

Naslov originala:

Robin Stern

*The Gaslight Effect: How to Spot and Survive the Hidden Manipulation
Others Use to Control Your Life*

Copyright © 2007, 2018 by Robin Stern. All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random
House LLC.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Maja Radivojević

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige
ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom
obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili
mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje
ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje
informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

RENDI TARAN

EMOCIJE

PRIHVATITE SVA SVOJA OSEĆANJA
KAKO BISTE STVORILI ŽIVOT KOJI VOLITE

HARMON**NIJA**

MNOGIM MOJIM PACIJENTIMA, I STUDENTIMA,
I MLADIM LJUDIMA KOJIMA SAM BILA MENTOR...
i svima koji su pošli sa mnom putem oslobođenja zavisnosti
– uz duboku zahvalnost. Vi ste moji učitelji.

I MOJOJ DECI,
Skotu i Melisi, vi ste moje posebne „večne prisutnosti”.

Sadržaj

Predgovor Naomi Vulf.....	9
Uvod.....	11
Prvo poglavlje: Šta je psihološka manipulacija?	21
Drugo poglavlje: Manipulativni tango.....	49
Treće poglavlje: Prva faza: „O čemu to govoriš?”	67
Četvrto poglavlje: Druga faza: „Možda to ima smisla”	93
Peto poglavlje: Treća faza: „Sve je moja krivica!”	133
Šesto poglavlje: Upalite svetlo	161
Sedmo poglavlje: Da li da odem ili da ostanem?	197
Osmo poglavlje: Održavanje života bez psihološke manipulacije.....	217
Dodatak A: Prepoznajte svoja osećanja.....	233
Dodatak B: Vizualizujte svoj odnos	237
Dodatak C: Brinite o sebi	243
Zahvalnica	247
O autorki	251

Predgovor

Život nam ponekad priređuje interesantne slučajnosti.

Kada mi je Robin Stern prvi put rekla da je razmišljala da piše o temi emotivne manipulacije, sedele smo na igralištu i gledale moju decu kako se igraju. Izvan igrališta put se račvao. Dečak od četiri ili pet godina koji je šetao pored oca euforično je trčao, ali brzo je zapleo za neki šljunak i žestoko pao. Očigledno se povredio, ali se borio da ne plače. Lice njegovog oca se ukrutilo: „Šta si to sada uradio sebi?“, odbrusio mu je, grubo povukavši dečaka za ruku. „Toliko si smotan da ne mogu da poverujem. Sve vreme ti govorim da paziš.“

Bio je to užasan trenutak. Mi odrasli ustuknuli smo zbog nedostatka empatije kod tog oca. Pitale smo se da li je trebalo nešto da kažemo. Ali ono što je bilo još bolnije jeste gledati to dete kako pokušava da se sabere i razume šta mu je otac upravo rekao. Očigledno je želeo da shvati očeve reči i da pojmi da nije bio samo okrutan. Gotovo da ste mogli da ga čujete kako razmišlja: „Ja sam smotan. Povređen sam ne zato što mi je otac povredio osećanja, već zato što nisam bolje slušao svog oca. To je moja krivica.“

Tada sam dr Stern uverila da ozbiljno sprovede svoju nameru i napiše takvu knjigu. Veoma mi je drago što je to uradila. Emotivna manipulacija je tema koja, konačno, dobija pažnju kakvu zaslužuje, i u poslednje vreme o tome se mnogo piše. Ljudi danas bolje shvataju šta je emotivna manipulacija, dok su neke ranije generacije to prihvatale kao nešto što je bilo samo društveno prihvatljivo ponašanje, naročito kada je reč o podizanju deteta – na to se gledalo kao na „žestoku ljubav“ ili „jačanje karaktera“. Međutim, naročita vrsta manipulacije koju dr Stern istražuje i ispituje u knjizi *Manipulacija* – ona skrivenija koja

Manipulacija

ima moć kontrole – nije bila ispitana s dovoljno empatije i analize, što ona predstavlja kao rezultat godina kliničkog rada, i njeno naročito interesovanje okrenuto je prema emotivnom stanju mladih žena. Dobra vest je da je o ovom problemu pisala sa svom širinom iskustva.

Dr Stern radi s nizom talentovanih, mudrih mladih žena, a mnoge su iz porodica punih ljubavi, i zapale su u veze koje demonstriraju varijacije ovakvog zlostavljanja. Na čudesan način pomaže im da se sete, a onda iz svojih izgubljenih izbora povrate snagu i samopoštovanje, i potom potpuno preuzmu kontrolu nad svojim životom. Sada će čitaoci u celom svetu imati koristi od njene mudrosti, kao što su ove mlade žene imale. Objašnjenje dr Stern kako da identifikuju ovakvu skrivenu kontrolu i zlostavljanje, i kako da im se odupru, veoma je važan alat za mlade žene ako žele da sačuvaju svoje emotivno stanje, odupru se pokušajima drugih da ih kontrolišu i manipulišu njima i da izaberu vezu koja podržava i neguje njihov razvoj.

Iako iz prve ruke znam, usled posmatranja kako dr Stern sprovodi mentorstvo nad mladim ženama, koliko može biti isceljujuća njena ideja psihološke manipulacije, ne smatram da je vrednost ove knjige ograničena isključivo na žene. Muškarci i žene jednako pate od emotivne manipulacije i kontrole dok su dečaci i devojčice; i dok se većina primera koji su izvučeni iz prakse dr Stern tiče žena, videla sam i kako se bezbroj muškaraca otvara i opisuje svoju borbu da bi se oslobodili takvih otrovnih interakcija kada je dr Stern opisala na čemu je radila – pa dobiju dozu oslobođenja i slobode od takve analize. Roditelji bi naročito trebalo da pročitaju ovu knjigu: toliko su česti slučajevi kada povređujemo ličnost deteta – ili emotivno manipulišemo njima – koji su potpuno nesvesni. Što postajemo svesniji činjenice da svako od nas, bez obzira na nameru, može slučajno emotivno raniti dete ili manipulirati njim, bolje će biti za sledeću generaciju.

Čitaoci imaju sreću što se psihoterapeut poput doktorke Stern toliko iskreno obavezala njihovom emotivnom rastu i ličnom razvoju; svaka strana napisana je iz srca. Još važnije, svaka nas bliže pomera istinskom prepoznavanju onoga što se desilo mališanu iz parka – i razumevanju odraslih koji bi se mogli identifikovati s njim.

Ova knjiga pomoći će mnogim ljudima da povrate samopoštovanje i snagu.

Naomi Vulf

Uvod

IDEJA ČIJE JE VREME DOŠLO

U današnje vreme jedva da može da prođe dan a da ne čujete reč „gaslajt”.¹ Brzom pretragom na *Guglu* otkrićete desetine članaka: „Osam znakova da ste u vezi s manipulatorom”, „Da li su manipulatori svesni šta rade?”, „Manipulacija: igra mozga o kojoj bi svi trebalo da čuju”. Urbani rečnik ima definiciju za reč *gaslajter*. Čak je i četrdeset peti predsednik bio nazvan gaslajterom.

Ali kada sam pre deset godina napisala *Manipulaciju*, taj termin nije bio poznat iako je fenomen bio naširoko čuven. Emocionalna manipulacija, pisala sam, vrsta je emotivne manipulacije u kojoj manipulator pokušava da vas ubedi da se ne sećate dobro, da ne shvatate i pogrešno razumete svoje ponašanje ili motivaciju, pa postajete zbunjeni, sumnjičavi i ranjivi. Ovi manipulatori mogu biti muškarci ili žene, supružnici ili ljubavnici, šefovi ili kolege, rođaci ili roditelji, ali svima je zajednička sposobnost da vas nateraju da se zapitate o svojoj percepciji stvarnosti. Emocionalna manipulacija uvek je plod dvoje ljudi – manipulatora, koji seje zbunjenost i sumnju, i žrtve, koja je spremna da sumnja u svoju percepciju zarad odnosa i veze.

Kako ja to vidim, ta zajednička odgovornost bila je suština emocionalne manipulacije. To nije bilo samo emocionalno zlostavljanje. To je zajednički stvoren odnos – i to nazivam *manipulativnim tangom* – koji zahteva aktivno učešće dvoje ljudi. Naravno, manipulator je taj koji je naterao žrtvu da sumnja u sopstvenu percepciju

¹ Gaslight – termin preuzet iz istoimenog filma. (Prim. prev.)

Manipulacija

stvarnosti, ali je žrtva jednako imala nameru da je manipulator vidi onako kako bi želela.

„Tako si nesmotrena”, mogao bi da kaže manipulator, i umesto da se samo nasmeje i odgovori: „Pa to je tvoja percepcija”, žrtva bi mogla osetiti potrebu da insistira: „Ne, nisam!”, jer joj je duboko stalo do toga kako je manipulator vidi, pa ne bi mogla da se umiri dok ga ne ubedi da *nije* nesmotrena.

„Ne razumem kako možeš da budeš toliko nezajažljiva s novcem”, mogao bi reći manipulator. Osoba koja nije izložena manipulaciji mogla bi opušteno da kaže: „Svako je drugačiji i to je moj novac”, i mogla bi nastaviti svojim putem. Ali žrtva bi provela sate, zatvorena u očajničkoj analizi sebe, pitajući se da li je manipulator u pravu.

Kao što sam već napisala u knjizi:

Efekat zaslepljivanja rezultat je odnosa dvoje ljudi: manipulatora, koji mora da bude u pravu da bi održao osećaj svoje ličnosti i moći u svetu; i žrtve, koja dopušta manipulatoru da joj definiše osećaj stvarnosti, jer ga idealizuje i traži njegovo odobravanje... Ako postoji i mali deo vas koji misli da niste dovoljno dobri sami po sebi – čak i ako mali deo vas oseća potrebu za ljubavlju i odobravanjem manipulatora da biste se osećali celovito – onda ste podložni manipulaciji. A manipulator će iskoristiti tu ranjivost da vas natera da sumnjate u sebe, i to će činiti iznova i iznova.

Žrtva ponekad doživljava veću kaznu od pukog neodobravanja. Možda manipulator i žrtva zajedno podižu dete, a žrtva se ne oseća dovoljno sposobno finansijski ili emotivno da postane samohrani roditelj. Možda je manipulator šef, a žrtva se plaši posledica na poslu zbog izazivanja šefa ili zbog napuštanja radnog mesta. Možda je manipulator neki rođak ili stariji prijatelj, a žrtva se tada plaši reperkusija u krugu porodice i društvenim odnosima. Manipulator bi, isto tako, mogao pretiti žrtvi onim što nazivam „emocionalnom apokalipsom” – nizom uvreda, pretnjama samoubistvom ili zastrašujućim svađama – ponekad toliko uznemirujućim da će žrtva učiniti gotovo sve da to izbegne.

Kakva god da je kazna, psihološka manipulacija zavisi od učešća obe strane. Osoba koja manipuliše odgovorna je za sopstvena dela. Ali isto tako je i žrtva odgovorna za svoja. Njena ranjivost rađa se iz potrebe da idealizuje manipulatora, da dobije njegovo odobravanje ili održi odnos po bilo koju cenu.²

Ovo zajedničko učešće je dobra vest jer to znači da žrtva ima ključ vlastitog zatvora. Kada shvati šta se dešava, može u sebi pro-naći hrabrost i bistrinu da odbije manipulatorove ludačke izobličene verzije sveta i može se držati svoje stvarnosti. Kada žrtva može da poveruje u svoju perspektivu, više neće imati potrebu za potvrdom manipulatora ili bilo koga drugog.

Kada razmatramo manipulaciju na ličnom nivou – u ljubavi, prijateljstvu, na poslu i u porodici – i dalje verujem u tu formulaciju. Suština manipulacije jeste *manipulativni tango* – ples dvoje ljudi u kom je obema stranama neophodno učešće one druge.

Otkrivanje efekta zaslepljivanja

Ova knjiga bila je inspirisana prisustvom manipulacije u životu mojih pacijenata, prijatelja – a i u mom. Efekat zaslepljivanja nešto je što sam iznova i iznova posmatrala, to je podmukla putanja koja bi mogla da sputa samopouzdanje i najsamouverenije žene, i to je ono što je, na kraju, dovelo do okončanja mog prvog braka. Žene koje su bile izložene manipulaciji – bilo da su u pitanju pacijenti ili prijateljice – bile su kompetentne i snažne, ostvarene i privlačne. A nekako su se zaplele u odnose – kod kuće, na poslu i u porodici – iz kojih nisu mogle da odu, pa čak i kad im je osećaj sopstva postajao sve nejasniji.

Najblaže rečeno, prikrivena manipulacija kod žena stvara nelagodnost, tera ih da se pitaju zašto uvek završavaju kao da nisu u pravu i zašto nisu istinski srećne sa svojim naizgled „dobrim” partnerima. U najgoroj verziji, prikrivena manipulacija vodi do velike depresije, a nekadašnje snažne, vedre žene postaju očajne i usme-

² Naravno, ako manipulator preti ili fizički zlostavlja, žrtva ima dodatni razlog da bude ranjiva, a onda prioritet žrtve može imati više veze sa željom da održi svoju bezbednost i bezbednost dece, a manje da se bavi manipulacijom i njenim okončanjem.

Manipulacija

ravaju mržnju prema sebi. U svakom slučaju, neprestano sam bila šokirana, i kao terapeut i u privatnom životu, količinom sumnje u sebe i paralizom koju manipulacija može izazvati.

Tražila sam način da definišem ovaj poseban model zlostavljanja koji nije bio opisan u popularnoj kulturi, a ni u profesionalnoj literaturi. Svoju inspiraciju pronašla sam u filmu *Plinska svetlost* (*Gaslight*) iz 1944. godine s Ingrid Bergman, Šarlom Boajeom i Džozefom Kotonom. U filmu, romantični heroj Boaje postepeno ubeđuje Ingrid Bergman da ona ludi. Tražio joj je broš koji joj je dao i posmatrao njen stres pošto ga nije pronašla u torbici, gde ga je, bila je sigurna, stavila – a iz koje ga je Boaje izvadio. „Ah, draga, tako si zaboravna”, insistirao je. „*Nisam* zaboravna”, odgovorila je junakinja koju igra Ingrid Bergman, ali je vrlo brzo počela više da veruje Boajeovim verzijama istine nego svojim, i više nije mogla da veruje sopstvenom sećanju ili percepciji.

Boaje u filmu svesno pokušava da izazove ludilo kako bi oteo njeno nasledstvo – ubeđujući je da ne može verovati svojoj percepciji, zbog čega ona zaista počinje da ludi. U stvarnom životu, manipulatori su retko toliko svesni svog ponašanja. I manipulator i žrtva kao da delaju po sopstvenom nahođenju, zatvoreni u smrtonosnom manipulativnom tangu, koji zavisi od iskrivljene verzije žrtve i toga što počinje da veruje da je u pravu. Nisam pronašla druge knjige koje su ispitivale ovu naročitu šemu emotivnog zlostavljanja ili bar to nisu spominjale tako direktno, sa specifičnim predlozima kako bi žrtve mogle da se izvuku i povrate samopoštovanje. Zato sam imenovala ovaj fenomen, napisala knjigu – i bila zapanjena odgovorom.

Pacijent za pacijentom pojavljivao mi se u kancelariji, govoreći da sam u knjizi nekako tačno opisala njihovu situaciju. „Kako ste znali kroz šta sam prošla?”, rekla bi osoba. „Mislila sam da sam jedina!” Prijateljice za koje sam mislila da su srećne u vezama, poverile su mi se da su bile žrtve emotivne manipulacije. Koleginice su mi zahvaljivale što sam imenovala novi model ponašanja o kom bi sad mogle da razgovaraju sa svojim pacijentima. Ovaj, prethodno neimenovani fenomen delovao je mnogo rasprostranjenije nego što sam mislila.

Čim je knjiga izašla, počela sam konsultacije za *Fejsbuk* s kolegom Markom Braketom, direktorom Centra za emocionalnu inte-

ligenciju Univerziteta Jejl. Tada su društvene mreže tek počinjale da rastu i ljudi su na *Fejsbuku* bili zabrinuti zbog potencijala uznemiravanja mladih i ranjivih kategorija. Mark i ja smo razgovarali s desetinama tinejdžera i odraslih da bismo razvili onlajn protokol za rešavanje različitih vrsta zlostavljanja, uključujući i širenje tračeva, zlobu, nepoštovanje, proganjanje i direktne pretnje.

Ovaj posao, kao i naš posao podučavanja veštini emocionalne inteligencije po školama u svetu otkrili su još više dokaza pogubne psihološke manipulacije. Mark i ja smo slušali priču za pričom tinejdžera koji su bili žrtve, ne samo jedne osobe već desetine prijatelja iz stvarnog života i s *Fejsbuka*. Jedna mlada žena mogla bi svoju prijateljicu nazvati „previše osetljivom” što je uznemirena zbog neke sitnice, a onda bi dvadeset ili trideset ljudi kliknulo dugme „like”³ ili pisalo dalje kritike. Poražavajući efekti psihološke manipulacije bi se umnožavali jer je meta morala da se suoči ne samo s lošom namerom manipulatora već i s očiglednim uverenjem da su „svi koje je poznavala” i još nekoliko desetina neznanaca takođe smatrali da je „previše osetljiva”.

Naš projekat rezultirao je *Prevencijom zlostavljanja na Fejsbuku*, što je bio način da tinejdžeri prijave psihološku manipulaciju i one koji su započeli temu, što bi se dalje prosledilo predavačima i roditeljima. Bila sam zapanjena koliko je često manipulacija bila omiljeno oružje siledžija. Jedna od najgorih stvari prikrivene manipulacije bila je to što je bilo teško identifikovati je. Osećate da ste zbunjeni i sumnjate u sebe – ali zašto? Šta vas je iznenada nateralo da se preispitujete? Kako vas neka osoba kojoj je navodno stalo do vas dovede u stanje da se osećate tako užasno?

Zapravo, psihološka manipulacija je vrsta pritajenog zlostavljanja, a često je koriste supružnici, prijatelji ili članovi porodice koji insistiraju na tome da vas vole, dok vas paralelno ponižavaju. *Znate* da nešto nije kako treba – ali jednostavno ne možete tačno da procenite šta je u pitanju. Termin „manipulacija” stavlja akcenat na zlostavljanje i omogućava vam da jasno vidite šta vaš dečko, tetka Marta ili takozvana najbolja prijateljica *stvarno* rade. Mark i ja smo stalno podsećali studente: „Morate imenovati da biste ukrotili.”

³ Like – dugme na *Fejsbuku* koje znači: *Sviđa mi se*. (Prim. prev.)

Prikrivena manipulacija u vestima

Nekoliko godina nakon što je moja knjiga objavljena, povremeno sam nailazila na članke u kojima je korišćen ovaj termin. U *Viku*, na primer, recenzija filma *Zero Dark Thirty* upućivala je na izvesne tehnike ispitivanja kao na vrstu manipulacije, kada je vešti ispitivač u poverenju ispitivao o događajima koji se nikada nisu desili, terajući time zatvorenika da se zapita da li ga sećanje izdaje. Ispitivač razume da neke stvari mogu toliko destabilisati da prestanete da verujete svom sudu o stvarnosti – a da psihološka manipulacija može da vam pomeri um toliko da bude moćnija od svakog fizičkog zlostavljanja.

U međuvremenu, stalno se povećava broj blogova koji psihološku manipulaciju vezuju za zlostavljanje, kako u odnosima tako i na poslu. „Da li je manipulacija potekla od zlostavljanja na radnom mestu?“, pitao je Dejvid Jamada na svom blogu *Minding the workplace*, dok su brojni blogovi o vezama i samopomoći govorili o važnosti identifikovanja i suočavanja s manipulatorom. Gaslajting je čak definisan i na *Vikipediji*, a moja knjiga je navedena kao referenca za dalje upoznavanje s terminom.

Godine 2016. termin gaslajting zaista se uključio u popularnu svest. U martu te godine, komičar i HBO voditelj, Džon Oliver, tvrdio je da je bio žrtva psihološke manipulacije Donalda Trampa. Na prvi pogled, priča je delovala prilično jednostavno. Donald Tramp je objavio da je odbio da se pojavi u Oliverovom programu. „Džon Oliver poslao je svoje ljude da me pozovu da budem u njegovoj veoma dosadnoj i loše kotiranoj emisiji“, pisao je Tramp na *Tviteru*. „Rekao sam: *NE, HVALA. Gubljenje vremena i energije!*“

Ali evo preokreta: Oliver ga nikada nije ni pozvao. Uopšte nije bio zainteresovan da mu Tramp gostuje u emisiji. Zašto bi ga pozvao?

Kada je Oliver pokušao da pojasni stvar, Tramp je podigao priču. U jednom intervjuu na radiju insistirao je na tome da ga je ne samo pozvao već da je to učinio četiri ili pet puta.

E, sad biste pomislili da bi Oliver slegnuo ramenima, ubacio *tvit* u monologu na početku emisije i možda se malo našalio sa svojom ekipom. Umesto toga, priznao je Oliver, zapravo je počeo da ispitu-

je svoju realnost. Tramp je delovao toliko sigurno u svoju verziju događaja. Možda ga je Oliver ipak *pozvao*.

„Bilo je zaista uznemirujuće biti na drugoj strani te laži”, rekao je Oliver tokom emisije. „Čak sam proverio s ljudima da ga nisu slučajno pozvali i, naravno, nisu.”

Džon Oliver – komičar, voditelj emisije i komentator levičarske, liberalne struje – ni na koji način nije bio zainteresovan za odobravanje Donalda Trampa. Nije mario za to šta je Tramp mislio o njemu ili kakva bi njihova buduća veza mogla biti. Tramp nije imao nikakvih porodičnih, finansijskih ili emocionalnih odnosa s njim. I po svemu sudeći, Džon Oliver je samouveren tip koji čvrsto stoji na tlu.

A opet, Tramp je nekako uspeo da ga natera da posumnja u sopstveno pamćenje i da se preispita da li je pozvao Trampa u emisiju. Kako je to Melisa Dželtsen, novinarka *Hafington posta*, sastavila: „Trampova tvrdnja bila je izneta s toliko užitka da je Oliver počeo da sumnja u ono za šta je znao da je istinito iako je znao da je Tramp lagao. To je moć psihološke manipulacije.”

Dželtsenova me je zapravo intervjuisala za ovaj članak i ja sam potvrdila da je s Oliverom ili s bilo kim Tramp pokazivao klasično, školsko ponašanje kad je reč o prikrivenoj manipulaciji. „Kada ne preuzmete odgovornost za svoje ponašanje ili odbijate odgovornost, možda i pokušate da umanjite kredibilitet osobe koja vas pita o vašim delima i ponašanju, to je onda manipulacija”, rekla sam joj.

Odjednom, termin je bio svuda – *Si-En-En*, *Tin Vog*, *Salon* i na desetinama portala, objava na društvenim mrežama i blogovima. Odjednom su svi govorili o psihološkoj manipulaciji.

Efekat zaslepljivanja – ponovo

Kada su mi izdavači rekli da žele ponovo da štampaju *Efekat zaslepljivanja*, videla sam to kao priliku da analiziram knjigu koju sam pre deset godina završila. S obzirom na praksu terapeuta, konsultovanje s *Fejsbukom* i trenutnim radom u Centru za emocionalnu inteligenciju Univerziteta Jejl, kako sam se sada osećala povodom ove knjige?

Ponovo sam je pročitala i srećna sam što mogu da kažem da je sve kako treba. Nisam osetila potrebu da bilo šta menjam. Ali ono

Manipulacija

što me je sada, više nego pre deset godina, snažno zapanjilo jeste činjenica da što je veća uverenost neke osobe – i možda narcizam te osobe – lagodnije će se držati sopstvene realnosti, bez obzira na to koliko ljudi pokušava da preispita njen osećaj za činjenice. Taj narcizam je mehanizam odbrane protiv toga da shvatate druge ljude ozbiljno ili da brinete o njihovoj perspektivi sveta. Narcis bi se mogao razbesniti ako drugi ne dele njegovu viziju – a mnogi manipulatori tako reaguju. Ali taj bes nije zbog toga što sumnjaju da li su suštinski u pravu; taj bes se javlja zato što ne mogu da podnesu da nemaju potpunu kontrolu. Drugim rečima, ne možete psihički zlostavljati manipulatora – ili, ako je neko manipulator, veoma je teško manipulirati njime.

Nama ostalima, međutim, teško je da održavamo svoje viđenje sveta. Preispitujemo se da li smo sigurni u ono što smo čuli ili videli. Naša poniznost čini nas ranjivim i samosvesnim, a narcisoidna osoba nikada neće biti takva. Isto tako smo od detinjstva ućeni da su percepcije drugih ljudi nekada ispravnije od naših. Kada čujemo da neko dovoljno često izgovara „crno je belo” ili „gore je dole”, teško je makar se ne zapitati da li znaju nešto što mi ne znamo.

U ovoj knjizi, *Efekat zaslepljivanja*, nudim lek za koji smatram da je pogodan: nazivam ga „pogledajte svoju stjuardesu”. Baš kao pri ukrćavanju u avion, ponašanje stjuardese signal je da li je u pitanju manja turbulencija ili početak velike katastrofe. „Stjuardesa” našeg života može nam pomoći da vidimo da li naš novi dečko ima samo loš dan ili je prikrivena manipulacija njegov stalni model ponašanja. Kada počnete da preispitujete sopstvenu realnost, vaša stjuardesa – prijateljica, član porodice, možda i terapeut – može vam pomoći da dođete do ispravnog zaključka.

Na isti način, kada smo suočeni s političkom ili društvenom manipulacijom, možda svi možemo biti jedni drugima stjuardese. Na svima nama je da otkrijemo izvore vesti kojima verujemo, analize u koje se možemo pouzdati, činjenice koje su verodostojne. Niko od nas to ne može da uradi sam – trebaju nam „eksperti” kojima verujemo, kao i prijatelji, komšije, porodica i saradnici u čiji sud verujemo. Psihološka manipulacija je ozbiljno pomeranje. Možda je zaista potrebna zajednica da se dođe do nekog zajedničkog, sigurnog tla.

U međuvremenu, ako se vi ili neko koga poznajete bori s manipulativnim vezama u životu, *Efekat zaslepljivanja* pomoći će vam da razumete, ponovo osmotrite i na kraju se oslobodite, bilo da to znači da promenite vezu u kojoj se nalazite ili da iz nje potpuno odete. Tokom čitavog profesionalnog života, moj cilj bio je da pomognem ljudima da žive saosećajnije, efikasnije, produktivnije i ispunjenije. Ali to jednostavno nije moguće kada ste u manipulativnom odnosu i konstantno razmatrate sopstvene odgovore i reakcije, i večito se izvinjavate za svoju percepciju stvari. Kao što sam napisala pre deset godina:

... u sebi imate dubok izvor moći da se oslobodite od efekta plinske svetlosti. Prvi korak je da budete svesni svoje uloge u psihološkoj manipulaciji, na koji način svojim ponašanjem, željama i fantazijama možda idealizujete svog manipulatora i tražite njegovo odobravanje.

Vaše putovanje počinje. *Efekat zaslepljivanja* je tu da vam pomogne na svakom načinjenom koraku. Potrebna je hrabrost da se upustite u ovo putovanje i uzbuđena sam zbog svega što ćete naučiti.