ISCELITE SE OD NARCISTIČKOG ZLOSTAVLJANJA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

How to Heal After Narcissistic Abuse
A Practical Guide to Dismantling Shame, Healing Trauma,
and Thriving After Toxic Relationships
Caroline Strawson

Edicija PreObražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

———————

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Urednica
Jelena Janković

Prevod
Ivana Tomić

Lektura
Ana Šakan

Korektura
Aleksandra Dunđerski

Dizajn korica
Dragana Nikolić

Štamparija
Art Print Media, Novi Sad

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2026

Copyright © Caroline Strawson, 2024
Prava za srpsko izdanje © Arete 2026

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku bez pismene saglasnosti izdavača.

Iscelite se od narcističkog zlostavljanja

Praktičan vodič za sve koji žele da se oslobode srama, da se iscele od traume i da procvetaju posle toksičnih veza

Kerolajn Stroson

prevod sa engleskog
Ivana Tomić

www.arete.rs

U znak sećanja na Lindu Patrišu Hovland
25. jun 1941 – 28. mart 2009
S ljubavlju

Sadržaj

Uvod 9

PRVI DEO: Shvatite suštinu narcističkog zlostavljanja 20
1. Dinamika narcisizma 21
2. Istražimo stilove afektivnog vezivanja 41
3. Niste vi krivi 55
4. Kako funkcioniše nervni sistem? 77

DRUGI DEO: Neka isceljenje počne 95
5. Iscelite dete u sebi 97
6. Od zamrznutosti do otapanja 121
7. Moć pozitivnog razmišljanja 143

TREĆI DEO: Zakoračite u najbolju verziju sebe 165
8. Nađite svrhu i suštinu u narcističkom zlostavljanju 167
9. Probudite se za postraumatski rast 193
10. Priča o vašem isceljenju 207
11. Vaša najbolja buduća verzija 219

Zaključak: Iscelite se i procvetajte 234
Petnaest najčešćih pojmova u svetu narcističkog zlostavljanja 236
Zahvalnica 239

Uvod

Dobro došli, veoma sam srećna što ste tu. Ova knjiga je vaša biblija isceljenja od narcističkog zlostavljanja. Volela bih da sam i ja imala ovu knjigu dok sam se oporavljala od traume narcističkog zlostavljanja. Kao što ćete uskoro saznati, nekada sam i sama bila na vašem mestu i tačno znam koliko može da bude teško. Narcisi zlostavljanjem testiraju našu rezilijentnost i snagu volje. Pored toga, oni nam razbijaju svet u paramparčad, ostavljajući nas bespomoćne, izgubljene i usamljene. I ja sam se dugo, dugo osećala izolovano, ali znajte da ne mora da bude tako. Usred crnog mraka ipak blista zrak nade – možete da povratite svoju moć i da se iscelite. Ja sam živi dokaz koji to potvrđuje.

Ova knjiga pomoći će vam da povratite kontrolu nad svojim životom, da iscelite dete u sebi i naučiće vas kako da ostvarite svoj najviši potencijal nakon narcističkog zlostavljanja. Integrisala sam prakse zasnovane na razumevanju traume i pozitivnu psihologiju kako bih vas podržala u isceljenju od traume. Pozitivna psihologija je grana psihologije koja se bavi snagama, vrlinama i faktorima koji doprinose procvatu pojedinca. Pruža neprocenjiv okvir za razotkrivanje suštine srama, izgradnju rezilijentnosti i život ispunjen smislom. Doktor Marin Selidžman, čuveni psiholog, imao je ključnu ulogu u osnivanju pozitivne psihologije. Zastupao je stanovište da psihologija ne bi trebalo da se bavi samo popravljanjem onoga što je pokvareno, već i da istražuje i podstiče sve ono zbog čega je vredno živeti. To i te kako ima smisla jer živimo u društvu koje je bolesno i opterećeno problemima, i želim da to promenim – zbog toga integrišem pozitivnu psihologiju u svoju terapiju traume. Kao društvo, često težimo samo tome da upravljamo simptomima, ali je važno ne samo da prihva-

timo svoju dijagnozu, već i da budemo radoznali i sagledamo šta se krije u korenu svega.

Dok zajedno prolazimo kroz knjigu *Iscelite se od narcističkog zlostavljanja*, naučićete:

- da prepoznate crvene zastavice narcisa;
- zašto se nervni sistem nalazi u središtu iskustva narcističkog zlostavljanja;
- kako je vaše detinjstvo uticalo na vaše veze u odraslom dobu;
- kako da prepoznate svoje osnovne emocionalne rane;
- kako da se oslobodite srama;
- kako da razvijete saosećanje i nežnost prema svom unutrašnjem detetu – delu vas koji je najviše ranjen;
- kako da izgradite snagu i rezilijentnost uz pomoć pozitivne psihologije;
- kako da vodite život zasnovan na razumevanju traume;
- kako da se iscelite i pretvorite posttraumatski stres u postraumatski rast.

Ova knjiga je alat koji će vam dobro doći da se obrazujete, inspirišete i da u sebi probudite nadu, uz veliku dozu ljudskosti i saosećanja. Neće vam samo pomoći da shvatite šta je tačno narcisoidna osoba, već će vam reći šta vam je sve potrebno za početak da biste opstali, cvetali i napredovali. Do kraja ove knjige shvatićete – baš kao što sam i ja shvatila – da je u vašim rukama moć da uspešno obradite svoje iskustvo i integrišete ga u svoju priču o ličnom razvoju i rezilijentnosti.

Kada radim s klijentima, obično gledamo tri vremenske linije: prošlost, sadašnjost i budućnost. U ovoj knjizi želim da s vama uradim isto to, ali počećemo lagano. Prvo ćemo odrediti šta je tačno narcis i ukazaćemo na sve crvene zastavice pre nego što pažljivo istražimo kakav je uticaj vaša prošlost mogla da ima na vaše međuljudske odnose i obrasce ponašanja.

Kada budete spremni, zaronićemo malo dublje i osvrnućemo se na vaše detinjstvo. Tada ćemo prepoznati duboke emocionalne rane u vama. Zatim ćemo pokrenuti proces isceljenja jednostavnim alatima koje možete da iskoristite da odmah uzemljite i regulišete svoj nervni sistem u sadašnjem vremenu, dok sanirate razorne posledice narcističnog zlostavljanja.

Kad shvatite svoju prošlost i naučite da regulišete svoj nervni sistem, pogledaćemo kako narčističko zlostavljanje može da vam otkrije vašu novu svrhu pre nego što konačno istražimo ono što je, prema mom mišljenju, najuzbudljiviji deo isceljenja od narcističkog zlostavljanja – a to je postraumatski rast. To je pojam iz pozitivne psihologije – pojava da se pojedinci ne samo oporavljaju od traume, već da iz nje izlaze snažniji i mudriji. Zato je ova knjiga vaš pojas za spasavanje – ne samo da vam pruža nadu i ne samo da osvetljava šta je sve moguće, već vam pokazuje *kako* je to moguće uz sve navedene vežbe i intervencije. Postraumatski rast osvetljava potencijal za pozitivnu promenu i lični rast, čak i kada ste suočeni s nezamislivim nepovoljnim okolnostima, a znamo da je narcističko zlostavljanje upravo takvo. Sigurna sam da sam doživela takav postraumatski rast i, iako vam to sada zvuči potpuno nemoguće, ako se posvetite ovoj knjizi i sebi, i vi ćete krenuti ka tom rastu.

Ne želim vam samo da preživite.
Želim vam da živite svoj najbolji život i da procvetate.

Moja priča

Godine 1996. upoznala sam muškarca. Mislila sam da ću s njim ostati do kraja života. Oborio me je s nogu. Zbog njegovih grandioznih gestova osećala sam se kao jedina devojka na svetu – čak je istetovirao moj nadimak, Keri, na ruci samo

nekoliko meseci pošto smo se upoznali. Sigurna sam da sad vičete na ovu knjigu, ali on je ispunio ogromnu prazninu u mojoj duši tako da su mi promakle sve crvene zastavice upozorenja. Imala sam utisak da nisam dovoljno dobra onakva kakva jesam i očajnički sam želela da me neko primeti, da me shvati i da mi kaže koliko mu značim. Kao što ćemo videti u nastavku, sve su to znaci ključnih povreda u afektivnom vezivanju.

Kad god sam provodila vreme sa svojim sada već bivšim mužem, imala sam utisak da je pomalo odsutan duhom. Čak sam i na dan venčanja razmišljala da li grešim – intuicija mi je govorila da pobegnem, ali gosti su već bili tu, a ja sam se samo nadala da će brak nekako popraviti naš odnos. Nije. Nikada nisam osetila da smo zaista povezani, ali sada znam i uzrok tome – on nije bio sposoban da pokaže ljubav i emocije, kao ni da bude deo zdrave veze.

Kada smo dobili sina, sve svoje snage usredsredila sam na majčinstvo, jer mi je jedino to davalo osećaj da nešto vredim. Osećala sam da živim pored bivšeg muža kao cimer, a ne kao supruga. Svim svojim bićem posvetila sam se majčinstvu i obožavala sam to. Dala sam otkaz na poslu, iako sam zarađivala više od bivšeg muža – još jedna crvena zastavica. Pokušavali smo da dobijemo još jedno dete, ali kad god bih uspela da zatrudnim, pobacila bih. Zapravo, imala sam četiri pobačaja. Pala sam u očaj. Osećala sam da sam podbacila i kao majka. To me je zaista povredilo. Osećala sam da nemam nikakvu podršku. Zatim sam, kao čudom, opet zatrudnela. Ovaj put je bila devojčica. Nisam ni sanjala da će mi se život pretvoriti u košmar, i to u najgorem mogućem trenutku.

U šestom mesecu trudnoće saznala sam da me muž vara. Izgovor mu je bio osećaj bespomoćnosti dok sam ja proživljavala pobačaj za pobačajem, a ta žena mu je pomagala da to preboli. I šta sam ja uradila? Prvo sam tešila njega, a zatim sam pozvala nju i ona se zaprepastila što sam trudna. Od tre-

nutka kad je moja ćerka začeta, više mu nisam dozvolila da me pipne, sve dok se nismo razišli tri godine kasnije. Povukla sam se u sebe, a kad mi se ćerka rodila, dijagnostikovana mi je depresija i počela sam da pijem antidepresive.

Neko vreme išli smo na bračno savetovanje. Ispostavilo se da je to bio blagoslov, jer je terapeut tačno video kakav je moj muž. U stvari, jednog dana mi je na kraju seanse rekao da izguglam pojam „narcisoidni sociopata".

Godine 2009. i dalje smo bili u braku, ali živeli smo odvojeno (moj bivši muž bio je član letačke posade u avio-kompaniji i retko je bio kod kuće) kad mi se dogodilo nešto najgore – moja majka, moj oslonac, moja uzdanica, iznenada je umrla od rupture aneurizme trbušne aorte. Kao da mi je neko izvukao tlo pod nogama. Gde je sada moje sigurno mesto? Na tatu nikada nisam mogla da se oslonim. Jedna sestra bila mi je u Americi, a druga na dva sata vožnje.

Moj odnos s mužem rapidno se pogoršavao i, kad se osvrnem na to vreme, shavatam da sam bila isuviše otuđena od svojih misli i osećanja da bih to mogla da prepoznam. Ugojila sam se, nosila sam sive vrećaste trenerke i često sam pila vino i jela nezdravu hranu samo da otupim osećanja.

Moj bivši muž je sve češće i sve duže odsustvovao od kuće i govorio da će nam prijati da imamo prostora. Znala sam da me vara, ali bila sam toliko depresivna da me to više nije ni zanimalo. Samo sam želela da budem majka našoj deci. Zatim je u avgustu 2010. rekao da me napušta. Iako sam znala da verovatno laže, rekao mi je da nema drugu i da samo želi da bude malo sam. Tražio je od mene da to saopštim deci, ali odbila sam. Rekla sam mu da on mora da im kaže. Naša ćerka je spavala tako da je saopštio samo našem sinu i, kada je to uradio, naš sin je pao na pod u suzama. U roku od pet minuta, moj bivši muž izašao je iz kuće pod izgovorom da ne želi više da me povređuje, jer je bilo očigledno da sam nesrećna – klasičan lažni altruizam narcisa.

U ponedeljak nakon njegovog odlaska počela je prava noćna mora čim sam saznala u kakvom su stanju naše finansije. Bili smo dužni više od devedeset hiljada dolara. Uplašila sam se. Bila sam samohrana majka gotovo bez ikakvog prihoda, s ogromnom hipotekom i bez majke koja bi mogla da mi pomogne. Bivši muž dao mi je najmanji zakonski iznos alimentacije i saopštio mi je to s velikim zadovoljstvom. Na kraju mi je poslao poruku koja očigledno nije bila namenjena meni, ali je potvrdila ono što sam već znala – ponovo me je varao.

Zlostavljanje nije prestalo nakon što je otišao. To se naziva *zlostavljanjem posle razdvajanja*. Često se dešava da nakon raskida s narcisom odnos ne prestaje zaista, već može i da eskalira. Narcis će često koristiti novac i sud da nastavi zlostavljanje i ponekad se može činiti da je to gore nego prvobitna veza. Trošila sam više nego što sam zarađivala i svakog meseca sam tonula sve dublje u dugove, što je kulminiralo u aprilu 2013, kada sam ostala beskućnica sa svoje dvoje dece. Bila je to jedna od najnižih tačaka u mom životu. Stidela sam se. Kako se moj život pretvorio u totalnu katastrofu? Kada sam u junu 2013. napunila četrdeset godina, sećam se kako sam bila besna što mi je oduzeo najbolje godine života i mislila sam da će od tog trenutka zauvek sve ići nizbrdo. Osećala sam kao da je moj život završen i u više navrata, u trenucima očaja, razmišljala sam o tome da okončam sve. Ipak, deca su moja pokretačka snaga i nisam mogla da ih ostavim. Bila sam slomljena. Na kraju sam shvatila da sam bila u braku sa zlostavljačem, da sam bila udata za prikrivenog narcisa a da to nisam ni shvatala. Osećala sam se tako glupo i postiđeno.

Znala sam da nešto mora da se promeni iako nisam bila sigurna kako to da uradim, niti imam li uopšte energije za to. Shvatila sam da sve vreme čekam i čekam da neko dođe da me spase, i to doslovno! Pošto sam odrasla uz bajke, imala sam tu viziju svog princa koji će doći na belom konju i oborite me s nogu i srediti sve. Niko nije došao. U to vreme osećala sam se

kao da čak ni članovi moje porodice nisu tu, ali sad znam da je to bilo zbog mojih očekivanja i detinjastih potreba i želja da drugi poprave moj život. Sećam se razorne samoće – doslovce sam je osećala u kostima. Htela sam samo da me neko voli i da me zaštiti. Kada sam shvatila da sam zaista sama na ovom svetu, uplašila sam se. Srce mi je bilo prazno i obamrlo. Bio je to najgori dan u mom životu. Ipak, imala sam iskru svetlosti u sebi i nadam se da će ova knjiga upaliti sličnu iskru i u vama. Shvatila sam da niko neće doći, da sve moram da uradim sama. Taj osećaj je bio oslobađajuć – više nisam morala da se oslanjam ni na koga, mogu da se uzdam u sebe za sve što mi je potrebno. Ako treba nešto da se uradi, znala sam da to moram sama. Morala sam da prestanem da tražim od drugih da me spasu.

Pokrenula sam sopstveni posao u mrežnom marketingu da bih zaradila nešto dodatnog novca i postala sam jedan od najuspešnijih preduzetnika u Velikoj Britaniji, što mi je omogućilo da otplatim dugove. Dobijala sam besplatna putovanja i bonuse, ali me taj posao nije ispunjavao. Shvatila sam da zapravo najviše volim da pomažem ljudima. Uvidela sam da postoji ogroman nedostatak stručnjaka koji zaista razumeju narcisizam iz perspektive nervnog sistema i pristupa zasnovanog na razumevanju traume. Bilo je toliko srama i nesporazuma, i želela sam da to promenim. Zato sam, uz svoje medicinsko obrazovanje (školovala sam se za podijatra), napustila mrežni marketing i prekvalifikovala sam se.

Nešto više od deset godina nakon što me je muž ostavio, osnovala sam svoju Školu pozitivne psihologije zasnovanu na razumevanju traume, kako bih edukovala, inspirisala i podučavala pojedince, radna mesta i škole svemu onome što bih volela da sam i sama znala o radu zasnovanom na razumevanju traume i pozitivnoj psihologiji. Sada imam podkast pod nazivom *Trauma & Narcissism Redefined* s više od pet miliona preuzimanja i kanal na Jutjubu s više od dva miliona pregle-