

Jackson MacKenzie

# eliberează-te de relațiile toxice

Spune stop manipulării  
emoționale și relațiilor  
cu narcisiști, psihopați  
și alte persoane toxice

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2022

# INTRODUCERE

## O aventură

E o întreagă aventură să descoperi că ai o relație cu un psihopat, asta-i sigur. O să-ți deschidă ochii în legătură cu natura umană, cu societatea noastră disfuncțională și, poate cel mai important, cu propriul tău spirit. Este o călătorie întunecată, ce te va cufunda în episoade de depresie, de furie și de singurătate. O să-ți dezvăluie cele mai profunde nesiguranțe, lăsând în urmă un gol persistent, care o să te bântuie în fiecare moment.

Dar, în cele din urmă, te va vindeca.

O să devii mai puternic decât ți-ai fi putut imagina vreodată. O să înțelegi cine ești cu adevărat merit să fii. Și, într-un final, o să te bucuri că s-a întâmplat.

Nimeni nu mă crede atunci când menționez ultima parte. Cel puțin, nu la început. Dar îți promit că e o aventură în care merită să te angrenezi și care îți va schimba viața pentru totdeauna.

Ce este, prin urmare, un psihopat? Dar un narcisist sau un sociopat? Sunt oameni manipulatori, complet

lipsiți de empatie, care provoacă intenționat rău altor persoane, fără vreun sentiment de remușcare sau de responsabilitate. Și, în ciuda unor diferențe între toate aceste tulburări, ideea principală este că ciclurile lor relaționale pot fi prezise cu exactitate: Idealizează, Deva-lorizează, Abandonează.

Cu ani în urmă, acest ciclu m-a făcut să cred că nu o să mai fiu niciodată fericit. Faptul că mă îndrăgostisem îmi înlăturase cumva complet sentimentul identității personale. În loc să fiu vesel și încrezător, devenisem un dezastru de nerecunoscut, caracterizat prin nesiguranțe și anxietate.

În prezent, viața mea e plină de distracție – în mare parte alerg pe afară în costumul de baie și mănânc pizza. Și totul datorită unei căutări norocoase pe Google, cu ajutorul căreia am descoperit psihopatia, în urma căreia mi-am întâlnit prietenii care mi-au salvat viața și împreună cu care am înființat o restrânsă comunitate online dedicată recuperării. Comunitatea sprijină acum milioane de supraviețuitori în fiecare lună.

Pe site-ul PsychopathFree.com, noi membri ni se alătură în fiecare zi, fiecare dintre ei cu o poveste aparent lipsită de speranță și mult prea familiară. Simțindu-se pierduți și răniți, ei se întreabă dacă o să mai găsească vreodată fericirea.

Un an mai târziu, nefericirea acelor oameni a dispărut.

În locul individului nefericit, se află un străin frumos, care stă cu spatele drept și-i ajută pe alții să iasă din umbră. Un străin care se mândrește cu cele mai importante calități ale sale: empatia, compasiunea și bunătatea. Un străin care vorbește despre limite și despre respectul de sine. Un străin care practică introspecția pentru a-și ține mai bine sub control propriii demoni interiori.

Ce s-a întâmplat, prin urmare, în decursul aceluia an?

Ei bine, multe lucruri pozitive. Atât de multe, încât a trebuit să scriu o carte despre asta. Poate că sunt subiectiv – de fapt, sigur sunt –, dar cred că site-ul PsychopathFree.com pune la dispoziție unul dintre cele mai bune procese de vindecare existente. Noi credem în educație, dialog deschis, validare și autodescoverire. Avem o bază unică de utilizatori, plină de inspirație, de valori centrate pe reziliență și prietenii sincere.

Da, prietenii. Pentru că această călătorie este una personală, dar și remarcabil de universală. Fie că este vorba despre o poveste de dragoste, un coleg de muncă intrigant, un membru abuziv al familiei sau o aventură romantică ce te acaparează cu totul, relația cu un psihopat este întotdeauna aceeași. Minte ta se învâрте în gol. Te simți pierdut și lipsit de valoare. Devii indiferent la lucrurile ce te făceau cândva fericit.

Nu pot să vindec o relație toxică (pentru că oamenii toxici nu se schimbă), dar pot să-ți ofer un nou punct de pornire. Și pot să-ți promit că o să simți din nou fericirea. O să înveți să ai încredere în intuiția ta. O să treci prin lume cu înțelepciunea unui supraviețuitor și cu senzația plăcută de minunare a unui visător.

Mai întâi, va trebui să dai la o parte tot ce credeai că știi despre oameni. Înțelegerea psihopatiei necesită să renunți la instinctele tale emoționale de bază. Nu uita: aceștia sunt oameni care profită de iertare. Îi avantajează nevoia ta de finalitate. Manipulează compasiunea și exploatează simpatia.

Încă de la începutul timpurilor, psihopații au purtat un război psihologic împotriva altor persoane – umilind și punând la zid victimele amabile, încrezătoare – oameni care nu și-au dorit niciodată așa ceva; oameni

care nici măcar nu sunt conștienți de acest război, până când nu se termină.

Dar totul e pe cale să se schimbe.

Așa că ia-ți adio de la triumphiurile amoroase, de la scrisorile greu de înțeles, de la îndoiala de sine și de la anxietatea fabricată. Nu o să mai aștepti niciodată, cu disperare, un mesaj din partea persoanei iubite. Nu o să-ți mai cenzurezi spiritul, de teamă că vei pierde relația „perfectă”. Nu o să ți se mai spună să nu mai analizezi excesiv ceva ce necesită urgent acea analiză. Nu mai ești un pion în jocurile pe care le face mintea unui psihopat. Ești liber.

Iar acum e timpul să-ți începi aventura.

Cu dragoste,

Jackson

## Identificarea persoanelor toxice

*Intuiția ta antrenată este cel mai bun mecanism de apărare împotriva unei persoane manipulative. Este o abilitate ce nu va putea fi exploatată vreodată – și, odată învățată, îți va fi de ajutor întreaga viață.*

### 30 de semnale de alarmă

S-au realizat numeroase cercetări extraordinare asupra trăsăturilor și caracteristicilor psihopatiilor. Pentru cercetări profesionale, consultă *Criteria of Psychopathy* de dr. Hervey Milton Cleckley sau *Checklist of Psychopathy Symptoms* de Robert D. Hare (vezi Resursele). Semnalele de avertizare menționate în această carte sunt menite să completeze resursele respective.

Așadar, ce aduce nou această listă? Ei bine, în primul rând, se referă în special la relații. Dar și la tine. Fiecare punct necesită introspecție și conștientizare de sine. De vreme ce îți propui să identifici persoanele toxice, nu poți să-ți concentrezi întreaga atenție asupra

comportamentului lor – asta reprezintă doar o parte din bătălie. Trebuie, de asemenea, să ajungi să recunoști semnalele de alarmă din propria inimă. Atunci vei fi pregătit pentru orice.

- 1. Manipularea și inducerea în eroare.** Își neagă în mod flagrant propriul comportament și, atunci când este confruntat cu dovezi, le ignoră. Devine disprețuitor și critic dacă încerci să-i infirmi invențiile cu ajutorul faptelor obiective. În loc să-și redreseze comportamentul inadecvat, genul acesta de individ te scoate pe tine vinovat, pe motiv că ești „sensibil” și „nebun”. Oamenii toxici te fac să crezi că problema ta nu este reprezentată de abuzul în sine, ci de reacția ta la abuzul lor.
- 2. Nu poate să se pună în pielea ta sau a oricui altcuiva.** Încerci din răspuțeri să-i explici cum s-ar simți dacă tu l-ai trata astfel, iar el doar te privește lipsit de expresie. Înveți, treptat, să nu-ți mai comunici sentimentele, pentru că de obicei nu obții decât tăcere sau o atitudine de iritare.
- 3. Ipocritul suprem: „Fă ce spun eu, nu ce fac eu”.** Are așteptări extrem de mari în privința fidelității, respectului și a adorației tale. După faza de idealizare, nu va răspunde în aceeași manieră. Te va înșela, minți, critica și manipula. Dar se așteaptă ca tu să rămâi perfect, altfel vei fi înlocuit imediat și considerat instabil.
- 4. Minciuna și scuzele patologice.** Are mereu o scuză pentru orice, chiar și pentru lucrurile ce nu necesită scuze. Inventează minciuni mai repede decât le poți pune tu la îndoială. Dă întotdeauna vina pe ceilalți – nu e niciodată vina lui. Își petrece

mai mult timp justificându-și comportamentul, decât îmbunătățindu-l. Chiar și atunci când este prins cu minciuna, nu exprimă nicio remușcare sau jenă. Deseori, dă impresia că ar vrea să-l prinzi.

5. **Se concentrează pe greșelile tale și le ignoră pe ale lui.** Dacă întârzie două ore, nu uită că tu ai întârziat o dată cinci minute la prima întâlnire. Dacă îi scoți în evidență comportamentul inadecvat, o să schimbe rapid subiectul, să fie despre tine. E posibil să începi să adopți calități de perfecționist, conștient că orice greșeală poate și va fi folosită împotriva ta.
6. **Începi să explici noțiunea de respect unui bărbat sau unei femei în toată firea.** Oamenii normali înțeleg conceptele fundamentale precum onestitatea și bunătatea. Psihopații par adesea copilăroși și inocenți, dar nu te lăsa păcălit de această mască pe care o afișează. Niciunui adult nu ar trebui să i se spună cum îi face pe alții să se simtă.
7. **Egoismul și o nevoie exagerată de atenție.** Îți consumă energia și-ți acaparează întreaga viață. Pretenția omului toxic de a fi adorat nu cunoaște limite. Ai crezut că ești singura persoană care îl poate face fericit, dar acum ți se pare că oricine ar putea îndeplini acest rol. Cu toate acestea, adevărul este că nimeni nu poate umple golul din sufletul unui psihopat.
8. **Te acuză că simți emoții care îl provoacă în mod intenționat.** Te numește gelos după ce flirtează vizibil cu un fost partener – adesea prin intermediul rețelelor de socializare, în văzul



tuturor. Te numește cerșetor de atenție după ce te ignoră intenționat zile de-a rândul. Se folosește de aceste reacții pe care ți le-a provocat pentru a obține simpatie din partea celorlalți, încercând să demonstreze cât de „isteric” ai devenit. Probabil că te-ai considerat cândva o persoană extraordinar de relaxată, dar o întâlnire cu un psihopat o să-ți dea (temporar) această noțiune peste cap.

**9. Începi să te joci de-a detectivul.** Nu ți s-a întâmplat niciodată asta în relațiile anterioare, dar începi dintr-odată să investighezi persoana în care ai avut cândva o încredere necondiționată. Dacă are un profil pe Facebook, te apuci să cauți în postările și albumele sale vechi de ani de zile. La fel și în privința fostului său partener. Cauți răspunsuri pentru un sentiment pe care nu-l poți explica.

**10. Ești singurul care-i vede adevărata față.** Indiferent ce face, pare să aibă mereu fani care-l încurajează. Psihopatul se folosește de acești oameni pentru bani, resurse și atenție – dar fanii nu observă, pentru că le distrage sistematic atenția cu ajutorul complimentelor superficiale. Psihopații sunt capabili să mențină prietenii de fațadă mult mai îndelungate decât relațiile romantice.

**11. Te temi că orice conflict poate fi ultimul.** Cuplurile obișnuite se ceartă pentru a-și rezolva problemele, dar psihopatul scoate în evidență că discuțiile în contradictoriu vor pune în pericol relația, mai ales cele referitoare la comportamentul său. Orice încercare a ta de a îmbunătăți comunicarea va duce, de obicei, la tăcere din partea sa. Îți ceri scuze și ierți repede, conștient că, altfel, își va pierde interesul pentru tine.

- 12. Îți erodează încet și constant limitele personale.** Te critică, manifestând o atitudine condescendentă, glumeață. Rânjește atunci când încerci să te exprimi. Tachinarea devine principalul mod de comunicare în relația voastră. Îți desconsideră subtil inteligența și abilitățile. Dacă scoți acest lucru în evidență, psihopatul spune că ești sensibil și nebun. E posibil să începi să te simți supărat și plin de resentimente, dar înveți să alungi aceste sentimente, pentru a păstra pacea.
- 13. Nu-ți acordă atenție și îți subminează stima de sine.** După ce te-a copleșit cândva cu atenție și admirație neîntreruptă, pare brusc plictisit de tine. Te tratează cu tăcere, și devine foarte enervat dacă vrei să continui relația pasională pe care a creat-o. Începi să te simți ca și când ai fi o corvoadă pentru el.
- 14. Se așteaptă să-i citești gândurile.** Dacă nu mai comunică zile la rând cu tine, e vina ta că nu știi nimic de planurile despre care nu ți-a spus niciodată. Va exista întotdeauna o scuză care să-i permită să fie victima. Ia decizii importante cu privire la relație și anunță pe toată lumea, în afară de tine.
- 15. Te simți tensionat în preajma acestui om, dar tot vrei ca el să te placă.** Te apuci să cauți scuze pentru comportamentul său discutabil, considerându-l întâmplător sau insensibil, pentru că ești într-o competiție constantă cu alte persoane pentru atenția și complimentele lui. Nu pare să-i pese când pleci de lângă el – poate să recurgă foarte ușor la următoarea sursă de energie.

- 16. Un număr neobișnuit de mare de oameni „nebuni” în trecutul său.** Orice fost partener sau prieten care nu s-a întors în genunchi la el va fi probabil etichetat ca fiind gelos, bipolar, alcoolic sau un alt apelativ jignitor. Poți să fii sigur că va vorbi și despre tine în același fel, odată ce va trece la următoarea țintă.
- 17. Provoacă gelozie și rivalități, în timp ce își păstrează masca de inocență.** Odată, îți acordație întreaga atenție și te derutează extrem de tare atunci când începe să se retragă și să se concentreze asupra altor persoane. Face lucruri care te determină în mod constant să te îndoiești de locul tău în inima sa. Dacă este activ pe rețelele de socializare, își va momi foștii parteneri, anterior desconsiderați, cu vechi fotografii, cântece și glume personale. Își îndreaptă atenția către activitatea „competiției” și o ignoră pe a ta.
- 18. Idealizarea, copleșirea cu afecțiune și linguşirea.** Când vă întâlniți prima dată, relația progresează foarte repede. Îți spune cât de multe are în comun cu tine – cât de perfect ești pentru el. Asemenea unui cameleon, îți oglindește speranțele, visurile și nesiguranțele ca să stabilească o legătură imediată de încredere și entuziasm. Inițiază constant comunicarea și pare fascinat de tine pe toate planurile. Dacă ai o pagină de Facebook, e posibil să o umple de cântece, complimente, poezii și glume personale.
- 19. Te compară cu oricine altcineva din viața sa.** Te compară cu foștii parteneri, cu prieteni, membri ai familiei și cu cel care se va dovedi a fi în cele din urmă înlocuitorul tău. Când te idealizează,

te face să te simți special, spunându-ți că ești mult mai bun decât aceste persoane. Când te devalorizează, folosește respectivele comparații pentru a te determina să te simți gelos și inferior.

**20. Calitățile pe care pretindea cândva că le admiră la tine devin dintr-odată defecte flagrante.** La început, face apel la orgoliul și vulnerabilitatea ta profunde, observând și imitând exact ce crede el că vrei să auzi. După ce devii captivul său, însă, începe să le folosească împotriva ta. Îți petreci din ce în ce mai mult timp încercând să dovedești că ești demn tocmai în fața persoanei care ți-a spus cândva că ești perfect.

**21. Crăpături în masca sa.** Există scurte momente când identitatea fermecătoare, drăguță, inocentă este înlocuită de cu totul altceva. Vezi o latură a lui ce nu și-a făcut niciodată apariția în faza de idealizare, una rece, nepăsătoare și manipulativă. Începi să observi că personalitatea sa nu are de fapt sens – că persoana de care te-ai îndrăgostit nu pare să existe cu adevărat.

**22. Se plictisește repede.** Este constant înconjurat de alte persoane, stimulat și laudat în fiecare moment. Nu-i place să fie singur pentru o perioadă mai îndelungată. Își pierde rapid interesul față de orice lucră care nu-l afectează direct într-un mod pozitiv sau palpitant. La început, e posibil să-l consideri incitant și versat și să te simți inferior pentru că preferi familiaritatea și consecvența.

**23. Alcătuirea unui triunghi amoros.** Se înconjoară de foști parteneri, potențiali amanți, și de oricine altcineva care îi poate oferi atenție supli-

mentară. Pot fi incluși și cei pe care i-a denigrat anterior și i-a declarat inferiori ție. Acest lucru te face să te simți confuz și dă impresia că psihopatul este mereu extrem de căutat.

**24. Abuz mascat.** Majoritatea dintre noi am fost învățați de la o vârstă fragedă să identificăm maltratarile fizice și insultele verbale flagrante, dar, în cazul psihopaților, abuzul nu este atât de evident. Probabil că nici măcar nu-ți vei da seama că te-ai aflat într-o relație abuzivă decât la mult timp după ce aceasta se va fi încheiat. Prin idealizarea personalizată și devalorizarea subtilă, un psihopat poate eroda în mod eficient identitatea oricărei ținte pe care o alege. Din perspectiva unui străin, va părea că „ai luat-o razna”, în timp ce psihopatul se îndepărtează liniștit, complet nevătămat.

**25. Cerșirea milei și povești menite să stârnească simpatia.** Comportamentul său negativ își are întotdeauna originea într-o poveste tristă. Pretinde că se comportă astfel din cauza unui fost partener abuziv, a unui părinte abuziv sau a unei pisici abuzive. Spune că tot ce și-a dorit vreodată este puțină pace și liniște. Pretinde că urăște dramele – și totuși, este înconjurat de mai multe drame decât orice altă persoană pe care ai cunoscut-o vreodată.

**26. Ciclul *totul sau nimic*.** Uneori te copleșește de atenție, alteori te ignoră sau te critică. Te tratează diferit în public, față de cum se comportă în intimitate. Vorbește despre căsătorie într-o zi, iar în următoarea, despre despărțire. Niciodată nu știi ce fel de relație aveți. Chiar prietena mea, cu care îmi beau cafeaua dimineața, a scris: „Psihopatul depune

cât mai puțin efort cu putință, iar apoi intensifică acest efort atunci tu când încerci să distanțezi”.

- 27. Acest om îți acaparează viața.** Îți petreci mai mult timp cu el și cu prietenii lui, și mai puțin timp cu cercul tău de prieteni. Numai la el te gândești și numai despre el vorbești. Te izolezi, pentru a te asigura că ești disponibil pentru el. Anulezi planuri cu alții și aștepti nerăbdător lângă telefon să te contacteze. Dintr-un oarecare motiv, relația pare să implice multe sacrificii din partea ta, dar foarte puține din partea lui.
- 28. Aroganță.** În ciuda atitudinii umile, simpatice pe care a prezentat-o la început, începi să observi un aer inconfundabil de superioritate la el. Îți vorbește de sus, de parcă ai fi deficient din punct de vedere intelectual și instabil emoțional. Nu-i e rușine să se etaleze cu noi ținte după ce v-ați despărțit, asigurându-se că vezi cât de fericit e fără tine.
- 29. Bârfe pe la spate și ipocrizie.** Plantează mici semințe otrăvitoare, șușotind despre toată lumea. Îi idealizează pe ceilalți în față și se plânge de ei pe la spate. Încep să-ți displacă sau să urăști persoane pe care nici măcar nu le-ai întâlnit vreodată. Dintr-un oarecare motiv, e posibil chiar să te simți special pentru că ești cel la care el se plânge. Odată ce relația se înrăutățește, însă, se întoarce la toți cei pe care i-a insultat cândva, plângându-se de cât de nebun ai devenit.
- 30. Sentimentele tale.** Dragostea și compasiunea ta firești s-au transformat în panică și anxietate copleșitoare. Îți ceri scuze și plângi mai des decât ai făcut-o vreodată. Abia dormi, și te trezești în

fiecare dimineată simțindu-te anxios și dezechilibrat. Habar n-ai ce s-a întâmplat cu tine, care erai cândva relaxat, distractiv, liniștit. După o confruntare cu un psihopat, o să te simți nebun, extenuat, epuizat, șocat și gol pe dinăuntru. Îți distrugi întreaga viață cheltuind bani, punând capăt unor prietenii, în timp ce cauți un fel de explicație pentru tot ce s-a întâmplat.

O să descoperi că persoanele normale, afectuoase nu dau niciunul dintre aceste semnale de alarmă. După o relație cu un psihopat, majoritatea supraviețuitorilor se confruntă cu hipervigilența: În cine pot avea încredere cu adevărat? Capacitatea de a te încrede în oameni va fluctua pentru o vreme, asemenea unui pendul instabil. O să te întrebi dacă ai înnebunit de tot – vrei să crezi ce e mai bun despre un vechi prieten sau un iubit nou, dar te frământă atunci când petreci timp cu el, pentru că aștepti să iasă la iveală comportamentul manipulator.

Dezvoltarea intuiției este un proces personal, dar țin să menționez ceva: lumea este în mare parte plină de oameni buni, și nu vrei să-i ratezi pentru că ai fost rănit. Ia-ți un răgaz ca să-ți cunoști sentimentele. Continuă să faci mici ajustări, până când găsești un echilibru confortabil între conștientizare și încredere. Privește înăuntru și înțelege stările și sentimentele pe care le-ai avut în relația cu partenerul abuziv și cum te-ai simțit înainte să-l cunoști. O să descoperi că e posibil ca multe relații vechi să necesite o revizuire. Pe măsură ce începi să renunți la tiparele toxice, altele mai sănătoase vor apărea inevitabil în locul lor.

Pentru a cita un membru și vechi prieten, Phoenix, nu o să te mai întrebi „Mă place?”, ci „Mie-mi place de el?”