

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Stephanie Moulton Sarkis, PhD

Healing from Toxic Relationships: *10 Essential Steps to Recover from Gaslighting, Narcissism, and Emotional Abuse*

Copyright © 2022 by Sarkis Media LLC

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

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 foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Dr Stefani Molton Sarkis

OSLOBODITE SE
TOKSIČNIH
VEZA

HARMONIA NIJA

*Onima koji su preživeli traumu – da nađete nadu
na svom putu isceljenja*

SADRŽAJ

UVOD	9
1. Kako smo dospeli ovde?	17
Kako izgleda toksična veza i kako prepoznati toksične ljude	
2. Prekinite kontakt ako možete	38
Kako da prekinete neželjeni kontakt s toksičnom osobom i šta da uradite kad ne možete	
3. Kako da (ne) zatvorite to poglavlje	56
Zašto je teško postići razrešenje posle toksične veze i kako da nastavite bez njega	
4. Oprostite sebi	70
Kako da se oslobodite besa i samookrivljavanja	
5. Postavite granice	86
Kako da zaštitite svoje interese i postavite sebe na prvo mesto	
6. Razgovarajte sa stručnjakom	110
Kako da nađete stručnjaka za mentalno zdravlje i radite s njim	
7. Primenjujte brigu o sebi	132
Kako da se postarate da zadovoljite svoje potrebe i uvrstite brigu o sebi u svakodnevnu rutinu	
8. Ponovno povezivanje	149
Kako da ponovo izgradite veze s emocionalno zdravim ljudima	

9. Tugovanje	165
Kako da obradite gubitak da biste mogli da se iscelite	
10. Volontirajte	179
Kako da nađete svrhu posredstvom čovekoljublja	
11. Sprečite	195
Kako da izbegnete toksične okolnosti i pripremite se za zdrave veze	
Isceľićete se	214
Zahvalnost	219
Glosar	220

UVOD

KAD JE NJENA MAJKA PILA, DŽEJN JE OSEĆALA DA NE MOŽE NIŠTA da uradi da bi je usrećila. Ponekad bi se Džejnina majka prepustila besu govoreći svojoj deci da su joj upropastila život i da bi volela da se nikad nisu rodila. Džejnina majka je naročito omalovažavala Džejn – saplitala ju je ili udarala, a onda bi je šutnula kad bi ova pala na pod. Čak bi naredila Džejninoj sestri da je šutne. Za to vreme, Džejnin otac bi izašao iz kuće ili bi otišao u drugu sobu i zatvorio vrata. „Samo pokušaj da ne uzrujavaš majku”, govorio je Džejn.

Kao odrasla, Džejn je našla izvesni osećaj normalnosti, pa čak i utehe u haosu. Zdrave veze kao da su joj bile dosadne. Reagovala je preterano se trzajući, a kad bi neko podigao glas ili vikao, isključila bi se i zapala u disocijativno stanje. Džejn je osećaj neprilagođenosti nadoknađivala bacajući se na posao. Neki prijatelji su je nazivali radoholičarkom. Nedavno je izgubila posao i preplavile su je negativne misli.



Kad se Hasim zaposlio, poslodavac mu je rekao da će raditi u tesno povezanom timu. „Mi smo kao porodica”, uveravao ga je novi šef. Hasim je uskoro otkrio da su oni zaista kao porodica – disfunkcionalna. Hasimov saradnik Sal je preuzimao zasluge za njegov rad, uključujući i projekat koji je Hasim razvijao šest meseci. Sal je pravio rasne insinuacije, dovoljno glasno da ga Hasim čuje. Hasim je naposletku pitao ostale saradnike da li su ikad imali problema sa Salom. „Sal obično nađe jednu metu u grupi”, rekla mu je koleginica iz tima, Sara, dok su ostali klimali glavom. „Ja ga jednostavno ignorišem... ali pretpostavljam da je to lakše kad nisi njegova žrtva.”

Jednog dana je Sal otvoreno kritikovao Hasima na sastanku zaposlenih. „Ne trudiš se na poslu, Hasime”, rekao mu je Sal. „Ali ne čudi me. Lenj si kao što smo svi očekivali.”

Hasimu je prekipelo. „Nasilan si prema meni, Sale”, jasno je rekao. „I ne samo prema meni. Zlostavljaš i druge ljude ovde.” Ali kad je Hasim pogledao unaokolo očekujući podršku, njegove kolege iz tima su ćutale. Kasnije mu je kolega poverio da nije hteo ništa da kaže jer nije želeo da ponovo bude Salova meta. Hasim je otišao kod šefa s dokumentacijom o Salovom ponašanju, ali šef mu je rekao da je Sal „uzoran radnik” i da nikad nije naišao ni na koga ko je imao problema s njim. A Hasim je sad tvrdio da Sal zlostavlja *njega*. Hasim traži drugi posao.



Kad su se Ken i Sabrina upoznali u srednjoj školi, jedna od stvari koja ih je vezivala bile su njihove „zbrkane” porodice; njihovi roditelji su svaku noć urlali. I ne znajući, usvojili su obrazac svojih roditelja, te je njihova veza bila naporna i ispunjena sukobima. Ponekad bi se njihove svađe izrodile u guranje. Ali uvek bi se pomirili, a onda bi im se činilo da su jači nego ikad – dovoljno jaki da nastave svoju vezu na daljinu dok su bili na koledžu. Oboje su mislili da su toliko „strastveni” zato što su mnogo zaljubljeni. To je trajalo dok nisu otišli na koledž a Sabrina je shvatila koliko je spokojnija bez Kena.

Ken kao da je osetio da ga Sabrina odbacuje, te bi je zvao i slao joj poruke zahtevajući da sazna gde je i s kim bila. Takođe je na društvene mreže postavljao svoje slike s drugim devojkama na žurkama, na kojima je izgledao kao da se nikad bolje nije zabavljao. Sabrina je dobijala napade ljubomore i počela je da pati od nesаницe. Stalno je proveravala njegov profil i počela je da popušta s ocenama. Odlučivši da je vreme da to okonča, poslala mu je poruku: *Ne mogu više ovako* i blokirala njegov broj, imejl i profile na društvenim mrežama. Te noći Ken joj se pojavio ispred zgrade. Isprva se osećala pomalo polaskanom, misleći koliko je zacelo voli kad je uradio tako nešto. Ali on je onda počeo da viče s parkinga, strašno je vređajući. Ostavila je ugašeno svetlo i nije mu odgovarala. Sad Ken povremeno pošalje Sabrini poruku s nepoznatog broja,

navodno samo da „proveri kako je”. Sabrini su uvek mučne te poruke i pita se da li će ikad moći ponovo da se opusti.



Ako čitate ovu knjigu, verovatno možete da se povežete sa Džejn, Hasimom i Sabrinom. Svaka veza – bilo da je reč o ljubavnom partneru, članu porodice, prijatelju ili čak kolegi – zahteva rad na njoj. Čak će i najbliskije veze imati uspone i padove. Ali kad u vezi postoje nadmetanje, sukobljavanje, ljubomora, ozlojeđenost, netrpeljivost, zloupotreba i kontrolišuće ponašanje, to je znak da je ta veza postala toksična.

Možda ste nedavno okončali toksičnu vezu, ili možda razmišljate da je okončate. Život posle toksične veze može biti borba. Možda ste izašli iz veze povređenog srca i samopoštovanja. Možda ste besni i osećate se iznevereno. A možete da budete i prilično zli prema sebi, kriveći sebe za stvari za koje niste odgovorni. Možete se osećati zarobljeno i nesigurno u pogledu toga kako da nastavite. Možda istražujete mogućnosti, ali niste spremni da potpuno okončate toksičnu vezu, ili ne možete da odete zbog logističkih ili finansijskih poteškoća.

Možda ne čitate ovu knjigu zbog sebe. Možda ste kliničar koji radi s pacijentima koji su doživeli porodično nasilje ili nasilje od ljubavnog partnera, ili živite u disfunkcionalnoj porodici. Možda brinete za nekog dragog ko je u toksičnoj vezi. Iako ne možete umesto njih popraviti njihov položaj, ova knjiga vam ukazuje na načine na koje možete da im pružite pomoć i podršku.

U kakvom god da ste položaju, želim da znate da je to vaše osećanje potpuno normalno – i imate moć da se oslobodite. Možete da se iscelite i osećaćete se bolje.

Kako sam došla do ove teme

Ja sam klinički psiholog s privatnom praksom u kojoj sprovodim terapiju ADHD¹, anksioznosti i narcističkog zlostavljanja.

¹ Kombinacija simptoma nepažnje, hiperaktivnosti i impulsivnog ponašanja. (Prim. prev.)

Toksični ljudi skloni su da za mete izaberu pojedince podložne upravo tim ranjivostima, zato među pacijentima imam više onih koji su doživeli toksične veze i zlostavljanja nego što je to slučaj kod drugih terapeuta. Ja sam ovlašćeni porodični medijator Vrhovnog suda Floride te sam se svojim očima uverila kako toksične veze mogu da se ispolje u pravnom sistemu, naročito kroz protivrečnosti prilikom dodele starateljstva. Toksični ljudi takođe su skloni da produže pravnu borbu, umesto da pokušaju da se dogovore. Iskusne sudije i advokati obično odmah prepoznaju te znake. Međutim, neki toksični ljudi su toliko vešti manipulatori da čak i neki stručnjaci za mentalno zdravlje ne mogu da ih prepoznaju.

Videla sam koliko štete mogu da nanese toksične okolnosti, a videla sam i izvesne obrasce u ponašanju toksičnih ljudi, naročito krug „idealizuj, obezvredi, odbaci“, emocionalno zlostavljanje i gaslajting (sve to ću vam detaljno opisati u prvom poglavlju). Moja prethodna knjiga, *Gaslighting: Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People – and Break Free*, istražuje gaslajting u svim njegovim oblicima kako bi čitaoci mogli da prepoznaju štetne veze i izađu iz njih. Tokom dvadeset godina privatne prakse videla sam porast u izveštavanju pacijenata o gaslajtingu njihovih partnera, članova porodice, poslodavaca i kolega. Obrasci ponašanja koje su oni doživeli odlikuju se odgurni–privuci prirodom, to jest toksični ljudi ih „navuku“, „upecaju“, a zatim ih grubo odgurnu. Mnogi pacijenti će na prvu terapijsku seansu doći pitajući se da li su oni toksične osobe u vezi – iako se ponašanje druge osobe može jasno opisati kao neprikladno, čak i opasno. Kad je *gaslajting* postao uobičajen izraz, više pacijenata je počelo da otkriva svoja iskustva na terapiji. U nekim slučajevima pacijenti su godinama bili u toksičnim vezama, pokušavali su da odu, a onda bi ponovo bili usisani. Tek kad su ograničili ili sprečili kontakt s toksičnom osobom, moji pacijenti su bili u stanju da ponovo izgrade svoj život. Time što su mogli da daju ime ponašanju koje su trpeli, mogli su i da ga prepoznaju i na kraju se odvoje od njega.

Moja knjiga *Gaslighting* uglavnom je posvećena prepoznavanju štetnih veza i izvlačenju iz njih. Ova knjiga se nastavlja

tamo gde se ta zaustavila, kako bismo istražili posledice, kao i šta možete učiniti da biste zaštitili sebe, iscelili se i izbegli toksične veze u budućnosti.

U ovoj knjizi

Prvo napomena: u ovoj knjizi sam menjala zamenice koristeći on ili njega/njemu/njim i ona ili nju/njoj/njom ili množinu da bih ukazala na to da je neka informacija primenjiva bez obzira na pol. Ljudi oba pola mogu biti toksični, skloni zlostavljanju ili manipulativni. Iako ćete često čuti za toksične muškarce, žene takođe mogu ispoljiti takva ponašanja (mada se zlostavljanje koje potiče od žena ne vidi kao zlostavljanje ili se ne shvata previše ozbiljno). Muškarci koji doživljavaju toksičnost i zlostavljanje zaslužuju podršku i isceljenje, baš kao i žene. Do zlostavljanja može doći i u LGBTQ+ vezama. Jedan od ciljeva ove knjige je da ispravim te nesporazume. Takođe se nadam da ću proširiti prepoznavanje toksičnog ponašanja pod maskom romantične veze. Do toga može doći i u prijateljstvima, porodicama i profesionalnim odnosima.

Dok budete čitali ovu knjigu, možda ćete reći sebi: dobro, to se ne odnosi na mene, ili: kod mene je drugačije. Važno je znati da je svaka toksična veza jedinstvena, iako sve imaju zajedničke odlike. Ovo nije univerzalno primenjiva knjiga. S tim na umu, ohrabrujem vas da je pročitate celu, iako mislite da se određeno poglavlje možda ne odnosi na vas. Toksične veze i okolnosti mogu biti veoma složene a mudrost koja će vam pomoći možete pronaći tamo gde je ne očekujete.

Evo na šta ćete naići u narednim poglavljima. U prvom poglavlju, „Kako smo dospeli ovde?“, naučićete šta određuje jednu vezu kao toksičnu. Takođe ćete otkriti da li su ljudi oko vas istinski toksični. Ponekad može biti teško razlučiti ko je „okej“ a ko nije, naročito ako ste odrasli okruženi emocionalno nezdravim ljudima. Kad znate šta je a šta nije toksična veza, to će vam pomoći da donesete utemeljene odluke o tome koga puštate u svoj život.

Najbolji način da se iscelite od toksičnih ljudi jeste da ih sprečite da stupe u kontakt s vama – što obuhvata blokiranje

njihovih poruka, telefonskih poziva, imejlova i društvenih mreža. U drugom poglavlju, „Sprečite kontakt ako možete”, naučićete zašto je „radijska tišina” ponekad jedini način da povratite svoj život. Takođe ćete naučiti kako da se snalazite u odnosu s nekim s kim ne možete potpuno prekinuti kontakt, kao što je roditelj, dete ili neko na vašem radnom mestu.

U trećem poglavlju, „Kako da (ne) zatvorite to poglavlje”, naučićete da možda nećete osetiti da je kraj kad raskrstite s nezdravom osobom. Od *vas* zavisi da li ćete zatvoriti to poglavlje, što ponekad izgleda nemoguće. Imajte na umu da prihvatanje kraja u tradicionalnom smislu nije nužno potrebno da biste doživeli isceljenje i emocionalno zdrav život.

Možda ste osetili ljutnju ili čak bes prema sebi zato što ste dozvolili sebi da uđete u vezu s toksičnom osobom ili da dospete u toksični položaj. U četvrtom poglavlju, „Oprostite sebi”, otkrićete koliko često ljudi u početku ne mogu znati da je neka osoba toksična. Deo isceljenja jeste i otvorenost ka činjenici da niste uradili ništa loše dok ste bili s toksičnom osobom – iako vam je ta osoba ponavljala da ste vi krivi za sve. Pustiti i oprostiti sebi ključni je korak ka isceljenju.

U petom poglavlju, „Postavljanje granica”, naučićete se zdravim načinima da se emocionalno zaštitite od toksičnih ljudi. Zdrave granice uključuju obraćanje s poštovanjem, brižljivo rukovanje svojim stvarima i ispoljavanje dobrote prema kućnim ljubimcima, sigurnost u sopstvenom okruženju. Postavljanje granica, kao što je pokazivanje kako očekujete da se ponašaju prema vama, može iziskivati vežbu. Toksični ljudi će pokušati da potkopaju i ignorišu vaše granice. U ovom poglavlju ćete naučiti kako da ih ojačate.

Niko ne prolazi sam kroz isceljenje, te vam razgovor sa stručnjakom za mentalno zdravlje može pomoći da razlučite svoja osećanja i povesti vas na putovanje ka isceljenju. U šestom poglavlju, „Razgovarajte sa stručnjakom”, naučićete koje su to različite vrste stručnjaka za mentalno zdravlje, kao i tipove terapije koju mogu da sprovedu, uključujući i kognitivno-bihevioralnu terapiju i terapiju usmerenu na rešenje. Takođe ćete otkriti kako da procenite da li vam određeni stručnjak za mentalno zdravlje odgovara.

U sedmom poglavlju, „Primenjujte brigu o sebi”, otkrićete zašto je ključno da tokom isceljenja na najbolji mogući način vodite brigu o sebi i primenjujete saosećanje prema sebi. To obuhvata odvajanje vremena za prijatne aktivnosti i zdrave navike u spavanju. Kad se brinete o sebi, lakše vam je da se izborite sa usponima i padovima isceljenja od toksičnih veza. Kad ste blagonakloni prema sebi, postavljate ton koji bi trebalo da usvoje i drugi u ophođenju prema vama.

Možete pomisliti da ste sasvim sami u preživljavanju posledica toksične veze – možete se osetiti izolovano, što je posledica zlostavljanja. Narcisi i drugi toksični ljudi ne žele da održite veze i prijateljstva s drugima, zato što će imati manje kontrole nad vama ako vi imate sistem podrške. Deo isceljenja je ponovno povezivanje sa zdravim prijateljima i članovima porodice, kao i uspostavljanje novih veza s drugima. U osmom poglavlju, „Ponovno povezivanje”, otkrijte kako da najbolje „ponovo predstavite” sebe ljudima do kojih vam je stalo.

Pošto se izvučete iz toksičnih okolnosti, možda ćete doživeti preplavljujući osećaj gubitka. To je gubitak zbog kojeg ste možda počeli da žalite još dok ste bili u toksičnoj vezi. U devetom poglavlju, „Tugovanje”, naučićete kako vam tugovanje pomaže da razumete ono što ste doživeli, kao i da je „izvan kontrole” deo procesa. Takođe ćete naučiti da tuga koju osećate u pogledu toksične veze može biti složena, da možete doživeti mnogo pomešanih emocija. Na kraju ćete izaći s druge strane tuge – a ovo poglavlje će vam pomoći na tom putu.

Jedan od najvažnijih delova isceljenja od toksične veze, o kojem se najmanje govori, jeste posvećivanje vremena pomaganju drugima. U desetom poglavlju, „Volontirajte”, naučićete kako čovekoljublje ili pomaganje drugima pomaže vama. Volontiranje vam pruža priliku da se povežete s drugima i usredsredite se na zajedničke pozitivne ciljeve. Naučićete kako da procenite da li je neka organizacija zdrava i kako da se – ako osetite potrebu – zalažete za druge koji su doživeli toksične veze.

U jedanaestom poglavlju, „Sprečite”, naučićete kako da izvučete pouke iz toksične veze i primenite ih da biste prepoznali

nezdrave ljude i okolnosti. Kad izađete iz toksične veze, možete izgraditi izoštren osećaj za teškoće ljudi. Možete naučiti razliku između straha i intuicije koju ćete možda osetiti u odnosu s drugima. Otkriti znake upozorenja koji ukazuju na to da su neka osoba ili okolnosti nezdravi. Možete nastaviti da živite ispunjen život i gradite zdrave veze.

U ovoj knjizi poglavlja počinju od šireg pogleda na toksične veze i nastavljaju se ka konkretnijim načinima isceljenja od zlostavljanja. Iako vam preporučujem da pročitate sva poglavlja, ne smeta ni ako ih ne čitate po redu. U poglavljima ćete naći priče ljudi o svojim iskustvima, nove informacije i aktivnosti koje vam mogu pomoći u procesu isceljenja. Na primer, naučićete da vođenje dnevnika može biti delotvoran način obrađivanja onog kroz šta prolazite i procenjivanja koliko ste daleko odmakli u procesu isceljenja. Ako još uvek nemate dnevnik ili aplikaciju za beleške, sad bi bilo dobro vreme da ga nabavite ili je preuzmete. Takođe ćete naučiti kako fizička aktivnost može pomoći kod simptoma anksioznosti, depresije i tugovanja i kako vam dobar san može pomoći da jasnije razmišljate i donosite zdravije odluke.

Dok čitate ovu knjigu, dozvolite da vas vodi u isceljenju i ponovnoj izgradnji vašeg života. Već ste preduzeli prvi korak. Hajde da pređemo na sledeći – vratimo se korak unazad da bismo bolje razumeli toksične veze i zašto one nastaju.

1.

KAKO SMO DOSPELI OVDE?

Kako izgleda toksična veza i kako prepoznati toksične ljude

NIKO NE OČEKUJE DA BUDE DEO TOKSIČNE VEZE. TI ODNOSI mogu da se izgrade brzo i bez ikakvog upozorenja na potencijalnu opasnost. Na primer, možda vas je zaposlio neko ko naoko ima na umu vaše najbolje interese, ali kasnije se ispostavi da favorizuje neke ljude, ili vas partner može obasuti ljubavlju na početku veze, ali onda njegovo ponašanje postane krajnje zlostavljачko. Ili ste možda odrasli u nezdravim porodičnim odnosima – recimo, uz roditelja koji je pun ljubavi i brižan kad ne pije, ili uz brata ili sestru koji su bili omiljeno dete u porodici, dok ste se vi mučili da budete prihvaćeni. Te veze mogu imati različite oblike, a u nekim od najpodmuklijih ne shvatate da su zlostavljачke dok ne počnete mesecima ili čak godinama da doživljavate toksično ponašanje.

Da li je ova veza zaista toksična?

Možda ćete reći: već znam šta je toksična veza; zato čitam ovu knjigu. S druge strane, možda niste sigurni da li je vaše iskustvo istinski problematično. Zato zapitajte sebe koliko se ovih izjava može primeniti na vas i vašu vezu:

1. Otkad sam upoznao tu osobu, više puta sam se razboleo – a najmanje jedna bolest bila je pripisana stresu ili se pogoršala usled stresa.
2. Pouzdani prijatelji i članovi porodice rekli su mi da ta osoba nije zdrava za mene.
3. Ta osoba me omalovažava svojim rečima i postupcima.

4. Moj odnos s tom osobom neprekidno me dovodi u stanje emocionalnog previranja.
5. Više ne verujem sopstvenoj proceni.
6. Tuđe potrebe stavljam ispred svojih.
7. Krivim sebe za nešto što nije moja krivica.
8. Osećam da sam senka osobe kakva sam bio.
9. Osećam da nikad nisam dovoljno dobar.
10. Moj rad se sabotira i/ili su moji uređaji hakovani.
11. Više vremena provodim guglajući o okolnostima nego što preduzimam korake da ih promenim.
12. Ta osoba je okrenula druge protiv mene, moje kolege, prijatelje i članove porodice.
13. Ta osoba mi govori da sam luda i da više nikad neću naći nekog ko će me voleti.
14. Ta osoba mi govori grozne stvari, tvrdeći da su to za mene rekli članovi moje porodice i moji prijatelji.
15. Ta osoba mi govori da mnogi ljudi znaju da sam luda.
16. Plašim se da izađem iz te situacije.
17. Ta osoba me je gurnula/udarila/ošamarila, ili me je sprečila da odem.
18. Osećam da nemam pravo da postojim, ili da sam manje vredna.
19. Sklona sam samopovređivanju.
20. Razmišljala sam o samoubistvu zbog toga kako me ta osoba tera da se osećam.

Ako ste saglasni makar samo s jednom od ovih izjava, možda ste u toksičnoj vezi. Što je više izjava s kojima ste saglasni, veći su izgledi da ste u toksičnoj vezi. Jednostavno rečeno, toksična veza je ona u kojoj postoje manipulacija, gaslighting. To je veza koja je štetna za vas – mentalno, emocionalno ili čak fizički – i koja kao da vas pretvara u nekog koga više ne prepoznajete. Smatrate sebe razumnom osobom – bar ste se tako osećali pre nego što ste se upustili u tu vezu. Sad se možda osećate kao senka nekadašnjeg sebe. Toksični ljudi su kao energetski vampiri. Samo to što ste pored njih može vas naterati da se osećate kao prazna ljuštura.

Važna napomena: možda mislite: *pa moj položaj nije tako loš; od drugih sam čuo da su doživeli mnogo gore stvari*. Molim vas, znajte da postoji mnogo znakova toksičnih i zlostavljačkih veza; ne morate da obeležite sve na navedenom spisku. A toksične okolnosti obično isprva nisu očigledno nezdrave; ti odnosi mogu se razvijati s vremenom, često tako sporo da je teško shvatiti šta se događa. Više o ovome potražite u odeljku „Da li je to zlostavljanje?”.

Uobičajeno je za ljude koji ispoljavaju toksična ponašanja da takođe imaju i narcističke sklonosti, a u ovoj knjizi ću povremeno govoriti o toksičnim osobama kao o narcisima. To su ljudi koji su skloni da ne preuzimaju odgovornost za svoje ponašanje, osećaju da mogu biti izuzeti od pravila, ponašaju se kao da su drugi manje vredni i usredsređeni su na sebe. Skloni su da ljude posmatraju kroz ono što mogu da dobiju od njih. Možda osećate da narcis ispoljava empatiju prema vama, ali ono što vidite po svoj prilici je *kognitivna empatija*, što znači da nema stvarnih osećanja iza reči koje izgovara samo da bi vas naveo na pomisao da mu je stalo. Možda ste čuli za *narcistički poremećaj ličnosti (NPD)*. Ljudi mogu pokazivati znake *narcizma*, iako nemaju nužno dijagnozu NPD-a. Razmišljajte o narcizmu kao o nečem što postoji u spektru – na jednom kraju, narcističke crte mogu se ispoljiti samo kad je neko pod stresom. Na drugom kraju, grupa narcističkih simptoma utiče na svakodnevno funkcionisanje neke osobe i na njenu sposobnost da izgradi zdrave veze. (Da razjasnimo, toksičnu vezu možete imati i s nekim ko nema narcističke crte.)

Drugi uobičajeni znaci toksične veze ili okolnosti obuhvataju sledeće:

- Patološki laže.
- Žali se na svoje ili tuđe ponašanje, ali odbija svaku povratnu informaciju.
- Predstavlja sebe kao žrtvu u svim odnosima.
- Pribegava ponašanju odbacivanje–privlačenje prema vama – oscilira između „odbacivanja” i „nagrađivanja”.
- Napada vas ili huška decu jednu protiv drugih.
- Odbija da poštuje granice.

- Periodi njegovog prenapetog besa praćeni su „finim” ponašanjem.
- Zlostavlja vas i proganja.
- Preti da će vas uništiti posredstvom pravnog sistema.
- Napušta vas ili preti da će vas napustiti.
- Viće ili podiže glas na mestima gde nemate izlaza, na primer u kolima.
- Ostavlja vas bez sredstava i prevoza, daleko od kuće.
- Ohrabruje vas da se povredite.
- Okrivljuje vas za sopstveno ponašanje.
- Okrutno vas vređa posle čega tvrdi da se samo „šalio”.
- Potkopava vas.
- Pribegava bilo kojoj vrsti fizičkog zlostavljanja, uključujući i sprećavanje da odete.
- Zlostavlja decu i životinje.
- Prisvaja ili skriva vašu svojinu.
- Ulazi u vaš dom bez odobrenja, dok ste van grada.
- Odbija da razgovara o svom ponašanju prema vama.
- Hakuje vaše elektronske uređaje.
- Govori vam da vas ljudi ogovaraju ili govore protiv vas.
- Odbija da preuzme odgovornost za svoje ponašanje.
- Uništava vaš ugled kod drugih.
- Potpisuje dokumenta u vaše ime, bez vašeg odobrenja.
- Krade od vas, koristi vašu kreditnu karticu bez vašeg odobrenja ili otvara račune i uzima kreditne kartice u vaše ime.
- Prisiljava vas da date otkaz kako biste ostali kod kuće.
- Krivi vas što se branite.
- Prisiljava vas na rad.
- Preti da će vas deportovati.
- Oduzima vam pasoš ili druga lična dokumenta.

U ljubavnim vezama

- Hronično neverstvo.
- Ogovaranje bivših ili njihovo često pominjanje.
- Prisiljavanje na seksualne aktivnosti.
- Silovanje, uključujući i seks dok spavate ili u nekim drugim okolnostima u kojima niste u stanju da pristanete na seks.

U porodičnim odnosima

- Prisiljava vas ili okrivljuje da brinete o starijem ili bolešnom članu porodice.
- Preti da će vas razbaštiniti.
- Koketira s vašim partnerom ili mužem ili pokušava da ga zavede.
- Iznenada vas posećuje iako to nije prihvatljiva porodična praksa.

Na radnom mestu

- Preuzima zasluge za vaš rad.
- Često ili u velikoj meri menja rokove ne obaveštavajući vas.
- Ocenjuje vas loše bez dokaza.
- Odbija da vam da pauzu tokom radnog dana.
- Prisiljava vas da kažete zašto uzimate bolovanje.
- Priča kolegama o vašim problemima sa zdravljem koje ste u poverenju otkrili šefu.
- Odbija da vam plati ili da vam izda odgovarajući poreski dokument.
- Preti da će vas otpustiti zbog sitnih grešaka.
- Traži od vas da krivotvorite dokumenta.

Bilo koje od ovih ponašanja razlog je za brigu i ako već niste radili sa psihoterapeutom ili drugim stručnjakom za mentalno zdravlje, savetujem vam da posetite nekog stručnjaka kako biste razmotrili svoje brige. (U šestom poglavlju ćemo detaljno obraditi stručnjake za mentalno zdravlje – ko su oni, kako rade i kako da ih nađete.)

Tri faze toksične veze

Osim ponašanja koja sam upravo navela, postoji još jedan pokazatelj toksičnih veza koji vam pomaže da ih prepoznate: tri karakteristične faze – idealizovanje, obezvređivanje i odbacivanje. Faze se smenjuju tim redosledom. Hajde da ih bliže pogledamo.

Toksični ljudi su veoma ubedljivi i obično dobro izgledaju „na papiru”. Kad ste upoznali takvu osobu, verovatno ste pomislili da je efikasno sredila svoj život. Na primer, možda vas vaš novi dečko u početku *bombarduje ljubavlju*, govoreći vam da nikad nije sreo nekog kao što ste vi, postavljajući vas na pijedestal i obasipajući vas poklonima. Možda vam je šef rekao da ste najvispreniji radnik u kompaniji. Vaš brat je rekao svojim prijateljima, pred vama, da bi bio potpuno izgubljen bez vas. Prijateljica vam je rekla da ste jedina prijateljica koja joj je potrebna. To je faza *idealizovanja* u toksičnom odnosu. Toksična osoba vas naoko vidi kao savršene. Međutim, ona to ne oseća istinski.

Narcisu su potrebna „sredstva” ili način da nahrani svoj ego – neko ko će mu reći koliko je divan, ko će ga voleti i neprekidno ga obasipati pažnjom da bi on mogao da zamaskira duboku nesigurnost. Bombardovanje ljubavlju je strategija da vas zadrži pored sebe. Ta osoba vam govori sve što želite da čujete, zato je veća verovatnoća da ćete ući u vezu s njom ili nastaviti kontakt. To se razlikuje od početka veze kad je sve sveže i uzbudljivo. Bombardovanje ljubavlju tokom faze idealizovanja neumorno je i izgleda previše dobro da bi bilo istinito. Čuvajte se ako neko prebrzo preduzima korake i pokušava da vas proglasi „samo svojom”. Možda ćete otkriti da imate mnogo čega zajedničkog s tom osobom – toliko da je to zastrašujuće. Međutim, ona samo oponaša vaše ponašanje kako biste stekli osećaj da vas istinski čuje i vidi. Možda će vas pitati da li ste već u potpunosti posvećeni vezi. Kad čuje od vas da ste posvećeni, počinje obezvređivanje.

Obezvređivanje je klizav teren. Toksična osoba isprva može komentarisati u po glasa – stavljati primedbe na vaš izgled ili ponašanje. Onda može početi da iznosi otvorene komentare, čak i da vas kritikuje pred drugima. Toksična osoba počinje da stavlja primedbe na ono što ne možete da promenite, na primer na vašu visinu ili građu. Nekad niste mogli da pogrešite, sad ništa ne možete da uradite kako treba. Neprijatno vam je i sramota vas je. Počinjete da krivite sebe. Kako neko ko se prema vama ponašao kao da ste kralj sad misli da ste grozni?