u srodstvu, koji rade za njih, koji rade sa njima, od kojih se razvode, sa kojima dele stan, koji im postaju prijatelji, i koji odgajaju narcise. Šta se sa njima dešava?

Ukratko: ništa dobro.

Ovo je neprijatan razgovor. Niko ne želi da ocrni ljude koje voli, kojima se divi, koje poštuje i do kojih mu je stalo. Lakše je preuzeti na sebe odgovornost za teške odnose, ili ih podvesti pod rok službe nego se suočiti sa činjenicom da neko koga volite ili cenite pokazuje predvidljive, nepromenljive i štetne obrasce ponašanja. Kao psihološkinja radila sam sa stotinama osoba koje su preživele narcističko zlostavljanje i aktivno vodim program za još hiljade žrtava narcizma, napisala sam više knjiga i kreirala hiljade sati sadržaja na tu temu. I sad se pitam ima li uopšte smisla fokusirati se na narcizam kad je pravi problem zapravo šteta koju vam narcisoidna osoba nanosi svojim ponašanjem.

Možemo li odvojiti ličnost od ponašanja ako se ličnost neće promeniti? Da li je uopšte važno da li se namerno ili nenamerno tako ponašaju? Možete li se oporaviti ako ne razumete šta je narcizam? I najvažnije, možete li se isceliti posle tih odnosa? Ova knjiga istražuje ta složena pitanja.

Neki ljudi me nepoverljivo pitaju: „Kako znaš da je nečiji partner, roditelj, šef ili prijatelj narcisoidan?“ Pitanje je na mestu. Iako tokom terapije sa klijentima ne upoznajem druge ljude u njihovim životima, ja dobijam detaljnu istoriju njihovih odnosa, često čitam elektronsku poštu i poruke koje im antagonističke osobe šalju i svedok sam posledica

njihovog uticaja na moje klijente. Termin koji bih izabrala da opišem ono što se dešava ljudima koji proživljavaju takve odnose jeste *antagonistički relacioni stres*, i više volim da psihički štetno ponašanje u životu mog klijenta okarakterišem kao antagonističko, što je širi i manje stigmatizovan pojam od pojma *narcisoidan*. To je termin koji koristim kada podučavam druge stručnjake, jer on obuhvata čitav spektar taktika i obrazaca ponašanja koje primećujemo u narcizmu – manipulisanje drugima, traženje pažnje, eksploatisanje ljudi, agresivnost, arogantnost – ali i u drugim antagonističkim tipovima ličnosti, poput psihopatije, i predstavlja jedinstvenu vrstu stresa koji izazivaju antagonistički odnosi. Nažalost, narcisoidna mačka je pobešla iz džaka, pa je većini vas već dobro poznat termin *narcističko zlostavljanje*. Ipak, u ovoj knjizi korišću i termin *antagonistički* kako bih obuhvatila širi spektar ovih obrazaca.

Ovo je rad u koji se ne upuštate bez ličnih razloga, i da, moji razlozi su lični. Ja sam se sa narcističkim omalovažavanjem, besom i izdajom, sa nipodaštavanjem, manipulacijom i gaslajtovanjem susrela kako u porodičnim i intimnim partnerskim odnosima, tako i na poslu i u prijateljstvu. Stomak mi se stezao dok sam slušala bolne priče klijenata sa kojima sam radila. Zatim sam i sama odlazila na terapije, na kojima sam, pričajući o vlastitom bolu, postepeno uočavala da je i moja priča takva. Narcističko zlostavljanje promenilo je tok moje karijere i mog života. Toliko su me gaslajtovali da nisam znala šta je gore, a šta dole, mislila sam da sam ja kriva, da moja očekivanja od ljudi nisu realna, i da ne vređim dovoljno da budem primećena, saslušana ili zapažena. To je bilo duboko usađeno u mene, a onaj detinji strah da

ispružim ruku i uzmem ljubičastu haljinicu pretvorio se u osećaj da ni kao odrasla osoba ne zaslužujem uspeh, ljubav i sreću. Ne postoji jedan određen trenutak, niti jedna određena veza. Narcističko zlostavljanje doživela sam na toliko različitih načina i od toliko različitih ljudi u životu da sam na kraju poverovala da je problem u meni, jer bilo bi nemoguće da je problem u svemu drugom. Na fakultetu nisam učila o narcističkom zlostavljanju; nisam ni znala da tako nešto postoji kao pojam sve dok mi konačno nije postalo jasno. Godine i godine svog života provela sam prvo pateći, a onda žaleći što ne mogu da vratim vreme koje sam potracila u razmišljanju i kajanju. Izjedali su me osećaj krivice i nelojalnosti jer članove svoje porodice i ljude koje volim posmatram kao narcise. Polako sam postavljala granice radikalno prihvatajući da se ništa od tog ponašanja neće promeniti. Odustala sam od pokušaja da promenim antagonističke ljude u svom životu. Distancirala sam se od njih i njihovog ponašanja. Izgubila sam veze sa ljudima koji su mi nekada značili i bila sam suočena sa kritikama zbog kršenja vekovne tradicije koja nalaže odanost porodici, ali i savremenih normi koje traže od vas da nađete zajednički jezik sa ljudima koji se grubo laktaju. Sada shvatam da, ako dovoljno dugo budete okruženi oštrim laktovima, na kraju ćete samo nasmrt iskrvariti.

Pre nešto više od dvadeset godina bila sam mentorka timu istraživača u čijim sam izveštajima čitala kako pojedini pacijenti priređuju medicinskim sestrama, lekarima i drugom bolničkom osoblju pravi pakao svojim razmaženim, bezobzirnim, prezrivim i arogantnim ponašanjem. To zapažanje navelo me je da započnem istraživački program koji će se baviti narcizmom i antagonizmom, kao i njihovim uticajem na zdravlje.

Istovremeno, imala sam privilegiju da čujem priče hiljada ljudi koji su izdržali takve veze. Nažalost, u tim pričama prečesto se ponavljalo da partneri, članovi porodice, prijatelji, kolege, pa čak i terapeuti optužuju osobu koja je doživela nasilničko ponašanje da je preosetljiva, da se ne trudi dovoljno, da previše brine, da ne traži dovoljno, da ostaje, da odlazi, da pregrubo koristi reč *narcis*, ili da sama ne komunicira najjasnije. Čitala sam opise programa za obuku terapeuta koji su odbijali klijente koji veruju da su njihove porodice ili veze toksične, ili su govorili da klijenti koji dolaze na terapiju sa pričama o manipulativnim odnosima zapravo samo kukaju. O narcisoidnim ličnostima i o tome kako se sprovodi terapija sa takvim ljudima napisano je bezbroj knjiga i članaka, a gotovo da nema rada koji proučava ono što se dešava ljudima u takvim vezama ili kako se sprovodi terapija sa osobama koje su u vezi sa narcisom, iako svako ko radi u oblasti mentalnog zdravlja zna da su ti odnosi nezdravi. Kada me je bes prošao, preusmerila sam svoju energiju na obrazovanje, i to ne samo klijenata i žrtava narcističkog zlostavljanja već i kliničkih stručnjaka.

Klijenti sa kojima sam radila prolazili su kroz brakorazvodne parnice, koje su znale da traju godinama; doživeli su da rukovodstvo firme u kojoj rade sumnja u njihove, čak i dokumentovane, navode o uznemiravanju i zlostavljanju na radnom mestu i koji su potom mogli samo da gledaju kako zlostavljač biva premešten na novu poziciju u istoj firmi; doživeli su da ih porodica odbaci zato što su postavili određene granice; uskraćivali su im da viđaju unuke ne bi li ih tako kaznili; gledali su kako njihova rođena braća i sestre finansijski iskorišćavanju ostarele roditelje; preživeli su nipodaštavajuće detinjstvo da bi sada isto to proživljavali i kao odrasli; imali su narcisoidne prijatelje koji su ih blatili

na internetu kad nešto ne bi bilo po njihovom; i imali su narcisoidne roditelje koji su manipulirali njima na smrtnoj postelji. I sama sam radila u organizacijama u kojima je gaslajting omiljeni vid komunikacije, i gledala kako sistem pruža šansu najtoksičnijim ljudima u firmi na štetu najboljih i najposposobnijih. Iskreno, postoje putevi i kvartovi u Los Angelesu koje i dan-danas izbegavam jer nemam snage da se borim sa uspomena koje me za njih vežu. Doživela sam da mi prete i bila sam prinuđena da napustim svoj posao. Gledala sam kako moja porodica više brine kako da zaštiti ugled svog člana nego kako da pruži podršku nekome ko pati. I treba mi mnogo vremena da steknem poverenje u nove ljude.

Jedino što treba da shvatite o narcizmu jeste to da je taj tip ličnosti gotovo bez izuzetka postojao *i pre nego što ste vi ušli u život narcisoidne osobe* i da će on postojati i kada vi odete. Takvi odnosi vas menjanju, ali ta promena iznedri razvoj, novu perspektivu i bolje razumevanje međuljudskih odnosa. Prepoznavanje i raskidanje takvih veza može vam pomoći da „iskopate“ svoju pravu ličnost, otresete zemlju sa sebe i otisnete se u svet. Tradicionalni cilj terapije – da objasni klijentu kakva je njegova uloga u vezi, šta su njegove odgovornosti i kako da drugačije razmišlja o situacijama koje ne funkcionišu – previđa činjenicu da su sa narcisom karte unapred loše podeljene. Osim da zavaravate sebe, kako drugačije razmišljati o nekome ko manipuliše vama i ne prihvata da ste i vi ličnost? Umesto da učimo kako drugačije da razmišljamo o narcisoidnoj osobi, bolje bi bilo da naučimo šta jedno ponašanje čini neprihvatljivim i toksičnim.

Nadam se da će ova knjiga uspeti da istakne jednu sasvim jednostavnu premisu da se narcisoidni obrasci ponašanja

suštinski nikada ne menjaju i da ne treba sebe da krivite zbog nečijeg ponašanja. Želim da zapamtite jednu jednostavnu, ali duboku istinu:

– Nije problem u vama.

Ljudi iz svih krajeva sveta priznavali su mi da je već samo upoznavanje sa opštim pojmovima o narcizmu i uticaju takvih veza na ljude učinilo da se prvi put posle toliko godina osećaju normalnim. Cilj ove knjige nije da kritikuje narcisoidne osobe, već da vam pomogne da identifikujete nezdrave obrasce ponašanja. Da vas ohrabri da prekinete takve odnose. Da vam ukaže na činjenicu da u vezi čak i oprečne stvari (i dobre i loše) mogu istovremeno biti istinite. Da objasni da razumevanje narcisizma ne znači nužno i odlazak ili prekid svakog kontakta sa ljudima sa kojima imate komplikovane odnose, već da, umesto toga, možete promeniti način na koji kontaktirate sa njima. Da podseti da je osnovno pravo čoveka da bude primećen i da ispolji svoj identitet, da izrazi svoje potrebe, želje i težnje, i da to bude prepoznato. Umesto da drugačije razmišljate o sebi, vreme je da počnete drugačije da razmišljate o nekome koga volite i poštujete, ali ko vas povređuje. I, na kraju, da vam jasno i nedvosmisleno stavi do znanja da nikad nećete promeniti nečije ponašanje. Sve je ovo bilo poput paljenja centralnog svetla u kući i gašenja petrolejskih lampi.

Ovo je knjiga za sve vas koji ste bili žrtve narcisoidnih ljudi. U njoj se neću baviti točkićima koji pokreću narcise, već vašim isceljenjem. Knjiga sadrži kratak pregled osnovnih pojmova o narcizmu kako bismo bili sigurni da svi mislimo na isto, ali ostale stranice ispisane su *za* vas i *o* vama. Ovu priču o lovu priča lav onako kako je i bilo. Videćete kakve su posledice narcističkog ponašanja drugih ljudi po vas i kako