

the highly sensitive
person's guide to
dealing with
toxic people

How to
RECLAIM YOUR POWER
from **NARCISSISTS**
and **OTHER MANIPULATORS**



SHAHIDA ARABI, MA

Foreword by
ANDREA SCHNEIDER, LCSW

"Olağanüstü ayrıntılar, destekleyici bilim ve bir terapist tarafından incelenen içerikle Shahida, neden bu kadar çok hassas insanın, rahatsız karakterli kişilerin entrikalarına karşı savunmasız olduğunun gizemini çözüyor. Hayatlarını geri kazanmak ve gerçek potansiyellerini ortaya çıkarmak isteyenlerin mutlaka okuması gereken bir kitap."

—**George Simon, Doktora**, yazar *Koyun Giysilerinde, Karakter Rahatsızlığı, Buraya Nasıl Geldik?, Ve Yahuda Sendromu*

"Olağanüstü iş! Shahida bir kez daha kendi içgörüsünü ve bilgeliğini kanıta dayalı araştırma ve pratik stratejilerle ustalıkla harmanlayarak hayatta kalanların narsisistik istismardan kurtulmalarını ve narsisistik veya antisosyal kişilik bozuklukları kriterlerini karşılayan bireylerle toksik karşılaşmalardan kendilerini etkili bir şekilde kurtarmalarını sağlıyor. Shahida'nın kitaplarını özel muayenehanemdeki müşterilerime düzenli olarak öneriyorum ve istisnasız onlar onun yazılarını çok yönlü şekillerde kişisel olarak yararlı buluyorlar."

— **Athena Staik, Doktora**, lisanslı evlilik ve aile terapisti; ve yazarı *Bir Narsist "Seni Seviyorum" Dediğinde Ne Demek İstiyor?* www.psychcentral.com blogunda, *Sinirbilim ve Dr. Athena Staik ile İlişkiler*

"Shahida Arabi'den paha biçilmez bir iyileşme kaynağı daha. Bu kitap yeni toksik kişilik türlerini açığa çıkarıyor, kendinizi korumanız için pratik tavsiyeler sunuyor ve hayatta kalanların çoğunun paylaştığı gizli güçlere derinlemesine bakıyor. Bize empatimizi nasıl güçlendireceğimizi öğreten önemli bir rehber."

—**Jackson MacKenzie**, yazar *Psikopatsız Ve Tekrar Bütün*

"Shahida, neslimizin sesi, küresel bir uzman ve korkusuz bir düşünce lideri haline geldi."

Bu kitapta yalnızca son derece hassas kişi (HSP) deneyimini aydınlatmakla kalmıyor, sizi özgün benliğinizi geliştirmeye ve gelişmek için 'süper güçlerinizi' nasıl kullanacağınızı keşfetmeye davet ediyor! Eğer duyarlıysanız, sezgileriniz varsa ve başkalarının duygularına ve enerjisine uyum sağlıyorsanız, yalnızca duygusal açıdan nasıl harika bir zekaya sahip olacağınızı değil, aynı zamanda hayatınızı ve dünyamızı daha iyiye doğru nasıl değiştireceğinizi de öğreneceksiniz.

— **Monica M. White, LMHC**, lisanslı ruh sağlığı danışmanı

“Ben büyük bir Shahida hayranıyım. Yazıları kapsamlı bir şekilde araştırılmış, alıntılanmış ve ilgi çekici, esprili ve çok bilgili bir şekilde yazılmıştır. Bu kitap, yeni başlayanların ve tam eğitilmiş ve bilinçli herkesin narsistik istismarın ne olduğunu anlamalarına yardımcı olacaktır. Bunu terapistlere, avukatlara, hakimlere ve hayatta kalanlara şiddetle tavsiye ediyorum.

— **Kristin Sunanta Walker**, Mental Health News Radio (MHNR) Network'ün kurucusu: On iki milyondan fazla dinleyicisiyle dünyanın ruh sağlığına adanmış ilk podcast ağı

“HSP'ler ve zehirli insanları anlamak, onlarla baş etmek ve hayatta kalmak için mücadele vermiş herkesin mutlaka okuması gereken bir kitap. Shahida, ihtiyaç duyabileceğiniz tüm cevapları ve bilgileri son derece net ve bağ kurulabilir bir şekilde sağlayan bir kitap yazdı. Bu, zehirli insanların arasında olmanın mayın tarlasında yolumu bulmaya çalışırken sahip olmayı dilediğim bir kitap. Elbette hayatları değiştirecek.”

— **Annie Kaszina, Doktora**, duygusal istismarı iyileştirme uzmanı ve yazarı *Bay Nasty ile evli*

the highly sensitive
person's guide to
dealing with
toxic people

**How to
RECLAIM YOUR POWER
from NARCISSISTS
and OTHER MANIPULATORS**



SHAHIDA ARABI, MA

New Harbinger Publications, Inc.

Yayıncının Notu

Bu yayın, aşağıdakilerle ilgili doğru ve güvenilir bilgi sağlamak üzere tasarlanmıştır: ele alınan konu. Yayıncının psikolojik, mali, hukuki veya diğer profesyonel hizmetleri sunma faaliyetinde olmadığı anlayışıyla satılmaktadır. Uzman yardımına veya danışmanlığına ihtiyaç duyulursa, yetkili bir profesyonelin hizmetlerine başvurulmalıdır.

Kanada'da Raincoast Books tarafından
dağıtılmıştır. Telif Hakkı © 2020, Shahida Arabi

New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Bulvarı
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Kapak tasarımı Amy Daniel'e aittir. Jess

O'Brien tarafından satın alınmıştır.

Düzenleyen: Cindy Nixon

Her hakkı saklıdır

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

İsimler: Arabi, Shahida, yazar.

Başlık: Son derece hassas kişilerin zehirli insanlarla başa çıkma rehberi: gücünüzü nasıl geri kazanacağınız
narsistlerden ve diğer manipülatörlerden / Shahida Arabi.

Açıklama: Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc., [2020] | Bibliyografik içerir

Referanslar.

Tanımlayıcılar: LCCN 2020012135 (baskı) | LCCN 2020012136 (e-kitap) | ISBN 9781684035304 (ticaret
ciltless kitap) | ISBN 9781684035311 (pdf) | ISBN 9781684035328 (epub) Konular: LCSH:

Kişilerarası çatışma. | Psikolojik istismar. | Manipülatif davranış. Sınıflandırma: LCC BF637.I48 A73
2020 (baskı) | LCC BF637.I48 (e-kitap) | DDC 158.2--dc23 LC kaydı <https://lcn.loc.gov/2020012135>
adresinde mevcuttur

LC e-kitap kaydı <https://lcn.loc.gov/2020012136> adresinde mevcuttur

İÇİNDEKİLER

Önsöz

Giriş: Son Derece Hassas Kişinin Zehirli İnsanlar Arasındaki Yolculuğu

Birinci Bölüm: Trinity İkinci Bölüm: İyi

huylu ve Kötü huylu Üçüncü Bölüm:

Toksisitenin Başucu Kitabı Dördüncü

Bölüm: Toksik Kişi Rehabilitasyonu Beşinci

Bölüm: Sınırlar

Altıncı Bölüm: Cephaneliğinizi

Hazırlayın Yedinci Bölüm: Sığınma ve

Kurtarma Teşekkür

Referanslar

ÖNSÖZ

Sevgili okuyucu,

Shahida Arabi'nin yeni kitabına önsöz yazmak büyük bir onur ve ayrıcalıktır. Son beş yılda narsistik istismarın iyileştirilmesi alanında Shahida ile çalışma şansına sahip oldum. Lisanslı bir klinik terapist olarak, müşterilerime doğrulama, araştırmaya dayalı araçlar ve iyileşme önerileri sağlamaya yardımcı olmak için birçok kez onun olağanüstü yazılarının yanı sıra bilgilendirici ve destekleyici web sitesine yönlendirdim.

Bu kitapta Shahida, araştırmayı güçlendirme ve iyileştirmeye yönelik somut ve pratik çözümlerle okunabilir, ilginç ve uygulanabilir bir şekilde harmanlıyor. İlişki istismarından kurtulanlar ve toksisite spektrumunun her noktasında zehirli insanlarla karşılaşanlar için gerçeklerden, şefkatten ve deneyimsel stratejilerden oluşan tıbbi bir simya oluşturuyor. Hayatınızdaki iyi huyludan kötü huyluya kadar toksik insanlara etkili yaklaşımlar arıyorsanız, daha fazla kendinizi yormayın. Takip eden sayfalar kanıta dayalı ve güç odaklı bilgelik külçeleriyle dolu olduğundan, doğru yere geldiniz. Ayrıca, yakın partner ilişkilerinde toksik insanlarla karşı karşıya kaldığınızda sınır belirleme, iyileştirme yöntemleri, kişisel bakım ve başa çıkma becerileri gibi konularda uygulanması kolay stratejilere ilişkin olağanüstü önerilerle de karşılaşacaksınız.

Shahida'nın alana yaptığı son katkı, psikolojik istismarın taktikleri, ilişkisel travmanın beynimizdeki etkileri ve bunun nasıl yapılacağına dair özel stratejiler hakkında derinlemesine bilgi ve içgörü sağlayarak son derece hassas insanların bağımlılık yaratan istismar döngülerinin etkilerini ortadan kaldırmasına ve ilişki travmasının üstesinden gelmesine yardımcı oluyor. manipülatif insanlarla en iyi şekilde başa çıkmak için. Shahida ayrıca hayatta kalan kişinin yeni bilenmiş bilgisini daha da güçlendirmek ve iyileşmeye yönelik yenilikçi yaklaşımlar uygulamak için kitap boyunca düşüncelerini ve egzersizlerini güzel bir şekilde günlüğe kaydediyor.

Narsistik istismar, son derece hassas kişiler (HSP'ler), empatiler, narsistler, psikopatlar ve

duygusal istismar. HSP'ler ve empatiler, sıklıkla ilişki istismarının hedefi olan benzersiz ve şefkatli bir grup insan oluşturur. Bu kitapta Shahida, HSP'ler ile toksik insanlar arasındaki dinamiğin kapsamlı bir analizinin yanı sıra iyileşme sırasında psikolojik bir koruma kalkanı oluşturmanın pratik yollarını sunuyor. HSP'lere, iyileşme ilerledikçe sağlıklı ilişkileri ayırt etmede ve sınırları belirlemede gerçek değerler olabilecek doğuştan gelen "süper güçlerinden" ve yeteneklerinden yararlanmaları için güç veriyor. Kendilerini daha iyi anlamak, onlara neyin çarptığını bilmek, nasıl iyileşeceklerini öğrenmek ve gelişmeye nasıl ilerleyeceklerini keşfetmek isteyen son derece hassas insanlara önerilebilecek daha yararlı bir kitap düşünemiyorum.

Özel muayenehanedeki müşterilerim, Shahida'nın harika yazılarını takdir ettiklerini, çünkü onun tarzının gerçekten güçlü yönleri odaklandığını ve kanıta dayalı olduğunu söylüyorlar. Hayatta kalan birinin ne deneyimlediğini ve narsistik istismardan kurtulmanın ne kadar acı verici olabileceğini tam olarak biliyor; bu da çalışmalarının okuyuculara empatik bir şekilde ulaşmasını sağlarken aynı zamanda onları toksik insanlar ve narsistlerin gerçekliğine sağlam bir şekilde oturtmasını sağlıyor. Hayatta kalanların, istismarcının dikkatini dağıtma, suçlama ve diğer duygusal istismar taktiklerinden dolayı kendilerine yansıtılan utancı sıklıkla içselleştirdiklerinin derinden farkındadır. Çoğu zaman manipülatörlerle gelişen bağımlılık döngüsünün sonuçlarıyla mücadele ettiklerini biliyor. Bununla birlikte Shahida, şifaya yönelik sağlam, klinik açıdan uygun stratejileri besleyici ve şefkatli bir şekilde ifade etmek için ciddi bir şekilde çalışıyor. Kitabı, ilişki travmasından kurtulma yolculuğunda yaralı ruhları teselli eden bilge bir arkadaş gibi okunuyor.

Shahida, hiç şüphesiz, yakın partnerin istismarı, özellikle de psikolojik istismarın ardından iyileşme konusunda en bilgili seslerden biridir. Dahası, kendisi son derece özgün bir yaşam koçu, araştırmacı ve yazardır; vaaz ettiklerini uygulayan dürüst bir kişidir ve okuyucularına olağanüstü bir örnek teşkil etmektedir. Hayatta kalan nüfusla yaptığı araştırmalara ve sosyal yardımlara dayanarak neyin işe yaradığını biliyor. Araştırmalara, kişisel yaşam deneyimlerine ve alandaki diğer uzmanlarla istişarelere dayanan şifa önerilerini cesurca ve şeffaf bir şekilde paylaşıyor.

Sevgili okuyucu, bir fincan sıcak çay alın, şöminede ateş yakın ve bu kitapla kanepenize uzanın. Psikolojik istismarın iyileşmesi alanına yapılan bu harika katkının tadını çıkarın ve son derece

hassas insanlar. Tamamen güçlendirilmiş, son derece hassas bir kişiye dönüşümünüzün sonraki adımları hakkında daha fazla bilgi edindikçe şifa sizi bekliyor.

— Andrea Schneider, MSW, LCSW



GİRİŞ: Son Derece Hassas İnsanın Arasındaki Yolculuğu Zehirli İnsanlar

"Son Derece Manipülatif Narsistler, Sosyopatlar ve Psikopatların Sizi Susturmak İçin Kullandığı 20 Yönlendirme Taktiği" adlı makalem 2016 yılında viral hale geldiğinde, tüm dünyada on sekiz milyondan fazla insana ulaştı. Narsist bireylerden hayatta kalanlar ve ruh sağlığı uzmanları, makaleyi tanınma coşkusuyla paylaştılar. İnsanlar, kendileri için ilk elden deneyimledikleri manipülasyon taktiklerini görünce hayrete düştüler ve birçoğu, onların narsist eski eşlerini, kardeşlerini, ebeveynlerini veya iş arkadaşlarını tanıyor olmam gerektiği yorumunu yaptı. İnsanların yıllardır onay bulmaya ve anlamaya çalıştıkları bir şeyi yakaladığımı söyleyen birçok mektup aldım.

Son derece hassas kişiler (HSP'ler), çok çeşitli toksik insanlarla karşılaşmak için benzersiz bir konumdadır, çünkü manipülatörler, istismar etmek için empati, vicdan ve duygusal duyarlılığa sahip insanları ararlar. Bana ulaşanların çoğu, narsisistik, sosyopatik ve psikopat bireyler gibi toksisite spektrumunun en üst noktasını deneyimledi. Bu kurbanlar:

- İlişkilerinde, arkadaşlıklarında, işyerlerinde ve hatta kendi ailelerinde toksik ve narsist bireylerle karşılaşmışlardır.
- Bu zehirli tipler tarafından zalimce ve duygusuz bir şekilde idealize edildiler, değersizleştirildiler, sabote edildiler ve kaçınılmaz olarak bir kenara atıldılar
- Onlara psikolojik olarak eziyet etmek ve yok etmek için tasarlanmış aylar, yıllar, hatta onlarca yıl süren sözlü, duygusal ve hatta bazen fiziksel veya cinsel istismara maruz kaldılar
- Partnerleri tarafından kapalı kapılar ardında izole edildiler, zorlandılar, aşağılandılar ve kontrol edildiler
- Sürekli takip, taciz, patolojik kıskançlık, öfke saldırıları, kronik sadakatsizlik ve patolojik yalan

- Kendilerini baltalayan ve kaynaklarını tüketen ayrıntılı planlar ve dolandırıcılıkların hedefi oldular

Bir kişisel gelişim yazarı olarak, zehirli insanlardan kurtulan binlerce kişiyle yazıştım. Zehirli insanların ve narsistlerin, son derece empatik ve vicdanlı bir kişiyi paranoyak olduklarına, kendilerini kaybettiklerine veya manipüle edildiklerinde sadece "aşırı tepki verdiklerine" ikna etmenin oldukça kolay olduğunu öğrendim. Dolayısıyla hedef alınan kişiler bunlardır çünkü kendilerinden şüphe etmeye koşullandırılabilirler.

Bu kitabı okuyorsanız, etrafınızdaki zehirli insanlardan bunaldığınızı hissetmeniz çok muhtemeldir. Sizi sürekli eleştiren baskıcı bir iş arkadaşınız ya da sizi her gün küçümseyen istismarcı bir partner olsun, toksik insanlar zihninize, bedeninize ve ruhunuza zarar verebilir. Daha "iyi huylu" manipülatörler rahatsızlık, stres, rahatsızlık ve genel memnuniyetsizliğe neden olabilir ve ara sıra susturma taktiklerini kullanabilirler. Bununla birlikte, empatiden yoksun narsistler gibi daha "kötü niyetli" manipülatörler, dünyayla etkileşimde birincil mod olarak manipülasyon taktiklerini kullanarak sağlığınıza, refahınıza ve hatta yaşamınıza ciddi zarar ve risk oluştururlar. Kötü niyetli manipülatörler, değişme olasılığı düşük olan yerleşik davranışlar sergilerken iyi huylu manipülatörler, değişime ve sınır belirlemeye daha açık olabilir. Toksisitenin bir spektrumu olmasına rağmen, toksisitenin gelebileceği tüm tonlara hazırlıklı olmak HSP'lerin öğrenmesi gereken temel bir yaşam becerisidir.

Bana yazan hayatta kalanlar son derece hassas ve empatik insanlardır. Hayatları boyunca onlara "çok hassas" oldukları söylendi. Eğer bir HSP olabileceğinizi düşünüyorsanız, bu kitabın amacı, sürekli olarak iç sesinize ihanet etmek yerine, bu dolandırıcılar hakkındaki içgüdülerinizi dinleyerek duyarlılığınızı kullanmayı öğrenmenize yardımcı olmaktır.

Bu tür manipülasyon ve istismar çok gizli olduğundan, ne yaşadığınızı tanımlamayı öğrenmeden önce sessizce acı çekiyor olabilirsiniz. Bu bildiğimiz şeyin yaygın bir yan etkisidir. *gaz lambası* -algınızın ve gerçekliğinizin sürekli sorgulandığı ve geçersiz kılındığı, size bir şeyleri hayal ettiğinizin, aşırı duyarlı olduğunuzun ve aksi yöndeki kanıtlara rağmen her şeyi orantısız bir şekilde abarttığının söylendiği toksik ilişkilerde bir taktik. Hayatta kalanlardan biri olan Annie bana, narsist partneriyle yaptığı çılgınca konuşmalarla ilgili baş döndürücü deneyimini anlattı.

"Bir tartışmaya girdiğimizde ve ben de gerçeklerle kendi tarafımı desteklediğimde, o bu gerçekleri alır ve onları o kadar çok döngüde döndürürdü ki, tartışmanın sonunda aynı gerçeklerden bazılarını kullanabilir hale gelirdi. kendisi için ve kendimi kaybolmuş ve 'deli' hissetmeme neden oluyor. Kendime, kendimi savunmanın ilk etapta yapılacak iyi bir şey olduğunu nasıl düşündüğümü sorarak uzaklaştırdım.

Bu tür kafa karıştırıcı davranışların etkileri, gaz lambası mağdurlarının yumurta kabukları üzerinde yürümesini ve kendilerinden şüphe duymasını sağlamayı amaçlamaktadır. Chris, narsist kız arkadaşının elindeki cinsel baskının yanı sıra duygusal ve zihinsel istismara da maruz kaldı. İlişkisi, gizli istismar vakalarında çok yaygın olan, gaz aydınlatma ve akıl oyunları ile doluydu. Şöyle dedi: "Bu beni içgüdülerimi ve akıl sağlığımı sorgulamaya yöneltti. Çelişkili hikayelerle beni döndürüyordu ve inançlarımın geçerli olduğuna dair kanıtları göz ardı ediyordu. Beni rahatsız olduğum cinsel eylemlere zorlamaya çalıştı ve uymadığımda beni utandırdı."

Gerçek istismarcıyı mağdur olarak göstermek için kullanıldığında, istismar vakalarında sıklıkla görülen gasp, aşırı olabilir. Toksik bir kişi sizi kontrol edemediğinde, genellikle size iftira atarak ve karalama kampanyaları düzenleyerek hakkınızdaki konuşmaları kontrol etmeye başvurur. Hayatta kalan bir diğer kişi olan Molly, narsist partnerinin ona çerçeve oluşturmak ve akıl sağlığı hakkında yalanlar yaymak için nasıl kendi ölümünü sahnelemeye çalıştığına dair üzücü hikayesini benimle paylaştı. Şöyle yazdı: "Kafasına silah dayadı ve daha sonra kendimi vurmazsam suçlunun ben olacağımdan emin olmak için kendini öldüreceğini, cinayet süsü vereceğini söyledi. Ailesine ve yakın dostlarımıza gerçek aşkımızın olduğunu söylerdi ama arkamdan onlara deli olduğumu ve intihara meyilli olduğumu söylerdi ve bana yardım etmek için elinden gelenin en iyisini yaptığını söylerdi. Hiçbir zaman intihara meyilli olmadım. Bütün bunlar, en yakın arkadaşlarımın ve ailemin bana olan tüm inançlarını kaybetmesine neden oldu ve o, beni dış dünyadan tamamen izole etti, yeni doğan bebeğimizi emzirirken beni günde bir öğün yemekle sınırladı."

Her ne kadar toksisite geniş bir yelpazede mevcut olsa da, bu bireylerin acımasız zulmü, özellikle de narsistlerin yaptığı gibi empatiden yoksun olduklarında hafife alınamaz. Bunlar normal ilişki sorunları veya bir "iletişim" sorununun göstergesi değildir; bunlar iğrenç taciz kalıpları ve hesaplanmış akıl oyunlarıdır. Narsist bireylerin, özellikle de kurbanları onları terk etmeye karar verdiğinde, kurbanlarına misilleme yaptıklarına dair sayısız hikaye duydum.

mağdurlar mahrem fotoğraflarını yayınlamaya ve hatta onları iş yerlerinde karalamaya çalışıyorlar. Örneğin, birkaç kurban bana zehirli partnerlerinin kendilerini işverenlerine uyuşturucu bağımlısı olarak göstermeye çalıştıklarını anlattı.

Ayrıca zehirli insanların sıkıntı, keder, hamilelik, düşük ve hatta yaşamı tehdit eden hastalık zamanlarında sevdiklerini terk ettiği sayısız korkunç olaya da tanık oldum. Hayatta kalanlardan Tracy'nin anlattığı gibi, "Doktorun çıkardığı dokunun agresif, öngörülemeyen bir kanser türü olduğunu, onu aldırılamam gerektiğini ve geri dönebileceğini veya başka doku veya organlara göç edebileceğini öğrendim. Aynı gece bir restoranda akşam yemeğinde ona bunu söyledim. Cevabı mı? 'Bütün gece bu kanser olayını mı konuşacağız?' Ameliyatımın ertesi sabahı bana kahve yapıp yapamayacağını sordum, o da bana 'Neden kendin yapamıyorsun?' diye sordu."

Normal, empatik insanlar için bu tür bir acımasızlık eşi benzeri görülmemiş ve inanılmazdır. Bir narsist için bu bir yaşam biçimidir. Birisi toksisite spektrumunun ne kadar uzağındaysa, o kadar sadist ve kasıtlı olarak kötü niyetli olabilir. Hayatta kalan başka bir kişi olan Pauline şunları anlattı: "Bana şöyle dedi: 'Her yıl doğum gününde seni ağlatmazsam, işimi yapmamışım demektir.' Mutlu gözyaşlarından bahsetmiyordu. Onu bir arkadaşımın otelindeki düğün sonrası partisinde nedimeyle yatakta buldum. Onları bir arada bulmak için otel odamızın kapısını açtım ve bana 'Ortada mı olmak istersin, yoksa ben mi yapayım?' diye sordu."

Bazılarımız kendi ailelerimizde zehirli insanlarla karşılaştık ya da onlar tarafından büyütüldük. Hayatta kalanlardan biri olan Damiana, narsist annesinin hastalık zamanlarında onu nasıl bir kenara bıraktığını anlattı. "Bütün gün dışarı çıktı. Babam beni bayılmış ve kusmuğuma batmış halde buldu. Peritonitten ölüyordum ve acil serviste ameliyat oldum. Bir haftayı hastanede geçirdim. Annem sadece iki üç kez beni ziyarete geldi ve beni yalnız bıraktığı için asla özür dilemedi. İkinci seferde on iki yaşındaydım. Suçiçeği geçirdim, kendimi iyi hissetmiyordum ama annem evde dinlenmemi engelledi. Hastalığının ilk günü yatak odama gelip bana deli gibi bağırdı: 'Defol bu evden! Seni görmek istemiyorum!' Günlerimi cildimde kaşıntılı kabuklarla dolu olarak sokakta geçirmek zorunda kaldım. Utanç ve utançla."

Toksik ebeveynliğin etkisi mağdurlar üzerinde yaşam boyu etkiler yaratabilir. Fiziksel istismarcı, narsist bir babayla büyüyen Amanda bana, bir yetişkin olarak bu kadar kötü niyetli bir ebeveyne sahip olmanın yarattığı etkiden hâlâ acı çektiğini söyledi. Doğru kararı verip vermediği konusunda nasıl sürekli paniğe kapıldığını ve algılarını ve eylemlerini doğrulamak için sıklıkla başkalarına baktığını anlattı. Şöyle dedi: "Durumlara ilişkin değerlendirmelerimi ve onlara verdiğim tepkileri sürekli olarak ikinci kez tahmin ediyorum. Kendi gerçeklik anlayışıma güvenemiyorum." Ancak babasının davranışına nihayet bir "ad" bulduğunda anlamaya ve travmasını iyileştirmeye başladı. "Her zaman bende özünde bir sorun olduğunu hissettim, ama başından beri oydu" diye bitirdi.

Bu tür ikinci bir tahmin, narsist ebeveynlerin yetişkin çocukları arasında olduğu kadar, bir narsistle kötü niyetli bir ilişkiden sağ kurtulanlar arasında da çok yaygındır. Önceki bir kitap için narsist ebeveynlerin 733 yetişkin çocuğunu araştırdığıma göre, kronik gaz aydınlatması yalnızca kalıcı bir kendinden şüphe duygusu aşılama ile kalmıyor, aynı zamanda hayatta kalan kişiye yetişkinlikte titrek bir öz değer duygusu da bırakıyor. Narsistlerin yetişkin çocukları bu travmaları çok genç yaşta yaşadıkları için kendilerini "kusurlu" hissederler. Sonuç olarak toksik utanç ve kendini suçlama, kendine zarar verme, bağımlılık, intihar düşüncesi ve yetişkinlikte narsistlerle ilişki kurma alışkanlığından muzdariptirler.

Arkadaşlıklar da narsistik istismarla dolu olabilir. Narsist arkadaşlar genellikle kendilerini en çok tehdit altında hissettikleri veya kıskandıkları kişileri hedef alırlar. İlişkilerdeki dinamiğe benzer şekilde, narsist arkadaşların güvenlerini kazanmak için önce HSP'leri nasıl pohpohlayıp cezbettiklerine, daha sonra onları sabote edip itibarlarını zedelemeye çalıştıklarına dair birçok hikaye duydum. Hayatta kalanlardan biri, ilk başta dostane ve sıcak görünmesine rağmen daha sonra eşi benzeri görülmemiş bir sadizmle açıkça erkek arkadaşının peşine düşen iyi bir arkadaşının ani ihanetini anlattı. Dediği gibi, "Kendisini benden üstün tutuyormuş gibi görünürken ilişkiyi mahvetme yeteneğinden gurur duyuyordu. Bu dramayı kamuoyuna duyurmak ve beni ortak sosyal çevremizin önüne koymak için çok önem verdi." Böyle bir ihanetin, hesaplı iftiralarla birleşmesi onun için o kadar büyük bir etki yarattı ki hipertansiyon, iştah kaybı ve depresyondan acı çekti. Bana "Bu, bir insanın ne kadar zalim olabileceğini gösteren erken bir öğrenme deneyimiydi" dedi.

Sizin gibi zehirli avcıların tuzağına düşmüş HSP'ler, sinsî tacizle karşılaşmışlarında kendilerini suçlama ve içlerine bakma eğilimindedirler. Sonuçta toplum bize içgüdülerimizi göz ardı etmemizi ve yüksek duyarlılığımızı potansiyel bir beceri seti yerine bir sorun gibi ele almamızı öğretti. Dolayısıyla, böyle bir manipülatöre karşı konuşmak ve nihayetinde kendi adımıza konuşmak, özellikle söz konusu manipülatörün bu kadar iyi yapılandırılmış bir sahte maske taktığı durumlarda, ölüm cezası gibi gelebilir. Hayatta kalan Rebecca'nın bana söylediği gibi, eski kocası "doğruluk pelerininin" arkasına saklanan tanınmış bir kişiydi. "Birçok yönden etkilendim. Kim olduğumu bilmiyordum. Kendim için seçim yapamadım. Kendimi çaresiz ve umutsuz hissettim. Kendimden nefret ediyordum. Öyle bir noktaya geldim ki, deli olanın ben olduğumu düşündüm." Toplum tacizin -sözlü, fiziksel, cinsel, finansal ya da duygusal olsun, her ne biçimde olursa olsun- hiç gerçekleşmediğine ikna etmeyi başaran sayısız narsist insanın hayatta kalan hikayelerini duydum.

Bunun "normal" bir ayrılık veya ilişki meselesi olmadığına farkına varmayan mahkeme sistemleri, kolluk kuvvetleri, aile, arkadaşlar ve hatta bazen kendi terapistlerimiz tarafından daha da geçersiz kılınıyoruz; bu, hayatta kalanın hayatının her yönünü bozan bir güç dinamiğidir. ve zihinsel sağlık. Duygusal ve psikolojik istismar öz saygıyı ve öz değeri yok eder, uzun süreli, zayıflatıcı etkiler bırakır.

Bu tür istismarı daha da travmatik hale getiren şey, yaşanan büyük acının doğrulanamamasıdır. Mağdurlar bazen bu tür istismarla başa çıkmanın yollarını bulmak için terapiye giderler, ancak yanlış teşhis konulur veya ilişkiden çıkmak yerine istismarcılarına uyum sağlamaya teşvik edilirler. Empati sahibi ve değişme kapasitesi olan biriyle karşı karşıya olduklarına inanmaları konusunda daha fazla ikna edilebilirler. Ayrıca, narsist partnerlerinin terapisti kandırması, kurbanı oynaması ve terapi alanını çeşitli planları için oyun alanı olarak kullanması nedeniyle çift terapisine katılma talihsizliğini yaşayanlar da var.

Görüyorsunuz, tüm terapistler veya akademisyenler bu yağmacı türlerin gizli manipülasyonunun ve istismarının dinamiklerini tam olarak anlamıyor. Neden yapsınlar ki? Gerçek narsistler ve psikopatlar, mahkeme kararı olmadıkça terapiye gitmezler ve birçoğu ikna edici bir sahte maske takar. Zehirli insanlar inkar ve yetkilendirme içinde yaşarlar ve sömürücü davranışlarıyla ödüllendirildiklerini hissederler. Düzensiz davranışlarının doğası sıklıkla

Benzersiz bir şekilde kapalı kapılar ardında saklandığından, iyileşmek için hayatta kalanların ve travma hakkında bilgi sahibi olan ve gerçekten "anlayan" terapistlerin onayına ihtiyacınız olacaktır.

Hayatta kalanlar ve muhtemelen sizin gibi ben de zehirli insanların nasıl çalıştığı ve bir HSP olarak dünyayı dolaşmanın nasıl bir şey olduğu konusunda derin bilgiye sahibim. Akranları tarafından ciddi şekilde zorbalığa maruz kalarak büyümek ve duygusal istismara tanık olmak, beni hayat boyu süren aşırı kişisel bakım yolculuğuna sürükleyen katalizörlerdi. Yüksek duyarlılığım ve empatim beni çeşitli zehirli insanlar için savunmasız bir hedef haline getirdi. Çocukluk programım beni empatiden yoksun narsist bireylerle arkadaşlık ve ilişkiler kurmaya şartlandırdı. Narsistlerden kurtulan pek çok kişi gibi ben de zehirli çalışma ortamlarına bulaştım. Kendime sadık kalarak bu tür durumlarla uyum sağlamayı, bunlarla başa çıkmayı ve sonuçta bu durumlardan çıkmayı öğrenmek, beni normalde sahip olamayacağım şekillerde gelişmeye zorladı.

İlk elden ve hayatta kalanlarla konuştuğumdan, bu toksik türlerin yol açtığı yıkımdan kurtulmanın muazzam bir iç çalışma gerektirdiğini biliyorum. Yirmi yaşına geldiğimde, günlük meditasyon yapıyor, her türlü yoga yapıyor ve potansiyel iyileşme yöntemleri olarak bilişsel davranışçı terapi, göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme, duygusal özgürlük teknikleri ve diyalektik davranış terapisiyle deneyler yapıyordum. Yüzlerce kişisel gelişim kitabı okudum ve New York Üniversitesi, Columbia Üniversitesi ve Harvard Üniversitesi'nde psikoloji, psikopatoloji ve sosyoloji alanlarında yüksek lisans dersleri aldım. Kitaplarım için zorbalığı araştırdım ve tıpkı benim gibi hayatta kalan binlerce kişiyle anket yaptım. Columbia Üniversitesi'ndeki yüksek lisans tezim için, bazıları daha sonra narsist flört partnerlerinin hedefi haline gelen zorba kurbanlarla röportaj yaptım. Tüm bu deneyimlerin bir sonucu olarak, toksik insanların kullandığı taktikler ve bunları çeşitli bağlamlarda etkili bir şekilde nasıl yönlendirebileceğim hakkında derin bir anlayış ve sağlam bir bilgi tabanı kazandım.

Muhtemelen toksik insanlarla etkileşimlerin size daha önce sahip olmadığınız beceri ve bilgiler kazandırdığını fark etmişsinizdir. Savaş bölgesinde hayatta kalan birçok çocuk gibi ben de bir yetişkin olarak toksisiteyi çoğu kişiden çok daha anlayışlı bir gözle tanıyabiliyordum. Bir spektrum olduğunu öğrendim. Bazı toksik insanlar istemeden toksik olurken, diğerleri kasıtlı olarak kötü niyetlidir. Bir avuç insan sıkı çalışma ve acımasızca kendi üzerine düşünmeyle değişebilirken, çoğu kurnaz ve saldırgan olmayı sürdürüyor. Benim gibi HSP'ler

Bize zarar vermek isteyen birinin zihniyetini anlamak için bu rahatsız edici gerçekleri yutmak zorundayız.

Eğer bir HSP iseniz, muhtemelen yıllar boyunca toksik insanları nasıl daha empatik veya düşünceli olacakları konusunda eğitmeye çalışarak yıkıcı bir alışkanlık geliştirmişsinizdir. Muhtemelen sınırlarla ve kendinizi zehirli insanlardan kurtarmakla mücadele ettiniz. Bu kitap, bunun gibi zararlı alışkanlıklarınızı frenlemenize ve kendi kişisel bakımınıza, sınırlarınıza ve kişisel korumanıza yeniden odaklanmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu kitapta, yalnızca kendi hayatımdan değil, aynı zamanda hayatta kalan binlerce kişiden ve iletişim kurduğum birçok uzmandan edindiğim içgörülerden edindiğim hayat derslerini ve bilgeliği, daha iyi bir durumla başa çıkabilmek için makul tavsiyeler formüle etmek amacıyla bir araya getirdim. bu toksik türler.

Sağlıklı sınırlar oluşturmaya çalışırken, yavaş yavaş kimseyi düzeltmenin veya onlara temel insani ahlaki öğretmenin sizin işiniz veya sorumluluğunuz olmadığını anlayacaksınız. Siz onların ebeveyni ya da terapisti değilsiniz ve yardım etme çabalarınızı hak etmeyen insanlara karşı hiç şüphesiz oldukça cömert davrandınız. Bu zamanı, onları "değiştirmeye" çalışarak takıntıyı beslemek yerine, bu insanların hayatınızda olmaya ve ayrılmaya değer olup olmadıklarını düşünmeye ayırın. Onlar yetişkindirler ve kendi başlarına kendilerini değiştirebilirler.

Bu kitap terapinin yerine geçmez; lisanslı bir klinisyen tarafından incelenmiş olmasına rağmen, yalnızca kendi kendine yardım rehberi olarak tasarlanmıştır. Travmayı atlatıyorsanız, bu önerilerden herhangi birini uygulamaya koyma konusunda şüpheleriniz varsa veya güvenliğiniz konusunda endişeleriniz varsa, her zaman lisanslı bir profesyonelle terapiyi düşünmelisiniz. Bu kişisel bakım ipuçları yalnızca daha fazla özgüvene, iyileşmeye ve sınırları uygulamaya yönelik yolculuğunuzu desteklemeyi amaçlamaktadır. Sizin için neyin işe yaradığını alın ve onu kişisel koşullarınıza uyarlayın. Umudum, bu kitaptaki bilgilerle yalnızca yüksek duyarlılığınız olan yeteneğinizi kullanmayı öğrenmekle kalmayıp, aynı zamanda zehirli insanlarla olan yolculuğunuzda son derece stratejik hale gelmenizdir.

Toksik insanlarla bulaşma alışkanlığı olan bir HSP olduğunuzu fark ettiyseniz, yalnız olmadığınızı bilin. Sizi HSP yapan bazı özellikler sizi duygusal yırtıcılara karşı savunmasız bırakabilirken, aynı zamanda toksik insanları tespit etmek, katı sınırlar oluşturmak ve manipölasyonlarıyla doğrudan mücadele etmek için güçlü yönler olarak kullanılabilecek özelliklere de sahiptir.

Toplum size duyarlılığınızın bir zayıflık olduğunu öğretmiş olabilir, ancak bu sizin en büyük gücünüz olabilir. "Ekstra" duyarlılığınız iç alarm sisteminiz ve kalkanınızdır. Tehlike anında daha çabuk söner. İşin püf noktası, duyarlılığınıza uyum sağlamak ve iç sesinizi dinlemektir. Empatik bir insan olarak duyarlılığınız bir süper güçtür. Sonraki birkaç bölümde, farklı toksik insan türlerini daha iyi ayırt etmek için bu süper gücü tam olarak nasıl kullanacağınızı ve bu ilişkileri yüksek hassasiyet ve kişisel bakım ihtiyaçlarınızı en iyi şekilde karşılayacak şekilde nasıl yönlendireceğinizi öğreneceksiniz.



BİRİNCİ BÖLÜM:Üçlü

HSP'ler, Toksik Manipulatörler ve Narsistler

Her gününüzü bunaltıcı ve yoğun duygularla mı geçiriyorsunuz? Kendinizi sürekli olarak başkalarının ruh hallerini ve durumlarını ele geçiren duygusal bir sünger gibi hissedersiniz. Biriyle etkileşime geçtiğinizde her şeyi özömersiniz: Yüz ifadelerindeki değışikliklere, ses tonundaki hafif değışikliklere ve sözsüz jestlerine son derece duyarlısınızdır. Eleştiri ve çatışmanın üzerinizde yıkıcı etkileri vardır ve tüm gününüzü mahvetme potansiyeline sahiptir. Büyük kalabalıklar sizi tüketir, parlak ışıklar sizi rahatsız eder, sert dokular ve güçlü kokular sizi rahatsız eder. Kendinizi sıklıkla zehirli insanlarla ilişkiler içinde veya narsistler tarafından istismar edilirken buluyorsunuz. Bu kitabı okuduğunuz için bu sizin gerçekliğinizdir ve psikoloji araştırmacılarının dediğı gibi olma ihtimaliniz yüksektir. *son derece hassas kişi (HSP).*

Kendinizi her zaman diğerlerinden farklı hissetmiş olabilirsiniz;*hissetmek* daha fazla ve sanki dünyayla daha yüksek bir ses seviyesinde tanışıyormuşsunuz gibi, dünyayı daha canlı ve daha derin deneyimlersiniz. Elena Herdieckeroﬀ'un (2016) son derece hassas insanlar hakkındaki TED Konuşmasında tanımladığı gibi, "Tüm duyularınız yüksek alarmdadır... tüm duygularınız büyümüşdür. Bir üzüntü derin bir üzüntüdür ve bir sevinç saf bir coşkudur. Ayrıca mantığın ötesinde önemsiyorsunuz ve sınırsız empati yapıyorsunuz. Çevrenizdeki her şeyle kalıcı bir geçişme içinde olduğunuzu hayal edin. Bu ilginç bir kişiliğın sonucu değil; bu gerçek bir genetik özelliğın hem lütfu hem de lanetidir. Yüksek hassasiyet, uyaranları daha ayrıntılı bir şekilde işlememize, çevremizdeki incelikleri yakalamamıza ve olumsuz ve olumlu deneyimlere ilişkin daha canlı algılara sahip olmamıza olanak tanıyan genetik bir eğilimdir.

Eğer çok hassassanız, öyle hissetseniz bile yalnız değilsiniz. Araştırmacı Elaine Aron'a göre HSP'ler nüfusun yüzde 15 ila 20'sini oluşturuyor (2016, xxv). Bir HSP veya duygusal işleme hassasiyeti olan biri, duygusal ve fiziksel olarak daha duyarlıdır.

kendilerine, çevrelerine ve başkalarıyla olan ilişkilerine. Bir HSP olarak etrafınızda olup biten her şey için yüksek düzeyde ayarlanmış bir radarınız vardır. Bu özellik sizi aşırı uyarılmaya daha yatkın hale getirir, ancak aynı zamanda başkalarıyla olan etkileşimlerinizde son derece anlayışlı olmanın birçok faydasını da beraberinde getirebilir - bir kez yüksek algılarınıza uyum sağlamayı öğrendiğinizde.

Sahip olduğumuz yüksek hassasiyet bizi toksik insanlara karşı daha savunmasız hale getiriyor. Bunun nedeni, HSP'lerin, halk dilinde "empatlar" olarak adlandırılan, yakından ilişkili insan grubuyla birlikte, başkalarının duygularını kolayca kendi duygularımız gibi üstlenebilmeleridir. Geçirgen sınırlarımız olduğu için, başkalarının acısını ve stresini üstleniyoruz, günlük yaşamımızda diğerlerinden daha sık, ortalama bir insandan daha fazla olumsuzluk çekiyoruz. Aşırı derecede vicdanlı, empatik ve başkalarının ihtiyaçlarına uyum sağlama yeteneğimiz nedeniyle, HSP'ler kolaylıkla zehirli insanların ağına düşebilir. Bu dinamiğin derinliklerine dalmadan önce, yüksek hassasiyet özelliğini daha ayrıntılı olarak inceleyelim. Kendinizi daha iyi anlamak, olup biteni daha doğru algılamaya yardımcı olacak ve aynı zamanda HSP olarak sağlıklı yaşamın yolunu açmaya başlayacaktır.

Yüksek Hassasiyetin Arkasındaki Bilim

Yüksek hassasiyet sadece bir duygu değil, bilimsel bir gerçektir. Bianca Acevedo ve meslektaşları (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada fMRI taramaları, HSP'lerin beyinlerinin duygusal açıdan çağrıştırmacı resimlere daha güçlü tepki verdiğini ortaya çıkardı. Farkındalık, empati, duygusal bilgilerin entegrasyonu, ödül işleme ve hatta eylem odaklı planlama ile ilgili beyin bölgeleri, hem yabancıların hem de partnerlerin yüz ifadelerini görüntülerken HSP'lerde daha az duyarlı akranlarına göre daha yüksek düzeyde aktive edildi. Bu, HSP'ler olarak neden sosyal durumlara ve başkalarının duygularına çoğu insandan daha duyarlı olduğumuzu açıklayabilir. İşte neden bu şekilde tepki verdiğimizi açıklayan bilimin daha fazlası.

**Neden Daha Fazla Hissediyoruz: Empati ve Ayna
Nöronlar**

Başkalarının acılarına karşı duygusal olarak daha duyarlı ve empatik olmanızın, onların acılarını kendi acınız gibi hissedecek kadar ileri gitmeniz bir nedeni olup olmadığını hiç merak ettiniz mi? Neden birinin zarar gördüğünü görmek sizi akranlarınızdan daha derinden etkiliyor? Neden insanları “düzeltmeye”, kurtarmaya ve iyileştirmeye çalışma eğiliminiz var? Gelişmişliğimiz şeklinde biyolojik bir sebep var *Ayna nöronları*, bir tür duyusal-motor beyin hücresi, bir başka kişinin bir eylemi gerçekleştirdiğini gözlemlediğimizde, sanki tek bir kasımızı bile hareket ettirmemiş olsak bile sanki o eylemi kendimiz yapıyormuşuz gibi ateşlenir (Marsh ve Ramachandran). 2012).

Daha önce öğrendiğiniz gibi araştırmalar, HSP'lerde en fazla aktiviteye sahip olan beyin bölgelerinin, empatik tepkilerimiz, farkındalığımız, duyusal bilgilerin işlenmesi ve eylem planlamamızla ilişkili olan ayna nöron sistemini içerdiğini doğrulamaktadır. Sonuç olarak empatimiz diğerlerine göre daha yüksektir ve biz başkalarının duygularının “süngerini”yiz. Ayrıca HSP'ler başkalarının acılarına tanık olurken daha eylem odaklı ve empatiktir (Acevedo ve ark. 2014). Ayna nöron sistemimiz, birisinin bir şey yaptığını gördüğümüzde başka bir kişinin ne hissedebileceğini “hissetmemizi” sağlar, çünkü beynimizde o aktiviteyi yaparken rol oynayan aynı bölgeler aktive olur. Bu yükseltilmiş ayna nöron sistemi, sosyal durumlarda hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri geliştirebilir (Aron 2016). Birinin acısına tanık olup, sanki kendimiz yaşıyormuşuz gibi hissedebiliriz, tıpkı onun mutlu bir haber karşısında duyduğu sevinci yaşayabildiğimiz gibi.

Örneğin, başka bir kişinin ağlamasını izlemek, tepki olarak hemen ağlamamıza neden olabilir çünkü onun rahatsızlığının ve acısının ağırlığını hissedebiliriz. Sevdiğimiz biri bize yaşadığı travmatik bir olayı anlatırsa, bir tür ikincil travma yaşayabiliriz. O travmatik olay sırasında yaşadıkları her korkunç çileyi gözümüzde canlandırabilir ve sanki biz de oradaymışız, o kişinin yaşadıklarını yaşamışız gibi zihnimizde canlandırabiliriz. Kendimizi canlı bir şekilde onların yerine koyuyoruz.

Bu tür bir duyarlılık, iki empatik insan arasında bağlantı kurabilir. Ancak aynı zamanda zehirli insanlarla tek taraflı, asalak ilişkilere de yol açabilir. HSP'ler olarak çoğu zaman başkalarının duygularının ve sorunlarının sorumluluğunu üstleniriz. Bu yüksek seviyedeki empati ve “kurtarma” zorunluluğu, aktivizme katılmaya çağrıldığımızda avantajlı olabilir.

ve ihtiyaç sahibi nüfuslara yardım etmek, yıkıcı davranışlarını sürdürmek için sempatimizi arayan zehirli insanlara karşı bizi daha da savunmasız hale getiriyor. Her zaman başka bir kişinin acısından etkilendiğimizde, onun nasıl davrandığını hesaba katmayız.*biz*. Bunun yerine, kabul edilemez davranışlarını rasyonelleştirerek onlarla hızla uzlaşırız. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında daha derinlemesine tartışacağımız gibi, manipölatif insanlar bizi sömürmek için bu özelliğe bağımlıdırlar.

Çevremize Gelişmiş Algılama ve Uyum

HSP'ler yalnızca diğer insanlara uyum sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda çevremize de derinden bağılıyız. Araştırmalar, HSP'lerin beyin beyin olarak bilinen kısmında daha fazla aktiviteye sahip olduğunu gösteriyor.*adacık* daha fazla işlem derinliğine, çevredeki değişikliklere uyum sağlamaya ve deneyim algısının artmasına yol açar; HSP'ler aynı zamanda ince uyarılara karşı yüksek bir farkındalık sergiler ve hem olumlu hem de olumsuz uyarılara karşı daha tepkiseldirler (Jagiellowicz ve ark. 2011). İnsula, kişisel farkındalıktan sorumludur ve karar vermemize katkıda bulunan bedensel duyumların işlenmesinde önemli bir rol oynar. Araştırmacı Bud Craig (2009), insulanın "küresel duygusal an" dediği şeyden sorumlu olduğunu söylüyor çünkü şu anın öznel bir deneyimini yaratmak için çevremiz, bedensel duyumlarımız ve duygularımız hakkında bilgi topluyor. HSP'lerin çevrelerini ve deneyimlerini nüfusun çoğundan çok daha derin bir düzeyde işlediği düşünülmektedir. HSP olmayanlara göre kalıpları tanıyabiliyor ve tanımlayabiliyor, bilgiyi daha kapsamlı bir şekilde alabiliyor, geçmiş ve mevcut deneyimler arasında bağlantı kurabiliyor ve kararlar üzerinde daha kapsamlı ve sezgisel bir şekilde düşünebiliyoruz.

Yeni biriyle tanıştığınızda "küresel duygusal bir an" yaşayabilirsiniz. Onlar hakkında genel ilk izleniminizi oluştururken, onların sözsüz jestlerini, yüz mikro ifadelerini, ses tonunu ve duygusal durumlarını alırken aynı zamanda kendi duygusal durumunuzu, bedensel duyumlarınızı ve çevrenizdeki ayrıntıları da işlersiniz. Örneğin, başlangıçta çekici görünen Mary ile tanışabilirsiniz, ancak onun kendini taşıma biçiminde bir miktar küçümseme, belli bir kibir seziyorsunuz.

ve samimiyetsiz derecede tatlı bir ses tonu, kendi rahatsızlık duygularınız ve kaygıyı gösteren içgüdüsel tepkileriniz.

Sorun şu ki, bu durumda bir HSP olarak bile, Mary'nin karizmatik görünümü nedeniyle gözlemlerinizi bir kenara bırakabilirsiniz. İşin püf noktası, yeni insanlarla tanışırken nüansları yakalama yeteneğinizin bir dezavantaj değil, bir avantaj olduğunu öğrenmektir. Beyninizin büyük miktarlardaki bilgiyi toplama ve işleme kapasitesi, karar verme sürecinizde, özellikle de potansiyel olarak toksik kişileri hayatınızdan ayıklamak söz konusu olduğunda, size iyi bir şekilde yardımcı olabilir.

Bu işleme derinliği koşullara bağlı olarak iki farklı yöne gidebilir: Bir durumda, HSP'lerin karar vermeden önce artıları ve eksileri tartma olasılığı daha yüksektir; diğerinde, mevcut durumlarının geçmiştekine çok benzediği durumlarda hızlı bir şekilde işlem yapabilir ve bunun sunduğu herhangi bir tehlikeye anında tepki verebilirler. Elaine Aron'un yazdığı gibi, "Başka bir deyişle, duyarlılık veya duyarlılık (diğer adıyla) diğerlerine göre ayrıntılara daha fazla dikkat etmeyi ve daha sonra bu bilgiyi gelecekte daha iyi tahminler yapmak için kullanmayı içerir" (2016, xv). Bunu göz önünde bulundurarak, bir HSP olarak siz *çoktan* Zehirli insanları doğru bir şekilde değerlendirmek ve ayırt etmek için birçok dahili aracı elinizin altında bulundurun. Sadece kendinizi dinlemeye çalışmanız ve bu sezgiyi bu kitapta paylaşacağım eyleme dayalı adımlarla tamamlamanız gerekiyor.

Erken Çocukluk Ortamımız Bizi Nasıl Şekillendiriyor?

"Sen çok *hassas* ve alıngan," diye aşağılayıcı bir yorum duyduktan sonra oyun alanında ağlarken sınıf arkadaşım alay etti. Ortaokulda şiddetli zorbalığa maruz kalmak beni derinden etkiledi. Sadece akranlarım tarafından terörlene edilmekle kalmadım, aynı zamanda tacize tepki verdiğim için sürekli olarak küçümsendim. Duygularım nadiren doğrulandı.

Bir HSP olarak muhtemelen çocukluğunuzdan beri "çok hassas" olarak anılmışsınızdır. Ayrıca yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve hatta nevrozla mücadele etmiş olabilirsiniz. Bunlar mutlaka yüksek hassasiyet özelliğinin doğasında yoktur, ancak HSP olmak sizi bunlar açısından risk altına sokabilir. *Olumsuz çocukluk deneyimleri* (ACE'ler), aşağıdakileri ifade eden bir terimdir:

Fiziksel, cinsel veya duygusal istismar, fiziksel veya duygusal ihmal, aile içi şiddete tanık olmak, ailede akıl hastalığı veya bağımlılığı olan bir üyeye sahip olmak, ebeveyn ayrılığı veya boşanması, bir anneye şiddet uygulanmasına tanık olmak gibi çocuklukta yaşanan stresli veya travmatik olaylar, ve bir aile üyesinin hapsedilmesi.

CDC-Kaiser Permanente Olumsuz Çocukluk Deneyimleri araştırması, çocuk istismarı ve ihmeline maruz kalmış kişiler üzerinde yapılan en büyük araştırmalardan biridir (Felitti ve ark. 1998). Çocuklukta yaşanan istismarın yetişkinlikte sağlık ve refah üzerindeki etkilerini değerlendirdi. Çok sayıda ACE hastası olanların kronik sağlık sorunları, madde bağımlılığı, kendine zarar verme ve intihar düşüncesi açısından daha fazla risk altında olduğu keşfedildi.

Çocukluğunuz duygusal ihmal, istismar veya zorbalıkla doluysa, yüksek duyarlılığınız bu deneyimlerle etkileşime girerek yetişkinlikte bu sorunları ortaya çıkarabilir. "Beslenme" "doğa" ile etkileşime girer, öyle ki toksik erken ortamlar oldukça hassas türleri strese karşı daha savunmasız bırakır. Elaine Aron'un yazdığı gibi, "Sorunlu bir çocukluk geçirmiş olan HSP'ler, benzer bir çocukluk geçirmiş, duyarlı olmayan insanlara kıyasla depresyona, kaygıya ve utangaçlığa yakalanma riskiyle daha fazla karşı karşıyadır; ancak yeterince iyi bir çocukluk geçirmiş olanlar diğerlerinden daha fazla risk altında değildi" (2016, xi). HSP'ler aynı zamanda beyinlerinde daha az serotonin bulunmasına yol açan genetik bir çeşitliliğe de sahiptir; bu durum, zor bir çocukluk geçirenlerde daha da belirgindir.

Bununla birlikte, aynı genetik varyasyon aynı zamanda öğrenilen materyalin daha iyi hafızaya alınması, daha iyi karar verme ve genel olarak daha iyi zihinsel işlevsellik gibi faydaları da beraberinde getiriyor. Aron'un (2016) kitabında belirttiği gibi, bu özelliğe sahip al yanaklı maymunların (eğer iyi anneler tarafından yetiştirilmişlerse) "Al yanaklı maymunlar" olarak bilinen bir şeyi gösterdiği bulunmuştur. *gelişimsel erken gelişmişlik*: Sosyal gruplarının lideri olmak ve yüksek düzeyde dayanıklılığa sahip olmak (Suomi 2011).

Bir HSP olarak, olumsuz çocukluk deneyimleriniz olsa bile, dünyaya olumlu yönde katkıda bulunabilecek birçok hediyeniz ve yeteneğiniz var. Dayanıklılığınız ve başkalarının kaçırdığı incelikleri ve nüansları yakalama yeteneğiniz benzersizdir. Bu işe yarayabilir *için* ilişkileri ve çatışmaları yönlendirmek için bu yetenekleri ustaca nasıl kullanacağınızı öğrendiğiniz sürece, size karşı olmak yerine size karşı olursunuz.

DERGİNİN YANSIMASI:Olumsuz Çocukluk Deneyimler

Aşağıdaki soruları göz önünde bulundurun ve yanıtlarınızı günlüğünüze kaydedin. Herhangi bir olumsuz çocukluk deneyiminiz oldu mu? Yetişkinlikte sizi nasıl etkilediler? Yüksek hassasiyetiniz tepkinizi etkiledi mi? Hangi şekillerde ortaya çıkıyor?

Empatlar Hakkında Bir Not

Her ne kadar "empat" teriminin sözde bilim alanına ait olduğunu iddia eden şüpheciler olsa da, HSP'ler belki de bilimsel olarak inceleyebildiğimiz ve yetenekleri empatilerinkilerle örtüşen en yakın gruptur. Empatların başkalarının duygularını doğrudan deneyimlediği söylenir. Dr. Judith Orloff'a göre, "Empatlar her şeyi ilk önce hissederler.*Daha sonra*Bu, aşırı entelektüelleşmiş toplumumuzda çoğu insanın işleyişinin tam tersidir. Bizi dünyadan ayıran bir zar yok" (2018, 5).

Başkalarının duygularını üstlenebileceğimiz fikri de bilim dışı bir fikir değil. Araştırma şunu gösteriyor *duygusal bulaşma*Başkalarının duygularını "yakalama" eğilimi düşündüğümüzden daha yaygındır (Hatfield, Cacioppo ve Rapson 2003). Sherrie Bourg Carter (2012) şöyle yazıyor: "Araştırmalar, kaş çatma veya gülümseme veya diğer türden duygusal ifadelerin taklitlerinin beynimizde, bu ifadeleri kendi duygularımız olarak yorumlamamıza neden olan reaksiyonları tetiklediğini buldu. Basitçe söylemek gerekirse, tür olarak diğer insanların duygularını 'yakalama' konusunda doğuştan savunmasızız."

HSP'ler ve empatiler, başkalarının duygularına ve enerjisine son derece uyum sağlayan, son derece sezgisel bireylerdir. Bu duygusal bulaşma hissini yüksek düzeyde yaşıyoruz. Bu iki terim varken — "empat" ve "HSP"—farklıdırlar, pek çok benzerlik ve özelliği paylaşırlar. HSP'ye göre, beynin duyguları düzenleyen kısımları, daha az hassas olan akranlarına göre daha duyarlıdır. HSP olmanın anlamı ile toplumun "empat" dediği şey arasında büyük bir örtüşme vardır.

Kendinizi ister bir empati, ister bir HSP olarak düşünün, bu ipuçları ve stratejiler bu iki grup arasındaki örtüşen özelliklere göre tasarlanmış olsa da, bu kitap boyunca "HSP" terimini kullanacağımı bilin.

Hassasiyet Spektrumu

Elaine Aron'a göre, yüksek duyarlılık genetik bir özellik olduğundan, ya "varsınızdır" ya da "değilsinizdir"; bu özelliğe ya sahipsinizdir ya da değilsinizdir. Ancak yukarıda da değinildiği gibi psikologlar doğa ve yetiştirmenin birlikte çalıştığını belirtmektedir; Biyolojik yatkınlık, bu özelliğin nasıl sunulacağını belirlemek için genellikle çevreyle etkileşime girer. Yüksek duyarlılığınız herhangi bir zihinsel sağlık durumu, travma, kültürel veya dini geçmiş ya da olumsuz çocukluk deneyimlerinize etkileşime girerek, yüksek duyarlılığınızın başka birininkinden farklı bir ifadesini üretir.

Örneğin, ben bir HSP'yim ama aynı zamanda yüksek seslerin, kalabalığın ve parlak ışıkların yuvası olan Manhattan'da büyümüş ve şu anda Manhattan'da yaşayan bir HSP'yim. Bu faktörlere karşı doğuştan duyarlı olmama rağmen, bu tür yoğun uyaranlara çoğu kişiden daha fazla tahammül edebildiğimi fark ettim çünkü çocukken hem okulda hem de evde çok asi, kaotik ortamlarda büyüdüm. Yetiştirilme tarzımın bir sonucu olarak, aşırı uyarıcı faktörlere alıştım ve istediğim zaman bunları "devre dışı bırakabiliyorum".

Bunun tersine, küçük bir kasabadan gelen başka bir HSP'nin yüksek seslere, kalabalığa ve parlak ışıklara karşı duyarlılığı yüksek olabilir çünkü böyle bir ortama alışık değildirler. Bununla birlikte, eğer çocukluk deneyimleri barışçıl olsaydı, kaotik sosyal durumlara karşı, geçmişi zorbalık veya istismar içeren birine kıyasla muhtemelen daha az duygusal tepki vereceklerdi.

Her iki tür insan da son derece hassas olarak "sayılır", ancak deneyimlerimiz, özelliğin kendisini ne ölçüde ve nasıl ortaya çıkaracağını şekillendirir.

EGZERSİZ YAPMAK:HSP Kontrol Listesi

HSP'lerle en sık ilişkilendirilen aşağıdaki sosyal davranışlar listesine göz atın ve sizin için geçerli olanları işaretleyin.

ne kadar çok onay işareti varsa, HSP olma olasılığınız o kadar artar.

Durumlara ve insanlara duygusal olarak çoğu kişiden daha fazla tepki veriyorsunuz. Sık sık "çok hassas" olarak anılırsınız.

Son derece empatiksiniz ve başkalarının duygusal durumlarına uyum sağlıyorsunuz. Farkında olmadan başkalarının ruh hallerinin ve duygularının "duygusal sünger" haline gelirsiniz.

Kendinizi acı çekenlere yardım etmek isterken buluyorsunuz ve başkalarının duygusal ihtiyaçlarını önceden tahmin ediyorsunuz. Başkalarının kendilerini rahat hissetmelerini sağlamak için kendi yolunuzdan çekilirsiniz, özellikle de sıkıntılı olduklarında.

İnsanlar, yerler ve durumlar hakkında daha sonra doğru olduğu ortaya çıkan yüksek düzeyde sezgiler yaşarsınız.

Daha dışa dönük veya içe dönük olmanızdan bağımsız olarak (HSP'lerin yaklaşık yüzde 30'u dışa dönüktür), deneyimleri ve duyguları işlemek için önemli miktarda yalnız zamana ihtiyacınız vardır.

Yüksek işleme derinliğiniz nedeniyle, başkalarının yapamadığı incelikleri ve nüansları yakalarsınız. Çevrenizdeki değişikliklere ve başkalarının duygularına son derece duyarlısınız. İnsanları yüzeysel izlenimlerin ötesinde okuma konusunda ustasınız, birinin yalan söylediğini "hissedebiliyorsunuz", kelimelerle beden dili arasındaki tutarsızlıkları fark edebiliyorsunuz ve başkalarının gözden kaçırabileceği yüz mikro ifadelerinde, ses tonunda veya sözsüz jestlerdeki hafif değişiklikleri tespit edebiliyorsunuz.

Muazzam derecede iç gözlem, yaratıcılık ve hayal gücüne sahip, zengin ve canlı bir iç yaşamınız var. Sizi harekete geçiren ve duygusal bir tepki uyandıran sanatlara ilgi duyabilirsiniz.

Cömert bir doğanız ve insan ruhuna dair keskin içgörüleriniz var. Doğuştan bir şifacı olarak, bir tür bakıcılık, liderlik veya öğretmenlik içeren mesleklere yönelebilirsiniz.

Özellikle büyük kalabalıklar, parlak ışıklar, yüksek sesler ve güçlü ortamlar varsa, bulunduğunuz ortamdan kolayca bunalmış hissedersiniz.

kokular. Kendinizi bu unsurların bulunduğu ortamlardan çıkarken veya çıkmak isterken veya bu ortamlarda karamsar hissederken bulursunuz.

İnsanlar, kararlar ve durumlar üzerinde çoğu insandan daha uzun süre düşünürsünüz. Örneğin, kritik bir yorum üzerinde haftalarca düşünebilir veya bir ayrılığın üstesinden gelmek ortalama bir insandan çok daha uzun sürebilir.

Başkalarıyla olan etkileşimlerinizden kolayca uyarılırsınız. Bir dakika sakin ve rahat olabilirsiniz. Daha sonra, sosyal bir etkileşimin ardından, nedenini her zaman bilmeseniz de kendinizi duygusal olarak yüklü hissedersiniz.

Başkalarının duygularını üstlenme konusundaki yüksek duyarlılığınız ve kabullenmeniz nedeniyle depresyon, kaygı ve kendinden şüphe duyma ile mücadele edebilirsiniz. Deneyimlediğiniz duyguların yoğunluğu karşısında kendinizi duygusal olarak "uyuşturmak" için çeşitli bağımlılıklarınız olabilir.

Düzenli olarak sınırlarınızı aşan, sizi tüketen ve karşılığında fazla bir şey vermeden sizi sömüren zehirli insanların size yaklaştığını görürsünüz.

Empatinizi ve duyarlılığınızı size karşı kullanan narsist kişiliklerle bir dizi sağlıklı ilişkiniz oldu.

Terapi Girişi: Terapiste İhtiyacınız Var mı?

Travmatik geçmişlerden gelen HSP'lerin anksiyete ve depresyon açısından daha yüksek risk altında olduğunu unutmayın. Yüksek hassasiyetleri travmayla etkileşime girerek belirli zihinsel sağlık durumlarına neden olabilir. Çocukluk geçmişiniz ne olursa olsun, aşağıdaki deneyimlere sahipseniz bir terapistle danışmanız önemlidir:

herhangiAşağıdakilerden:

- Sürekli olarak yüksek düzeyde kaygı veya kronik panik ataklar
- Kendini soyutlamayla sonuçlanan aşırı sosyal kaygı Geçmişe
- dönüşler, davetsiz düşünceler veya kabuslar
- Kronik olumsuz kendi kendine konuşma ve kendini sabote etme

- Ayrışma (bedeninizden, çevrenizden veya her ikisinden kopmuş hissetme)
- İntihar düşüncesi veya kendine zarar verme planları
- Daha önce kendine zarar verme olayları
- Tıbbi bir açıklaması olmayan psikosomatik semptomlar ve bedensel sorunlar
- Beden imajı ve yeme bozuklukları ile ilgili sorunlar
- Başka birinin travmasına tanık olarak yakın zamanda yaşanan travmatik bir olay veya ikincil travma deneyimi
- Obsesif-kompulsif ritüeller de dahil olmak üzere bağımlılıklar veya kompulsiyonlar
- Kötü niyetli ilişkiler, arkadaşlıklar veya sömürücü çalışma ortamlarının geçmişi
- Her türlü psikoz (örneğin halüsinasyonlar, sesler duyma)
- Başkalarıyla sağlıklı ilişkileri veya bağları sürdürmeyle ilgili sorunlar

Toksik İnsanlar için Mıknatıslar

HSP'ler empati sorunu olan, hatta vicdanı olmayan toksik kişilerle temasa geçtiğinde zihinleri, bedenleri ve ruhları bunalıma girebilir. Narsist partnerlerden etkilenenler için hayatta kalanların en büyük forumlarından biri olan Psychopath Free'de, hangi Myers-Briggs kişilik tiplerinin narsist bireylerin kurbanı olma eğiliminde olduğunu görmek için çevrimiçi bir anket yapıldı. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, temsil edilen en popüler türler INFJ'ler ve INFP'lerdi (Myers-Briggs Tür Göstergesi hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. <https://www.myersbriggs.org>). Bu kişilik tipleri, duygusal yoğunluk, vicdanlılık ve yüksek düzeyde empati ve sezgi gibi ortak HSP özellikleriyle ilişkilidir.

HSP'ler, toksisite spektrumunun kötü huylu ucundaki kişiler tarafından hedef alınabilir: narsistik, psikopatik ve sosyopatik kişilikler. Ama aynı zamanda enerjimizi tüketebilecek çok çeşitli zehirli kişilikler de var.

duygusal rezervler. Kitabın ilerleyen kısımlarında inceleyeceğimiz gibi, bu kişilikler zehirlilik spektrumunun alt ucundadır çünkü onlar *genellikle* bıraktıkları etkinin farkında değildirler ve karşılaştıkları zaman eylemleri üzerinde derinlemesine düşünebilme, hatta gelişme gösterme yeteneğine sahiptirler. Bu kişilik tipleri, "sınırları aşan", "duygusal vampirler", "çılgın yaratıcılar" ve "dikkat arayanlar" olarak adlandırılanlardan oluşur.

Narsist Bireylerin Tehlikeli Davranışlarına Genel Bakış

2. bölümde sıradan toksik insanlar ile kötü niyetli narsistler arasındaki ayrımları daha derinlemesine inceleyeceğiz, ancak şimdilik narsistik davranışları açıklamak için kullanılan terimlerin farkında olmalısınız. Dengenizi bozmak için aşağıdaki davranışların tutarlı bir şekilde kullanıldığını görüyorsanız, tehlikeli bir narsist bireyle karşı karşıya olabilirsiniz.

Gaz yakma.Bu davranış sergileyen kişi, sizin gerçeklik algınızı inkar eder ve istismarcı veya toksik eylemlerinin etkisini en aza indirir. Size "deli" diyorlar, duygularınızı patolojik hale getiriyorlar, incitici bir şey söylediğinizi veya yaptığınızı inkar ediyorlar veya size tacizi hayal ettiğinizi söylüyorlar.

Duvar örme ve sessiz muamele.Bu kalıp, konuşmaları başlamadan önce kronik olarak kapatan veya onlarla konuşmaya çalıştığınızda sizi tamamen görmezden gelen toksik kişiyle örneklendirilmektedir. Çatışmalar sırasında aniden geri çekilirler ve ilişkinizde her şey yolunda giderken bile size sessiz davranırlar.

Açıkça empati eksikliği ve sömürü eğilimi.Sadakatsizlik, ihtiyaç anında terk edilmek (hasta olduğunuzda olduğu gibi) ve kendinizi tehlikeye atmak gibi vicdansız davranışlar, narsistin şefkat ve empati eksikliğinin açık işaretleridir. Sosyopatlar ve psikopatlar, eylemlerinden dolayı çok az pişmanlık göstererek veya hiç pişmanlık duymadan bir adım daha ileri giderler, hatta bazen zaten moraliniz bozukken sizi incitmekten sadistçe zevk bile alırlar. Veya, eğer pişmanlık gösterirlerse, onlara sempati duymanızı sağlamak için genellikle timsah gözyaşları ve acıklı hikayeler kullanırlar, bu da ilişkiyi bir an için onarır ve böylece istismar döngüsü yeniden başlayabilir.

Patolojik yalan.Bir narsist size hem büyük hem de küçük konularda, hatta alakasız konularda bile yalan söyleyecektir. Bunu kontrolü sürdürmek için yapıyorlar. Sonuçta yalan söylediklerinin farkına varmazsanız, gerçeklere göre değil, size söylediklerine göre kararlar verirsiniz. İkili bir hayat sürebilirler ve birden fazla ilişki içinde olabilirler, sağlığınız açısından sizi hem duygusal hem de fiziksel zarara maruz bırakabilirler. Sürekli aldatan bir kişiye güvenilemez. PhD Martha Stout'un kitabında belirttiği gibi *Yan Kapıdaki Sosyopat*, "Aldatma vicdansız davranışın temel taşıdır" (2005, 157). Habis narsistler yetenekli dolandırıcılar ve yalancılar olma eğilimindedirler.

Gizli ve açık aşağılamalar.Narsistler, kurbanlarını küçümseyerek, küçük düşürerek ve sözlü olarak taciz ederek öz saygılarını azaltırlar. Size üstü kapalı iltifatlarda bulunurlar, lakap takarlar, size doğrudan hakaret ederler veya sizinle konuşurken sürekli olarak küçümseyici ve aşağılayıcı bir ses tonu kullanırlar. Sözlü tacizde yaygın olarak kullanılan bir taktik olan "şaka" görünümüne bürünmüş sinsi yorumlarla size öfkelenebilir veya sizi kışkırtmaya çalışabilirler.

Davranışı kontrol etmek ve izole etmek.Narsist bireyler kurbanlarına karşı oldukça sahiplenicidirler ve onları nesneler olarak görürler. Nasıl giyindiğinizi, çalışıp çalışmadığınızı ve kiminle etkileşimde bulunduğunuzu kontrol etmeye çalışarak sizi arkadaşlarınızdan, aile üyelerinizden ve iş arkadaşlarınızdan oluşan sosyal ağınızdan ayırmaya çalışabilirler.

Sabotaj.Araştırmacılar Lange, Paulhus ve Crusius'a (2017) göre, kötü niyetli kıskançlık, daha koyu narsist kişiliklerle ilişkilidir ve genellikle aldatma, sabotaj ve kıskanılan kişi hakkında söylentiler yayma gibi davranışları içerir. Narsistler bir kurbanın başarısını sabote etmeye, kariyer fırsatlarını raydan çıkarmaya ve kamuoyunda aşağılama ve aşağılama yoluyla kurbanın itibarını zedelemeye çalışabilirler.

Karalama kampanyaları.Bu davranış, hakkınızda yalanlar söyleyerek iftira atmaya, sizi terörize etmek için "müttefikler" edinmeye ve sizi açıkça karalamaya eşdeğerdir. Profesyonel bir ortamda narsistler, onların gücünü bir şekilde tehdit ettiğiniz için sizi fırsatlardan "kara listeye" bile alabilirler.

Cinsel zorlama veya ihlal.Yırtıcı bireyler cinsel sınırlara saygı duymazlar. Sizi cinsel olarak ihlal etmeye veya sizi rahat olmadığınız faaliyetlere zorlamaya çalışabilirler, bunu yaparken fiziksel sınırlarınızı göz ardı edebilir veya aşabilirler.

Mali istismar.Kazançlarınızı almak, size bir "harçlık vermek", bağımlılık yaratmak için çalışmanıza izin vermemek ve ortak mali durumunuz üzerinde tam ekonomik kontrol sağlamak - bunların hepsi toksik bir narsistin rutin olarak gerçekleştirebileceği eylemlerdir.

Takip ve taciz.Bunlar narsistler için yaygın davranışlardır, özellikle de kurbanları önce onları terk ederek güçlerini ve kontrollerini tehdit ettiğinde. Beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabilir, sizi anonim hesaplar aracılığıyla arayabilir, mesaj gönderebilir veya e-posta gönderebilir, tehdit edici sesli mesajlar bırakabilir veya sizi takip edebilirler. Ayrıca siber tacizde bulunabilirler ve hatta nerede olduğunuzu takip etmek için izleme cihazlarını bile kullanabilirler.

Fiziksel istismar.Narsistlerin tümü fiziksel şiddete başvurmaz, ancak dengesiz bir bireyin potansiyel olarak şiddete yönelebileceğini veya boğulma, yumruklama, itme, şaplak atma ve hatta cinayete teşebbüs gibi şiddet içeren eylemlere girişebileceğini hatırlamak önemlidir. Güvenlik uzmanı Gavin de Becker'in <https://www.mosaicmethod.com> adresinde geliştirdiği değerlendirmeyi alarak tehlike düzeyinizi ölçebilirsiniz. Acil güvenlik endişeniz varsa, lütfen güvenli bir yere gidin ve 1-800-799-7233 numaralı telefonda Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattını arayın.

DERGİNİN YANSIMASI:Manipülasyon Envanter

İlişkilerinizde yukarıda sıraladığımız manipülasyon taktiklerinden hangisini (varsa) en sık yaşıyorsunuz?

Habis Toksik İnsanların Psikolojisi

Antisosyal özelliklere, paranoyaya ve sadizme sahip narsistler “kötü huylu narsistler” olarak bilinirler (Kernberg 1984). Farkında olmak önemlidir

neler yapabilecekleri. 2002 yılının Noel arifesinde, Kaliforniya'nın Modesto şehrinde hamile genç bir anne kayboldu. Kocası Scott Peterson sorgulandığında yalan makinesi testini reddetti. Kaybolduğu sırada teknesiyle balık tutmaya gittiğini iddia etti. Scott sevgi dolu bir koca gibi görünüyordu ve yüzeysel olarak o kadar çekiciydi ki, kendisini soruşturmaya dahil ederek ve karısının cinayetine karıştığı konusunda yalan söyleyerek birçok kişiyi kandırmıştı.

Laci Peterson ve doğmamış oğlunun anma töreninde Scott, kız arkadaşı Amber Frey'i aradı ve ona yılbaşı gecesini Paris'te nasıl geçirdiğine dair ayrıntılı bir hikaye anlattı. Yeterince tüyler ürpertici olan Scott, ilişkilerinin başlangıcında Amber'e yalan söylemiş ve Laci öldürülmeden haftalar önce karısını kaybettiğini söylemişti. Amber'ın, Scott'ı ifşa eden bir operasyonun parçası olduğunu bilmediğini biliyordu. Laci ve doğmamış oğlunun cesetleri San Francisco Körfezi'nde bulunduğunda Scott bulunup tutuklandı. Saçının rengini değiştirmişti ve Meksika sınırı yakınında kardeşinin kimliğini ve 10.000 dolar nakit parasını taşıyordu.

Toplumun çoğu, bir kişinin bırakın doğmamış çocuğunu, kendisini seven eşini öldürmesine, hem de ikili bir hayat yaşarken neyin sebep olacağını anlayamıyor. Her ne kadar trajik sonu aşırı olsa da, Laci Peterson'ın hikayesi pek çok narsist ve sosyopat kurbanının hikayesinden farklı değil: İstismar kapalı kapılar ardında, gizlilik içinde gerçekleşiyor ve kurbanlar, içinde bulundukları gerçek tehlikenin farkına bile varmayabilirler. çok geç. Scott Peterson, yakında baba ve koca olacak, komşunun "iyi adamı" olarak algılanıyordu. Bu zehirli türler arasında yüzeysel olarak çekici ve akıcı bir tavır yaygındır ve koyun kılığına girmiş bir kurdun gerçek karakterini gizler. Ancak Scott'ın ciddi empati eksikliği ve kız arkadaşıyla yeni bir hayata başlamak için ailesini bir kenara atma konusundaki acımasız yeteneği, sonuçta onun ne olduğunu açığa çıkardı: habis bir yırtıcı. Bir sosyopat için arzularının önünde duran her şey pişmanlık duymadan yok edilebilir.

Bu tür türler, bahçe tipi manipülatörlerin olduğu kadar zararsız ve sinir bozucu bir şekilde toksik değildir. Tamamen tehlikelidirler. Ve çoğu cinayet işlemese de, başkalarına ömür boyu sürececek bir travma şeklinde telafisi mümkün olmayan zararlar veriyorlar. "Narsist istismar" olarak bilinen şey, duygusal olarak istismarcı bir narsistin veya sosyopatın kronik olarak gaz yaktığı, duvar ördüğü, manipüle ettiği, sinsî ve gizli bir şiddet biçimidir.

Kurbanlarını zorluyor ve kontrol ediyor. Bazen korkunç şiddet eylemleri gerçekleştiriyorlar ya da kurbanlarını intihara sürüklüyorlar.

Manipölasyon taktiklerini daha iyi çözebilmek için narsist bireylerin psikolojisini anlamamız gerekiyor. Toplumumuzdaki narsisistik, sosyopatik ve psikopat kişiliklerin sayısı küçümsenemez; klinik psikolog Martha Stout yirmi beş Amerikalıdan birinin sosyopat olduğunu öne sürüyor (2005, 6). Sosyopatların vicdanı olmadığından, kişisel çıkarları ve zevkleri için başkalarını aktif olarak sömürdüklerinden ve eylemlerinden dolayı pişmanlık duymadıklarından, bu dikkate alınması gereken korkunç bir rakamdır. Toplumumuzda yırtıcı bireylerin sayısı az olsa bile, bu toksik türlerin hayranlarından oluşan harem kurduğu göz önüne alındığında, yaşamları boyunca birçok kurbanı etkileyebilmekte, öncelikli hedefleri son derece hassas ve empatik kişilerdir.

Kişilik Bozukluklarının Özellikleri

Bazı terapistlere göre Amerika Birleşik Devletleri'nde 158 milyondan fazla insanın başkasının kişilik bozukluğundan, özellikle narsistik kişilik bozukluğundan ve antisosyal kişilik bozukluğundan olumsuz etkilendiği tahmin edilmektedir (Bonchay 2017):

Narsistik kişilik bozukluğu aşırı yetki duygusu, hayranlık ihtiyacı, başkalarını sömürme eğilimi, duygusuz bir empati eksikliği, kibirli bir üstünlük duygusu ve büyülenme duygularıyla ilişkilidir.

Antisosyal kişilik bozukluğu (Daha çok günlük dilde kullanılan "sosyopat" ve "psikopat" terimleriyle ilişkilendirilen kişilik özellikleri, pişmanlık veya vicdan eksikliği, yüzeysel ve akıcı çekicilik, kişisel çıkar ve zevk için sömürü ve suç geçmişinin yanı sıra bu özellikleri de içerebilir (APA 2013).

"Karanlık üçlü" (narsisizm, psikopati ve Makyavelizm) olarak bilinen kriterleri karşılayanlar oldukça tehlikeli ve sadist olabilirler. Kurbanlarına en çok neyin zarar verdiğini entelektüel olarak değerlendirmek için bilişsel empatilerini kullanırlar. Acı vermekten zevk alırlar ancak eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğini önemseyecek duygusal empatiden yoksundurlar.

Bir insan nasıl olur da kendi yakınlarına karşı bu kadar zalim ve kayıtsız kalabilir? Elbette bu davranışın bir çeşit psikozdan veya delilikten kaynaklandığını varsayabiliriz, ancak karakter bozukluğu olan kişiler için durum böyle değildir. Malign toksik türlerin akıl sağlığında bir eksiklik yoktur; aksine, başkalarına karşı saldırganlıklarını engelleyebilecek sosyal yanlısı duygulardan yoksundurlar. HSP'lerin aşırı empatik beyinleri olduğunu öğrendik; şimdi narsistlerin ve psikopatların beyinlerinin tam tersi olduğunu düşünün. Narsistlerin beyinlerinde empatiyle ilgili alanlarda gri madde anormallikleri olduğu yapılan araştırmalarda gösterilmiştir (Schulze ve ark. 2013). Dahası, araştırmalar psikopatların beynin empati ve suçlulukla ilgili kısmı olan orbitofrontal ve ventromedial prefrontal kortekslerinde ve korku ve duygu işlemede anahtar rol oynayan amigdala yapısal ve işlevsel anormalliklere sahip olduğunu göstermiştir (Glenn ve Raine). 2014). Bu iki bölge arasındaki bağlantı da bozularak, amigdala sinyalleme tehdidinden gelen duyguyla ilgili bilgilerin veya başkalarına zarar vermenin psikopatın karar verme sürecini etkilemesini engeller (Motzkin, ve ark. 2011).

Korku ve tehdit nedeniyle tepkisel olarak saldırgan olan bireylerin aksine, psikopatlar amigdalalarında azaltılmış tepkiler sergilerler ve bir ödül veya hedefe ulaşmak için önceden tasarlanmış araçsal saldırganlığa girerler. Acı içinde ya da algılanan bir tehdide yanıt olarak "saldırmıyorlar"; daha ziyade, başkalarını istismar ederken empati eksikliğinden, rahatsız edici uyarılara yetersiz tepkilerden, korkusuzluktan ve duygusal yoksulluktan hareket ediyorlar.

Psikopatlar aynı zamanda "ahlak duygusundan" da yoksundur. Beynin diğer bazı alanlarında da eksiklikler olduğunu gösteriyorlar: duygusal anıların hatırlanmasına ve sonuçlardan ders almalarına olanak tanıyan korku şartlandırmasına yardımcı olan hipokampus; ödül ve uyarılmaya daha fazla ihtiyaç duymalarına bağlı olan striatum; ve beynin arka singulat, medial prefrontal korteks ve açılal girus gibi "ahlaki sinir ağı" olarak bilinen, ahlaki akıl yürütme, perspektif alma ve duygu deneyimiyle ilgili bölgeleri (Glenn ve Raine 2014). Beyindeki bu farklılıkların, psikopatın artan heyecan arayışına, ödül odaklı davranışına ve aldatıcı manipülatifliğine katkıda bulunduğu, aynı zamanda empati, ahlaki karar verme, engelleme ve ceza korkusunu zayıflatığı düşünülmektedir.

Narsistik kişilik bozukluğu ve antisosyal kişilik bozukluğunun (psikopatiden farklı teşhisler ancak birçok örtüşen özelliği vardır) tedavi edilmesi çok zordur. Terapistler ve uzmanlar, yelpazenin üst seviyesindeki pek çok narsistin değişme ihtimalinin düşük olduğu ve gündemlerine bir şekilde uymadığı sürece tedavi aramaya isteksiz oldukları konusunda yaygın olarak hemfikirdir. Onlar olabilir *belli olmak* kişisel çıkarlarını ilerletmek veya etraflarındakileri manipüle etmek için geçici olarak değişirler, ancak davranışları çocukluktan beri mevcut olan yerleşik kalıplar olduğundan kalıcı değişim pek olası değildir.

Patolojik narsisizme neyin yol açtığına dair klinik bir karar olmasa da, narsistlerin ve psikopatların kurbanları, kötü niyetli bireyin kendi travmasından hareket ettiğini varsayabilir ve onları "düzeltmek" zorunda hissedebilirler. Ancak yırtıcı hayvan ne kadar duyarsız ve korkusuz olursa, durumun böyle olma ihtimali de o kadar az olur. Çocuklukta yaşanan istismar, psikopatinin ikincil yüksek kaygılı alt türüyle ilişkilendirilse de, birincil düşük kaygılı psikopatların istismara uğrama olasılığı daha düşüktür ve travma sonrası semptomlar gibi zihinsel sağlık sorunlarını eskisi kadar sık yaşamazlar (Kimonis ve ark. 2012; Tatar). ve diğerleri 2012). Hatta yapılan bir çalışma, bazı bireylerin aşırı değer verilmesi, şımarık olması ve aşırı yetki duygusu öğretilmesi nedeniyle narsistik özellikler geliştirdiğini göstermiştir (Brummelman ve ark. 2015). Bir çocuğa aşırı değer vermek ve onu şımartmak da bir tür kötü muamele olsa da, bu tipik olarak narsist tiplerin yaşadığını varsaydığımız travmatik bir çocukluk değildir. Yelpazenin alt ucundaki narsistler, utanca dayalı ve daha savunmasız olabilir, ancak kurbanlarını terörlere etme eğiliminde olanlar genellikle spektrumun üst ucundaki kibirli ve yetkili narsistlerdir. Bozukluklarının kökenini her zaman bilmiyoruz ve yaşadıkları travmatik yetiştirme tarzı ne olursa olsun, istismar edilmeleri hala bir seçimdir. Eğer bir narsist spektrumun en üst noktasında yer alıyorsa, onun istismarına sıklıkla sapkın zevkler neden olur. HSP'ler de dahil olmak üzere birçok istismar mağduru var. *Olumsuz* kötüye kullanmak.

Bu bozukluklar genellikle manipülatif ve istismarcı davranışlarla ilişkilidir. İlişki istismarı uzmanı klinik psikolog Ramani Durvasula şunu belirtiyor: "Aile içi şiddet veya aynı zamanda yakın partner şiddeti olarak da adlandırılan alanda araştırma yaptım ve çalıştım; Aile içi şiddet uygulayan kişilerin çoğu ya narsist ya da psikopattır. Yani orada bir tehlike var; yani yollarına çıkarsan seni yok ederler" (2018).

Bir başka korkunç vakada, ordu çavuşu Emile Cilliers, karısını iki farklı olayda öldürmeye teşebbüs etti: Birincisi, evlerinde, çocuklarının da ölümüne yol açabilecek bir gaz sızıntısı hazırlayarak, sonra da paraşütle atlarken paraşütünü kurcalayarak. Çok şükür 4000 metrelik düşüşten sağ kurtuldu. Scott Peterson ve Chris Watts gibi Emile'in de ikili bir hayatı olduğu keşfedildi. Polis, çeşitli evlilik dışı partnerlere gönderilen binlerce mesajı ortaya çıkardı. Çok sayıda ilişkisi vardı ve fahişelerle korunmasız seks yaptı. O da yanındaki kız arkadaşıyla kaçmayı planlıyordu.

Sosyopat ve psikopatların ürkütücü derecede benzer kalıpları, onların ne kadar tehlikeli olabileceğini ve aşırı durumlarda nasıl şiddete başvurduklarını ortaya koyuyor. En tehlikeli toksik insanlar her zaman hapishanede olanlar değildir; kapalı kapılar ardında büyük zarar verirken, toplumlarının temel direği olarak çok "iyi" insanlar olarak görünebilenlerdir. Cazibeyi açabilirler ve manyetik ve etkisizleştirici karizmalarıyla sizi fırtınalı bir romantizme sürükleyebilirler.

Narsistik istismar mağdurlarıyla çalışma konusunda uzman olan terapist Andrea Schneider'ın bana söylediği gibi: "İstismarcı, narsist bir kişi ister sıradan ister kötü niyetli görünsün, istismarcı bir kişinin davranışını tahmin edecek bir kristal kürenin olmadığını hatırlamak önemlidir. Pek çok mağdur, istismarın bir sonucu olarak bilişsel uyumsuzluğa veya FOG'a (korku, zorunluluk, suçluluk) kapılır ve istismarcı bir bireyin gerçek tehdidini doğru bir şekilde değerlendiremeyebilir. Bu nedenle, hayatınızın herhangi bir şekilde tehlikede olduğunu veya kronik olarak istismara uğradığınızı düşünüyorsanız her zaman bize ulaşın.

yardım için. Tanık olduğunuz davranışların, teşhis etiketine aşırı derecede odaklanmaktan ziyade not edilmesi daha önemlidir, çünkü düzensiz bireyler çok öngörülemez olabilir.

Neden Toksik Bireylerin Avına Düşebilirsiniz?

İlk etapta neden kötü huylu bir türle karşı karşıya kaldığınızı merak ediyor olabilirsiniz. Sonuçta bir HSP olarak psikopat bir bireyle hiçbir ortak yanınız yok. Son derece empatiksiniz; son derece manipülatif ve yıkıcıdır. Ancak sizi genellikle böyle bir yırtıcı hayvan için çekici bir hedef haline getiren şey en büyük varlığınızdır.

Empati, vicdanlılık, duygusallık, dayanıklılık, verici bir doğa; bunların hepsi kötü niyetli, zehirli insanların hedeflerine karşı onları sömürmek için kullandıkları niteliklerdir. Her iki partnerin de empatik ve duygusal açıdan uyumlu olduğu sağlıklı bir ilişkide bu gibi özellikler ilişkinin gelişmesine yardımcı olur. Ancak bir narsistle ilişkide bu özellikler istismar edilir ve size karşı kullanılır. Son derece hassas bireyler, kendi doğru ve yanlış anlayışlarına dayanarak karar verme eğiliminde olduklarından, muhtemelen *onların* Narsistin kendi ahlak ve vicdan anlayışını değerlendirin ve narsistin de başkaları için aynı derecede empatiye sahip olduğunu varsayın.

Bu varsayım genellikle tehlikeli derecede yanlıştır ve HSP'lerin sırf narsistin ihtiyaçlarını karşılamak için kendi temel değerlerini ve sınırlarını ihlal etmelerine yol açabilir, narsistin toksik davranışlarına karşılık vereceğini veya değiştireceğini umabilir. Narsist bireylerle uğraşırken hatırlamamız gereken şey, onların bizim acımıza veya sıkıntımıza karşı empati sahibi olmadıklarıdır; kendilerini ilk sıraya koymayı seçecekler. Kendi kişisel çıkarlarını karşılamak için başkalarının haklarını ihlal etmenin ötesinde değiller.

HSP ile narsist arasında asalak bir dinamik vardır. HSP, kaynaklarımızı tüketen narsistin "ev sahibi" görevi görür. Bir ilişkinin "aşk bombardımanı" aşamasında, başlangıçta ilgi ve şefkat yağmuruna tutulduğumuzda (bununla ilgili daha fazla bilgi 3. Bölümde), narsist, gizli bir gündemle donatılmış, çekicilik ve manipülasyon kombinasyonu ile hayatımıza sızar. HSP'de "besleme". HSP, narsistin ruhuyla tanıştığına inanarak ona yatırım yapar

eş (veya mükemmel iş ortağı veya ideal arkadaş). Gelgitler tersine döndüğünde ve narsistin sahte maskesi kaydığında, HSP, narsistin istismarcı davranışını rasyonelleştirir; onların sağlıklı bir bağlantı kurmasını engelleyen şeyin travma, güvensizlik veya yakınlık korkusu olduğunu varsayarız. Gerçek şu ki, narsistin gerçek karakterine tanık oluyoruz. Narsist yalnızca tek bir amaç için ilişki kurar: *narsist arz*-ilişkinin onlara sağladığı her türlü övgü, ilgi, hayranlık, ego okşama, para, seks veya kaynaklar.

HSP'lerin artan empatisi, toksik bireylerle karşılaştığımızda sonuçta bizi riske sokar. Onları kendi ahlaki perspektifimizden görmemize, aşırı sempatik bir gözle görmemize ve tehlike işaretlerini göz ardı etmemize, rasyonelleştirmemize veya en aza indirmemize neden olur. Bu hem hatalıdır, hem de kendi kendine zarar verir. Dr. Traci Stein, çoğu insanın, narsistlerin eylemlerini, yalan söyleme ve başkalarına zarar verme gibi davranışları kınayan, toplumsal olarak "kabul edilmiş bir ahlaki kural" yoluyla algıladığından, birinin ikiyüzlü davranışıyla yüzleşmek yerine, bahaneler veya gerekçeler bulmaya çalışacağımıza dikkat çekiyor. kötü niyetleri (2016). Kaçımız, toksik bir kişinin kabul edilemez davranışını, onun sadece düşük özgüvenden, "kötü bir günden" veya "sorunlu" bir çocukluktan "acı çektiğine" inanarak rasyonelleştirdik? Eminim bu kitabı okuyorsanız bu size tanıdık gelecektir.

Bir Manipülatörün Merhametinizi Kazanmak İçin Attığı Üç Adım

Yüksek derecede empatik olduğunuzda, başkalarındaki en iyiyi görmeye çalışırsınız ve incindiğini düşündüğünüz kişilere "yardım etmeye" çalışırsınız, özellikle de eğer onlar bir yöntem kullanıyorsa. *yazık hile* Onları gerçekten fail oldukları halde kurbanlar olarak görmenizi sağlamak için manipülasyon amacıyla sempatiyi davet eden herhangi bir eylem size aittir. Zehirli insanlar ve narsistler, onlar için üzülmeyi sağlamak için kötü çocukluklarından, bağımlılık sorunlarından ve yaşadıkları zorluklardan bahsedebilirler. Martha Stout'a göre, şiddet ya da saldırganlığın ardından bu sapkın sempati çağrıları "viddansız insanların" ayırt edici özellikleridir (2005, 107). Bir manipülatörün acı çektiğini iddia etmesi nedeniyle, onun sözde hataları için kolayca mazeretler üretirsiniz. Bu, kötüye kullanım döngüsünün devam etmesini sağlar,

kesintisiz. Bu nedenle, bir acıma taktiğinin nasıl çalıştığını anlamak çok önemlidir, böylece birinin size çekildiğini anlayabilirsiniz.

Aşama 1:Toksik kişi timsah gözyaşlarıyla ya da sahte özürlerle pişman davranır. Ancak aslında uzun vadede davranışları asla değiştirmezler.

Adım 2:İstismarlarını rasyonelleştirir veya haklı çıkarırlar. Çektiklerini anlatabilirler ya da size kötü muamele etmelerinin bir yanlış anlama, kasıtsız ya da kontrolleri dışında olduğunu iddia edebilirler (örneğin, suçu alkole ya da yaptığınız bir şeye bağlayabilirler). Onları affedip barıştığınızda istismar döngüsü yeniden başlar.

Aşama 3:Acıma taktiği istenen tepkiyi ortaya çıkarmazsa, manipülatör kurbanı sert, yargılayıcı, bencil veya başka şekilde dengesiz olarak etiketler. Öfkeyle saldırırlar, gaz lambası kullanırlar ve kurban dövülünceye kadar manipülasyonlarına devam ederler.

Bu adımları sürekli olarak tekrar tekrar atabilirsiniz, çünkü sizin gibi vicdanlı bir kişi, başkalarının refahıyla ilgilenir ve başkalarına karşı yükümlülüklerini yerine getirme konusunda bir geçmişe sahiptir. Narsistler, bu doğal sorumluluk duygusuna sahip olduğunuzu bilirler ve son derece vicdanlı insanların, kendilerini tehlikeye atsa bile, algılanan bu sorumlulukları üstleneceklerine inanırlar.

Narsistler zararlı ihlallerden dolayı çok az pişmanlık duyarken, mağdurlar bu ihlalleri açığa vurma konusunda ahlaki açıdan endişelidirler. *onlara*, misilleme yapma, ilişkiye herhangi bir şekilde ihanet etme veya algılanan yükümlülüklerden geri adım atma hakkında. Bir kez daha, empatik kişilerle ilişkilerde size fayda sağlayan olumlu dürüstlük özelliğiniz, toksik ilişkilerde cephaneye dönüşüyor.

Habis toksik türler, vicdanlı insanların kendilerine şüphe avantajı sağlayacağını, çatışmalardan kaçınmak için yumurta kabukları üzerinde yürüyeceğini (ki bu HSP'nin sinir sistemi için oldukça zorlu olabilir), acıma oyunlarının kurbanı olacaklarını ve herhangi bir zarar vermelerine rağmen başkalarına derinden önem vereceklerini biliyorlar. poz. Karakter bozukluğu konusunda uzman olan klinik psikolog George Simon bunu şu şekilde ifade ediyor: "Rahatsız karakterler çoğunlukla iki şeye sahip kişileri hedef alır.

sahip olmadıkları nitelikler: vicdanlılık ve aşırı uyumluluk (yani itaat). Yani sizi narsisist manipölasyona karşı en savunmasız kılan şey sağlam bir vicdandır. Manipölatorler suçluluk ve utancı ana silahları olarak kullanırlar. Ancak taktiklerin işe yaraması için utanç ve suçluluk duygusuna sahip olmanız gerekir. Rahatsız karakterler bu kapasiteden yoksundur. Vicdanlı insanlarda bu çok var" (2018).

Narsist bireylerle yaşanan çatışmalardan doğabilecek depresyon ve kaygı nedeniyle, bir HSP olarak siz, özellikle manipölasyonun farkında değilseniz ve toksik davranışları rasyonelleştiriyorsanız, narsisistik manipölasyonun psikolojik ve fiziksel etkilerine karşı çok savunmasızsınız. Farkına vardıktan sonra bile ciddi bir travma geçirdiğinizde istismarcıdan ayrılmak zor olabilir.

DERGİNİN YANSIMASI:Yazık Taktik Savunması

Bir manipölatorün size kötü muamelesini rasyonelleştirdiğiniz bir zamanı düşünün. Onlara hesap vermek ve somut sonuçlar sunmak yerine, onlar için üzülp onları rahat mı bıraktınız? Bir dahaki sefere neyi farklı yapacaksınız?

Neden Kalıyoruz: Biyokimyasal Bir Bağımlılık

"Ayrılıp teması kesmek benim için neden bu kadar zor?" Bu, toksik ilişkilerle uğraşan son derece hassas, empatik insanlardan en sık aldığım sorulardan biri. Bu soruyu cevaplamak hayati önem taşıyor çünkü bizi orada tutan şey kişinin erdemleri ya da ilişki değil. Hayır, bu çok daha tehlikeli ve bağımlılık yaratan bir şey.

Zehirli ilişkilerden kaynaklanan travma, amigdala ve hipokampus gibi bölgeleri etkileyerek "duygusal beynimizi" ele geçirir ve beynimizin düşünme kısmı olan prefrontal korteksi çevrimdışı duruma getirir. Beynin bu alanları duygularımızı, öz kontrolümüzü ve dürtüselliğimizi, tehdide tepkilerimizi, hafızamızı, öğrenmemizi, planlamamızı ve karar vermemizi etkiler (van der Kolk 2014). Travma ayrıca beynin sağ ve sol yarıküreleri arasındaki iletişimi de engelleyerek sol yarıküreyi devre dışı bırakır ve bu da beyinde hasara neden olur.

kaybetmemizyürütme işlevi—Deneyimlerimizi tutarlı bir anlatı halinde organize etme, sorunları çözme ve faydalı kararlar alma becerisi.

Saçma gibi görünen bir davranışta bulunduğunuz için kendinizi suçlamadan önce şunu hatırlayın; Aşırı kaosu olduğu bir dönemde beyniniz aleyhinize çalışıyordu. İstismarcı ilişkilerin kökeninde travma uzmanlarının tanımladığı şey var *travma bağı* -Hayatta kalmak için "esir alanlarımızla" bağ kurduğumuz yoğun duygusal deneyimler sırasında bağlar yaratmak.

Patrick Carnes, PhD, bundan şöyle söz ediyor: *ihanet bağı*. "Sömürücü ilişkiler ihanet bağları yaratır. Bunlar, mağdurun kendisine zarar veren biriyle bağ kurması durumunda ortaya çıkar. Böylece rehine, rehineyi alanın şampiyonu olur, enstest kurbanı ebeveyninin yerine geçer ve sömürülen çalışan patronun yanlış davranışını açığa vurmaya başaramaz. seni incitti" (2015, 6). Carnes, böyle bir bağdaki mağdurların, yaptıkları şeyin yanlış olduğunu "anlamalarına" yardımcı olmaya çalışarak, istismarcıları nasıl istismarcı olmayanlara "dönüştürmeye" çalıştıklarını anlatıyor. Mağdurlar genellikle bu görevde başarılı olamadıkları için kendilerini suçlamaya yönelirler ve bu travma bağları onların kendi gerçeklik algılarına olan güvenlerini kaybetmelerine neden olarak onları daha büyük bir tehlike riskine sokar. İstismar mağdurları, ilişkiyi yürütmeye çalışarak daha fazla istismarın gerçekleşmesini engellemeye çalışırlar, ancak bu kaçınılmaz olarak yalnızca daha fazla acıya neden olur.

Neden burada kaldığımızı anlamak, kendimizi suçlamaktan uzaklaşmamıza ve bize zarar veren ilişkilerden çıkmamıza yardımcı olabilir. Stockholm sendromu fenomenine benzer şekilde, travmayla bağlanma, istismarcı tarafından esir tutulan mağdur olarak sizin, korkunç duygusal veya fiziksel şiddet eylemlerine katlandıktan sonra bile istismarcıyı savunmanıza neden olur. Bu kırılması zor bir bağıdır ve yırtıcı tipler kurbanlarıyla bu bağı sürdürmek ve onları daha fazla terörize etmek için ellerinden gelen her şeyi yaparlar. Herhangi bir toksik ilişkide beynimizin bize karşı çalışmasının bir faydası olmaz. Travma bağı, istismarcılarımızla olan biyokimyasal bağ nedeniyle daha da şiddetleniyor; Oksitosin, dopamin, serotonin, kortizol ve adrenalin gibi hormonlar ve kimyasallar, toksik insanlara bağımlı hissetmemize neden olan önemli bir rol oynar.

Hiçbir Şeye benzemeyen bir Dopamin Yüksekliği

Aşk beynimizin zevk ve ödül merkezlerini uyarır, dolayısıyla onun bir HSP'nin beyni üzerindeki etkisini bir düşünün! Örneğin, zevk merkezleri elektriklerle uyarılan fareler oldukça fazla şey yapacaktır. *herhangi bir şey* beyin gerilimini yeniden deneyimlemek, hatta şok olma riskini göze almak, onları uyaracak kola basmak *binlerce* zaman - onlarla yaşadığımız dayanılmaz acıya rağmen, bir narsistle "balayı aşamasının" zevkini yeniden yaşamaya çalıştığımız birçok seferden farklı değil (Olds ve Milner 1954).

Daha iyi "bilmemiz" gerektiğini varsayıyoruz, değil mi? Ancak sorun sadece daha iyisini bilmek değil, aynı zamanda bunu nasıl yaptığımızla da ilgili. *hissetmek*. Zehirli aşk, şaşırtıcı bir şekilde, başka hiçbir şeye benzemeyen yüksek bir dopamin yaratır ve HSP'ler bu tür duyguları daha yüksek bir düzeyde deneyimleyebilir. Dopamin, beynin zevk merkeziyle ilişkili nörotransmitterdir ve arzu ve bağımlılıkta güçlü bir rol oynar. Narsist bireyler ilişkinin başında bizi aşırı övgü ve ilgiyle bombalamayı severler. Bu sevgi yağmurundan dolayı dopamine boğulduğumuzda, uyuşturucu bağımlılığından farklı olmayan yoğun bir mutluluk duygusu yaşarız. Aslında araştırmacılar Andreas Bartels ve Semir Zeki (2000), aşık insanların beyinlerinin kokain bağımlılarının beyinlerine benzediğini keşfettiler. Helen Fisher (2016) ayrıca aşkın, reddedilse bile beyinde bağımlılık ve arzuyla ilişkili aynı bölgelerin birkaçını harekete geçirdiğini doğruladı. Bu nedenle, narsist partneriniz sizden uzaklaşmaya başladığında ve "zayıflama" olarak bilinen şeyle meşgul olduğunda, ondan derin bir geri çekilme etkisi yaşayabilirsiniz. *sıcak-soğuk davranış*: seni yakına çekmek, sadece uzaklaştırmak için.

Beynimiz, bizim için kötü olanlara odaklanacak şekilde yeniden yapılandırılabilir. Doktora Susan Carnell'e göre, sıcak ve soğuk davranışlar gibi istismar edici taktikler dopamin sistemimizde işe yarıyor çünkü çalışmalar, ödüller öngörülemeyen bir programa göre verildiğinde dopaminin daha kolay aktığını gösteriyor (2012). Acıyla karışık zevk dönemleri olduğunda, beyni bir hayatta kalma biçimi olarak "dikkat etmesi" ve ödülü almak için daha çok çalışması konusunda uyarır ki bu kesin bir şey olmayabilir. Öte yandan, zevkli deneyime aşırı düşkün olduğumuzda, daha az dopamin salgılanma eğilimi gösterir çünkü beynimiz, onu tekrar elde etmek için çalışmamıza gerek olmadığını fark eder.

Ödüllendirici Deneyimler > Dopamin Salımı > Bize Sebep Olur

Tekrar İstiyorum

Ödüllendirici Deneyime Aşırı düşkünlük > Daha Az Dopamin

Piyasaya sürülmüş

Aralıklı Ödüller > Dopamin Daha Kolay Akar

Dopaminin belirginlik teorisi, olumsuz deneyimlerin de dopamin salgıladığını ve hayatta kalmamız için önemli olan şeylere karşı yüksek düzeyde uyum sağlamamıza neden olduğunu ileri sürmektedir (Wang ve Tsein 2011; Fowler ve ark. 2007). Fisher'ın (2016) olumsuz ilişkilerde karşılaştığımız bu "hayal kırıklığı-çekim" deneyiminin aslında *yükseltir*bu romantik aşk duyguları onları azaltmaktan ziyade azaltır.

Bir narsistle toksik bir ilişkide sıcak-soğuk davranışın doğası aslında bizim ona olan sağlıklı bağımlılığımıza hizmet eder. Zevk ve acının birleşimi, beynimiz için tek başına zevkten daha "ödüllendirici" bir deneyim sağlar ve sonuç olarak beynimiz bu ilişkilere daha fazla dikkat eder. Bir narsistle sürekli çatışma, heyecan ve kafa karışıklığı, kalıcı bir belirsizlik duygusu, çalkantılı tartışmalar ve hatta tacizle yoğrulmuş bir ilişki, ilişkinin algılanan ödülleri için bizi daha çok çalışmaya zorlar. Beynimizde daha sağlıklı ilişkilerdekilerden bile daha güçlü olabilecek ödül devreleri yaratır.

DERGİNİN YANSIMASI:Dopamin Patlaması

Sahip olduğunuz en istikrarlı ilişkileri veya arkadaşlıkları düşünün. Nasıl hissettiler? Kendilerini güvende mi, sıkıcı mı, neşeli mi hissettiler? Bunun tersine, sıcak-soğuk davranışlarının da dahil olduğu toksik ilişkiler üzerinde düşünün. Sağlıklı olmasalar bile bağımlılık yaratan veya heyecan verici bir nitelikleri var mıydı?

Kör Güvende Oksitosinin Rolü

Oksitosin, dokunma, cinsel ilişki ve orgazm sırasında salgılanan, "sarılma" veya "aşk hormonu" olarak bilinir.

bağlılık ve güven (Watson 2013). Aynı hormon doğumda anne ile çocuk arasında bir bağ oluşturur. Bir narsistle olan ilişkimizin aşk bombardımanı aşamalarında, özellikle partnerimizle fiziksel olarak yakınlaştığımızda bu hormonun etkileri oldukça güçlü olabilir.

Beynimiz sevdiklerimize, hatta bize ihanet edenlere bile körü körüne güvenme eğilimindedir. Araştırmalar, oksitosin salınımının, güven ihlalleri meydana geldikten sonra bile başka bir kişiye olan güvenin artmasına ve yatırımın devam etmesine yol açabileceğini göstermektedir (Baumgartner ve ark. 2008). Dolayısıyla, narsist partnerlerden gelen sadakatsizlik ve patolojik yalanlarla karşılaştığımızda, onlara olan fiziksel bağımız, onların ihlallerine dair kanıtlara rağmen, onlara yatırım yapmaya devam etme noktasına kadar bizi hâlâ alt edebilir. Oksitosin, güvenilir olmasa bile bu toksik kişiye güvenmemize neden olur.

Bu nedenle flörtün ilk aşamalarında fiziksel yakınlığı yavaşlatmak, yatırım yaptığınız kişinin buna değip değmediğini daha iyi değerlendirmenize ve ayırt etmenize yardımcı olabilir. Algılarımızı gölgeleyen cinsel yakınlık sisi olmadan duygularımızı daha iyi yönetebilir ve onları rasyonellikle yumuşatabiliriz.

DERGİNİN YANSIMASI:**Oksitosin Sisi**

Yaşadığınız toksik ilişkilerde, fiziksel yakınlığın "hızlı ilerlemesi" var mıydı? Bu sizi herhangi bir şekilde o kişinin gerçek niteliklerine karşı kör etti mi?

Serotonin, Kortizol ve Adrenalinin Aşkı

Psikiyatrist Donatella Marazziti, aşık kişilerin serotonin düzeylerinin obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) olan kişilerle hemen hemen aynı düzeyde olduğunu keşfetti (Marazziti ve ark. 1999). Serotonin ruh halini (özellikle kaygı ve depresyon) düzenlemedeki rolüyle bilinir. OKB'li kişilerde HSP'lerle birlikte bu nörotransmitterin seviyeleri alışılmadık derecede düşük olma eğilimindedir. Bu düşük serotonin seviyesi takıntılı düşüncelere neden olabilir. Bunu bildiğimizde, narsist bir birey hakkındaki kontrol edilemeyen düşüncelerimiz çok daha anlamlı hale geliyor.

Aşık olduğumuzda sadece serotonin seviyeleri düşmez, aynı zamanda stres hormonu kortizol seviyeleri de yükselir ve savaş ya da kaç tepkisi vermemize yardımcı olur, bu da bizi yüksek bir uyanıklık duygusuyla algılanan bir acil duruma karşı "savaşa" hazırlar. (van der Kolk 2014). Yüksek kortizol seviyeleri aynı zamanda korku dolu anılarımızın etkisini de güçlendirir ve travmanın vücudumuzda "hopsolmasına" neden olarak fiziksel bunalıma ve çok sayıda sağlık sorununa yol açabilir (Drexler ve ark. 2015).

Serotonin seviyelerinin düşmesi ve kortizol seviyelerinin yükselmesinin bu kombinasyonu, partnerimizle veya sevdiğimiz kişiyle yoğun bir meşguliyet ve tutku yaratır; onlarla ilişkimiz bir ölüm kalım meselesi gibi hissettirir. Bu, sağlığımıza zarar verseler bile, neden sürekli olarak sevdiklerimizi düşünmek konusunda takıntılı bir eğilimimiz olduğunu açıklıyor.

Serotonin Düzeyleri Düşüyor + Kortizol Düzeyleri Yükseliyor > Yoğun Partnerle meşguliyet

Adrenalin ve norepinefrin de vücudu savaş ya da kaç tepkisine hazırlar ve bunlar da bu biyokimyasal bağımlılıkta rol oynar (Klein 2013). Sevdiğimiz kişiyi gördüğümüzde adrenalin salgılanır, kalplerimiz hızlanır, avuçlarımız terler. Aynı hormon korkuyla da bağlantılıdır; bir narsistle karşı karşıya olduğumuzda bu duyguya çok sık rastlarız.

Adrenalin + Korku + Uyarılma > Cazibe

Herhangi bir flört koçuna sorun, size heyecan ve korkuyla eşleştirilen tarihlerin muhtemelen daha akılda kalıcı olacağını ve beynimizdeki kişiyle yoğun bir bağ oluşturacağını söyleyeceklerdir. Araştırmalar, korku ve çekimden kaynaklanan uyarılmanın bağlantılı olduğunu doğrulamaktadır, dolayısıyla partnerimizle yoğun, korkutucu bir deneyim paylaştığımızda (birlikte hız trenine binmek gibi), sonuç olarak ona daha fazla bağlanıp çekilebiliriz (Dutton ve Aron 1974).). Narsist bir bireyle yaşadığımız korku dolu deneyimlerin beynimizi, aramızda ayrılmaz bir bağ olduğuna inandırması şaşırtıcı değil.

DERGİNİN YANSIMASI:Adrenalin bağımlısı

Hayatınızdaki toksik ilişkilerde ne tür korku dolu veya tehlikeli deneyimler yaşadınız? Bu olaylardan sonra genellikle bir huzur ve rahatlık dönemi oldu mu?

Belki merak ediyorsundur, *Tamam, artık bu bağların nasıl oluştuğunu biliyorum ama bu konuda ne yapacağım?* Endişe etmeyin! 5. Bölümde, özellikle bu biyokimyasal bağlarla nasıl başa çıkacağınızı ve bunları daha sağlıklı çıkış noktalarıyla nasıl değiştireceğinizi, sonuçta bir narsist bağımlılığınızdan nasıl kurtulacağınızı öğreneceksiniz.

EGZERSİZ YAPMAK: **Travma Bağları Kontrol Listesi**

Toksik bir manipülatörle travmatik bir bağ içinde olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olacak başka bir kontrol listesi: Aşağıdaki ifadeleri inceleyin ve geçerli olanların tümünü işaretleyin.

Bu kişiyle tek bir etkileşimden sonra bile kendinizi fiziksel ve duygusal olarak bitkin hissediyorsunuz. Enerjinizin tükendiğini hissedersiniz ve hatta kendinizi hareketsiz veya felç olmuş hissedebilirsiniz.

Bu kişinin yanında fiziksel kaygı belirtileri yaşıyorsunuz
- örneğin, kalbiniz daha hızlı atıyor, avuçlarınız terliyor, ani migren ağrıları çekiyorsunuz, cildinizde çatlaklar oluşuyor veya birdenbire ortaya çıkmış gibi görünen mide-bağırsak sorunları veya diğer sağlık sorunları yaşıyorsunuz.

Verimliliğiniz zarar görür. Bu kişinin çevresinde veya etkileşime girdikten sonra öğrenme, hafıza, planlama, odaklanma, yargılama ve karar vermede kesintiler yaşarsınız.

Karşılıklı bir ilişki içinde olmak yerine, defalarca faydalanıldığınızı fark edersiniz, "veren" olma eğiliminde olursunuz. Diğer kişi sizi kaynaklarınız, zamanınız ve çabalarınız için genellikle iyiliğin karşılığını vermeden "kullanır".

Bu kişinin yanında olduktan sonra özgüveninizin azaldığını hissedersiniz. Onların yorumları ve zehirli davranışları kendinizi değersiz, eksik hissetmenize veya bir şekilde kendinizden utanmanıza neden olur.

Onların manipülatif ve zehirli olduğunun farkındasınız, ancak ilişkiyi "bırakamayacağınızı" hissediyorsunuz. Onlarla olan travma bağınız nedeniyle, kendinizi onların istismarcı davranışlarını rasyonelleştirirken, küçümserken veya inkar ederken bulursunuz. Size ne kadar kötü davranırlarsa davransınlar, onlara karşı yoğun bir bağımlılık hissedersiniz.

Artık onların huzurunda olmadığınızda bile, kendinizi onların sözlerine ve eylemlerine takıntılı halde buluyorsunuz, gerçekte kim olduklarını anlayamıyorsunuz. İlişkiyle yoğun bir meşguliyet geliştirirsiniz. Onlarla bir konu hakkında yapılan bir konuşma *me*/Basit bir çözüme sahip olmak, kendinizi şaşkın ve kafa karıştırıcı hissetmenize neden olur.

Duygularınız, onlarla iletişim kurduğunuzda bir "yo-yo" etkisine sahiptir. Bir saniye, kendinize güveniyorsunuz ve kendinize güveniyorsunuz. Bir sonraki adımda kendinizi moraliniz bozuk ve travmatize olmuş hissediyorsunuz. Bunun nedeni, manipülatörün "Jekyll ve Hyde" davranışidir; bir şeye ihtiyaç duyduklarında tatlı davranırlar, kontrolü sağlamak istediklerinde ise ciddi davranırlar.

Bu toksik kişiden birkaç gün veya hafta uzak kaldığınızda, ondan "detoks" yapmanız ne kadar uzun sürerse sürsün, enerjiniz ve ruh haliniz yükselir.

Kendinizi, gerçeklik algınız da dahil olmak üzere her şeyi ikinci kez tahmin ederken buluyorsunuz. Zehirli manipülatör çoğu zaman söylediği veya yaptığı şeyleri reddeder ve siz de bazı şeyleri "hayal mi" ettiğinizi merak etmeye başlarsınız. Deneyimlerinizin ve duygularınızın geçerli olmadığına inanmanızı sağlarlar.

Bu kişiyle etkileşime girdiğinizde yüksek derecede çelişkili düşünceler, inançlar ve duygular yaşarsınız (psikolojide buna denir) *bilişsel uyumsuzluk* Bu son derece kafa karıştırıcı ve üzücü bir durum olabilir). Hızlı bir şekilde nazikten kinciye geçebilirler ve bu da onların gerçek karakterleri ve niyetleri konusunda giderek daha fazla endişe duymanıza ve kafanızın karışmasına neden olur.

Hayatınız boyunca sönmüş bir özgüven ve temsil duygusu yaşarsınız. Güçsüzlük duyguları geliştirirsiniz ve öğrenirsiniz

Bu kişiyle aktif iletişim halinde olduğunuzda çaresizlik hissedersiniz.

Toksik insanlarla bulaşma alışkanlığı olan bir HSP olduğunuzu fark ettiyseniz, yalnız olmadığınızı bilin. Sizi HSP yapan bazı özellikler sizi duygusal yırtıcılara karşı savunmasız bıraksa da, aynı zamanda toksik insanları tespit etmek, sağlam sınırlar oluşturmak ve maniplasyonlarıyla doğrudan mücadele etmek için gl yönler olarak kullanılabilecek özelliklere de sahiptir.

Bu bölümde özetlenen ilişkilerdeki tehlike işaretlerini hatırlatmak için, <http://www.newharbinger.com/45304> adresinde sunulan “Sağlıklı ve Toksik İlişkilere Karşı” tablosuna bakın; burada bu kitabı tamamlayacak ek ek materyaller bulacaksınız. Gelecekteki ilişkilerde neyi arayacağınıza ve nelerden uzak duracağınıza odaklanmanızı sağlamak için bu grafiğin çıktısını alıp her gün göreceğiniz bir yere asabilirsiniz.



İKİNCİ BÖLÜM:

İyi huylu ve kötü huylu

Beş Tür Zehirli İnsan

Eski arkadaşlarımdan biri bir erkek arkadaşına sahip olma konusunda takıntılıydı; ilişkiden ilişkiye atlıyor, zamanının, enerjisinin ve birikimlerinin çoğunu her yeni sevgiliye harcıyordu. İlişki sorunları konusunda sık sık destek ve doğrulama teklif ederdim. Ancak ağır bir kayıp yaşadığımda, takip eden günlerde beni terk etti ve kendisinden destek beklediğim ve davranışlarından dolayı kırıldığımı ona bildirdiğim için beni "bencil" olmakla suçladı.

Eski arkadaşım kötü niyetli bir narsist olmayabilir ama yine de zehirli bir insandı, bu yüzden arkadaşlığımı onarmaya çalışmak için bana ulaşmaya devam ederken bile onunla bağlarımı tamamen kestim. Benmerkezciliği ve romantik ilişkileri dışında hiçbir şeyi umursamaması, hayatımın en zor dönemlerinden birinde beni terk etmesiyle birleşince, bunun kurtarılmaya değer bir arkadaşlık olmadığına beni ikna etti.

Bu, "iyi huylu" toksik tipteki kişiliğe bir örnektir; narsisistik ve sosyopatik/psikopatik kişilikler ise "kötü huylu" toksik tip kategorisine girer. Toksisite spektrumu, kişinin davranışlarının bağlamını, istediğini elde etmek için manipülasyonu kullanma sıklığını, geri bildirim ne kadar açık olduğunu ve endişelerinizi empatik ve etkili bir şekilde ele alıp almadığını dikkate almamızı gerektirir. Sınırları kendi kişisel güvenlik düzeyinize ve algılanan zarara göre uyarlamanız gerekir.

Beş yaygın toksik insan türü vardır; üçü iyi huylu, ikisi kötü huylu şemsiyesi altındadır. Şu hikayeleri ekledim:

nasıl çalıştıklarını gösterin ve davranışlarının sizde yarattığı sorunları nasıl çözebileceğinize dair ipuçları verin.

İyi Huylu Toksisite

Toksik insanların hepsi kötü niyetli narsist değildir ve zarar vermekten de zevk almazlar. Bazıları farklı bir rahatsızlıktan veya histrionik eğilimlerden muzdariptir; diğerleri aile kaynaklı sorunlarla, benmerkezcilikle, bencillikle veya geçmiş travmalarla mücadele ediyor. Arkadaşımla yüzleştğinde yaptığı gibi, hâlâ gaz aydınlatma ve projeksiyonla meşgul olabilirler; ancak bu onların değil *öncelik*başkalarına bağlanmanın yolu. Davranış kalıpları her zaman tüm temasın kesilmesini veya onlara katı bir etiket verilmesini gerektirmeyebilir, ancak yine de onlara sınırlar koymak çok önemlidir. Toksisite hala toksisitedir ve öyle ya da böyle ele alınmalıdır.

Toksik Kişilik Tipi #1: Bahçe Çeşitliliği Sınırında Adımlayanlar

Bu tür zehirli insanlar grubun en iyi huylu olanlarıdır, ancak yine de zararlı olabilirler ve ne kadar zehirli olduklarının farkında değildirler. Sizin hakkınızda konuşarak, kişisel alanınızı işgal ederek, sizden verebileceğinizden fazlasını isteyerek, istenmeyen tavsiyeler vererek, zamanınızı boşa harcayarak, tutarsız davranarak veya taahhütlerinizi bozarak sınırlarınızı aşmayı alışkanlık haline getirirler. Gürültücü ve bencil olabilirler, bencil olabilirler ya da sosyal ipuçlarını okuyamıyor olabilirler.

Nancy işyerindeki en meraklı meslektaştı. Sabahları her odacığın etrafında dolaşır ve iş arkadaşlarının kulaklarını tıkartı. Daha sonra istenmeyen tavsiyelere başlayacaktı. "Yeni bir Labrador köpek yavrusu aldık - ah, o gerçekten çok tatlı, ölebilirim... Taylor, biliyorsun, mavi küpelerle daha güzel görünürsün. Neye ihtiyacın olduğunu biliyor musun? Sana kör bir randevu ayarlamama ne dersin? Bu yakışıklı Tom'u eski muhasebe şirketimden tanıyorum. Oraya çıkmalısın!

Steve'in baskıcı annesi Clara, onu "kontrol etmek" için her gün, hatta işyerinde bile sürekli arardı. Daha sonra bunu alışkanlık haline getirmişti

bir araba kazası geçirdi. Onun için içtenlikle endişeleniyordu ama bu endişesini sağlıklı şekillerde ifade ediyordu.

Nancy veya Clara gibi biriyle nasıl sınır koyabilirsiniz: Ulaşılamazlığınızı kibarca açıklayın ve bu etkileşimleri kısa kesmek için, devreye girip yangını körüklemek yerine duygusal rezervlerinizi kullanın. Enerjiniz, herhangi bir kötü niyet taşımasa bile, sınırı ihlal eden biri tarafından kolaylıkla tüketilebilir. Nancy, evcil hayvanlar ve görücü usulü randevular hakkında kapsamlı bir tartışmaya başlamadan önce, onun sözünü şöyle bir şeyle kesebilirsiniz: "Hey Nancy, şu anda gerçekten çok meşgulüm. Ve şu anda kimseyle çıkmayı düşünmüyorum." Devam etmekte ısrar ederse, özür dileyebilirsiniz.

Sınırları aşanlarla her seferinde daha da kısa konuşmalar yapma alışkanlığı edinin. Eğer Steve'in yerinde olsaydınız, Clara'ya hafta boyunca onun telefon aramalarına cevap veremeyeceğinizi ancak ara sıra mesaj yoluyla kontrol edeceğinizi ve haftada bir gün normal bir arama teklifinde bulunacağınızı bildirebilirdiniz. İşyerindeki kişisel telefon görüşmelerini reddederek devam edin. Sınırları aşanları yavaşça sizin ulaşılmazlığınıza "kolaylaştırın" ve başka seçenekleri olmadığı için sizin sınırlarınıza saygı duymaları onlar için daha kökleşmiş bir alışkanlık haline gelecektir. Genellikle daha alıcı bir hedefe doğru ilerleyeceklerdir.

Toksik Kişilik Tipi #2: Çıldırtanlar ve İlgi Arayanlar

"Çılgın yaratıcılar" ve "dikkat peşinde koşanlar", çok çeşitli toksik kişilerin bir adım ötesindedir. Bu türlerin tek bir bencil gündemi vardır: Aldıkları geri bildirim olumsuz olsa bile odak noktasının her zaman kendilerinde olması. Aşırı ilgi ihtiyacından övgü toplamak için drama yaratacak, çatışma yaratacak veya gösteriş yapacaklar. İnanılmaz derecede yorucu, sinir bozucu ve dikkatinizi talep edici olsalar da, onlarla çalışmak sizin daha kötü niyetli türlerinizden biraz daha kolaydır.

Heidi ilgi odağı olmayı seviyordu. İş yerinde her gün kışkırtıcı kıyafetler giyiyor, erkek meslektaşlarıyla flört ediyor ve ofisteki kişisel yaşamındaki ayrıntıları yüksek sesle tartışıyordu. Heidi'nin patolojik ilgi ihtiyacı o kadar kapsamlıydı ki iş arkadaşları bunu buldu

Sürekli gelip her konuşmayı tekeline almaya çalışırken işlerine odaklanmak zordu. Heidi, ihtiyaç duyduğu ilgiyi göremeyince üzülüyor ve ihmal edildiğini hissettiği için öfkeleniyordu.

İş arkadaşlarından biri olan Laura, toplantılarda sürekli onun gölgesinde kaldığı için Heidi'nin özellikle tetiklendiğini hissetti. Bunun nedeni, Heidi'nin fikirlerini tartışırken onun sözünü kesmesiydi. Heidi ayrıca her sabah Laura'nın masasına gelir ve onun en son romantik maceralarına dair hikayelere dalarak günün başında Laura'nın dikkatini dağıtırdı.

Heidi gibi biriyle sınırlar nasıl belirlenir:Dikkatinizi çekin. İlgi arayanlar duygusal tepkilerinizi ve enerjinizi arzuluyorlar; Sizden istediklerini almazlarsa daha sürdürülebilir bir yakıt biçimine yönelecekler. Bu özel örnekte Laura, Heidi'yi kenara çekerek ve toplantılarda Heidi'nin sözünü kesmeyi bırakırsa bundan memnun olacağını ona bildirerek ona sınırlar koyabilir. Şöyle diyebilir: "Girişlerinize değer vermekle birlikte, bir sonraki personel toplantısında kesintiye uğramadan kendi fikirlerimi sunmak isterim. Ayrıca sabahları sohbetlerimizi sınırlandırmamızı tercih ederim; sabahları çok meşgulüm ve insanlarla konuşacak zamanım ya da enerjim yok."

Heidi bu sınırlara uymayı reddederse, Laura bu konular hakkında menajerleriyle sohbet etmeye karar verebilir veya her seferinde kibar ama kararlı bir şekilde "Affedersiniz, önce söylediklerimi bitirmeme izin verin" diyerek Heidi'nin düzenini bozabilir. sözünü kesti. Kamuya açık bir şekilde çağrılmanın somut sonucu, dikkat çekmek isteyen kişiyi utandırıp ilgiyi başka bir yere çekmesine neden olabilir; Onların oyunlarını bozmak, aynı zamanda ego krizi geçirmek isteyen biri için sizi daha az çekici bir hedef haline getirmenize de yardımcı olabilir. Dikkati tekrar kendinize ve orijinal niyetinize odakladığınızda, ilgi arayan kişinin sizinle çılgınlık yapmaya devam etmesi için daha az seçeneği kalır.

Toksik Kişilik Tipi #3: Duygusal Vampirler

"Duygusal vampir" genellikle diğer kitap ve makalelerde birçok toksik türü kapsayacak şekilde kapsamlı bir terim olarak kullanılır. Bu kitapta bu terim

özellikle empati kurabilen ancak talepleriyle enerjinizi fazlasıyla tüketen zehirli insanlardan bahsediyoruz.

Lorena'nın annesi duygusal bir vampirdi. Bir şey istemediği sürece nadiren kızının yanına giderdi. Annesi duygusal açıdan o kadar muhtaçtı ki, ne zaman krize girse Lorena'nın zamanını ve dikkatini alırdı ama kızının ona ihtiyacı olduğunda Lorena'yı işten çıkarırdı. Lorena'nın evine habersiz geliyor, torunlarını görmeyi talep ediyor ve onu sonsuz mağduriyet hikayeleriyle bombalıyordu. Lorena annesiyle sınırlar koymakta zorlandı. Bir yetişkin olarak bile annesinin emirlerine uymadığı için kendini suçlu hissediyordu, özellikle de annesi ona suçluluk duygusu yaşatmaya çalıştığında. Yine de biliyordu ki ne zaman oYardım istedi, annesi hiçbir yerde bulunamadı.

Lorena'nın annesi gibi biriyle sınırlar nasıl çizilir:Sınırlarınızı belirleyen basit ve sağlam bir tartışma yapın. Toksik insanlarla tekrarlanacak harika bir genel ifade şudur: "Size yardım etmeyi çok isterdim, ancak bunun için duygusal bant genişliğine sahip değilim." Somut sınırlar ve bu sınırların aşılması durumunda spesifik sonuçlar belirleyin. Bu sonuçları her ihlal edilişinizde uygulayın. Lorena annesiyle şöyle bir tartışma yapabilir: "Bana her ihtiyaç duyduğunda yanında olamam. Ne zaman geleceğinizi bana önceden söylemediğiniz sürece, korkarım sizi ziyaret etmenize izin veremem." Ve bu tartışmanın ardından Lorena, telefonunu kapalı tutarak, acil bir durum olmadığı sürece aramaları yanıtlamayı reddederek ve annesinin habersiz gelmeye karar vermesi durumunda ziyareti kısa keserek bu konuyu takip edecekti.

Osınırların uygulanmasıEnerji vampirleriyle uğraşırken sadece kelimelerden ziyade bu çok önemlidir. Vampirler sizi ne kadar suçluluk duygusuna düşürmeye veya utandırmaya çalışırsa çalışsın, enerjinizin daha önemli şeylere ayrılmasını istiyorsanız onların arzını "kesmeniz" gerekir. Asalak ve tek taraflı etkileşimleri keserek bir enerji vampirini "aç bırakmak" çok önemlidir. Eğer artık ev sahibi rolünü oynamıyorsan, kaçınılmaz olarak bunu yapacak birine geçecekler.

İyi Huylu Toksisiteyi TEMİZLEYİN

Sınırları çok çeşitli toksik insanlarla daha etkili bir şekilde iletişim kurmak için geliştirdiğim CLEAR UP kısaltmasını kullanın. Sınır koymakta sorun yaşayan HSP'ler, beklenen çatışmalarla, "hayır" diyerek ve zararsız, toksik insanlarla pazarlık yapmayla mücadele etme eğilimindedir. CLEAR UP aracı, çatışmanın üstesinden gelmenize ve kendinizi sağlıklı bir şekilde ortaya koymanıza yardımcı olabilir.

Cmetin üzerinde

Levet kanun kahrolsun

esınırları zorlamak

Atakdir

Rtekrarlama

sengece

Pçiçek pozu

NOT:Bu kısaltmanın yalnızca istismarcı olmayan kişiler için kullanılması amaçlanmıştır. Bunun işe yaraması için insanların sınırlarınızı dinlemeye istekli olmaları gerekir. Narsist olanlar, ne kadar yapıcı bir şekilde ifade ederseniz edin, bir sınır belirlediğinizde öfkelenebilirler. Güvenliğiniz her şeyden önce gelir; bu nedenle bu adımları yalnızca iletişiminize açık olduğu kanıtlanmış kişilerle kullanın. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında, CLEAR UP'ın kötü niyetli narsistlerle iletişim kurmak için nasıl uyarlanabileceği hakkında daha fazla konuşacağız çünkü bu türler, daha çok çeşitte toksik insanlardan farklı stratejiler gerektirir. Herhangi bir tehlike altında olduğunuzdan korkuyorsanız, yüz yüze yüzleşmekten tamamen kaçın.

Bağlam.Bu, bağlam sağlamak için durumu açıkça tanımlamayı içerir — sorun ve potansiyel çözümleri hakkında daha geniş bir diyalogu ateşleyen, sohbeti başlatan şeydir. Örneğin, erkek arkadaşıyla gece geç saatlerde kendisini arama konusunda sınır koymak isteyen Natalie'yi ele alalım. “Gecenin bir yarısı beni aradığında uyanıyorum ve tekrar uykuya dalmakta zorluk çekiyorum” gibi bir şey söyleyerek durumu net bir şekilde ortaya koyabilir.

Yasayı koyun.Durumun olumsuz etkisini pekiştirmek için açıklayın *Neden*bu davranış sorunludur. Natalie'nin durumunda, ilk ifadesini şu şekilde devam ettirebilir: "Uygun miktarı alamadığım zaman

Uyku, gün boyunca kendimi sinirli ve sersem hissetmeme neden oluyor. Birlikte olmadığımızda mesaj atmayı ve seni aramayı seviyorum ama iyi bir gece uykusu çekmeye çalıştığımda değil. Bu durum ilişkimizi zedeliyor."

Sınırları egzersiz yapın.Bir tür sınırlı sınır belirleyin veya tamamen hayır deyin. Burada Natalie şöyle diyebilir: "Yatma vaktimden sonra lütfen beni yalnızca acil durumlarda arayın veya mesaj gönderin. Aksi halde ertesi güne kadar bekleyin."

Takdir.Kişi sınırlarınızı onurlandırdığında olumlu takviye sağlayın. Bu basit bir "teşekkür ederim"den, teşvik ve takdir mektubuna kadar her şey olabilir. Natalie erkek arkadaşına şöyle bir iyi geceler mesajı gönderebilir: "Anlayışınız için çok teşekkür ederim. Şimdi uyumaya gidiyorum ama ihtiyaçlarıma saygı duyan bir erkek arkadaşım olduğu için ne kadar minnettar olduğumu söylemek istiyorum.

Tekrarlama.İnançlarınızda güçlü kalın, hedefinize odaklanın (haklarınıza saygı gösterilmesi) ve toksik kişi tarafından yönlendirilmeyi reddedin. Görüşlerinizi sürekli olarak tekrar tekrar ifade eden "kırık kayıt tekniğini" deneyebilir, ardından karşı taraftaki kişi sizin bakış açınızı görmek istemiyorsa veya sizi tehdit ediyorsa konuşmadan uzaklaşabilirsiniz.

Birlik.Üstesinden gelinemeyecek bakış açıları farklılıkları olduğunda katılmamayı kabul edin. Karşınızdaki kişi isteğinizi yerine getirmek istemiyorsa alternatifler önerin veya basitçe şunu sorun: "Görüyorum ki bir anlaşmazlığa varmışız. Bu sorunu başka nasıl çözebiliriz?" Daha sonra yapıcı bir diyaloga girin (ancak yalnızca diğer kişinin bunu taciz edici ve tehdit edici olmayan bir şekilde yapmaya istekli olduğunu belirlerseniz; istismarcı bir kişiyle nasıl başa çıkılacağına dair ipuçları için 3. bölüme bakın).

Güç pozu.Sınır koymak konusunda gergin olsanız bile bunun yerine kendinize güvenen davranın. Göz temasını sürdürmek ve iddialı bir ses tonu kullanmak gibi eylemler, iyi huylu bir toksik türle çatışmayı yönetirken yararlı olabilir.

DERGİNİN YANSIMASI: **CLEAR**'ı uygulamak

YUKARI

CLEAR UP aracının çeşitli durumlarda nasıl uygulanacağına dair örnekler verdim. Peki ya size özel bir durumda? Kısaltmanın her adımını gözden geçirin ve aşağıdaki istemlerle ilgili düşüncelerinizi yazın:

Bağlam:Hayatınızdaki iyi huylu, toksik bir kişiyle çözmek istediğiniz sorunu açıkça tanımlayın.

Yasayı koyun:Sorun neden bu kadar sorunlu? Ne gibi sonuçları olur?

Egzersiz sınırları:Bu durumda sınır belirlemenin bir veya iki yolunu yazın.

Takdir:İstenilen davranışı sergilendiğinde pekiştirmenin olumlu bir yolu nedir?

Tekrarlama:Sizi başka yöne çekmeye veya hedefinizden uzaklaştırmaya çalışırsa, toksik kişiye karşı fikrinizi anlatmak için tekrar tekrar söyleyebileceğiniz, rahat olduğunuz bir ifade bulun.

Birlik:Bu kişi isteğinizi yerine getirmek istemezse yapabileceğiniz olası tavizleri veya istemezse veya yapamıyorsa kendi ihtiyaçlarınızı karşılamak için neler yapabileceğinizi düşünün (örneğin, Natalie'nin durumunda, Natalie önceden onu kapatabilir). erkek arkadaşı çok geç aramayı bırakmayı reddederse telefon edin).

Güç pozu:Eğer CLEAR UP'ı kendi özel durumunuzda uygulamaya koyma konusunda endişeleriniz varsa, toplantıdan veya konuşmadan önce kendinizi enerjik ve kendinden emin hissetmek için ne gibi şeyler yapabilirsiniz (koşuya çıkmak, olumlu onaylamaları tekrarlamak, konuşmayı canlandırmak gibi) başka biriyle)?

Malign Toksisite

Artık toksik insanların daha iyi huylu türlerini belirlediğimize göre, daha kötü huylu türlere ne dersiniz? Onları nasıl tespit edeceğiz ve onlarla nasıl başa çıkacağız? Bu tür bir bireyle iletişim kurmak çok zor olsa da, *dir-dir* yapmanız koşuluyla sınırları belirlemek mümkündür

kendi kişisel bakımınıza öncelik verin. Kendimizi onların huzurunda korumak için öncelikle onların düşünme ve yönlendirme şeklini anlamalıyız. Bu bize onların gündemleri, dünyaya yaklaşımlarının sömürücü yolları ve onlarla olan etkileşimlerden, arkadaşlıklardan ve ilişkilerden güvenli bir şekilde çıkmak için gereken temel araçlar hakkında fikir verecektir.

Toksik Kişilik Tipi #4: Narsistler

Narsistler tehlikeli derecede zehirli olabilirler çünkü kendilerinin dışında başkalarının ihtiyaçlarını gerçekten önemseyecek empatiden yoksundurlar. 1. Bölümde tartıştığımız gibi, bencildirler, ben-merkezlidirler ve son derece haklıdırlar. Narsisizmlerinin ciddiyetine bağlı olarak, algılanan herhangi bir hafiflik narsistik öfkelerini tetiklediğinde de istismarcı olabilirler. İşte bir narsistin özelliklerini ve davranışlarını hatırlamanıza yardımcı olacak bir kısaltma:

Nher zaman hatalı olduğunu kabul eder **A**duyguları

ve sorumluluğu geçersiz kılar **R**eğer birisi onlara

meydan okursa yaşılanır **C**istediklerini

yapamadıklarında çocukça **BEN**Kurbanlarında

şüphe uyandırıyor **S** çatışmalar sırasında duvarlar **S**

sana hakaret ediyor ve iftira atıyor **BEN**inkar

ediyorum ve seni aydınlatıyorum **S** seni sessiz

muameleye maruz bırakıyor **T** seni ayırıştırır ve seni

yerle bir eder

Joanne'in erkek arkadaşı bir narsistti. Onu sürekli aşağılıyor, tartışmalar sırasında ona duvar örüyor ve kendisine bir şekilde hakaret ettiğini düşündüğünde ona öfkeleniyordu. Onu kontrol etmeye ve onu arkadaşlarından ve ailesinden izole etmeye çalışacaktı. Daha sonra tacizin onun hatası olduğuna inanması için onu ikna edecekti. O değildi *Her zaman* tabii ki böyle. İlişkinin başlangıcında çekiciydi ve

cömert. Ancak uzun süreli bir ilişkiye girer girmez "değişti" ve gerçek karakterini ortaya çıkardı. Soğuk ve duygusuzdu, hasta olduğunda nadiren ilgileniyor ve sözlü ve duygusal saldırılar başlatmak için en savunmasız anlarını seçiyordu.

Bir Narsistle Sınırları Belirlemek

İstismarcı bir narsist, diğer günlük toksik insanlarla olduğu gibi sınırlar koyabileceğiniz biri değildir. Sınırlarınız umursamadan çiğnenecek ve ihlal edilecek; haklarınız da öyle. Sınırlarınızı belirlediğinizde, narsist bu bilgiyi sizi en çok neyin inciteceğine dair bir ipucu olarak alacak ve bunu sizi daha fazla kıskırtmak için size karşı bir cephane olarak kullanacak. Başka bir deyişle, bir narsiste sizi neyin incittiğini söylediğinizde, o da bundan daha fazlasını yapacaktır. Bu nedenle onlarla doğrudan veya diplomatik iletişim çoğu zaman etkili sonuçlara ilham vermekte yetersiz kalıyor.

İstismar ister sözlü, ister duygusal, psikolojik, fiziksel veya cinsel olsun, istismarcı herhangi bir kişiden uzaklaşma hakkına sahip olduğunuzun farkına varmanız önemlidir. Özellikle herhangi bir şiddet veya fiziksel saldırı tehdidi varsa, istismarcıdan uzaklaşmak için bir güvenlik planı yapmak çok önemlidir. Böyle bir senaryoda, siz oradan ayrılıp güvenli bir yer bulana kadar, istismarcıya ayrıldığınızı söylememeniz daha iyi olacaktır. O zaman bile onlarla iletişim kısa ve gerçekçi olmalı ve narsistin hayatınıza gizlice girmesi için açık kapı bırakılmamalıdır.

Peki ya bir narsistten hemen ayrılamazsanız ya da işyeri gibi kaçınamayacağınız bir bağlamda onunla uğraşmak zorunda kalırsanız? Peki ya o kişi ömür boyu birlikte kalacağınız bir aile üyesiyse? İşte narsistlerle sınırlarınızı nasıl uygulayacağınıza dair bazı ipuçları.

Taktiklerine ve provokasyonlarına karşı duygusal olarak tepkisiz olun.Yeni yürümeye başlayan bir çocuk size hakaret ve öfke nöbetleriyle saldırsa, onların bağırıışlarının bir anlamı varmış gibi tepki verir miydiniz? Beni yanlış anlamayın: Narsistler yetişkinlerdir ve davranışlarından tamamen sorumludurlar. Ancak onların ilgi ihtiyacını veya tepkisini karşılamak zorunda değilsiniz. Mümkün olduğunda, öfkelerini onlarla kişisel olarak ilgilenen biri yerine, dışarıdan bağımsız bir kişinin bakışıyla gözlemleyin. Onların maskaralıklarının ne kadar saçma olduğunu görün ve yanıtlarınızı olabildiğince kısa ve duygusal açıdan mesafeli tutun.

Ayrıca, bir sınır belirleyin *kendin*Yersiz bir yükümlülük veya suçluluk duygusu nedeniyle duygusal açıdan manipülatif davranışlara boyun eğmeyeceğinizi. Narsistin işlev bozukluğuna siz sebep olmadınız ve onu düzeltmekten de sorumlu değilsiniz. Onların terapisti değilseniz (ve o zaman bile, sınırlar dahil olmak üzere yardım teklif etmek için orada değilseniz), birinin başkalarına karşı yıkıcı davranışlarını "düzeltmek" veya "iyileştirmek" ya da kendi zararınıza buna tahammül etmek sizin işiniz değildir. Bu *onların* kendilerini iyileştirme ve düzeltme sorumluluğu. Göreviniz kendinize karşıdır; birisinin sağlığını için zehirli olduğunu fark etmek ve ne zaman ayrılıp uzaklaşmanız gerektiğini bilmek. Onların istediği şekilde tepki vererek onların çılgınlıklarını beslemeyin.

Etkileşimleri mümkün olduğu kadar kısa tutun; samimi olabilirsiniz ama meşgul olmayın.Narsistler, kendinizi merkezin dışında ve dengesiz hissetmeniz için sizi baş döndürücü oyalama taktiklerine maruz bırakacak usta provokatörlerdir. Bu yüzden manipüle edildiğinizi anlamalı ve gerçek hedeflerinize odaklanmalısınız. Amacınız işinizde elinizden gelenin en iyisini yapmaksa, o zaman bu hedefe odaklanmak için elinizden gelen her şeyi yapmalısınız ve narsist iş arkadaşınızın kaçınılmaz akıl oyunlarını beslemek yerine enerjinizi yüksek kaliteli iş üretmeye yönlendirmelisiniz. Amacınız çocuklarınızın velayetini korumaksa, sizi ne kadar kışkırtmaya çalışırlarsa çalışsınlar (özellikle belgelenebilir yollarla) narsistlere mahkemede aleyhinizde kullanılabilecek herhangi bir şey gönderme tuzağına düşmeyin. sesli posta veya metin). Amacınız toksik ebeveyniniz tarafından taciz edilmeden bir aile etkinliğine katılmaksa, toksik olmayan aile üyeleriyle zaman geçirmeye odaklanın, tırmanabilecek konuşmaları kibarca kapatın ve narsist ebeveyninizle etkileşimlerinizi sınırlandırın.

Tartışmalar güvenli olmayan bir alana girdiğinde konuyu değiştirin.Narsistlerle kaçınılmaz sohbetlerde, işlerin güvensiz olduğunu düşündüğünüz bir alana kaydığını hissettiğinizde konuyu değiştirme veya konuşmadan çıkma alışkanlığı edinin. Örneğin, narsist kız kardeşinizin sizi küçük düşürmenin bir yolu olarak ilişki durumunuzu gündeme getirme alışkanlığı varsa, konuşmayı başka bir şeye yönlendirin. Narsistlerin kendileri hakkında konuşmasına izin veren her şey ilginizi çeker, genellikle onların size odaklanmalarını engeller.

Gelecekte çıkış yolları hakkında beyin fırtınası yapın.Şu anda zehirli bir işyerinde sıkışıp kaldığınızı hissetmeniz, sonsuza kadar orada kalacağınız anlamına gelmez. sırf çünkü

Şu anda toksik bir ilişkiyi bırakamayacağınızı hissediyor olmanız, o ilişkiyi ömür boyu sürdürmeniz gerektiği anlamına gelmez. Gelecek için bir plan yapın. Paradan tasarruf edin, iyi bir kredi oluşturun ve seçeneklerinizi keşfedin. Bir narsistle evliyseniz, bir boşanma mali planlayıcısının ve çatışmalı kişilikler konusunda bilgili bir avukatın hizmetlerinden yararlanın. "Anlayan" danışmanlardan, destek gruplarından, arkadaşlardan ve aile üyelerinden destek alın. Narsistin planlarınıza karışmasına izin vermeyin; sıklıkla onları sabote etmeye çalışacaklardır.

Her şeyi belgeleyin.Bir narsistle belgelemek, özellikle işyerinde sıklıkla gereklidir. İstismar veya suiistimal kanıtına ihtiyaç duymanız durumunda e-postaların, metinlerin, sesli postaların ve hatta eyalet yasalarınızın izin vermesi halinde konuşmaların ses veya görüntü kayıtlarının kaydını tutun. İstismarcınıza karşı yasal bir dava açmaya karar verirsiniz, belgeleme özellikle önemlidir ve bir narsistin heyecan verici girişimlerine direnmenize son derece yardımcı olabilir.

Farkındalık ve aşırı kişisel bakım uygulayın.7. Bölüm'de tartışacağımız gibi, zehirli bir kişi tarafından terörize edilmenin ardından kişisel bakım son derece önemlidir, ancak enerjiniz bu tür insanlar tarafından tüketildiğinde de kesinlikle gerekli olabilir. Meditasyon, yoga ve güvenli bir yerin görselleştirilmesi gibi şifa yöntemleri, bir narsistle karşılaştığınız her duruma yenilenmiş enerji ve güven getirebilmeniz için kendinizi şimdiki ana geri döndürmek için harika araçlar olabilir.

Toksik Kişilik Tipi #5: Sosyopatlar ve Psikopatlar

"Sosyopat" ve "psikopat", antisosyal kişilik bozukluğu (ASPD) olan kişiler için en yaygın kullanılan terimlerdir; bu, Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) en güncel versiyonunda sahip olduğumuz en yakın tanıdır. psikopatiyi anlatıyor. ASPD'li bir kişi genellikle başkalarının haklarını ihlal etme, sosyal normlara uymama, sinirlilik ve saldırganlık, aldaticılık, dürtüsellik, kendine ve başkalarına umursamazca saygısızlık, tutarlılık gibi özellikler ve davranışlar sergileyecektir.

sorumsuzluk ve pişmanlık eksikliği. Her ne kadar ASPD'li herkes mutlaka bir sosyopat veya psikopat olmasa da, birçok sosyopat ve psikopat ASPD kriterlerini karşılamaktadır. Sosyopatların (daha yaygın olarak daha önce açıklanan ikincil yüksek kaygılı ve dürtüsel olarak düşmanca alt tiplerle ilişkilendirilen) çevreleri tarafından üretildiği, oysa önceden tasarlanmış, araçsal saldırganlığa girişen birincil düşük kaygılı psikopatların "yapılmış" olmaktan ziyade doğduğu teorileştirilmiştir. Ancak ister bir sosyopatla ister bir psikopatla karşı karşıya olun, onların birbiriyle örtüşen pek çok özelliği vardır.

Antisosyal kişilik bozukluğu 18 yaşından küçüklere teşhis edilemediğinden, semptomları giderek artan kişilere genellikle 15 yaşından önce davranım bozukluğu tanısı konulur. Bu onların çocukluklarında küçük hayvanları öldürmek veya onlara işkence etmek, başkalarına zorbalık yapmak, hırsızlık yapmak, ateş yakmak ve patolojik yalan söylemek gibi rahatsız edici davranışlarla dolu bir geçmişe sahip oldukları anlamına gelir.

Anlayışımıza katkıda bulunmak amacıyla, psikopati uzmanı Robert Hare, PhD, Hare Psikopati Kontrol Listesi-Gözden Geçirilmiş'te (PCL-R) psikopatlarla özgül bu ek özellikleri listeliyor:

- Samimiyet ve yüzeysel
- çekicilik Patolojik yalan
- Parazit yaşam tarzı
- Kurnaz ve manipülatif
- Dürtüsellik
- Duygusuzluk ve empati
- eksikliği Sağ duygular
- Stimülasyon ihtiyacı
- Sağ etki
- Sorumsuzluk
- Davranışlarının sorumluluğunu alamama Gerçekçi
- uzun vadeli hedeflerin olmaması
- Rasgele cinsel ilişki

- Can sıkıntısına yatkın
- Erken davranış sorunları veya çocuk
- suçluluğu Bir dizi kısa süreli evlilik ilişkisi
- Cezai çok yönlülük
- Görkemli benlik duygusu

Sosyopatlar ve psikopatlar toksik türlerin en kötü huylu olanlarıdır. Sadece empatiden yoksun değiller, aynı zamanda pişmanlık ve vicdandan da yoksunlar. Bazıları şiddet eğilimi gösteriyor ve suça karışıyor (daha önce okuduğunuz katil kocalar Scott Peterson ve Chris Watts gibi) ve diğerleri görünüşte maske takan ve kapalı kapılar ardında ilişkilerde ihlaller yapan dürüst vatandaşlar. Her iki durumda da, yüksek riskli faaliyetlere, çoklu ilişkilere, dolandırıcılığa, ikiyezlü dolandırıcılığa ve insanları kendi çıkarları için sömürme olasılıkları yüksektir. Arkalarında kurbanların izini bırakırlar ve aynı zamanda başkalarına zarar vermekten sadistçe zevk alırlar. Bir psikopatın tanımlayıcı özelliklerini hatırlamanıza yardımcı olmak için aşağıda bir kısaltma oluşturdum:

Patolojik yalancı

Syüzeysel olarak büyüleyici **e**sürekli

uyarım için kazanır **C**bilimsiz ve

duygusuz dolandırıcı **H**ides'in çifte

hayatı

Ökendini yücelten, görkemli **P**arasitik

yaşam tarzı ve rastgele cinsel ilişki **A**

agresif ve dürtüsel **T**teyzeler ve eğlence

için travmalar **H**açık görüşte fikirler

Mary Jo Buttafuoco'nun kötü şöhretli vakasında, onun sosyopat kocası Joey, metresi fiziksel olarak Mary'nin karşısına çıkmaya karar verdikten sonra bile genç bir kızla olan kronik aldatmacasını ve ilişkisini gizlemeyi başarmıştı.

Jo'nun kapısına gelip onu başından vur. Neyse ki hayatta kaldı. Kitabında yazdığı gibi *Kalın Kafatasımdan Geçmek* Kocasının sadakatsizliğini inkar etmesi son derece ikna ediciydi ve mazeretleri de öyle. Şunları belirtiyor: "Birçok sosyopatın en göze çarpan ve etkileyici özelliklerinden biri, başkalarını manipüle etme ve kâr için, cezadan kaçınmak için ya da görünüşe göre sadece eğlence için yalan söyleme konusundaki fantastik yetenekleridir... söyleyebileceğim tek şey, eğer daha önce hiç yalan söylemediyseniz, Bir sosyopatın büyüü altındayken minnettar olun. Ağaçlardaki kuşları büyüleyebilirler, size siyahın beyaz olduğunu söyleyebilirler ve sizi buna inandırabilirler" (2009, 27).

Bir Sosyopat veya Psikopatla Sınırları Belirlemek

İçerdiği tehlikeler nedeniyle, bu yırtıcı türlere sınır koymak farklı standartlar ve güvenlik protokolleri gerektirir. Eğer sosyopat ya da psikopat biriyle karşı karşıya olduğunuzdan şüpheleniyorsanız, sakın geçmeyin. Yüz yüze görüşmelerden kaçının. *Sen mutlak* önce güvenliğinizi sağlayın. İşte takip edilmesi gereken bazı temel kurallar.

Güvendiğiniz herkese potansiyel olarak tehlikeli birisiyle karşı karşıya olabileceğinizi bildirin. Güvendiğiniz bir terapist, yakın bir arkadaşınıza veya bir aile üyenize (tercihen bu kişiye yakın olmayan birine) bu kişinin ne yapabileceğine ilişkin endişelerinizi anlatın. Bu şekilde, başınıza bir şey gelmesi durumunda en azından birkaç kişi neler olduğunu bilecektir.

Herhangi bir takip, taciz veya tehdit varsa kolluk kuvvetleriyle iletişime geçin. Topladığınız belgeler (metinler, e-posta, sesli mesajlar vb.) iddialarınızı doğrulayacaktır. Kişinin nerede olduğunuzu bilmesine izin vermeyin. Kamuya verdiğiniz bilgileri sınırlamak için sosyal medyanıza gizlilik kontrolleri yerleştirin.

Biriyle çıkmanın ilk aşamalarında kimliğinizi ve kişisel bilgilerinizi yakından koruyun. Aramalar için gerçek telefon numaranızı kullanmak yerine bir mesajlaşma uygulamasından veya Google Voice'tan bir numara kullanın. Nerede yaşadığınızı açıklamayın ve daima halka açık bir yerde buluşun. Başlangıçta birbirinizin evine gitmekten kaçının. Birinin durumunu daha iyi anlayana kadar gelirinizi veya katlandığınız kişisel travmaları ifşa etmeyin.

karakter. Onları çok iyi tanımadan borç vermeyin veya kimsenin yanınıza taşınmasına izin vermeyin. Sosyopatlar ve psikopatlar her zaman zayıf noktalarından yararlanabilecekleri, sülükleyip dolandırabilecekleri insanları ararlar.

DERGİNİN YANSIMASI:**Kendinizi Tanıyın yırtıcılar**

Hayatınızdaki zehirli insanlar ve manipölatörler kimler? Bu bölümde ele alınan davranışları sergileyen kişilerin bir listesini yapın. Her ismin yanına, beş toksisite kategorisinden hangisiyle en yakından uyumlu göründüklerini yazın. Bir dahaki sefere bu insanlardan her biriyle kategori türlerine göre etkileşim kurduğunuzda bu bölümdeki stratejilerden hangisini uygulayabilirsiniz?

Empati ve değişim kapasitesine sahip daha "uysal" duygusal vampirlerin, sınırları aşanların ve çılgın yaratıcıların aksine, kötü niyetli türlerle müzakere etmek oldukça zordur ve onlarla güvenli bir şekilde etkileşime geçmek için tamamen farklı becerilere ihtiyaç duyarlar. Bir sonraki bölümde bunlara daha derinlemesine gireceğiz.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

Toksisite Başucu Kitabı

Manipölasyona Karşı Taktikler

Yıllar önce olmasına rağmen, sabahın üçünde ilk uzaklaştırma emrimi almak için Manhattan'daki yerel polis karakoluma girdiğim geceyi hala hatırlıyorum. 911'i aradığımda eski erkek arkadaşımın yeni bir tehdit mesajı almıştı. Polis raporunu dikkatle doldurdum, elim titriyordu ve kalbim dakikada milyonlarca kez çarpıyordu. Neyse ki ihtiyacım olan tüm kanıtlara sahiptim: İsimsiz telefon numaralarından gelen düzinelerce cevapsız aramayı, sahte e-posta adreslerinden gelen mesajları ve benimle alay etmek ve beni tekrar tuzağa düşürmeye çalışmak için her gün gönderdiği aralıksız mesajları belgelemiştim. İlişki. Hatta sürekli izlediğini ve beni sabote etmeye çalışacağını bana hatırlatmak için içinde benim kitaplarıma atıf bulunan sahte bir e-posta adresi bile oluşturmuştu. İlişkimiz boyunca beni patolojik kıskançlık patlamalarına maruz bıraktığı göz önüne alındığında, bu hiç de şaşırtıcı değildi.

Bu sefer hazırlıklıydım. Aşk bombardımanından öfkeye kadar uzanan mesaj yağmuruna yanıt olarak onunla sakin bir şekilde konuştum, sadece gerçekleri belirttim ve beni taciz etmeyi bırakmasını söyledim. Bunu yapmaya devam ettiğinde polisi aradığımı ona bildirmedi. Yaklaşık bir gün sürdü ama sonunda eski erkek arkadaşım tacizden dolayı tutuklandı ve serbest bırakıldıktan sonra bana uzaklaştırma emri verildi. Daha sonra bir daha benimle iletişime geçmedi.

Ne yazık ki tüm kurbanlar bu kadar şanslı değil. Birçoğu, ayrıldıktan yıllar sonra bile partnerleri tarafından taciz edilmeye ve takip edilmeye devam ediyor. Hatta bazıları öldürülüyor ve bazı durumlarda uzaklaştırma emirleri durumu daha da kötüleştirebiliyor. Toksik insanlarla ve narsistlerle etkili bir şekilde mücadele edebilmek için hazırlıklı olmalıyız. Davranışlarının tüm ayrıntılarını, yaptıklarını neden yaptıklarını öğrenmeliyiz.

ne yapacağımızı, gündemlerinin ne olduğunu ve bizi en iyi koruyacak şekilde nasıl tepki verebileceğimizi.

1. Bölümde zehirli insanların kullandığı bazı davranışlara kısaca değinmiştik. Burada bunlardan daha fazlasına ayrıntılı olarak değindikçe, şu ayrımı aklınızda bulundurun: Bahçe tipi türleri *ara sıra* istediklerini elde etmek için bu taktikleri kullanıyorlar, hatta bazıları farkında olmadan. Ancak kötü huylu tipler bu manipülasyon tekniklerini şu şekilde kullanır: *hayatın bir yolu*. Bunları yalnızca kendi gündemlerine ulaşmak için değil, aynı zamanda başkalarının duygusal tepkilerini kışkırtmak için de sık sık ve aşırı derecede kullanırlar. Bu taktiklerin çoğu sizi susturmak ve küçümsemek için oyalayıcı yöntemler olarak hizmet ediyor. Aşağıdaki hikayeleri okurken, bu taktik ve davranışlardan bazılarını kendi ilişki geçmişinizden tanıyıp tanımadığınıza bakın.

Duvar Örmek ve Sessiz Muamele

Bazen bir ilişkide birisi sakinleşmek için tartışmaya "ara vermek" isteyebilir. Bu olduğunda, ihtiyaç duydukları şeyin bu olduğunu saygılı bir şekilde iletişim kurarlar. İyi huylu toksik türler veya daha "kaçınma yönelimli" kişiler bazen *duvar örmek* ilişkiye tehdit oluşturan tartışmalardan kaçınmak için iletişim kurmayı açıkça reddetmek (Kuster ve ark. 2017). Ancak kötü huylu tiplerde durum oldukça farklıdır. Narsistler kurbanlarını duygusal olarak geçersiz kılmak ve susturmak için duvar örmeyi çok sık kullanırlar. Bu, kurbanlarına yoğun duygusal acı yaşatmanın, onları öne çıkarmanın ve kontrolü kaybetmeleri için kışkırtmanın bir yoludur. Araştırmacılar Kipling Williams ve Steve Nida'ya (2011) göre, sosyal olarak dışlanmak veya göz ardı edilmek (örgü örülmesi ve sessiz muameleye maruz kalmak gibi) *ön singulat korteks* Beynin fiziksel acıyı kaydeden kısmı. Bu şekilde kapatılmak, yüze yumruk yemek kadar acı verici olabilir.

Hayatta kalanlardan biri olan Lauren şöyle tanımladı: "Narsist eski erkek arkadaşım, genellikle onun yaptığı veya söylediği bir şeyle ilgili duygularımı ya da sınırladığım bir sınırla ilgili duygularımı ifade etmeye çalışmama tepki olarak, beni mantıksız ve uzun süreli sessiz muameleye maruz bırakarak misilleme yapardı. o geçti. Babama akciğer kanseri teşhisi konduğunu öğrendiğimde bana soğuk davrandı ve benden uzaklaştı."

Duvarcı, kendisinininkinden farklı düşüncelere, görüşlere veya algılara sahip olmanıza izin vermez. Sizin hakkınızda konuşmayı, sizi dışlamayı veya iletişim hatlarını tamamen kesmeyi tercih ederler. Bakış açınızı ve duygularınızı geçersiz kılıyorlar, endişelerinizi kabul etmekten çekiniyorlar ve korku ve zorunluluk nedeniyle sizi kendi taleplerine uymaya zorlayan ültimatolar veriyorlar. Duvar örmek, mağdurların gerçek duygularını duygusal olarak bastırmalarına ve feda etmelerine neden olur, bu da araştırmalara göre ilişkinin refahını ve kalitesini düşürür (Impett ve ark. 2012).

Araştırmacı John Gottman'ın keşfettiği gibi, duvar örmek, bir ilişkideki kaçınılmaz sonunu tahmin edebilen dört iletişim tarzından biridir - kendi deyimiyle "mahşerin dört atlısı" (1994); diğerleri savunma, küçümseme ve eleştiridir; bunların hepsi aynı zamanda bu bölümde tartışacağımız diğer manipölasyon taktiklerinde de yer alır.

Sağlıklı ilişkilerde, *ikili başa çıkma* "bir partnerin diğer kişinin stres sinyallerine, partnerin duygularını doğrulayarak, tavsiyelerde bulunarak veya pratik destek sağlayarak destekleyici bir şekilde yanıt vermesi" süreci, ilişki için istikrarlı bir temel oluşturur (Kuster ve ark. 2017, 578). İkili başa çıkma, ilişki kalitesi, yakınlık ve istikrarın güvenilir bir göstergesidir. Her iki partner de birbirlerinin ihtiyaçlarına uyum sağladığında, birbirlerinin deneyimlerini doğrulama konusunda şeffaf ve karşılıklı olduklarında, duygularını paylaşma konusunda kendilerini güvende hissederler ve görüleceklerini, duyulacaklarını ve destekleneceklerini bilirler. Konuşmaları daha başlamadan kapatmak, sorumluluktan kaçmanın ve bir ilişkideki samimiyeti ve ikili başa çıkmayı yok etmenin kesin bir yoludur.

Bir kişinin geri çekildiği ve diğerinin giderek daha talepkar ve kaygılı hale geldiği ilişkilerdeki bu "talep-geri çekilme" modeli, duvar örmenin kurbanlarında depresyona ve ilişkide daha fazla çatışmaya neden olur (Schrodt ve ark. 2013). Bazı partnerler (özellikle erkek partnerler) çatışmayı önlemek için duvar örme alışkanlığına sahipken, aslında bu durum çatışmaya neden olur. *Daha* duygusal gerginlik ve çözülmemiş sorunlar.

Duvar örmek duygusuz, soğuk ve manipölatif bir niyetle yüklendiğinde daha da güçlü olur. Kötü niyetli narsistler geri çekildiklerinde, bunu sizin onaylarınız için yalvarmanız için yaparlar. PsyD'den psikolog Jeff Pipe'ın yazdığı gibi: "İlişkilerde duvar örmek duygusal eşdeğerdur.

birinin oksijenini kesmek. Duvar örmenin doğasında olan duygusal kopukluk, bir tür terk edilmedir" (2014). Duvar örmek, başlangıçta dehşet duygularını uyandırır, ardından öfke duyguları gelir ve duvar ören kişiden bir tepki veya çözüm almak için daha nafil çabalar gelir. Bu girişimler başarısızlıkla sonuçlandığında, aşağıdaki Lydia örneğinin de gösterdiği gibi, duvarlarla örülen kişi kendini terk edilmiş, ilgisiz ve sevilmemiş hisseder.

Lydia, ortağı John'un ona davranış biçiminden endişe duymaktadır. Öfkesi kontrolden çıktı ve onu acımasızca eleştirdi. Doğum gününde akşam yemeğinde davranışını ona anlatmaya çalışır. Cevap olarak, aşırı tepki verdiğini söyleyerek onu geçersiz kılıyor. Son sözlerinden dolayı ne kadar incindiğini açıklamaya çalıştığında saldırgan bir şekilde "Konuşmayı bıraktım!" diyor. ve aniden ayrılır, hiçbir açıklama yapmadan daireden çıkar ve onu doğum gününde terk eder.

Lydia onu aramaya çalıştığında, her telefon görüşmesini reddediyor ve mesajlarını okunmadan bırakıyor. Lydia bütün gece bir o yana bir bu yana dönüp duruyor, ağlıyor ve onun için endişeleniyordu. Geri dönmüyor. Lydia'nın yapmayı umduğu verimli sohbet, bitmeden başlama şansı bile bulamamıştı ve dahası, John onun doğum gününü mahvetti. Ertesi gün arayıp hiçbir şey olmamış gibi davranıyor. Lydia, John'a nerede olduğunu sormaya çalıştığında, John ona "Sorunların hakkında gerçekten bir terapistle konuşmalısın" diyor ve yanıtını beklemeden telefonu kapatıyor.

Bu senaryoda, John bir kez daha ona duvar örüyor, duygusal olarak onu geçersiz kılıyor ve kaba bir şekilde konuşmayı yeniden yönlendiriyor, yüzeyin altında iltihaplanmaya devam ederken bile mevcut sorunları ele almak istemiyor. Bu, Lydia'nın daha fazla üzülmesine, gereksiz gerginliğe ve travmaya neden olur; derin terk edilme yaralarından bahsetmeye bile gerek yok. John, Lydia'nın acısına çok az empati göstermesi veya hiç empati göstermemesi ve onu özel gününde terk etmesi nedeniyle tipik bir narsisttir. Eğer gerçekten onun endişelerini gidermeye zaman ayırmış olsaydı (bu, yapacak duygusal kapasiteye sahip görünmüyordu), sonuç çok daha üretken ve huzurlu olurdu.

Duvar örmek devam eden bir konuşmaya son veriyor gibi görünse de aslında çok şey anlatır ve karşı taraftaki kişiye oldukça acımasız ve aşağılayıcı bir şeyler iletir. Duvar ören kişinin niyeti ne olursa olsun, bu davranış partnerine şu mesajı verir: "Sen önemsizsin. Sen değmezsin

yanıt veriyor. Düşünceleriniz ve duygularınız benim için önemli değil. *Sen* benim için önemi yok."

Duvar örmenin bir çeşidi de sessiz muameledir. Sessiz muamele bir tür cezadır ve hiçbir sebep yokken veya sizi sınır koymayı yıkıcı sonuçlarla ilişkilendirmeye şartlandırmak için verilebilir. Manipülatif yırtıcılar genellikle sessiz muameleyi sizde korku, yükümlülük ve suçluluk duygusu uyandırmak için kullanırlar, böylece sonunda onların onayı için yalvarır veya istediklerini kabul edersiniz. Lisanslı akıl sağlığı danışmanı Richard Zwolinski (2014), bu taktiğin narsistlerin favorisi olduğunu öne sürüyor: "Sessiz muamele, yetişkin narsistlerin 'sen pes edip bana verene kadar nefesimi tutması'nın yetişkin narsist versiyonu olan taciz edici bir taktik olarak kullanılabilir. istediğim."

Bu tür bir manipülasyona maruz kaldıysanız, terk edilme duygunuzun normal bir tepki olduğunu bilin. Bir narsistin elinde duvar örmek ve sessiz muamele ıstırap verici ve dayanılmaz olabilir.

Duvar Örme ve Sessiz Muameleyi Aşmanın İpuçları

Sessiz muamele gördüğünüzde, bunu bir özgürlük ve kişisel bakım dönemi olarak kullanın. Sizi görmezden gelen kişiye ulaşmak yerine duygularınıza dikkat edin ve bu kişinin size nasıl hissettirdiğini belirleyin. Deneyimi, bu kişiden kopma fırsatı ve bu muameleyi hak etmediğinizin bir hatırlatıcısı olarak yeniden çerçeveleyin. Bir narsist size duvar ördüğünde veya sizi sessiz muameleye maruz bıraktığında, bunu unutmayın. *istek* cevap vermeniz. Onların peşinden koşmanızı ve dikkatlerini çekmenizi istiyorlar. Seni kışkırtmak istiyorlar. Seni kontrol etmek ve azaltmak istiyorlar.

Eğer engelleniyorsanız ve duygularınızı boşuna ifade etmeye çalıştıysanız, sorunun sizde olmadığını anlayın. Bu kronik bir sorunsal, kendinizi suçlamaktan uzaklaşmalı ve memnun olmayacak birini memnun etme çabasıyla yumurta kabukları üzerinde yürümeyi bırakmalısınız. Toksik bir kişinin iletişim kalıpları, o kişi onları değiştirmeye istekli olmadığı sürece değiştirilemez.

Duvar örerken *olabilmek* Her iki insanın da işlevsiz kalıpları iyileştirmek için çalışmaya istekli olduğu, patolojik bir partnerle sağlıklı bir ilişkide, kişisel bakımın ve kendini korumanın çok önemli olduğu daha sağlıklı ilişkilerde geliştirilebilir. Sizi dinlemekle ilgilenmeyen bu kişiyle konuşmayı bırakıp uzaklaşmanın çok daha iyi olacağı bir zaman gelir. Aksi takdirde, onların hastalıklı akıl oyunları ile beslenirsiniz. Bir narsist size duvar ördüğünde, sesinizi size gerçekten saygı duyan ve kişisel bakımıyla ilgilenen insanlara saklayın.

DERGİNİN YANSIMASI:Örnekleri

Duvar örme

Bir konuşmada kapatıldığınız bazı örnekleri yazın. Nasıl hissettin? Neyi ifade edemedin? Gelecekte taş duvarlarla karşılaştığınızda kendinize nasıl daha iyi bakabilirsiniz?

Gaz aydınlatma

Gaslighting, gerçeklik duygunuzu aşındırmayı amaçlayan sinsi bir manipölasyon şeklidir. Zehirli bir kişi sizi gaza getirdiğinde, düşüncelerinize, yaşanmış deneyimlerinize, duygularınıza, algılarınıza ve akıl sağlığınıza meydan okuyup onları geçersiz kılan çılgınca tartışmalara girer. Gaslighting, narsistlerin, sosyopatların ve psikopatların sizi karşı koyamayacağınız noktaya kadar tüketmelerine olanak tanır. Bu zehirli kişiden sağlıklı bir şekilde ayrılmanın yollarını bulmak yerine, deneyimlediğiniz şeylerde bir kesinlik ve onay duygusu bulma çabalarınız sırasında sabote edilirsiniz.

"Gaslighting" terimi ilk olarak Patrick Hamilton'un 1938'de ortaya çıktı. *Gaz Işığı* Karısını kendi gerçekliğini sorgulamasına neden olarak deliliğin eşiğine getiren manipölatif bir kocayı konu alan bir oyun. Aynı zamanda 1944 yapımı ünlü film uyarlamasıyla da popüler hale geldi. *Gaz lambası* Ünlü bir opera sanatçısını öldüren ve daha sonra yeğeni Paula ile evlenen Gregory Anton adında bir adamın hikayesini anlatan psikolojik bir gerilim filmi.

Gregory, karısının, teyzesinin evinin perili olduğuna, bu sayede hastaneye yerleşebileceğine ve kendisinin de aile mücevherlerinin geri kalanına erişebileceğine inanmasına neden olarak karısının gerçeklik duygusunu bozar. Evdeki eşyaları yeniden düzenliyor, gaz ışıklarını yakıp söndürüyor ve tavan arasında rahatsız edici sesler çıkarıyor. Bu çılgınca senaryoları ürettikten sonra Paula'yı tüm bu olayların onun hayal gücünün ürünü olduğuna ikna eder. Yaşadığı teröre destek almasın diye onu izole ediyor. Hatta bu yeni sahte gerçekliği güçlendirmek için çok sayıda üçüncü kişiyi bile işe alıyor; örneğin, bir tabloyu hareket ettirmediklerini doğrulamak için hizmetçileri getirir ve Paula'yı, bunu yaptığını hatırlamamasına rağmen onu hareket ettirmiş olması gereken kişinin kendisi olduğuna ikna eder. Ancak dışarıdan biri -bir müfettiş- gaz ışıklarının gerçekten titrediğini ona doğruladığında, başından beri haklı olduğunu anlıyor.

Bu film, hayatta kalan pek çok kişinin gizli tacize uğradığında ve izole edildiğinde neler yaşadığını yansıtıyor. Akıllarını yitirdiklerini ve kendilerine güvenemediklerini hissediyorlar. Genellikle algılarını doğrulayan bir "müfettiş" bulduklarında, onları zayıflatmaya yönelik ayrıntılı girişimleri tespit ederler.

Gaslighting'in bu kadar etkili olmasının nedeni, "alternatif gerçeklerin" tekrarının tek başına bizi gerçeğimize tutunmaktan caydıracak kadar güçlü olabilmesidir. Araştırmacılar, bir ifadenin birden çok kez tekrarlandığını (yanlış olsa ve konular yanlış olsa bile) keşfettiler. *farkında olmak* yanlış olduğu), tekrarın etkisi nedeniyle doğru olarak değerlendirilme olasılığı daha yüksektir (Hasher, Goldstein ve Toppino 1977). Bu etki, dinleyici yorulduğunda veya diğer bilgilerden dolayı dikkati dağıldığında daha da güçlü olur; istismarcının inkarlarıyla karşılaşan gaslighting mağdurlarında sıklıkla olduğu gibi. Bir iddiaya aşinalık, ona inanıp inanmamamız konusunda da çok büyük bir rol oynar, hatta bazen inandırıcılığı gölgede bırakır (Begg, Anas ve Farinacci 1992; Geraci ve Rajaram 2016).

Tarihi yeniden yazmak niyetiyle gaz çıkaran manipülatörler, bu "yanıltıcı gerçek etkisini" kendi çıkarları için kullanıyorlar. Yalanları o kadar sık tekrarlıyorlar ki, kurbanlarının zihnine reddedilemez gerçekler olarak yerleşiyorlar. Kendi gerçekliğinizden şüphe etmenize, ruh sağlığınızın durumunu sorgulamanıza ve algılarınıza olan güveninizi kaybetmenize neden olmak, manipülatif bir kişinin sorunlu davranışlardan daha kolay sıyrılmasını sağlar. Onlar tarihi yeniden yazmakla meşgulken, siz tarihi uzlaştırmaya çalışmakla çok meşgulsünüz.

Sınırlarınızın nasıl ihlal edildiğini kesin olarak anlamak için toksik kişinin iddialarını gördünüz, duydunuz ve tanık oldunuz. Kötü niyetli narsistlerin, "Bunu asla söylemedim", "Aşırı tepki veriyorsun", "Aşırı duyarlısın" veya "Olayları orantısız bir şekilde abartıyorsun" gibi şeyler söyleyerek kurbanlarına gaz vermeleri yaygındır.

Narsistlerin kurbanlarına gaz vermenin bir diğer yaygın yolu da onları patolojik hale getirmek, sanki dengesiz hastalarına teşhis koyan yetkili doktorlarmış gibi davranmaktır. Bazı aile içi istismarcılar, mağdurun "aklını kaybettiğine" dair daha fazla kanıt elde etmek için mağdurlarının ruh sağlığına doğrudan müdahale edecek kadar ileri gidiyor. Bu, mağdurların güvenilirliğini zayıflatıyor ve istismara karşı konuştuklarında onları dengesiz veya dengesiz olarak gösteriyor. Aslında Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattı (NDVH) (2018), bir istismarcıyla çift terapisini önermemektedir çünkü terapi mağdurların daha fazla ihlal edildiği ve gaza getirildiği bir alan olabilir. NDVH, Ulusal Aile İçi Şiddet, Travma ve Ruh Sağlığı Merkezi ile birlikte, kendisini arayanların yüzde 89'unun, istismarcıları tarafından bir tür zihinsel sağlık baskısına maruz kaldığını ve yüzde 43'ünün de madde bağımlılığı baskısına maruz kaldığını tahmin ediyor (Warshaw ve ark. 2012). 2014). Bu istismarcılar, partnerlerinin akıl sağlığı veya madde kullanımı sorunlarına aktif olarak katkıda bulundular ve daha sonra bu bilgileri, çocuk velayeti davaları gibi yasal işlemlerde kendilerine karşı kullanmakla tehdit ettiler.

Hatalar veya yanlış yorumlamalar nedeniyle günlük gaslighting meydana gelebilir, ancak kasıtlı gaslighting bir gündem göz önünde bulundurularak yürütülür. Terapist Stephanie Sarkis'in (2017) belirttiği gibi, kötü niyetli narsistlerin gaz aydınlatma konusunda bir hedefi vardır: "Amaç, mağdurun veya mağdurların kendi gerçekliklerini sorgulamasını ve gaz lambasını kullanan kişiye bağımlı olmasını sağlamaktır. Antisosyal kişilik bozukluğu gibi kişilik bozukluğu olan bir kişi, başkalarını kontrol etme konusunda doyumsuz bir ihtiyaçla doğar."

Gaslighters, kurbanları istismarlarını dile getirdiğinde utandırmayı, cezalandırmayı ve duygusal olarak geçersiz kılmayı kullanıyor. Kronik gaz aydınlatması, büyük miktarda korkuya, kaygıya, kendinden şüphe etmeye ve bilişsel uyumsuzluğa (çelişkili ve çatışan inançlardan dolayı ortaya çıkan iç kargaşa durumu) neden olabilir. Bir yandan mağdur bir şeyin tam olarak doğru olmadığını, yanlış olduğunu fark ediyor. Öte yandan kurban, gaz lambasının saldırısı karşısında kendini gafil avlanmış hissediyor.

kendi gerçekliklerinin ve algılarının otoriter ve sürekli olarak geçersiz kılınması, kendi deneyimlerine güvenememe.

Sürekli gaz aydınlatmasının kurbanları yumurta kabukları üzerinde yürürler ve kendi algılarından ziyade gaz lambasının yalanlarına güvenmeye başlarlar. Yazarı Dr. Robin Stern'e göre *Gaz Işığının Etkisi* (2007), bu kısmen mağdurun istismar döngüsü boyunca pekiştirilen gaslighter tarafından onaylanma ihtiyacından kaynaklanmaktadır.

Katerina, kocası Dale'in onu aldattığından şüpheleniyor. Sadece işten eve geç gelmekle kalmıyor, aynı zamanda tuvalete giderken sık sık telefonunu da yanına alıyor, gece yarısı uyanıp şüpheli aramaları yanıtlıyor ve akşam yemeği boyunca aralıksız mesaj atıyor. Katerina, Dale'in kendisine ait olduğunu iddia ettiği yatağında kendisine ait olmayan iç çamaşırlarını bile keşfetti. Katerina, nerede olduğu ve kiminle ne yaptığıyla ilgili sorular sormaya çalıştığı anda, Katerina onu bir şeyler hayal etmekle, "deli", "muhtaç" ve "paranoyak" olmakla suçlayarak geri itiyor. Artan kanıtlara rağmen, gerçekten öyle olup olmadığını merak etmeye başlıyor. *dir-dir* paranoyak olmak. Belki iç çamaşırı *öyleydi* sonuçta onun mu? Belki aramalar *vardı* iddia ettiği gibi meslektaşlarına. Belki de gerçekten *dir-dir* ona söylediği gibi kendisinden uzaklaşması onun hatası. Belki de sadece kendine vakit ayırmaya ihtiyacı vardır, diye düşünüyor.

Dale ile yüzleşmekten tamamen kaçınmaya başlar ve onun yerine onu memnun etmek için elinden geleni yapar. Daha sevgi dolu, sevecen ve şefkatli bir eş olmak için çabalarını ikiye katlıyor. Bir gün işten eve erken gelip onu yan komşusuyla yatakta bulana kadar, içinde kalan şüpheyi susturur.

Gaslighting Kullanımına İlişkin İpuçları

Gaslighting yaptığınızdan şüpheleniyorsanız, bu tür gizli istismardan kurtulma konusunda uzmanlaşmış, travma konusunda bilgili bir terapist gibi destekleyici bir üçüncü tarafın yardımına başvurun. İlişkide neler olduğuna dair anlatınızı gözden geçirmek için birlikte çalışın. Gerçeklik duygunuzla yeniden bağlantı kurmak için olayları deneyimledikçe yazın. Duygularınızı, düşüncelerinizi, hislerinizi ve algılarınızı kaydetmek için bir günlük tutun; bu şekilde olup biten her şeyin bir hesabına sahip olursunuz.

Şüpheye düştüğünüzde, özellikle işyerinde gaz aydınlatmasıyla karşılaşırıyorsanız, her şeyi belgelemenizi size tekrar hatırlatacağım. E-postaları yazdırabilir, kısa mesajların ekran görüntülerini alabilir, sesli postaları kaydedebilir ve eyaletinizde yasalsa konuşmaları kaydedebilirsiniz. Gaslighter'dan bir açıklama veya doğrulama isteme tuzağına düşmek yerine, kendi kendini doğrulamaya yönelin. Yaşadığınız istismarın gerçekliğini yeniden doğruladığınızda, narsistten iyileşmeye bir adım daha yaklaşacaksınız. Kendinizi olup bitenlere bağlayın ve kimsenin gerçeğı sizin için yeniden yazmasına izin vermeyin.

DERGİNİN YANSIMASI:Gerçeklik kontrolü

Hikayenizi şuradan yazın:*senin*Bunu doğru bir şekilde bağlamsallaştırmak için gaslighter'ın değıl perspektifi. İlerlemenizi takip ettiğinizde ve gerçekliğinizi yazılı olarak anlattığınızda, bunları münferit olaylar olarak göz ardı etmek yerine, istismarcının uzun süredir devam eden davranışlarının yinelenen kalıplarını tanımlayabilirsiniz. Daha sonra, gaslighter'ın iddialarına abone olmadan deneyimlerinizi doğrulayarak, ihlal edilen haklara dayanarak istismarcının gerçek karakteri ve gündemi hakkında sonuçlar çıkarabilirsiniz. Bu, kendinize olan güveninizi yeniden inşa etmeye çalışırken yaşadığınız bazı kendini suçlama ve bilişsel uyumsuzlukların hafifletilmesine yardımcı olur. Örneğın, bir günlük girişı şöyle görünebilir:

Örnek: Jim'den defalarca bana kötü davranmayı bırakmasını istememe rağmen bugün bana korkunç şeyler söyledi ve görünüşüme hakaret etti. Bunu özür dilemeden tekrar yapması beni çok aşağılanmış ve küçük hissettirdi. Onu aradığımda aşırı duyarlı davrandığımı ve bunun sadece bir şaka olduğunu ısrarla söyledi. Ama ondan defalarca durmasını istedim ve o her seferinde benim isteklerime saygısızlık etti. Bana sözlü tacizde bulunmaya ve duygularımı hiçe saymaya devam ediyor. Görünüşe göre benim duygularım onun için hiç önemli değıl.

Aşk Bombalaması, Erken Yakınlık ve Değıersizleştirme Döngüsü

Aşk bombalaması, tarikatların üyelerini tımarlamak için kullandığı bir manipölasyon yöntemidir. Narsist ya da ona benzer bir kişilikle ilişki içinde yapıldığında tek kişilik bir tarikatın parçası haline gelirsiniz. Aşk bombalaması, genellikle bir ilişkinin, arkadaşlığın veya iş ortaklığının başlangıcında, kurbanın erkenden ilişkiye yoğun bir şekilde yatırım yapmasını sağlamak için hedefe aşırı dalkavukluk, övgü ve sürekli ilgi ve şefkat yağdırmayı içerir. Yatırım ne kadar yüksek olursa, manipölator gerçek yüzünü ortaya çıkarsa bile kurbanın oradan ayrılması o kadar zor olabilir.

Hayatta kalan Danielle'in hatırladığı gibi, "İlk çıkmaya başladığımızda sanki onu sonsuza kadar tanıyormuş gibiydim. Saatlerce konuştuk. İlgi alanlarımız aynıydı, hobilerimiz de. Kısa bir flört döneminin ardından bana mesaj yoluyla beni sevdiğini, onun ruh eşi olduğumu ve bir gün benimle evleneceğini söyledi. Acele ettiğimi hissettim ama böylesine iyi ve çalışkan bir aile babasını kaybetmekten korkuyordum."

Aşk bombalaması en büyük zayıf noktalarımızı ve arzularımızı hedef alır: görülmek, duyulmak, fark edilmek, onaylanmak ve değer verilmek. Narsist bir partnerle bağımlılığa açılan kapı uyuşturucusudur. Narsistler bunu bizi biyokimyasal olarak kendilerine bağlamak ve kişisel bilgilerimizi erkenden açığa çıkarmak için kullanırlar, böylece bizi daha iyi manipüle edebilirler. Ve bu strateji işe yarıyor! Arthur Aron ve araştırmacı arkadaşları (1997), iki yabancı arasındaki yakınlığın, birbirlerine giderek daha kişisel hale gelen bir dizi soru sormalarını sağlayarak artırılabilirliğini keşfettiler; "Sürekli, artan, karşılıklı, kişisel kendini ifşa etme" yoluyla yakın bir bağ yaratıldı.

Bir narsistle ilişkinin ilk aşamalarında bu tür "erken yakınlık" için önemli miktarda zaman harcanır. En derin arzularımızı onlarla paylaşma konusunda rahat olmamızı sağlamak için sıklıkla kendileri hakkında görünüşte kişisel şeyler (uydurma veya gerçek) açıklarlar. Bizden topladıkları bilgilere dayanarak, bir partnerde özlediğimiz niteliklerin aynalarıyla dolu bir maske inşa ediyorlar; böylece bize, hayatta bir kez yaşanacak bir bağlantı yaşıyormuşuz gibi hissettiriyorlar. Uygulama yoluyla *gelecek sahteciliği*, ilişkinin başlangıcında evlilik, çocuklar ve birlikte bir yaşam tartışarak vaat edilen bir geleceğin havucunu sallıyorlar. Daha sonra hiçbir zaman gerçekleşmeyecek bir geleceğe körü körüne yatırım yaparız. Zamanımızı, enerjimizi ve paramızı vaatleri boş olan bir dolandırıcıya yatırıyoruz.

Aşk bombalaması, bir kaybın veya travmanın ardından hâlâ iyileşmekte olan veya hayatında bir tür boşluk olan biri üzerinde kullanıldığında inanılmaz derecede güçlüdür. MD Dale Archer'ın açıkladığı gibi, "Yeni romantizmin dopamin patlaması, hedefin sağlıklı bir öz imaja sahip olması durumunda olacağından çok daha güçlü çünkü aşk bombacısı, hedefin kendi başına dolduramayacağı bir ihtiyacı karşılıyor." " (2017).

Kurbanlar yeterince bağlandıktan sonra zehirli insanlar onları kaideden aşağı iter. Bu şu şekilde bilinir: *devalüasyon*. Periyodik olarak, kurbanlarına hâlâ idealleştirme aşamasından "artıklar" veriyorlar, bu da kurbanların ilişkinin balayı aşamasını yeniden kazanmak için daha da fazla çalışmasına neden oluyor. Psikologlar buna diyor *aralıklı pekiştirme* Mağdurda bir tepki uyandırmak için olumlu ödüller (bu pekiştirme biçiminin daha kapsamlı bir tartışması için aşağıya bakın). Mağdur ne zaman ayrılmak üzere olsa, istismarcı "iyi adam" ya da "iyi kız" tavrıyla devreye girerek mağdurların kendilerinden ve istismarcıların gerçek doğasından şüphe etmelerine neden olur. HSP'ler aşk bombalamasının kurbanı oluyorlar çünkü kendileri o kadar yoğun duygusallar ki yırtıcı hayvanların kendilerine gösterdiği ilginin derinliğini yansıtıyorlar.

Aşk Bombardımanı'nı etkisiz hale getirmenin ipuçları

Herhangi bir ilişkinin başında aşırı dalkavukluk yapıldığında bunu şüpheli olarak işaretleyin. Bu kişiyi hâlâ tanımaya başladığınızı ve size verilen övgülerin doğru olsa bile yüzeysel olduğunu unutmayın. Tanımadığınız birine yatırım yapmadan da iltifatları kibarca kabul edebilirsiniz. Organik ortaklıklar zaman içinde, yersiz miktarda ilginin çılgınca sergilenmesiyle değil, tutarlı düzeyde saygı ve güvenilirlik kanıtıyla kurulacaktır. Kendi öz değeriniz, öz sevginiz ve özsaygınız üzerinde çalışın, böylece ayaklarınızı yerden kesen biri tarafından kolayca etkilenmezsiniz.

İlişkiyi yavaşlatın, flörtün ilk aşamalarında fiziksel yakınlıktan kaçının ve karşınızdaki kişinin sınırlarınıza nasıl tepki verdiğini gözlemleyin. Sınırlarınıza saygı duyuyorlar mı, yoksa *hızlı ileri sarma* , sizi istediğinizden daha hızlı hareket etmeye itiyor ve zorluyor, öfkeleniyor ve kontrol ediyor musunuz? Bunlar kırmızı bayraklardır. Anlık kimya yerine zamanla oluşan gerçek bağlantıya güvenin. Birisi sizi sevdiğinde, aşırı yatırım yaparak karşılık vermeyin veya

ilgi düzeyleriyle eşleşiyor. Bunun yerine boş sözlerini zaman içinde eylemleri ve tutarlı davranışlarıyla kanıtlamaları gerektiğinin bir göstergesi olarak görün. Aşk bombası *kendin* benlik saygısı ile ilişkinin temposunu yavaşlatır. Kendi değerinizi bilin, böylece başkalarının sizi övmesine ihtiyaç duymazsınız.

DERGİNİN YANSIMASI: **Aşk Bombalamasını Durdurun**

Sizi sevgiyle bombalayan veya şu anda sizi sevgiyle bombalayan zehirli bir kişiyi düşünün. İlişkiyi nasıl yavaşlatabilirsiniz? Eğer bu geçmişteki bir ilişki olsaydı, mesafeyi daha fazla korumak için nasıl bir önlem alırdın? Seçenekler arasında şunlar yer alıyor: sürekli mesajlara yanıt vermemek, hafta boyunca birbirimizi görmeye ara vermek ve fiziksel yakınlığın hızını yavaşlatmak.

Aralıklı Güçlendirme

İstismarcı bir ilişki bağlamında aralıklı pekiştirme, mağdurları istismarcının onayı için daha fazla çalışmaya yönlendirmek amacıyla kullanılır. Psikolog Charles Ferster ve BF Skinner (1957), hayvanların bir uyarana, ödülleri tahmin edilemez olduğunda veya "aralıklı pekiştirme" planına göre yanıt verme olasılığının daha yüksek olduğunu keşfetti. Örneğin, bir fare, ödülün tahmin edilebileceği gibi her basıldığında değil, rastgele geldiği öğretildiğinde, bir kolu daha hararetli ve ısrarlı bir şekilde bastırır. Benzer şekilde, bir kumar makinesindeki kumarbaz, nadir ödüle ulaşmak için, kayıplara rağmen kazanma umuduyla oynamaya devam edecektir. Sonuç olarak? Sahip olamadığımız şeyler için, hatta daha önce yaptığımız gibi onu elde etmenin kaçamak umudu için daha çok çalışıyoruz. Bu kitabın başında öğrendiğimiz gibi, aralıklı takviye, toksik bir partnerle biyokimyasal bir bağ kurmada özellikle güçlüdür.

Narsistik spektrumda olanlar bunu içgüdüsel olarak bilirler ve hedef aldıkları kişilere karşı aralıklı olarak pekiştirme kullanırlar. Bir kurbanı bir istismar döngüsüne kilitlediklerinde, kurbanlarını tetikte tutmak için hâlâ şefkat, ilgi, aşk bombardımanı ve balayı aşamasından bazı parçalar atıyorlar. Bu, kurbanın narsistin onayını yeniden kazanmak için beyin fırtınası yapmak yerine her zaman daha çok çalışmasını sağlar. *elde etmek*

*dışarı*toksik ilişkiden. Eğer bir istismarcı sürekli olarak kötü niyetli olsaydı, mağdurun kalmak için hiçbir nedeni olmazdı.

Ancak bu aralıklı sevgi gösterisi, klinik psikolog Joe Carver'ın (2014) "küçük nezaket algısı" dediği şeyi besliyor. Mağdurlar olarak, acı veren istismara katlandıktan sonra her türlü şefkatli eylemi veya sözü daha güçlü algılıyoruz. Hatta bir dönem *istismar yok*Bizim nazarımızda "şefkat" sayılabilir çünkü terörün yokluğu, savaş ortamına alışmış olanlara bir hediye gibi algılanıyor. Açlıktan ölmek üzere olan bir insana küçük bir kırıntının bir somun ekmek gibi gelmesi gibi, istismara uğrayan bir mağdur da ara sıra yapılan iyilikleri, istismarcının cömertliğinin kanıtı olarak görür ve bunu, istismar döngüsüne gömülü bir taktik yerine, karakterinin bütünlüğü olarak algılar. Bu, mağdurlara istismarcıların değişeceğine dair yanlış umut veriyor.

Terry'nin karısı Michelle inanılmaz derecede istismarcıydı. Ona bir şeyler fırlatıyor, bağırıyor ve sık sık çocuklarını elinden almakla tehdit ediyordu. Terry eve geldiğinde onun öfke saldırılarını tahmin etmeye ve korkmaya başladı. Davranışı öngörülemez ve değişkendi. Çoğu zaman kızgın ve asık suratlıydı. Ancak sakın görüldüğü günler de vardı. Bu nadir günlerde ona cömert bir yemek pişirir, ona sevgi gösterir ve gelecek planlarından heyecanla bahsederdi. O huzur gecelerinin tadını çıkardı ve o zamanlar özellikle Michelle'e bağlı olduğunu hissetti; bu ona ilk tanıştıkları zamanı hatırlattı; onun ne kadar çekici olduğunu ve sabahın erken saatlerine kadar saatlerce konuşarak nasıl vakit geçireceklerini.

Ne yazık ki ertesi gün istismarcı davranışları saat gibi geri dönecekti. Michelle'in tehlikeli davranışlarına rağmen Terry hâlâ ona bağlı hissediyordu; aralarında ömürde bir kez yaşanabilecek türden bir bağ olduğuna inanıyordu. Sonuçta, iyi olduğunda, öyleydi *Gerçekten*iyi; kötü olduğunda gerçekten kötüydü. İyiye ulaşmak için kötü zamanları kabul etmesi gerektiğini rasyonelleştirdi. Bu, istismarcıların mağdurlarını kendilerine ve istismar döngüsüne travmayla bağlı tutmak için olumlu davranışları aralıklı olarak güçlendirmenin yaygın bir yoludur.

Aralıklı Pekiştirmeye Mücadeleye İlişkin İpuçları

Bir sıcak-soğuk davranış döngüsü fark ettiğinizde, duraklat'a basın ve etkileşimden çekilin. Bir süre toksisiteden sonra nihayet "iyi" davranışa dönen bir kişiye olumlu yanıt vererek bu döngüyü beslemeyin. Tanıdığınız birinin iyi davranışı "şok edici"yse ve sizi rahatlatıyorsa, bunu ilişkide ilerlemeye devam etmek için yeşil ışık yerine kırmızı bayrak olarak düşünün.

Tutarsız davranışları eğlendirmek yerine, *kendi davranışınızı tutarlı hale getirinsana* saygı duymayan birinden ayrılarak. Koşullara bağlı olarak bu kişiyle bağlarınızı tamamen kesebilir veya hayatından yavaş yavaş "silinme" işlemini gerçekleştirebilirsiniz. İkinci, üçüncü ve dördüncü şansı verdiğiniz istismarcı kişiler daha fazla şansı hak etmiyor. Onları değiştirmeye çalışma misyonunu iptal edin. Değişmeyeceklerini size defalarca gösterdiler ve değişseler bile *Yapmak*Değişiyor gibi görünüyorsanız, sizi sömürmek için onlara tekrar güvenmenizi sağlamak için, yalnızca geçici olarak başlangıçta oldukları kişiye dönüştüklerini unutmayın. Onun için düşmeyin. Döngünün ne olduğunu görün: her zaman zehirli başlangıçlarına geri dönecek olan sonsuz bir döngü. Birisi ısınıp soğuduğunda, sizin de tamamen soğuma zamanınız gelmiştir.

DERGİNİN YANSIMASI:**frenlemek** **Şartlandırma**

Deneyimlediğiniz bazı sıcak ve soğuk davranış örneklerini yazın. Kişi soğuduğunda nasıl tepki verdiniz (örnek: *İlgilerini çekmek için defalarca aradım ama cevap vermediler*)? Gelecekte nasıl tepki vereceksiniz (örnek: *Onlarla etkileşimden çekileceğim ve beni önemseyen veya önemsemediğim bir şeyi yapan biriyle zaman geçireceğim*)?

süpürme

Toksik insanlar sınırlarla veya bir ilişkinin sona ermesiyle karşı karşıya kaldıklarında, bazıları ilişkinin sona erme tarihinden çok sonra bile sizinle tekrar tekrar iletişime geçme girişimlerinde bulunarak bu sınırları test etmeye devam eder.

Sizi bir Hoover boşluğu gibi ilişkinin travmatik girdabına geri çekmek için uzanıyorlar, bu yüzden bu taktiğe "süpürme" adı veriliyor.

Hoovering, toksik insanların hayatlarında ilerlerken hedeflerini "kontrol etmelerine" olanak tanır. Örneğin, istismarcı bir partner, kurbanına belirli tatillerde birlikte geçirdikleri mutlu anları hatırlatan mesajlar göndererek onu ele geçirebilir. Zehirli bir anne, yetişkin kızını sessiz muameleye tabi tuttukten sonra arayarak onu ele geçirebilir. Her türden bir pislik, "oynadığı" kızlardan birine, onun uzlaşmaya açık olacağını umarak ulaşabilir. Hoovering, dolaylı olarak istismarcının mesajını "iletme" üçüncü şahıslar veya sosyal medya üzerinden taciz yoluyla da gerçekleştirilebilir. Aşk bombalama mesajları, nasıl sihirli bir şekilde değiştiklerine dair hikayeler (değişmediler), değersizleştirici veya kışkırtıcı mesajlar, uydurma bir acil durum veya hastalık veya daha da sadistçe, istismarcının yeni partneriyle övünen mesajlardan oluşabilir.

Popüler inanışın aksine, uzanmayı yapan kişi zehirli olduğunda, süpürmek birini özlemek ya da onu sevmekle ilgili değildir. Araştırmacılar Justin Mogilski ve Lisa Welling (2017), narsisizm, psikopati ve ikiyüzlülük gibi daha karanlık kişilik özelliklerine sahip olanların, eski sevgilileriyle pragmatizm, seks ve kişinin kaynaklarına erişim dışında arkadaş kalma girişimlerinde bulunduğunu keşfettiler. *Olumsuz* çünkü onları özlediler, sevdiler ya da başkalarına karşı yıkıcı davranışları hakkında herhangi bir aydınlanma yaşadılar. Dolayısıyla, ister çevrimiçi ister gerçek hayatta, zehirli bir eski partnerinizden gelen bir "arkadaşlık isteği" ile karşılaşırırsanız dikkatli olun. Niyetleri muhtemelen sandığınız kadar saf değil.

Lisanslı psikolog Tony Ferretti şunu belirtiyor: "Narsistler başarısız olmaktan veya kaybetmekten nefret ederler, bu yüzden eğer ilişkiyi bitirmeyi seçmedilerse, bir miktar bağlantıyı sürdürmek için ellerinden geleni yaparlar. değerli kaynaklara erişime sahip olmak. Ayrıca eski sevgililerinin zaafı ve istismar edebilecekleri ve manipüle edebilecekleri zayıf yönleri hakkında içeriden bilgi sahibidirler, bu da onlara güç ve kontrol duygusu verir" (Tourjée 2016).

Narsistler, kurbanlarının yükselişini sağlamak için çevrimiçi platformlarında provokatif gönderiler yayınlamaktan öteye gidemiyorlar ve dijital platformlar, onların gizlice takip etmelerini, takip etmelerini ve taciz etmelerini teknolojik olarak hızlandırdı.

kurbanlarını daha vahşice Eskiden zehirli insanlar sizi ele geçirmek için duman sinyalleri göndermek ve mektup yazmak zorunda kalırlardı; artık Facebook, Instagram, Twitter ve Snapchat'i kullanıyor, uygulamaları kullanarak birden fazla telefon numarası oluşturuyor ve hatta kurbanlarının cihazlarına casus yazılım yüklüyorlar.

Hoovering, "bu sefer farklı olacak" umudunu uyandırır ve hayatınız üzerinde tam kontrol sahibi olmanızı ve narsistin zehirli ağına takılıp kalmanızı engeller. Narsist bireyin zihninde, eğer sizi onlara yanıt vermeniz ve onlarla etkileşime geçmeniz için "yemleyebilirlerse", aynı zamanda sizi yeniden ilişkiye girme konusunda da tuzağa düşürebilirler.

Hoovering'in Nasıl Önleneceğine İlişkin İpuçları

Süpürmeyi önlemek için zehirli kişinin numarasını, e-postasını ve tüm sosyal medya profillerini engelleyin. Çevrimiçi veya gerçek hayatta sizi gözetlemek için kullanabilecekleri ortak arkadaşlarınızla bağlarınızı kesin. Tabii ki, narsist yine de anonim hesaplar veya gizlice takip gibi başka yollarla da dolaşmaya çalışabilir (bu durumda, bu girişimleri belgelemek ve koşullara bağlı olarak kolluk kuvvetlerine rapor etmek isteyeceksiniz).

Bu meydana geldiğinde, süpürme işlemine boyun eğmeyin. Herhangi bir şekilde yeniden temas kurma girişiminin, toksik kişinin sizi özlediği anlamına geldiği şeklindeki otomatik varsayımınızı yeniden çerçeveleyin; bunun yerine kendinize şöyle deyin: "Onlar kaçırmıyorlar *Ben*. Beni kontrol etmeyi özlüyorlar." Kendinizi, yaşadığınız istismar ve kötü muamelenin gerçekliğine geri döndürmek için istismar olaylarının bir listesini yazın (tetikleyici olduğunu düşünüyorsanız bunu yapmak için bir danışmanla çalışın). Bu sizi sahte vaatler veya fanteziler yerine durumun gerçekliğine yeniden bağlayacaktır. Havadayken kendinizi bu şekilde demirlemeyi alışkanlık haline getirin.

Herhangi bir nedenle yanıt vermeniz gerekiyorsa, zararı mümkün olduğunca en aza indirin. Örneğin, etkileşime girmekten kaçınamayacağınız bir iş arkadaşınızla veya birlikte ebeveynlik yaptığınız eski partnerinizle gerçeklere sadık kalın ve işleri basit tutun. Taktiklerine duygusal olarak mümkün olduğunca tepkisiz kalın. Eğer istismarcı babanız size Şükran Günü yemeğine gelip gelmeyeceğinizi sormak için mesaj atarsa, ona gelemeyeceğinizi bildirin. *olmadan* ayrıntılara girip duygusal şantaj ya da suçluluk girişimlerine boyun eğmek-

takılıp düşmek. Sümüksü bir eski sevgiliniz yeni partneri hakkında sevgi dolu mesajlar yazıyorsa ve size ne kadar mutlu olduklarına dair mesaj atıyorsa, tacizine dair kanıta ihtiyaç duymanız durumunda bu mesajları belgeleyin; numaralarını ve sosyal medya hesaplarını engelleyin. Unutmayın, “hayır” bir müzakere ya da ikna edilecek bir davet değildir. Süpürüldüğünde tekrar içeri girmeyin. Engelleyin, belgeleyin ve silin.

DERGİNİN YANSIMASI:**Emilme** **Zehirli Girdap'a**

Toksik bir insanla hangi platform ve mecralarda temas kuruyorsunuz? Size erişmelerini nasıl engelleyebilir ve gizliliğinizi koruyabilir veya ele geçirilme olasılığını nasıl azaltabilirsiniz? Örneğin, ortak ebeveynlik durumlarında, mahkeme için etkileşimleri belgeleyen bir sistem aracılığıyla iletişim kurmanıza olanak tanıyan Our Family Wizard gibi bir üçüncü taraf uygulamasını kullanabilirsiniz. Sosyal medyada, zehirli kişiyi engelleyebilir ve ayarlarınızı kısıtlayarak hiçbir açıklayıcı bilginin kamuya açık olmasını sağlayabilirsiniz. Takip ediliyorsanız veya taciz ediliyorsanız, yasal işlem başlatmaya karar vermeniz halinde bu durumları mümkün olduğunca günlüğe kaydedin.

Zehirli Utandırma

Toksik insanlar sizi manipüle edemediğinde, farklı görüşlere, tercihlere, ihtiyaçlara ve arzulara sahip bağımsız bir kişi olduğunuza dair korku, yükümlülük ve suçluluk duygusu aşılama için sağlıklı utandırmaya başvururlar. Kronik utandırma özsaygımızı azaltır. Araştırmalar, özsaygısı azalan hem erkeklerin hem de kadınların başkalarının isteklerine daha uyumlu ve uyumlu olduklarını göstermektedir (Walster 1965; Gudjonsson ve Sigurdsson 2003). Dolayısıyla, zehirli bir kişi ya da narsist, arzularını yerine getirmediğiniz için sizi aşırı derecede utandırıp yargıladığında, onların taleplerini karşılamaya çalışmak için gerçekten çabalamanız ihtimali vardır.

Utandırma aynı zamanda çocukluğun temel yaralarına dokunduğu ve travma terapistlerinin "iç eleştirmen" dediği şeyi yeniden uyandırdığı için de işe yarar (Walker 2013). Onun kitabında *Eve Dönüş*, psikolog John Bradshaw

Sağlıklı utanç ve toksik utanç arasında ayırım yapar. Sağlıklı utanç bize sınırlarımızı hatırlatırken, “zehirli utanç bizi insandan daha fazlası (mükemmel) ya da daha az insan olmaya zorlar” (1990, 199). Yetişkinler olarak, zehirli insanlar tarafından utandırıldığımızda, suçlama yersiz olsa bile kendimizi suçlu hissederiz ve güçlü çocukluk duygu ve inançlarımıza geri döneriz.

Jared'in erkek kardeşi Ben, sürekli olarak kardeşinin kendisine borç vermesini sağlamaya çalıştı. Jared ne zaman kardeşine kredi veremeyeceğini söyleyerek sınırlar koymaya çalışsa, Ben onu utandırıyordu. Daha bir hafta önce Ben'in faturalarını ödemek için önemli miktarda para harcamış olmasına rağmen, Jared kendisi için yeni bir çift ayakkabı gibi bir şey aldığı anda, "O kadar cimrisin ki hep kendine para harcıyorsun," derdi. Bu, Jared'in sınırları belirleme konusunda kendini suçlu hissetmesini sağlamayı amaçlayan manipülatif bir suçlamaydı ve gerçekte hiçbir temeli yoktu.

Zehirli insanlar utandırıcı ifadeler kullanırlar çünkü bunlar bizi sanki *Biz* Sorun gerçekte toksik kişinin başkalarını aşırı derecede yargılamasına ve eleştirmesine neden olan kendi işlev bozukluğudur. HSP'ler olarak bu tür utandırmayı içselleştiriyoruz çünkü başkalarının duygularına çok duyarlıyız ve başkalarına nasıl hissettireceğimiz konusunda son derece dikkatliyiz. Başkalarının sağlıksız şekilde utandırılması ve yargılanması bizi derinden etkiler, özellikle de değerimizin onay almaya ve başkalarını memnun etmeye bağlı olduğunun öğretildiği istismarcı ailelerde büyüdüyseniz.

Utandırmaktan Nasıl Uzak Durulacağına İlişkin İpuçları

Zehirli bir kişi tarafından utandırıldığınızda, bu utancı içselleştirmeye dikkatli bir şekilde direnin. Utancı bir sünger gibi emmek için otomatik dürtünüzle nefes alın ve bunun yerine, utancınızı mecazi olarak sizi utandıran kişiye geri "verin". Zihinsel olarak kendinize şunları söyleyin: *Bu bana ait değil. Bu senin.* Bu kişinin onayını almaya veya ihtiyaçlarını karşılamaya çalışma dürtüsüne direnin. Bunun yerine, ne zaman bir deneyim yaşayabileceğinizi kabul edin *duygusal geri dönüş* (çocukluk yaralarına ve duygularına geri dönüş) ve bunu, bu yaraları iyileştirmek için bazı içsel çalışmalar yapmak için bir fırsat olarak kullanın.

Bu yaraları iyileştirirken kendinize şefkat gösterin. Klinik psikolog Tara Brach (2020), bunu yapmanıza yardımcı olmak için mükemmel RAIN kısaltmasını oluşturdu: *Tanımak*ne oluyor; *izin vermek* hayatın olduğu gibi olması; *araştırmak* nazik bir dikkatle; Ve *beslemek*. "Seni seviyorum. Başına gelen korkunç şeyleri hak etmedin. Sen en iyisini hak ediyorsun. Bunları yaşadığın için üzgünüm. Senin için buradayım. Seni kabul ediyorum. Seni onaylıyorum." Kendinize onay, onaylama, şefkat, ilgi ve sevgi vermek, sizinle başkalarının zehirli utandırma taktikleri arasında sağlıklı bir engel oluşturur. Ayrıca eski yaralardan dolayı yaşayabileceğiniz herhangi bir kendini suçlamanın yükünü de hafifletir. Utancın yerini öz şefkatle değiştirin.

DERGİNİN YANSIMASI: **Seninle Konuşmak** **İç Çocuk**

Çocukken ilk kez utandığınız anları yazın. Kendinizi çok tetiklenmiş hissediyorsanız, bu egzersizi bir danışmanla birlikte yapın. Bu zamanları hatırladıkça kendinizi masum ve çaresiz bir çocuk olarak hayal edin. Bu çocuğa sevgi ve şefkat gönderin. Çocuğunuzla nazik bir şekilde konuşun ve ihtiyaç duyduğu her an onun yanında olduğunuzu ve artık utanmasına gerek olmadığını ona bildirin. Onlara, maruz kaldıkları kötü muameleyi hak etmediklerini, koşulların masum bir kurbanı olduklarını hatırlatın.

Projeksiyon

Zehirli insanlar kendi eksikliklerini ve sorunlarını başkalarına kaydırırlar; bu bir savunma mekanizmasıdır *projeksiyon*. Tıpkı bir bireyin utandırma taktiklerinin daha çok kendi utanç duygusuyla ilgili olması gibi, yansımalar da zehirli insanların, kendi özelliklerini ve davranışlarını başkalarına yükledikleri için kendi olumsuz davranışlarının ve özelliklerinin sorumluluğundan kaçmalarının bir yoludur. Hepimiz bir dereceye kadar yansıtma ile meşgul olsak da, narsist kişilik kliniği uzmanı Linda Martinez-Lewi (PhD), bir narsistin yansıtımalarının genellikle psikolojik olarak istismarcı olduğunu ileri sürüyor. Narsistler, kurbanlarını kasıtlı olarak terörize etmek ve onları kötü niyetli bir şekilde etkilemek için kötü niyetli yansıtımalar kullanırlar.

failler olarak kurbanlarını Martinez-Lewi'nin (2018) yazdığı gibi, "Volkanik öfkenin, aşağılamaların, soldurucu eleştirilerin sürekli çirkin ilkel projeksiyonlarıyla, gizli narsist, eşi için korkunç, kabus gibi bir ortam yaratır. Gizli narsistin partneri veya eşi, sürekli bir psikolojik ve duygusal kuşatma altında hayatta kalır."

Narsistin çarpık hakaretlerinin çarpık dünyasında, her zaman "ters gün" olur. Narsistler zeki ve başarılı insanları tembel ya da aptal olarak adlandırır ve onları kendileriyle dolu olmakla suçlar (narsistin kendi benmerkezciliği ve kendini beğenmişliği göz önüne alındığında oldukça ironik bir tahmin). Partnerlerine sözlü tacizde bulunurlar ve güzel, başarılı insanların itici ve itici olduğunu söylerler. Sevgi dolu, şefkatli ve empatik insanların canavar olduğunu iddia ediyorlar. Sadık insanları aldatma ve sadakatsizlikle suçlarlar. Sizi gerçekte olduğunuzun tam tersi olduğunuza ikna ederler: nazik, güzel, zeki, başarılı ve şefkatli bir insan. Bir narsistin kötü niyetli yansıtımalarının sizinle hiçbir ilgisi yoktur *ve her şey* onlarla ilgili. Yakından dinleyin; sizde gördükleri şey aslında aynada kendilerinde fark edemedikleri şeydir.

Priyanka'nın sosyopat erkek arkadaşı Nathan, onun arkasından birçok ilişkisi olmasına rağmen onu kendisini aldatmakla suçladı. Başka erkeklerle konuştuğuna dair "ipuçları" için düzenli olarak telefonunu kontrol ediyor ve "onu iş üstünde yakalamak" için habersizce evine geliyordu. İlişkileri, Priyanka'nın Nathan'ın çok sayıda çevrimiçi flört profiline sahip olduğunu ve beş farklı kızla korunmasız seks yaptığını keşfetmesiyle sona erdi.

George'un kendisini her zaman orijinal olmamakla ve yaratıcı olmamakla suçlayan narsist bir patronu vardı. George fikirlerini toplantılarda paylaştığında patronu onu daha yenilikçi olmadığı için eleştiriyordu, ancak daha sonra George'un fikirlerini çalıp onları kendisinin sayıyordu. Sonunda aynı patronun diğer birçok çalışanın fikirlerini çaldığı ve onlardan pay çıkardığı ortaya çıktı.

Beth'in oda arkadaşı Chelsea çılgınların tekiydi; sürekli olarak alakasız şeyler hakkında tartışmalar başlatıyordu ve çoğu zaman eve kavgacı ve sarhoş geliyordu. Beth oda arkadaşına kibarca artık yaşam düzenlemelerinin stresini kaldıramayacağını ve taşınmasını istediğini söylediğinde Chelsea, Beth'i "drama kraliçesi" olmakla suçladı.

Projeksiyonu Uzaklaştırmaya İlişkin İpuçları

Toksik bir kişinin yansıtmasıyla karşılaştığınızda, onun aslında aynı şeyi kendisi için de söylediğini hayal edin ve bu yansıtmayı reddedin. Örneğin, narsist eski partneriniz size ne kadar berbat bir ebeveyn olduğunuzu söylediğinde aslında kendisinden bahsettiğini fark edin. *Onlarkorkunç ebeveyndirler*. Toksik arkadaşınız sizi bekar olduğunuz için yargıladığında, kendi ilişkilerindeki mutsuzluğunu size yansıttığının farkına varın. Kimsenin öngörülerini kabul etmek zorunda değilsiniz. Tahminin ne olduğunu görün ve hakaretler üzerinde düşünmeye başladığınızda mecazi olarak onu geri verin.

Narsistin gerçekte ne söylediğini zihinsel olarak tercüme edin, özellikle de sizi patolojik olarak kıskanıyorsa. Narsiste çevrinizi doğrudan söylemeyin, çünkü bu muhtemelen onun öfkesini tetikleyecektir; bu sadece bir alıştırma. *Sen*. Örneğin, bir narsist size "Her zaman aşırı tepki veriyorsun! O kadar sert ve nefret dolusun ki!" Algılanan en ufak bir hafifliğe nasıl öfkeyle saldırdıklarını hatırlayın. kim *Aslında* aşırı tepki veren mi? Kim *tamamen* "acı ve nefret dolu" kişi mi? Ayrıca narsistin söylediklerini zihinsel olarak gerçekte ne anlama geldiğine çevirebilirsiniz. Örneğin başarınızı küçümsüyorlarsa bunu şu şekilde tercüme edebilirsiniz: "Başardıklarını kıskanıyorum. Üstünlük duygumu tehdit ediyor. Kendimi daha iyi hissetmem için senin kendini küçük hissetmeni sağlamalıyım."

Yansıtmanın üstesinden gelebileceğiniz birkaç spesifik yol daha var.

Tahminlere meydan okuyan kanıtlar toplayın. Diğer empatik insanlardan aldığınız geri bildirimleri hatırlayın. Beynimiz, pozitiflikten çok olumsuzluğa tutunma eğilimindedir; hayatta kalmak için çevremizdeki tehditlerle mücadele etmek amacıyla tehlike aramaya alışkındır. Ve olumsuzluğa daha güçlü tepki verdiğimiz için, sonuç olarak ondan daha derinden etkileniriz. Roy Baumeister ve araştırmacı arkadaşlarının belirttiği gibi, "Kötü duygular, kötü ebeveynler ve kötü geri bildirimler, iyi olanlardan daha fazla etkiye sahiptir... Başka bir deyişle, 50 \$ kazandığınız için mutlu olduğunuzdan çok, 50 \$ kaybettiğiniz için üzülürsünüz" (Baumeister ve ark. 2012). 2001, 323-326). Araştırmacılar Andrew Newberg, MD ve Mark Waldman (2013), tek bir olumsuz kelimenin bile korku ve kaygının merkezi olan amigdaladaki aktiviteyi artırabileceğini belirtiyor. Duygusal tahterevalliyi dengelemek önemlidir. Aksini söyleyen çok daha fazla kanıt olması muhtemeldir.

Çünkü "hayatta kalma beyniniz" narsistin olumsuzluğunu gerçek olarak benimsiyor. Narsistin engrleriyle çelişen sağlıklı geri bildirimleri ve gerçekleri hatırlayın ve belgeleyin. *Bu sizin için, narsist için değil.*

Narsistin hatalı arpıtmasını çürüten başarıların, iltifatların ve gerçeklerin bir listesini yazın. Gurur duyduğunuz her şeyi hatırlatan bir ses bandı oluşturun. Hayatınızdaki neşeli anları yakalayan fotoğraflardan oluşan bir ilan panosu yapın. Size gerçekte kim olduğunuzu ve neler yapabileceğinizi hatırlatmak için dayanak noktası görevi görebilecek tatlı metinlerin, e-postaların, sosyal medya yorumlarının ve daha fazlasının ekran görüntülerini kaydedin. Kendinizden şüphe duyduğunuzda bunlara tekrar tekrar bakın. İltifatların, başarıların ve olumlu deneyimlerin tadını zihinsel olarak çıkararak, narsistin aşağılık suçlamalarını müjde olarak reddederiz. Narsistin patolojik kıskançlık yansıtmaları yerine, olumlu geri bildirimleri hatırlamak için kendinizi yenileyin.

Bilinaltınızı yeniden eğitin, böylece kendinizi doğrulayabilir ve acınızı

başarıya yönlendirebilirsiniz. Meditasyon, olumlu olumlamlar ve hipnoz, narsistin size kendiniz hakkında inanmayı öğrettiği yıkıcı yalanları yeniden işlemek için harikalar yaratabilir. Araştırmalar, bu iyileştirme yöntemlerinin duygu düzenleme, kaygıyla baş etme ve öz değer duygusu üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir (Lazar ve ark. 2011; Cascio ve ark. 2015; Jiang ve ark. 2017; Kaiser ve ark. 2018). Bu kitabın son bölümünde şifa yöntemleri hakkında daha fazla bilgi edineceğiz. Narsistin sizde aşağıladığı şeyi, hayatınızı, hedeflerinizi ve hayallerinizi yeniden inşa etmeye çalışarak onların hatalı olduğunu kanıtlamak için bir teşvik olarak kullanabilirsiniz. Kendinizi doğrulamayı ve size yapılanların acısını en yüksek iyiliğinize ve daha büyük iyiliğe kanalize etmeyi öğrendiğinizde, narsistin kötü niyetli yansıtmasının üstesinden başarıyla gelebilirsiniz.

Eğer seni *ihtiyaç* Etkileşimlerin kaçınılmaz olduğu bir durumda bir narsistin yansıtmasına yanıt vermek için bunu kısa ve öz bir şekilde yapın. Konuşmadan çıkmadan önce sakın bir şekilde "Bu aslında seni benden daha çok anlatıyor" gibi bir şey söyle. Narsistlerin, yansıtmasının sizden çok kendileri hakkında olduğunu kabul etmelerinin pek mümkün olmadığını bilin. Bu nedenle, zamanınızı kendinizi doğrulamaya ve bunun ne olduğuna dair yansımayı görmeye harcamanız daha iyi olur: narsistin sizi kendi sorunları için bir p kutusu haline getirme girişimi.

DERGİNİN YANSIMASI: Toxic'in Çevirisi

Projeksiyonlar

Zehirli bir kişinin size ettiği hakareti yazın. Daha sonra çeviriyi, yani narsistin size aktarmaya çalıştığı yansımayı yazın. Daha sonra bu çeviri sonucunda gerçekleştirebileceğiniz davranış ve tutum değişikliğini not edin. Örneğin:

- 1.Narsist bana şunları söyledi:**"Kendinle o kadar dolusun ki. Çok bencilsin!"
- 2.Çeviri:**"Kendimle doluyum ve bencilim. Kendine güvenmeni ve sınırlar koymanı görmeye dayanamıyorum çünkü bu kontrolü, gücü ve dikkati benden alıyor, bu yüzden bunu yaptığın için seni suçlamayı tercih ederim.
- 3.Davranış değişikliği:**Artık narsist kişinin sınır koymamam veya güven oluşturmamam konusunda beni suçlamaya çalıştığını bildiğime göre, bunu yapmak için daha da fazla teşvikim var.

Bunlardan mümkün olduğu kadar fazlasını yapın ve bunun narsistin hakaretlerine bakış açınızı nasıl değiştirdiğini ve gizli amaçlarını nasıl ortaya çıkardığını görün.

Aşırı Eleştiri, Nitelik Belirleme ve Kale Direklerini Hareket Ettirme

Manipülatif avcıların bizi kontrol etme yollarından biri de *aşırı eleştiri* -yaptığımız her şeyi ve her şeyi yoğun bir şekilde inceliyoruz. Bu, görünüşümüz, kişiliğimiz, yaşam tarzımız, başarılarımız, yeteneklerimiz, iş ahlakımız, seçimlerimiz ve daha fazlası hakkında aşırı eleştirel yorumlarda bulunmayı içerir. Bir narsistin zihninde her şey adil bir oyundur. Kendi tercihlerimiz, fikirlerimiz ve dünya görüşlerimizle bağımsız bir insan olarak var olduğumuz için bizi utandırmak, narsistlerin bizi kendi kendimizi yok etmeye programlama yoludur. CTV News'e verdiği bir röportajda klinik psikolog Simon Sherry, aşırı eleştirinin diğer insanlar için "yırtıcı" ve yıkıcı olan narsisistik mükemmeliyetçiliğin bir türü olduğunu belirtti: "Eleştiri aralıksız. Ve eğer düşersen

yüksek standartlarına uymadıklarında, size sert bir şekilde saldırmaları muhtemeldir” (MacDonald ve Sherry 2016).

Aşırı eleştiri, narsistlerin temiz ellerle duygusal cinayet işlemek için kullandıkları silahtır. Ancak narsistlerin kendileri sıklıkla başkaları için belirledikleri yüksek standartların çok altına düşerler. Eğer bilinçaltımızda kendimizi narsistin aşırı eleştirel merceğinden görmek üzere eğitilmişsek, istikrarlı bir öz değer duygusu hissedemeyiz ve başarılarımızdan keyif alamayız. Bu onlara öz algımızı, öz saygımızı ve öz yeterliliğimizi şekillendirme gücü verir. Örneğin, kızının kilosuna sürekli dikkat eden narsist bir anne, onun yetişkinlik döneminde kendine zarar verme ve yeme bozukluklarıyla mücadele etmesine neden olabilir. Aşırı eleştiri intihar düşüncesine bile yol açabilir, özellikle de buna erken yaşlarda, hassas bir gelişim aşamasında katlandıysak.

Yapıcı eleştiri (genellikle) *yardım* Sen; Yıkıcı eleştiri, benlik duygunuzu parçalamak için kullanılır. Yapıcı ve yıkıcı eleştiri arasındaki belki de en büyük ayrım, kişisel saldırıların ve imkansız standartların varlığıdır. Yıkıcı eleştirmenler gelişmenize yardımcı olmak istemezler; oyuna hile karıştırıp seni başarısızlığa sürüklemek istiyorlar. Kusur bulmak, sizi aşağı çekmek ve ellerinden gelen her şekilde günah keçisi ilan etmek için bir bahane istiyorlar.

Zehirli insanlar, onlar için ne yaparsanız yapın ya da yapmazsanız yapın, sizden sonsuza kadar memnun kalmamaları için her türlü nedene sahip olduklarından emin olmak için "kale direklerini hareket ettirme" taktiğini kullanırlar. Onların keyfi arzularını tatmin etmek için dünyadaki her şeyi yaptıktan, bakış açınızı doğrulayacak tüm kanıtları sunduktan veya isteklerini karşılamak için her türlü eylemi gerçekleştirdikten sonra bile, sizden başka bir beklenti daha oluştururlar, daha fazla kanıt isterler veya sizi ele geçirirler. başka bir hedefe ulaşmak için. Bu kale direkleri sürekli olarak değişecek ve hatta alakasız bile olabilecektir; narsistin onayı için sizi daha çok çalıştırmaktan başka bir amaçları yoktur.

Toksik insanlar, beklentileri her seferinde daha da yükselterek veya aniden değiştirerek, size yaygın bir değersizlik duygusu aşılar ve kendinizi hiçbir zaman tam anlamıyla "yeterli" hissetmezsiniz. İlgisiz bir gerçeği tekrar tekrar anlatarak veya yanlış yaptığınız şeye aşırı odaklanarak narsistler, güçlü yönlerinizden ve başarılarınızdan uzaklaşıp uydurma kusurlarınıza yönelirler. Bunun yerine sizi herhangi bir zayıflığa takıntılı hale getirirler ve bir sonraki talepleri konusunda endişelenmeye başlarlar.

tanışmak, ta ki sonunda onların her ihtiyacını karşılamaya çalışırken geri adım atıncaya kadar, ancak bunların hiçbirinin size yaptıkları korkunç kötü muameleyi değiştirmedigini fark edene kadar.

Hedef Direklerini Aşmak ve Kendini Kabul Etmeye Yönelik İpuçları

Kale direklerini hareket ettirmenin panzehiri, kendinizi onaylamaktır; sizi küçümsemeye çalışan hiç kimseye kendinizi kanıtlamak zorunda olmadığınızı bilerek, içeriden değerli ve yeterli olma duygusunu geliştirmek. Kendinizi sürekli olarak kanıtlamanız isteniyorsa, bunu manipölasyon için bir tehlike işareti olarak kabul edin. Nitelikli yorumlara ve kale direklerini değiştirmeye kapılmayın; Birisi sizin görüşünüzü doğrulamak veya onu tatmin etmek için yaptığınız çalışmaları kabul etmeyi reddederse, onun amacının sizi daha iyi anlamak veya nasıl gelişebileceğiniz konusunda geri bildirim sağlamak olmadığını unutmayın. Kendilerini üstün bir figür olarak konumlandırırken sizi daha da kıskırtmak. Kendinizi doğrulayın ve onaylayın. Aşağı yukarı, toksik kişiye şunu bildirin: “Ben bu beklentiyi zaten karşıladım. Kendimi sana daha fazla kanıtlamaya çalışmakla ilgilenmiyorum.

İşte yapabileceğiniz bazı şeyler:

- Olumsuz inanç sistemlerinizi yeniden programlamak için bir danışmanla çalışın.
- Hipnoterapiyi yeni, daha sağlıklı inançlar aşmak için tamamlayıcı bir araç olarak kullanın.
- Yaşamınız boyunca duyduğunuz tüm iltifatların ve nazik sözlerin bir envanterini çıkarın, özellikle de toksik kişinin hakaret ettiği şeylerle ilgili. Bu liste, gerçek ve sağlıklı insanlardan ne kadar destek aldığınızı anlamanıza yardımcı olacaktır. Bu size, toksik kişinin size hakaret ederken bir amacı olduğunu, sizi aşağıda tutmak olduğunu hatırlatır. Hedef direklerini aşip kendini kabul etmeye geçmek, kendinizi yükseltmeyi gerektirir.

- Şüphelerinizi ve güvensizliklerinizi hafifletmek için her gün kendinize söyleyebileceğiniz olumlu onaylamaların bir listesini yapın. Bunları telefonunuza veya bir kayıt cihazına kaydedin. Bunları kendi sesinizle, hatta kişisel gelişim yazarı Louise Hay'ın önerdiği gibi sevdiğiniz birinin sesiyle yüksek sesle duymak, öz algınızı yeniden düzenlemede ve kendi kendinize olumsuz konuşmanızı dizginlemede özellikle güçlü olabilir. Bu, narsistin aşağılayıcı yorumlarından gelişen içselleştirilmiş eleştirmenin gücünü azaltır.

İster işyerinde ister romantik bir ilişkide olsun, kendinizi sürekli olarak bir şekilde yetersiz veya değersiz hissetmeyi hak etmediğinizi bilin. Hareket eden kale direklerine yetişmeyin. Kendi öz değerimize odaklanın. Sen zaten yeterlisin.

DERGİNİN YANSIMASI: **Onaylar** **Karşı Eleştiri**

Bir eleştiri üzerine derin düşünceler ortaya çıktığında kendinize söyleyebileceğiniz bazı onaylamaları yazın. Örneğin, zehirli bir kişinin görünüşünüzü incelediği bir zamanı hatırlıyorsanız, her seferinde bu düşüncenin yerini almak üzere "İçim ve dışım güzelim" gibi bir onaylamaya sahip olabilirsiniz. Bu, zamanla zihninizi derin düşüncelere dalmak yerine onaylamaya inanacak şekilde yeniden programlayacaktır.

Yıkıcı Şartlanma

Zehirli insanlar güçlü yönlerinize, yeteneklerinize ve mutlu anlarınıza taciz, hayal kırıklığı ve saygısızlıkla karşılık verir. En mutlu anlarınızı, ilgi alanlarınızı, tutkularınızı ve hayallerinizi acımasız ve katı cezalarıyla ilişkilendirmenizi sağlamak için benim "yıkıcı koşullanma" dediğim şeyi kullanıyorlar. Bu, psikologların adlandırdığı şeklin bir şeklidir. *olumlu ceza*— hedefe yönelik davranışınızı engellemek için caydırıcı sonuçların eklenmesi. Başardığınız için defalarca cezalandırıldıkça, bir davranış kalıbına başlarsınız. *olumsuz pekiştirme* narsistin cezasıyla ilişkilendirmeye şartlandırıldığınız hedeflerden kaçındığınız yer

güvenlik veya tepkilerinden kurtulma. Pavlov'un köpekleri gibi, zamanla, bir zamanlar hayatınızı mutlu ve tatmin edici kılan şeyleri yapmaktan korkmak üzere "eğitilirsiniz", aynı zamanda arkadaşlarınızdan ve ailenizden izole olursunuz, bu da sizi duygusal ve finansal olarak toksik kişiye bağımlı hale getirir.

Balayı evresi bittiğinde, bir zamanlar idealleştirdikleri nitelikleri ve özellikleri gizli ve açık bir şekilde ortaya koyacaklar. Seni kendi yarattıkları kaideden atacaklar ve değersizleştirecekler. Tatilleri, tatilleri, doğum günlerini, yıldönümlerini ve özel günleri mahvedecekler.

Narsistler, bir çocuğun doğumu veya yakın zamanda yaşanan bir iş başarısı gibi sevinmemiz gereken anlarda coşkumuzu söndürerek ve geçit törenimizi yağmalayarak bizi yıkıcı bir şekilde koşullandırır. Bu, araştırmacıların ilişki olarak adlandırdığı şeye müdahale ediyor *Kapitalizasyon*-bu deneyimlerin algılanan değerini artıran deneyimler veya başarılarla yönelik heyecanın ifadesidir (Reis ve ark. 2010). Heyecan verici bir haberi, cezalandırılmadan veya küçümsenmeden bir partnerle paylaşmadığımızda, bu, kutlama olması gereken şeyden aldığımız zevki azaltır. Odak noktasını tekrar narsist üzerine çekmek için herhangi bir dönüm noktası veya başarıdan uzaklaşmak, onun her zaman ilgi odağı olma yönündeki patolojik ihtiyacının bir göstergesidir. Gerçek hayatta hayatta kalanlardan bazılarının, hayatlarının en mutlu anları olması gereken anlarda neler yaşadıklarına bir göz atın:

-Brooke: *"Babam hayatımdaki her kutlamayı sabote etti ve olayı onunla ilgili hale getirdi. Liseden, üniversiteden ve hatta lisansüstü okuldan her mezuniyet, bebek partim ve çocuğumun kutsama töreni.*

- Amanda: *"Annem her tatilde bize kızmak için bir bahane uyduruyor, biz de onu tatilde yalnız bırakan berbat çocuklara benziyoruz. Lise mezuniyetime gelmedi. Bana bebek partimin berbat olduğunu ve bunu yapmam gerektiğini söyledi.dilenmek onun ortaya çıkması. Her iki düğünümüzde de büyük nöbetler geçirdi ve yarıda ayrılmakla tehdit etti. Liste uzayıp gidiyor. Mutlu olmamıza veya bize ait bir an yaşamamıza izin verilmiyor."*

- Megan: "Nişanlandığımda üvey annem dışarı çıkıp kendine iki karatlık bir pırlanta yüzük aldı çünkü nişan yüzüğümü aldığım ve insanların bana ilgi gösterdiği için heyecanlıyım. Hayalimdeki arabanın avcı yeşili Jeep Grand Cherokee olacağını söylemişim. Bir hafta sonra o da hayalimdeki arabayı aldı."

Rachel: "Her tatil ya da önemli gün, kocamın öfke nöbetleri ya da kötü yorumlarıyla mahvoldu. Her biri. Anneler Günü'nde bana korkunç bir isim verildi, Noel zamanında yanlışlıkla kendisine gönderilmiş bir paketi açtığım için bana hediyeler atıldı, geceleyin ışık olmadan dik bir uçurumdan sahile inmek istemediğim için bana isimler takıldı - ve bu sadece başlangıç."

Narsistler, hayatınız üzerindeki kontrollerini tehdit eden her şeyi yok etmeye çalışırlar; patolojik olarak kıskançtırlar ve kendileriyle sizin üzerinizdeki etkilerinin arasına hiçbir şeyin girmesini istemezler. Sonuçta, bunların dışında başka kaynaklardan da onay, saygı ve sevgi alabileceğinizi öğrenirseniz, sizi ayrılmaktan alıkoyan ne olabilir? Kötü huylu toksik insanlar için, biraz şartlanma, yumurta kabukları üzerinde yürümenize ve büyük hayallerinizi gerçekleştirememeniz konusunda uzun bir yol kat edebilir.

Yıkıcı koşullanma bize öğrenilmiş bir umutsuzluk duygusu aşılar. Hayatımızda her şey yolunda gittiğinde zehirli ebeveynimizin, partnerimizin, kardeşimizin, arkadaşımızın, iş arkadaşımızın veya patronumuzun gelip bizi bu durumdan mahrum bırakabileceğine dair yaygın bir korku duygusuyla mücadele etmemize neden olur. Yıkıcı koşullanma, keyif aldığımız her şeyin en aza indirilebileceğini, temel bir şekilde lekelenebileceğini, hatta haksız bir nedenden dolayı tamamen elimizden alınabileceğini hissetmemize neden olur.

Yıkıcı Koşullanmayı Engellemeye İlişkin İpuçları

Yıkıcı şekilde koşullanmış tepkilerimizin tükenmesi, narsistin cezası olmadan tekrar tekrar hedefe yönelik davranışlara girişerek başarma korkusuyla yüzleşebildiğimizde ortaya çıkabilir. Narsist bir istismarcının lekelediği geçmiş başarıların, başarıların, mutlu anların ve diğer neşe kaynaklarının bir listesini yapın. Sizi nasıl sabote ettiklerini, nasıl hissettiğinizi ve sonrasında yaşananları yazın.

bu sabotajı yaşıyoruz. Daha sonra narsistten bağımsız olarak bu neşe kaynağına yeniden bağlanabileceğiniz yollar üzerine beyin fırtınası yapın. İşte bazı örnekler:

- Narsist arkadaşınız hayalinizdeki kariyeri her zaman aşıladıysa, yine de bu hedefe ulaşmanın yollarını düşünün.
- Toksik ebeveyniniz doğum günü kutlamalarınıza her zaman yağmur yağdıysa, özel gününüzde yalnızca sizi destekleyen arkadaşlarınızı ve akrabalarınızı size katılmaya davet etme alışkanlığını başlatın.
- Narsist bireylere yaklaşmakta olan mutlu olayları veya yakın zamandaki başarıları anlatmaktan kaçının.
- Toksik kişiyi içermeyen özel törenler ve toplantılar düzenleyerek başarılarınızı sık sık onurlandırın.

Sağlıklı bir gurur ve neşe duygusunu, narsistin sizde azalttığı tutkular, hobiler, ilgi alanları, özlemler ve başarılarla ilişkilendirmek için kendinizi yenileyin. Başardığınız şeyden dolayı tüm neşeyi hissetmeyi hak ediyorsunuz. Patolojik kıskançlığın hakkın olanı çalmasına izin verme.

DERGİNİN YANSIMASI: **Onurlandır** **Başarılar**

Gurur duyduğunuz üç şeyi yazın. Aşağıdaki alanlardan üçüne dikkat etmek yararlı olabilir:

Mesleki ve akademik

Sosyal yaşam

Kişisel gelişim

Ebeveynlik/diğer ilişki sorumlulukları

Fitness/sağlık

Akıl sağlığı

Her birinin yanına, bu başarıyı nasıl kutladığınızı listeleyin ve bunu şimdi kutlayıp kendinizi ödüllendirebileceğiniz en az bir yol hakkında beyin fırtınası yapın.

Karalama Kampanyaları

Gizli yırtıcılar, itibarınızı karalamak ve başkalarına olan güveninizi azaltmak için yalanlar yayarlar. *Akaralama kampanyası* toksik kişiden kopmaya ve bağlarınızı kesmeye karar vermeniz durumunda başvurabileceğiniz bir destek ağına sahip olmamanız için sizi sabote etmeye yönelik önleyici bir saldırdır. Arkanızdan dedikodu yapabilir, kendilerine veya sevdiklerinize iftira atabilir, mağduru oynarken sizi istismarcı olarak gösteren hikayeler yaratabilir ve korktukları davranışların aynısını sizin de yaptığınızı iddia edebilirler. *Sen* onları bu işe karışmakla suçlayacaklar. Akıl sağlığınız ve karakteriniz hakkında şüphe uyandıracak bariz yalanlar, söylentiler ya da sahte kaygılı "öneriler" söyleyebilirler; hatta sahte delil üretmeye bile başvurabilirler. Ayrıca sistematik, gizli ve kasıtlı olarak sizi kışkırtacaklar, böylece istismara karşı duygusal tepkilerinizi istikrarsızlığınızın kanıtı olarak kullanabilecekler.

Bu, kimsenin istismar edildiğinize inanmamasını sağlamak için kamuoyunun gözündeki imajınızı yönetmek için tasarlanmış bir gaslighting şeklidir. Toksik tipler sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü kontrol edemediğinde, başkalarının sizi nasıl gördüğünü kontrol etmeye başlarlar; sen zehirli olan olarak etiketlenirken onlar şehit ve kurbanı oynuyorlar. İstismarcılar boyamak için fazla mesai yapıyor *Sen* eylemlerinin sorumluluğundan kaçmak için istismarcı olarak. Hatta hakkınızdaki gerçeği sözde "ifşa etmenin" bir yolu olarak sizi veya tanıdığınız insanları takip edip taciz edebilirler; bu maruz kalma, kendi istismarcı davranışlarını size yansıtırken gizlemenin bir yolu olarak hareket eder. Hatta bazı karalama kampanyaları iki kişiyi veya iki grubu birbirine düşürebilir. İstismarcı bir ilişkinin kurbanı genellikle ilişki sırasında kendisi hakkında ne söylendiğini bilmez ama sonunda yalanları ortaya çıkarır.

Karalama kampanyaları romantik ilişkilerde, işyerinde, arkadaşlık ortamlarında, medya aracılığıyla ve geniş ailelerde başlatılabilir. Patolojik olarak kıskanç, sosyopat bir iş arkadaşının, çalışkan meslektaşları hakkında patronlarına yanlış bilgi vererek onları bir "tehdit" olarak ortadan kaldırması alışılmadık bir durum değildir.

kurumsal merdiveni tırmanıyor. Narsistler otoritenin ve gücün üst kademelerine sızdıklarında, rakip olarak algıladıkları kişileri sabote ederek daha da fazla yıkıma yol açma potansiyeline sahip olurlar. Eski FBI profil uzmanı Joe Navarro'nun kitabında yazdığı gibi *Tehlikeli Kişilikler* , "Narsizm, otorite ihlallerinin ve suiistimallerinin yıkıcı sonuçlara yol açabileceği, yüksek güce sahip veya yüksek güvene sahip mesleklerde yüksek seviyelere ulaşabilir" (2017, 41). Bir kişinin ne kadar otoritesi varsa, mağdura karşı başlatılan karalama kampanyası da o kadar yıkıcı olabilir. Karalama kampanyaları uzun süreli hasarlar yaratabilir.

Karalama Kampanyalarıyla Karşılaşmanın İpuçları

Herhangi bir karalama kampanyası veya iftira ile karşı karşıya kalırsanız, gerçeğe bağlı kalmaya devam edin ve dürüstlüğünüzün ve karakterinizin kendi adına konuşmasına izin verin. Sunmaksadece gerçekler yersiz suçlamalarla karşılaşılırsınız. En iyi "intikam" kendi hayatınızı yaşamak, sosyal ağlarınızı güvenilir insanlarla yeniden inşa etmek ve başarıya doğru ilerlemektir. Narsisti desteklemeyi seçen insanları bırakın; ne kadar yanıldıklarını kendi başlarına anlayacaklardır. Onları ikna etmek senin işin değil. Artık gerçek dostlarınızın kim olduğunu bildiğinizi bir lütuf olarak kabul edin.

Her ne kadar zor olsa da, toplum içinde duygusal tepki vermemeye çalışın; narsistler, sizi daha fazla "deli" olarak göstermek için duygusal tepkilerinizi size karşı kullanacaklardır. Karalama kampanyasına karşı alabileceğiniz yasal sonuçlara odaklanın; Bir dava oluşturmanız gerekiyorsa, mümkün olduğunca kötüye kullanım kanıtlarını dikkatlice belgeleyin. Eyaletinizdeki hakaret yasalarını araştırın ve gerekirse yüksek düzeyde çatışma yaşayan kişiliklere aşina bir avukatın yardımını alın.

Zor zamanlarda sizi cesaretlendiren sağlıklı bir destek ağı oluşturun; ideal olarak, kişilik bozukluklarını ve bulunduğunuz yerde bulunan diğer kurtulanları anlayan, travma konusunda bilgili bir terapisti içeren bir destek ağı oluşturun. Bu destek ağı arkanızı kollayan özgün ve güvenilir kişilerden oluşmalıdır. Olumsuz hayatınızdaki toksik kişiyi etkinleştiren veya destekleyenler. İhtiyacınız olan son şey, bir karalama kampanyasına katlandığınızda daha fazla dışlanmak, geçersiz kılınmak veya yeniden travmatize edilmek olacaktır.

Bazı okuyucular bana şunu sordu: "Narsisti kamuoyuna ifşa etmek için yolumdan çekilmeye değer mi?" Tipik olarak bir psikopatı tek başına alt etmeye çalışmak tehlikeli bir çaba olabilir ve ben *büyük ölçüde* Her şeyden önce kendi güvenlik duygunuzu ön planda tutmanızı ve bireysel durumunuzu kapsamlı bir şekilde tartışmak için bir avukata ve akıl sağlığı uzmanına danışmanızı öneririz. Birini kamuya açık bir şekilde ifşa etmek potansiyel sonuçlar doğurabilir ve kötü niyetli, zehirli insanlar muhtemelen suçlayarak misilleme yapacaklardır. *Sen* karaktere hakaret - söylediğin her şey doğru olsa bile. Unutmayın, bu türler çekici olmaya ve toplum tarafından desteklenmeye eğilimlidir. Zehirli insanlar maruz kalmaktan korkar ve bunun potansiyelinden kaçınılmaz olarak geri çekilirken, psikopat bireyler inanılmaz derecede acımasızdır ve hatta bazıları kendilerini ifşa etmeye çalışan herkesi yok eder. Yırtıcı hayvanların gerçek doğası, onları mümkün kılan kişilere saldırdıklarında eninde sonunda ortaya çıkar; dolayısıyla, faili açığa çıkarmak için enerji harcama konusunda endişelenmenize gerek kalmaz. *meğer ki* Bunu yapmak için kanıtınız, kişisel güvenlik duygunuz ve teşvikiniz var. Ama önce öne çıkmanın artılarını ve eksilerini tarttığınızdan emin olun.

Bazı insanlar misilleme ve kişisel tehlike riskinin, faili ifşa etme ihtiyacından çok daha ağır bastığını düşünürken, diğerleri maruz kalmanın diğer kurbanların avlanmasını önlemeye yardımcı olabileceğine ve hatta aynı yırtıcı hayvanın geçmişteki kurbanlarından oluşan bir grubu bir araya getirerek bir araya getirebileceğine inanıyor. Her şey sizin özel koşullarınıza bağlıdır, ancak her durumda kişisel güvenliğiniz her zaman önce gelmelidir. Her şeyden önce kendi isminizi yeniden inşa etmeye, iyileşmeye, sosyal destek kazanmaya ve kişisel hedeflerinize ulaşmaya yeniden odaklanın.

DERGİNİN YANSIMASI: **Dost yada düşman?**

Mevcut destek ağınızı düşünün. İçinde kim var? Karalama kampanyası sırasında sizden uzaklaşan veya sizi terk edenleri belirleyin; bu insanlar gerçek yüzlerini gösteriyor. Ayrıca yanınızda kimin durduğuna da dikkat edin; bunlar sizin gerçek arkadaşlarınızdır. Destek ağınızın tamamı çalışmıyorsa, yenilerini oluşturmak için potansiyel kaynakları belirlemeye başlayın. Bölgenizdeki kişisel destek gruplarını, sosyal ağ fırsatlarını (Meetup.com'dakiler gibi), danışmanları ve aile içi şiddet merkezlerini araştırın.

Nirengi

Başka bir kişinin tehdit edici görüşünü, bakış açısını veya varlığını bir etkileşimin veya ilişkinin dinamiğine dahil etmek, *üçgenleme*. Genellikle mağdurun istismara verdiği tepkileri geçersiz kılarken toksik kişinin istismarını doğrulamak için kullanılır. Üçgenleme çeşitli bağlamlarda gerçekleşebilir ve sabotaj ve zorbalık amacıyla kullanılabilir.

- Sizi dengesiz ve güvensiz bırakan bir aşk üçgeni şeklinde gelebilir.
- Narsist ebeveynler, iki kardeşi birbirine düşürerek üçgen oluştururlar; yersiz karşılaştırmalar yaparlar ve kardeşler arasında rekabet yaratırlar.
- Bir sosyal grubun sosyopat bir elebaşı, her bir kişinin diğeri hakkında dedikodu yaptığını iddia ederek arkadaşlarını birbirine düşürebilir, oysa gerçekte yanlış bilgi yayarak grubun her bir üyesini kontrol eden kişi onlardır.
- İşyerlerinde zehirli insanlar, hak ettikleri bir terfiyi almalarını engellemek için bir iş arkadaşı hakkında patronlarına yanlış bilgi yayarak üçgen oluşturabilirler.

Romantik ilişkilerde üçgenleme sadece kontrolü sağlamak için değil aynı zamanda kıskançlığı kışkırtmak için de kullanılıyor. İlişkilerdeki kötü niyetli tipler, sizde güvensizlik uyandırmak için sevgililerini yabancılarla, iş arkadaşlarıyla, yabancılarla, arkadaşlarla ve hatta aile üyeleriyle üçgenlemeyi severler. Ayrıca kendi bakış açılarını doğrulamak ve yaşadığınız istismar konusunda sizi aydınlatmak için başkalarının fikirlerini de kullanırlar.

Narsist kişilik, gerçek olsun ya da olmasın, kendilerini birçok seçeneğe sahip, çok aranan bir kişi gibi göstermek için üçgenlemeyi ve harem oluşturmayı kullanır. Onun kitabında *Baştan Çıkarma Sanatı* Robert Greene, baştan çıkarıcıları arkadaşlarıyla, eski sevgilileriyle ve mevcut talipleriyle rekabeti kışkırtmak ve değerlerini artırmak için "üçgenler" oluşturmaya teşvik ediyor. Bu, algılanan bir rekabet yaratır, böylece hedef, bu "çok arzu edilen" kişinin dikkatini ve sevgisini "kazanmaya" odaklanır. Greene'in yazdığı gibi, "Başkalarının kaçındığı ve çok az kişinin ilgisini çektiği kişi

ihmal etmek; insanlar zaten ilgi çekmiş olanların etrafında toplanırlar. Kurbanlarınızı yakınınıza çekmek ve onların size sahip olmaya aç olmalarını sağlamak için, bir arzu edilirlilik, birçokları tarafından aranma ve kur yapma havası yaratmalısınız" (2004, 195).

Narsistler sürekli olarak eski sevgililerinden, çıktıkları kişilerden veya onlara "takıntılı" olduğu anlaşılan kişilerden bahsederek aşk üçgenleri üretirler (tabii ki daha sonra aynı kişilerin narsistin terörize ettiği kişiler olduğunu öğreneceksiniz). Aşırı üçgenleme bir erken uyarı işareti ve gelecekteki manipölasyonun habercisi olabilir. Örneğin, ilk buluşmada birisinin eski partnerleri, çekici buldukları veya kendilerini çekici bulanlar hakkında uzun uzadıya konuştuğunu fark ederseniz, *veya* Çevrelerindeki diğer kişilerle aşırı derecede flört ediyorlarsa, bunu büyük bir tehlike işareti ve bariz bir saygısızlık işareti olarak düşünün.

Üçgenleme, dikkatinizi istismar edici davranışlardan uzaklaştırıp kişinin arzu edilirliliğine ilişkin yanlış imaja çekmeyi amaçlayan bir oyalama taktiğidir. Harem, narsistin karakterinin sosyal kanıtını sağlar. Bu kişiyle "sorunu" olan tek kişi sizseniz, *Sen* sorun bu olsa gerek - ya da siz öyle varsayıyorsunuz. Gerçekte bu yalnızca insanların imparatorun kıyafeti olmadığı gerçeğini görmezden gelmeyi kabul ettikleri anlamına gelir.

Manipölörler birçok şeyi başarmak için üçgenlemeyi kullanırlar; bu ister karalama kampanyaları olsun, ister kamuoyunu aydınlatmak ya da narsistik arz kazanmak olsun. Kendinizi sorgulamanıza neden oluyor: Eğer Danica, ne kadar "deli" olduğunuz konusunda Justin'le aynı fikirdeyse, bu sizin hatalı olduğunuz anlamına gelmez mi? Gerçek şu ki, narsistler diğer insanların sizin hakkınızda söylediği iddia edilen dedikoduları ve yalanları "geri bildirmeyi" severler. *Onlary* alarları yayanlardır.

Üçgenlemeye Karşı Kare Alma İpuçları

Üçgenleme taktiklerine karşı, narsistin kiminle üçgen oluşturduğunun aynı zamanda onun tarafından da üçgenleştirildiğini fark edin. *senin* narsistle ilişki. Aslında herkes bu tek kişi tarafından oynanıyor; narsistin onayını veya tüm dikkatini kazanmak için rekabet etmeye veya daha çok çalışmaya gerek yoktur. Kazanarak narsistleri tersten üçgenleyin

Narsistin etkisi altında olmayan üçüncü bir tarafın desteğinin yanı sıra, kendi onayınızı arayarak ve özgüveniniz üzerinde çalışarak.

Kendini sevmek ve yeri doldurulamazlık duygunuzu beslemek, sizi gereksiz karşılaştırmalardan ve olumsuz iç konuşmalardan korumada uzun bir yol kat edebilir. Sizinle ilgili benzersiz ve sevimli olanı değerlendirin. İnsanlar sizde ilk olarak neyi fark eder? Kendinizi yeni gözlerle ve güçlü yönlerinize hayran olan ve değer veren başkalarının gözleriyle görmeyi öğrenin. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayı en aza indirin.

Kendinizi denklemden tamamen çıkararak üçgeni kırın. Sağlıklı bir partner, kendinizi değerli ve güvende hissetmeniz için çabalayacaktır; sağlıksız olan güvensizlik üretip besleyecek ve sizi haremının bir parçası olarak konumlandıracaktır. Size gerçekten layık olan bir partner için asla rekabet etmenize gerek yok. Kendinizi rekabetin tamamen dışında tutun, karşılaştırmalardan kaçının ve yeri doldurulamazlığınızı onurlandırın.

DERGİNİN YANSIMASI:**Benzersiz Siz**

Benzersizliğinize katkıda bulunan, sahip olduğunuz on "yeri doldurulamaz" nitelik veya varlığı yazın. Sizinle ilk kez tanışan birinin sizin ve hayatınızda göreceği özel şey nedir? Size ilk kez bakan birinin takdir dolu gözleriyle bakın.

Önleyici Savunma ve Patolojik Yalan

Koyun kılığına girmiş kurtlar meşhurdur *erdem sinyali* - kendilerini iyi bir şekilde ortaya koyan ve başkalarının kendi ahlaklarına ve karakterlerine inanmasını sağlayan duyguları kamuya açık bir şekilde ilan etmek. Birisi kendisinin "iyi bir adam" veya "iyi bir insan" olduğunu vurguladığında, ona hemen güvenmeniz gerektiğini iddia ettiğinde veya sizin herhangi bir kışkırtmanıza gerek kalmadan güvenilirliğini vurguladığında, bunu çok dikkatli olmanız gerektiğinin bir işareti olarak düşünün. onların karakterine. Uluslararası üne sahip güvenlik uzmanı Gavin de Becker'e göre, yazarı *Korkunun Hediyesi*(2010), bu, yırtıcıların sizi avlayabilmeleri için savunmanızı düşürmek için kullanacağı, "istenmeyen söz" olarak bilinen şeyin bir çeşididir.

İstismarcı insanlar nazik, sadık, dürüst ve şefkatli olma yeteneklerini abartırlar. İlk önce organik olarak sağlam bir güven temeli oluşturmadan "sana asla yalan söylemeyeceklerini" iddia ediyorlar. Bu tür önleyici savunma, onları ileride karşılaşacağınız kaçınılmaz şüphelere karşı korumayı amaçlamaktadır. İlişkinizin başlangıcında sizi kandırmak için size yüksek düzeyde sempati ve empati "gösterebilirler", ancak daha sonra sahte maskelerini ve zalim niyetlerini ortaya çıkarabilirler. İstismar döngüsünün değersizleştirme aşamasında maskenin periyodik olarak kaydığını gördüğünüzde, gerçek benliğin korkunç derecede hesapçı ve küçümseyici olduğu ortaya çıkar.

Gerçekten iyi ya da dürüst insanlar olumlu nitelikleri hakkında nadiren aşırı derecede övünürler; sıcaklıklarını ve tutarlılıklarını konuşmaktan daha çok yayarlar; zaman içindeki eylemlerinin sadece sözlerden çok daha fazlasını ifade ettiğini biliyorlar. Güven ve saygının tekrarı değil, karşılıklılığı gerektiren iki yönlü bir yol olduğunu biliyorlar.

Narsistler, sosyopatlar ve psikopatlar doğal patolojik yalancılardır. PhD George Simon'un belirttiği gibi, "Manipülatif habis narsistler sizden bir adım önde olmak için yalan söylerler... Ne gerçekte kim olduklarını ne de gerçekte neyin peşinde olduklarını bilmenizi isterler. Yalnızca güç, egemenlik ve kontrol ararlar. Ve yalan söylemek bunu mümkün kılar. Onlara avantajlı bir konum sağlıyor" (2018).

Yalanlar açık olabileceği gibi önemli ölçüde ihmal edilerek de söylenebilir. Narsistik istismardan kurtulan Donna'nın bana söylediği gibi, "Bir narsisistin beni istismar etmesinin en sinsi yolu, kafa karıştırmaktır! Hiçbir zaman tüm gerçekleri vermediğim için tamamen yalan olmadı ama bende şöyle bir his bıraktı: *hikayedede bir şeyler eksik.*" Bunun gibi patolojik aldatmacalar iş dünyasındaki sosyopatik liderler arasında yaygındır. Örneğin CEO Elizabeth Holmes, vaat ettiğinin hiçbirini sağlamayan bir teknoloji olan kan testi girişimi Theranos için yatırımcıları milyarlarca dolar dolandırdı. Karizmasını kullanarak dünyanın en zengin ve en etkili insanlarından bazılarıyla ilişkiler geliştirmeyi başardı ve bu da bazı yatırımcıların başkalarının sağlığını tehlikeye atan bir şirkete milyonlar vermesine yol açtı. Hatta daha baskın görünmek için sesini taklit ettiği bile söylendi. Sahte kişiliğinin gücüyle birlikte üretken yalanları, onun dolandırıcılıktan uzun süre kurtulmasını sağladı.

Narsistler bu tür ayrıntılı yalanları yalnızca mali dolandırıcılık yapmak için değil, aynı zamanda duygusal dolandırıcılık yapmak için de yaratırlar. Çifte hayat yaşamaları ve birden fazla ilişkiyi saklamaları çok yaygındır.

Önleyici Savunmalar ve Patolojik Yalancılarla Başa Çıkmak İçin İpuçları

Önleyici savunmalara karşı dikkatli olun. Birisi size asla yalan söylemeyeceğini erkenden beyan ederse, kendinize neden bunu söyleme ihtiyacı hissettiğini sorun. İddialarını gerçek olarak kabul etmek yerine, *inceleyin/Neden* Bir kişi iyi niteliklerini vurguluyor olabilir. Onlara güvenmediğinizi düşündükleri için mi yoksa güvenmemeniz gerektiğini bildikleri için mi? Boş sözlerden çok davranış kalıplarına güvenin ve birinin söylediklerinin değil, eylemlerinin onun kim olduğunu nasıl ifade ettiğini görün.

Karakterinin zaman içinde tutarlılığını size göstermediği sürece kimseye körü körüne güvenmeyin. İster romantik bir ilişki ister ticari bir girişim olsun, her türlü ilişkinin başlangıcında tarafsız kalın. Bu, tutarsızlıkları ve kırmızı bayrakları fark etmenize yardımcı olacaktır. Size gerçeği "damla besleyen", önemli ayrıntıları atlayıp gerçeğin yalnızca bir kısmını veren kişilere karşı dikkatli olun. Gaslighting'e karşı özellikle savunmasızsanız, yeni bir partnerle, arkadaşla veya işverenle tanışırken işe yaramayan bilgileri takip etmek için bir günlük tutmanızı öneririm. Bu, içgüdülerinize ve içsel rehberliğinize bağlı kalmanızı sağlayacaktır.

Birisinin size söylediğinden şüphelendiğiniz tüm yalanların ve onları zorlayan bulduğunuz kanıtların, gizli bir kayıt olması gerekse bile, bir kaydını tutun. Ek olarak, patolojik bir yalancı olduğundan şüphelendiğiniz biriyle yüzleştirdiğinizde, takip soruları sorarak önce kendi olayını anlatmasına izin verin, böylece doğruyu söyleyip söylemeyeceğini ve neyi ağzından kaçırdığını gözlemleyebilirsiniz.

Unutmayın, koyun postuna bürünen kurtlar, izlenilmediklerini düşündüklerinde gerçek yüzlerini daha kolay ortaya koyarlar. Şiddete eğilimli ya da saldırganlarsa, onları ifşa edecek çelişkili bilgilere sahip olduğunuzu bilmelerine izin vermeyin. Bunun yerine, mümkün olan en kısa sürede ayrılın, bir güvenlik planı yapın ve bağları kesin. Gözlemci duruşu almak yerine

Onları otomatik olarak suçlamak, size uzun vadede onların karakterleri hakkında daha fazla bilgi verecektir; esas olarak, yalanlarına dair kanıtınızın olduğunu bilmeseler bile şeffaf olmaya istekli olup olmayacakları konusunda. Bu kişinin gerçekliği ile kendisini nasıl tasvir ettiği arasındaki boşluğu doldurmaktan siz sorumlu değilsiniz.

DERGİNİN YANSIMASI: **Kelimeler, Eylemler, ve Desenler**

Zehirli kişinin sözlerine, eylemlerine ve kalıplarına bakın. Zehirli bir kişinin size verdiği sözü yazın. Daha sonra bu sözlerle çelişen eylemleri yazın. Daha sonra, bu sözle ilgili olarak bu kişiden fark ettiğiniz, belirtilen niyetleri çürütüyor gibi görünen genel kalıpları yazın. İsterseniz bu örnekte gösterildiği gibi bir sonuç da ekleyebilirsiniz:

Kelimeler: *Bana asla yalan söylemeyeceğini*

söyledi. Hareketler: *Gizli bir kız arkadaşı vardı.*

Desenler: *Beni kör etmek için cazibe ve aldatmacayı kullanan patolojik yalanların öyküsü.*

Çözüm: *O, önceden güvenilirliğini kanıtlamaya çalışan patolojik bir yalancıdır. Ona güvenilemez ve benim hayatıma ait değil.*

Saçma Argümanlar ve Konuşmaya Dayalı Yönlendirmeler

Habis narsistler, dengenizi bozmak ve çılgınlıklara girişmek için çeşitli konuşma oyalamalarını silah olarak kullanırlar. Bunlar şunları içerir:

Ad hominem saldırıları ve karakter suikastları. Narsistler argümanınıza veya bakış açınıza mantıklı bir çürütme sağlayamadıklarında, onun yerine karakterinize saldırırlar. Yönünüzü şaşırtmak ve sizi yoldan çıkarmak için döngüsel akıl yürütme, hakaret, yansıtma ve gaz aydınlatma kullanırlar.

onlarla aynı fikirde olmadığınızda veya herhangi bir şekilde onlara meydan okuduğunuzda. Bunu sizi itibarsızlaştırmak, kafanızı karıştırmak, hayal kırıklığına uğratmak, sizi asıl sorundan uzaklaştırmak, farklı düşünce ve duygulara sahip bir insan olduğunuz için utandırmak için yaparlar.

Toksik bir narsistle on dakika bile tartıştıysanız, muhtemelen kendinizi tartışmanın nasıl başladığını merak ederken bulmuşsunuzdur. Gökyüzünün kırmızı olduğu ve şimdi tüm çocukluğunuzun, ailenizin, arkadaşlarınızın, ahlakınızın, kariyerinizin ve yaşam tarzı seçimlerinizin saldırıya uğradığı yönündeki saçma iddiaları konusunda onlarla aynı fikirde değildiniz. Bunun nedeni, anlaşmazlığınızın onların her şeye gücü yeten ve her şeyi bilen olduklarına dair yanlış inançlarına yol açması ve bunun da onların aşırı şişirilmiş benlik duygularına ve görkemli üstünlük duygularına yönelik bir tehdit oluşturmalarıdır. Geri bildiriminize yanıt vermek yerine, kim olduğunuza yönelik kişisel saldırılar düzenlerler.

Ad hominem saldırılarıyla nasıl yüzleşilir:En iyi yanıt elbette yanıt vermemektir, ancak herhangi bir nedenle bir narsistin saldırılarına yanıt vermek zorunda kalırsanız, onların dikkatini dağıtmasına izin vermeyin. Gerçekleri yeniden ifade edin ve kişisel saldırılarının konu ile ilgili olmadığını onlara bildirin. Mümkünse konuşmayı orada sonlandırın. Yetişkin yetişkinlere nasıl düzgün bir insan olunacağı konusunda tam bir eğitim borçlu değilsiniz. Unutmayın, zehirli insanlar sizinle tartışmaz; aslında kendileriyle tartışıyorlar ve siz de onların uzun, bencil, yorucu monologlarının izleyicisi olarak hizmet ediyorsunuz. Dramadan besleniyorlar ve ürettikleri kaos için yaşıyorlar. Onların saçma iddialarına karşı çıkmaya çalıştığınız her seferde, onları narsisist bir şekilde beslemiş olursunuz. Onları beslemeyin; bunun yerine, sorunun sizde değil, onların istismarcı davranışlarından kaynaklandığına dair onayı kendinize sağlayın. Artacağını tahmin ettiğiniz anda etkileşimi kısa kesin ve enerjinizi bunun yerine kişisel bakım ve kendini korumaya kullanın.

İsim takmak.Bildiğimiz gibi narsistler, üstünlüklerine tehdit olarak algıladıkları her şeyi orantısız bir şekilde abartırlar. Onların dünyasında, yalnızca onlar haklı olabilir ve aksini söylemeye cesaret eden herkes, narsisistik öfkeyle sonuçlanan bir yaralanma yaratır; Dr. Mark Goulston'un iddia ettiği gibi bu, düşük özgüvenden değil, yüksek özgüvenden kaynaklanır. yetki duygusu ve sahte üstünlük duygusu. Şöyle yazıyor: “Cehennemde, bir narsist olarak aynı fikirde olmamaya, hatalı olduklarını veya utanç verici olduklarını söylemeye cesaret edebileceğiniz bir öfke veya küçümseme yoktur. Çekiş olduğunuzda dünya çiviye benzer diye bir söz vardır. Narsist olduğunuzda, dünya onaylaması, tapması gerekiyormuş gibi görünür.

sana katılıyorum ve sana itaat ediyorum. Bundan daha azı bir saldırı gibi gelir ve bu nedenle bir narsist buna öfkelenmekte haklı olduğunu hisseder” (2012).

En düşük seviyedekiler, fikrinizi manipüle etmenin veya duygularınızı mikro düzeyde yönetmenin daha iyi bir yolunu bulamadıklarında isim takmaya başvururlar. Sizi yıkıcı şekillerde etiketleyerek sizi küçültmeye ve küçük düşürmeye hakları olduğunu düşünüyorlar. İsim takmak, kendi bakış açınıza sahip ayrı bir kişi olma hakkınızı geçersiz kılarken zekanızı, görünümünüzü veya davranışınızı bozmanın hızlı ve kolay bir yoludur.

İsim takmak aynı zamanda inançlarınızı, görüşlerinizi ve içgörülerinizi eleştirmek için de kullanılabilir. Yaşam deneyimlerinizden, iyi araştırılmış bakış açınızdan ya da bilinçli görüşünüzden edindiğiniz bilgelik, kendisini tehdit altında hisseden ve saygılı, ikna edici bir açıklama yapamayan kötü niyetli bir narsist tarafından “aptalca” ya da “aptalca” olarak tasvir ediliyor. çürütme. Narsistler kendi beceriksizliklerini gizlemek için zekanıza hakaret ederler. Argümanınızı hedeflemek yerine, sizi bir kişi olarak hedef alırlar ve ellerinden geldiğince güvenilirliğinizi ve zekanızı zayıflatmaya çalışırlar.

İsim nasıl ele alınır?-arayarak:İsim takmayı içeren her türlü etkileşimi sona erdirmek ve buna tolerans göstermeyeceğinizi iletmek önemlidir. Oradan daha da kötüleşecek. Bunu içselleştirmeyin: Bu kişinin üst düzey yöntemlerden yoksun olduğu için lakap takmaya başvurduğunu anlayın. Şu adımları takip edebilirsiniz:

- İsim takmanızdan dolayı kendinizi sıkıntılı hissediyorsanız, sakinleşmek için dikkatli nefes alma yöntemleri kullanın ve özel koşullarınızda kendinizi en iyi şekilde nasıl savunacağınıza yeniden odaklanın.
- Bir aile üyesi veya yakın partnerinizle bir tartışma sırasında isim takmak söz konusu olursa, onlara kesin bir dille, "Bu şekilde saygısızlığa tahammül etmeyeceğim" deyin ve şimdilik güvenli bir şekilde oradan çıkın.
- İsim takma, eski bir partner tarafından taciz veya takip amaçlı yapılıyorsa, yasal işlem için ihtiyaç duymanız ihtimaline karşı bunu belgelediğinizden emin olun.
- Profesyonel bir ortamda meydana gelirse, olayı bir yöneticiye rapor edip edemeyeceğinizi analiz edin.

- Çevrimiçi ise olayı uygun sosyal medya platformuna bildirin ve kişiyi engelleyin. Kişinin siber tacize devam etmesi ihtimaline karşı ekran görüntülerini saklayın.

Kapsamlı genellemeler.Eldeki gerçek sorunlara değinmekten kaçınmak için narsistler, kötü muamelelerini dile getirmeye cesaret ettiğimizde kapsamlı genellemeler yaparlar. Bunlar, aşırı duyarlılığınız hakkındaki abartıları veya "Sen*As/a* memnun oldum" ve "Siz*Her zama*n aşırı tepki ver." Bu taktik, HSP'ler üzerinde kullanıldığında özellikle güçlü olabilir, çünkü sorunun kötüye kullanılmasından ziyade yüksek hassasiyetimiz olduğuna inanmamızı sağlar. Sen mümkünken *öyle*Bazen aşırı duyarlı olsa da, istismarcının çoğu zaman duyarsız ve zalim olması çok daha olasıdır.

Kapsamlı genellemelerle nasıl başa çıkılır:Kapsamlı ifadeler kullanan zehirli insanlar, gerçekliğin tüm zenginliğini veya nüansını temsil etmiyor. Kendi bencil gündemlerine dayanan çarpık bir bakış açısını temsil ediyorlar. Gerçeğinize tutunun ve genellemelerin aslında mantıksız, siyah-beyaz düşünce biçimleri olduğunun farkına vararak direnin. Ayrıca şunu da belirtebilirsiniz: "Genelleme yapıyorsunuz. Bu kişinin geri bildirime ne kadar açık olduğunu düşündüğünüze bağlı olarak bunun doğru olmadığı pek çok örnek var. Ancak bunlar ne kadar zehirli olursa, dengenizi bozacak anlamsız bir tartışmaya saplanma olasılığınız da o kadar artar. Amaç böyle bir tartışmanın tuzağına düşmek değil, bu kişinin kişisel saldırılara başvurması durumunda karşınıza çıkmaya çalıştığınız orijinal ifadeye sadık kalarak oradan çıkmaktır.

Bakış açınızı saçmalık noktasına kadar yanlış tanıtmak.Bir narsistle aynı fikirde olmamaya cesaret ettiğinizde, farklı fikirleriniz, meşru duygularınız ve yaşanmış deneyimleriniz, karakter kusurlarına ve mantıksızlığınızın ve eleştirel düşünememe yeteneğinizin "kanıtına" dönüşür. Bu aynı zamanda "zihin okuma" olarak bilinen yaygın bir bilişsel çarpıtmadır. Zehirli insanlar, durumu dikkatli bir şekilde değerlendirmek yerine kronik olarak kendi tetikleyicilerine dayalı sonuçlara vararak ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi bildiklerini iddia edeceklerdir. Bu yanlış beyanlar, kendi yanılgılarından ve yanılgılarından kaynaklanabileceği gibi, sizi kasıtlı olarak rahatsız etme ve bakış açınızı bozma ihtiyacından da kaynaklanabilir.

Narsistler, sizin gerçekte söylediklerinizi çarpıtan ve fikirlerinizin saçma ya da düpedüz iğrenç görünmesine neden olan uzun hikayeler anlatırlar. Narsist, duygularınızı kabul etmek yerine, yapmadığınız tuhaf suçlamalarla deneyimlerinizden uzaklaşır. Örneğin, belki de toksik bir partnerinizin sizinle konuşma şeklinden memnun değilsiniz ve ona sesleniyorsunuz. Buna karşılık olarak partneriniz kelimeleri ağızınıza götürebilir ve şöyle diyebilir: "Ah, öyleyse şimdiseñmükemmel?" veya "Demek ben kötü bir insanım, öyle mi?" Duygularınızı ifade etmekten başka hiçbir şey yapmadığınızda. Veya karakterinize şöyle bir şeyle saldıracabilirler: "Yani diyorsunuz ki, benim bir fikrim olamaz. Çok kontrolcüsün!" Bu, onların uygunsuz davranışlarıyla ilgili düşünce ve duygu sahibi olma hakkınızı geçersiz kılmalarını sağlar ve sınırlar belirlediğinizde suçluluk duygusu uyandırır.

Yanlış beyanlara nasıl yanıt verilir: Tekrar tekrar şunu söyleyerek kesin bir sınır belirleyin: "Bunu asla söylemedim. Kelimeleri ağızıma sokma." O zaman kişi sizi yapmadığınız bir şeyi yapmakla veya söylemekle suçlamaya devam ederse oradan uzaklaşın. Bu zehirli kişinin kendi istismarcı davranışlarından dolayı suçlama yapmasına ve konunun dışına çıkmasına ya da ona her türlü gerçekçi geri bildirimde bulunduğunuz için sizi utandırmasına izin vermeyin. Ayrılamayacağınız biriyle karşı karşıyaysanız (işyerinde olduğu gibi), yaptığınız veya söylediğiniz şeyin gerçeklerini kısa ve öz bir şekilde tekrarlamanız ve özür dilemeniz yararlı olacaktır.

Sorumluluğu önlemek için konuyu değıştirmek. Bu taktiğe benim "Peki ya Sen?" sendromu. Bu, dikkati tamamen farklı bir konuya yönlendiren asıl konudan bir sapmadır. Narsistler onları herhangi bir şeyden sorumlu tutmanızı istemezler, bu yüzden tartışmaları sonuçları atlatmak için yeniden yönlendireceklerdir. İhmalkar ebeveynliklerinden şikayet mi ediyorsunuz? On yıl önce yaptığınız çocuk yetiştirme hatasına dikkat çekecekler. Yalanlarının kabul edilemez olduğunu onlara mı bildiriyorsunuz? Bir aile etkinliğinden kaçmak için beyaz bir yalan söylediğin zamanı anlatacaklar. Bu tür oyalamaların zaman ve konu içeriği açısından herhangi bir sınırı yoktur ve genellikle şöyle bir cümleyle başlar: "Peki ya o zaman ne zaman? Sen bunu yaptı?"

Bu saptırmadan nasıl kaçınılır: Raydan çıkmayın; eğer zehirli bir kişi size karşı bir değışiklik yaparsa, dikkatinizi dağıtma girişimlerine boyun eğmeden gerçekleri söylemeye devam ederek daha önce bahsedilen kırık kayıt yöntemini uygulayın.

sen büyük resimden Yönlendir *onların*“Benim bahsettiğim bu değil. Şimdiki asıl meseleye odaklanmaya devam edelim.”

Yem ve masum numarası yapın.Zehirli bireyler, zalimliklerini daha da dehşet verici bir şekilde sergileyebilmek için sizi sahte bir güvenlik duygusuna çekerler. Kışkırtıcı ifadeler, incitici "şakalar", lakap takmak, iğneleyici suçlamalar ve desteklenmeyen genellemeler, kızdırmanın yaygın biçimleridir. Toksik bir partner, aniden bir iş arkadaşının ne kadar çekici olduğu hakkında bir yorum yapabilir veya bir ilişki isteği konusunda uygunsuz bir şekilde şaka yapabilir. Bu, tepki verip vermeyeceğinizi görmek için bir yemdir. Sizi akılsız, kaotik bir tartışmaya sürüklemek, karşı taraftaki kişinin düşüncesiz davranışları için empati ya da pişmanlık duymaması durumunda hızla bir hesaplaşmaya dönüşebilir.

Basit bir anlaşmazlık, kişinin sizi yıkmaya yönelik kötü niyetli bir amacı olduğu açıkça ortaya çıkana kadar, başlangıçta kibar bir şekilde yanıt vermenize neden olabilir. "Sadece bir şaka" olarak gizlenen gizli bir aşağılama, suçluyu sorumlu tutmadan sizi derinden etkilemenin bir yolunu bulur. Şakacı bir tartışma olarak gizlenen bu agresif vuruşlar, sözlü tacizcilerin masum, soğukkanlı tavrını sürdürürken en korkunç şeyleri söylemesine olanak tanıyor. Ancak ne zaman duyarsız ve sert bir yoruma öfkelenmeniz, genellikle mizah anlayışınız olmadığı için suçlanırsınız. Sonuçta bu sadece bir şaka değil mi? Yanlış. Bu, onların istismarının bir şaka olduğunu düşünmeniz için sizi ikna etmenin bir yolu; kendi algıladığınız hassasiyetle sizi onların zalimliğinden uzaklaştırmanın bir yolu.

Zararsızmış gibi gösterilen aşağılayıcı bir yorumla sizi kandırarak duygularınızla oynamaya başlayabilirler. Unutmayın, bu tür yırtıcılar sizin zayıf noktalarınızın, güvensizliklerinizin, güveninizi bozan rahatsız edici sloganlarınızın ve orijinal yaralarınızı yeniden canlandıran ve yeniden deneyimlemenize neden olan rahatsız edici konuların çok iyi farkındadır ve bu bilgiyi sizi kışkırtmak için sinsi bir şekilde kullanırlar. Kancaya, oltaya ve batana aşık olduktan sonra, arkalarına yaslanıp masum bir şekilde "iyi" olup olmadığınızı soracaklar ve sizi nasıl "kastetmek" istemediklerinden bahsedecekler. Bu sahte masumiyet sizi hazırlıksız yakalar ve sizi gerçekten incitmek niyetinde olmadıklarına inandırır, ta ki bu o kadar sık olur ki onların kasıtlı zulmünün gerçekliğini inkar edemezsiniz.

Yemlenmeye nasıl direnilir:Müstehcen bir yorumun, "şeytanın avukatlığını yapmak" gibi görünen bir yorumun veya sözde şakanın sizi rahatsız ettiğine dikkat edin. Genellikle bir nedeni vardır. Farkına varmaya yardımcı olur*Ne zaman*Tamamen etkileşime girmekten kaçınabilmeniz için yemleniyorsunuz. İçgüdüleriniz size ne zaman tuzağa düşürüldüğünüzü de söyleyebilir; açıklama yapıldıktan sonra bile kendinizi aşağılanmış hissetmeye devam ederseniz, bu, yanıt vermeyi seçmeden önce durumu yeniden değerlendirmek için biraz zaman ayırmanız gerektiğinin bir işaretidir.

Sizinle aynı fikirde olmayan herkes bunu saygılı bir şekilde yapmayacaktır. Potansiyel tırmanmaya karşı dikkatli ve tetikte olmalısınız. Yemeğe doğrudan yanıt vermek yerine, kendinizi mazur görürken "İlginç" gibi tarafsız bir şey söyleyebilirsiniz. Bu, sohbete devam etmek için çok az davet sunar veya hiç davet etmez ve yemleyicilere aradıkları duygusal tepkiyi vermekten kaçınır.

Elbette tekrar eden suçlularınız olacak. Bazı toksik insanlar herhangi bir duygusal tepki almasalar bile bu davranışı sürdürürler. Bu olduğunda, kendinizi savunmanız ve etkileşimi derhal sonlandırıp teması tamamen keserek bu tür davranışlara tolerans göstermeyeceğinizi açıkça belirtmeniz önemlidir.

Manipülatif insanlara gizli aşağılamaları konusunda seslenmek, daha fazla dikkat çekmeye neden olabilir, ancak davranışlarının iyi olmadığı yönündeki duruşunuzu sürdürün. Yeni keşfettiğiniz gücünüzü, tepki vermeniz için sizi dürtten ve dürtten herkesten uzaklaşarak somutlaştırın. Bir HSP olarak, duyarsız bir kişinin provokasyonlarına karşı asla "fazla" duyarlı olmazsınız: tam yerindesiniz. Kendine güven.

Bir Narsistle CLEAR UP Nasıl Kullanılır?

Önceki bölümde sunulan CLEAR UP kısaltması, özellikle narsistlerle ve işbirliği yapmayan kişilerle başa çıkmak için uyarlanabilir. Empati eksikliğini ve bozukluklarının gerçekliğini hesaba katmadığınız sürece bu tür insanlarla etkili bir şekilde iletişim kuramazsınız. Ancak unutmayın: Herhangi bir tehlike altında olabileceğinizden veya istismarcınızın geçmişte şiddet eğilimi gösterdiğinden korkuyorsanız, bir narsistle doğrudan yüzleşmeyin.

Bir narsistle iletişim kurmaktan kaçınmadığınız durumlarda CLEAR UP aracını nasıl uygulayacağınız aşağıda açıklanmıştır.

Bağlam. Durumu bir narsist olarak çerçevelediğinizde aşırı duygusal dilden kaçının ve gerçeklere sadık kalın. Yüz yüze yüzleşmelerden kaçınmaya ve mümkün olduğunca etkileşimi belgelemek için e-posta veya metin kullanmaya yardımcı olur. Narsistler duygusal tepkilerinizin yakıtıyla beslenirler ve son derece hassas insanları kışkırtmaktan keyif alırlar. Taktiklerine duygusal olarak daha az tepki vermek, bir psikopattan sağ kurtulan Skylar adlı bir blog yazarı tarafından geliştirilen ve "gri kaya yöntemi" olarak bilinen daha büyük bir tekniğin parçasıdır. Burası, bir narsistin sizi fark etmesini veya sizi aktif olarak manipüle etmek istemesini engellemek için sıkıcı gri bir kaya gibi olduğunuz yerdir; tıpkı bir yırtıcı hayvanın, yırtıcı bir hayvanın bakışlarından kaçınmak için ölü taklidi yapması gibi.

Daha az duygusal dil kullanmak sizin lehinize olabilir çünkü narsist sizden fazla bir yükseliş sağlayamayacaktır ve bu nedenle kışkırtıp manipüle edebileceği "daha kolay" avlara yönelebilir. Örneğin, size başka bir ilişkisi olduğu konusunda yalan söyleyen biriyle yüzleşiyorsanız şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Yalnızca bana karşı dürüst olan insanlarla ilişkilerim var. Randevumuzdan önce bana bir partnerinin olmadığını söylemiştin. Şimdi bir eşiniz olduğunu öğrendim." Gerçekleri ifade ederken sakın, sakın, hatta donuk bir ses tonu kullanmak (veya kısa mesaj veya e-posta mesajı yoluyla iletişim kurarken tarafsız, kısa yanıtlar vermek) yardımcı olabilir.

Yasayı koyun. Yaşadığınız davranışın neden sorunlu olduğunu açıkladığınızda, odağı kendinizden uzaklaştırıp potansiyel sonuçlara odaklamanız önemlidir. Bir örnek: "Eğer benimle iletişime geçmeyi kesmezsen kolluk kuvvetlerini olaya dahil etmek zorunda kalacağım." Veya daha doğrudan bir iletişim hattını tercih edebilirsiniz: "Beni taciz etmeyi bırakın." Belgeleme amacıyla bunu metin veya e-posta yoluyla yapmak yararlı olacaktır.

Sınırları egzersiz yapın. Bu, elektronik iletişim yoluyla ne istediğinizi doğrudan ve yalnızca bir kez belirtmeyi içerebilir. Örneğin evli kişinin size ulaşmaya çalışması senaryosunda şöyle yazabilirsiniz: "Ben evli insanlarla ilişki kurmuyorum. Lütfen bir daha benimle iletişime geçmeyin." Sizinle iletişim kurmaya devam ederlerse, numaralarını ve iletişim kurabilecekleri sosyal medya profillerini engelleyebilirsiniz.

Size ulaşmak için anonim hesaplar veya birden fazla telefon numarası kullanıyorlarsa, yasal amaçlarla ihtiyaç duymanız durumunda bu bilgileri belgelediğinizden emin olun.

Takdir.Çoğu durumda bir narsist için takdir önerilmez çünkü bir santim vererseniz, bir mil alırlar. Ancak kendi ihtiyaçlarınızı takdir edebilirsiniz; İletişimi kesemeyeceğiniz bir durumda (işte olduğu gibi) pazarlık yapmanız gerekiyorsa, etkileşimde kendi ihtiyaçlarınızın bir kısmını karşılamamanın bir yolunu bulun. Örneğin, bir iş arkadaşınız sizden bir projedeki işin çoğunluğunu üstlenmenizi istiyorsa, ona işin yarısını, o ilk yarıyı tamamladıktan sonra teslim edeceğinizi söyleyin. Bir "sorumluluk" veya "karşılıklılık" faktörünün olduğundan emin olun, böylece kişi, sizin ihtiyaçlarınız karşılanmadıkça kendi ihtiyaçlarının karşılanmayacağını bilir.

Tekrarlama.Bir narsistin sizi maruz bırakabileceği sayısız oyalamalara rağmen gerçekleri ve hedeflerinizi hatırlayın. Yukarıdaki örnekte hile yapan kişi, "Başka bir partnerim yok. Neden bahsettiğin hakkında hiçbir fikrim yok. Buluşup bazı şeyleri tartışabilir miyiz?" Kırık plak tekniğiyle cevap verebilir ve şunu tekrarlayabilirsiniz: "Seni bir daha görmek ya da senden haber almak istemiyorum. Bir ortağın olduğuna dair kanıtım var ve gerçeği biliyorum. Onu döndürmeye çalışmayın; bende işe yaramayacak." Veya hiçbir şey söyleyemezsiniz, numaralarını engelleyebilirsiniz ve basitçe *kendine tekrarl*adeneyimlediğiniz gerçeklik. Kendinizi bu gerçekliğe sabitlemek de aynı derecede, hatta daha fazla önemlidir. Borsadan çıkıp kendinize bakmadan önce narsistin onayına ihtiyacınız yok.

Birlik.Narsistler genellikle barışçıl bir şekilde anlaşılamazlar, bu yüzden asla onlardan adil bir müzakere beklemeyin. Onların yetki duygusunu tehdit ettiğinizde size öfkelenenler. Ancak önemli olan kendinizi hedeflerinizle, destek ağınızla, dış kaynaklarınızla ve güçlendirici eylemlerinizle bütünleştirmektir. Nasıl olursa olsun *Onlar*Sınırlarınızı geri itmek için, sizin için en iyi olanı yapmaya devam etmeli ve onları sorumlu tutmalısınız. Durum hakkında gözlemleyip bilgi topladıkça, her şeyi belgeleyin ve narsistin nadiren sözünü tutacağına güvenin. Koruma kararı almayı tercih ettiğinizde veya davayı mahkemeye taşımanız gerektiğinde de belgeler yardımcı olabilir. Onların kendi istediklerini yapmak için kaçınılmaz olarak kullanacakları duygusal manipülasyona direnerek kendi içinizde birleşik bir cephe sunun.

Güç pozu. Her zaman herhangi bir kırılganlık belirtisi arayan bir narsistle uğraşırken, öyle hissetmediğiniz zamanlarda bile özgüvenliymiş gibi davranmak daha da önemlidir. Yine, eğer yardımcı olabiliyorsanız yüz yüze yüzleşmekten kaçının. Eğer yapamıyorsanız, güveninizi artırmaya yardımcı olması için etkileşimi kullanın. Arabuluculuk yapması, “tanık olması” veya sizi cesaretlendirmesi için yanınıza güvenli bir üçüncü kişiyi alın. Normalde yumuşak bir dille konuşuyorsanız, bu fırsatı kullanarak kararlı, tarafsız ama yine de sarsılmaz bir tonda konuşun. Yardımcı olacaksa “güç duruşunda” durun. Göz temasını koruyun.

DERGİNİN YANSIMASI: **Planınızı Yapın** **Tepkiler**

Yukarıdaki örneklerde özetlenen ilkeleri kullanarak, hayatınızdaki narsistle başa çıkmak için kendi CLEAR UP yaklaşımınızı planlayın. Ne dersin? Tanık olarak hizmet etmek için kimi görevlendirirsiniz? Kendinize olan güveninizi nasıl geliştirirsiniz ve yaşadığınız istismarın gerçekliğine kendinizi nasıl sabitlersiniz? Nasıl dikkatli kalırsınız?

Çıkış Stratejileri

Narsist bir kişiyle karşı karşıya olduğunuzdan şüpheleniyorsanız, OFTEN kısaltmasını kullanmak, durumdan çıkmak için seçeneklerinizi size hatırlatmak için kullanabileceğiniz bir stratejidir:

Ösuçlamak yerine itaat edin **F**

dışarı çıkmak

Tkullanışlı bir bahane **e**çikın ve bir

güvenlik planı yapın **N**Tepki vermek

yerine fark edin

Suçlamak yerine gözlemleyin. Narsist bireyler, gerçekte kim olduklarının farkında olmadığınızı düşündüklerinde, kendilerinin maskesini çok daha çabuk düşürme eğilimindedirler. Narsisizmleriyle doğrudan yüzleşmek daha da kötü sonuçlar doğuracaktır.

manipölasyon ve narsisistik öfke, onlar sizi yeniden aşk bombalamaya başlarken, onların istismar döngüsünde sabit kalmanıza neden olabilir. Bir narsistle birlikte olduğunuzdan şüpheleniyorsanız, onun karakteri hakkında daha fazla bilgi toplarken zihinsel olarak nasıl ayrılacağınıza hazırlanmak daha iyi bir yol olabilir.

Örneğin, bir narsistten boşanmayı planlıyorsanız, tüm işlerinizi yoluna koymadan ona bunu söylemeyin. Bu şu anlama gelebilir: yüksek düzeyde çatışma yaşayan kişilikler konusunda uzmanlaşmış bir boşanma avukatına danışmak, krediniz ve mali durumunuz konusunda size yardımcı olacak bir boşanma mali planlamacı tutmak, velayet yasalarını araştırmak, ayrı bir banka hesabı almak ve yaşayacak bir yer bulmak.

Kırmızı bayraklara dikkat edin ve onları gördüğünüzde narsistin karşı açıklamasına (muhtemelen patolojik yalan, ışıklandırma, yansıtma ve yarı gerçeklerle dolu olacaktır) güvenmeden kendi kendinizi doğrulayın. Eylemleri ve davranış kalıpları size sözlerinden çok daha fazlasını anlatacaktır.

Solup git. Bir narsist, küçümsendiğini veya reddedildiğini hissettiğinde öfkelenir. Onları dıştan reddetmek yerine yavaş yavaş "soldurma" yapabilirsiniz. Her şeyin olduğu gibi davranın, ancak yavaş yavaş onlara daha az enerji ve zaman ayırın. Onlarla konuşurken tek kelimelik veya tarafsız yanıtlara bağlı kalın. Yatırımınızı kademeli olarak çekin, böylece etrafınızda olmamaya alışsınlar. Narsistler ilgi görmemeye dayanamazlar, bu yüzden başka yerlerde narsisistik arz kazanmaya çalışacaklardır.

Kullanışlı bahane. Solduğunuzda, "kullanışlı bir bahaneye" sahip olmak önemlidir; narsistin, onların varlığını hayatınızdan gerçekten çıkardığınızı kabul etmek yerine, geri çekilmenizi açıklayacak kadar makul bulduğu bir şey. Bir iş projesiyle meşgulmüş gibi davranın, yeni dersinizin ne kadar stresli olduğunu vurgulayın, zamanınızı alan yeni bir girişimden bahsedin. Daha fazla öfkeyle tepki verirlerse bir sonraki adıma geçin.

Çıkın ve bir güvenlik planı yapın. Sonunda çıkışınız için bir güvenlik planınızın olması gerekecek. Bir kaçış stratejisi tasarlamak için bir danışmanla, insan kaynakları departmanınızla veya aile içi şiddet savunucusuyla birlikte çalışın.

Narsistle ilişkinizin niteliğine ve onunla birlikte yaşayıp yaşamadığınıza bağlı olarak düşündüğünüz kadar çok düzenleme yapmanız gerekmeyebilir.

Tepki vermek yerine dikkat edin.Eğer ilişkiden çıktıktan sonra bile bir narsistle uğraşmak zorunda kalıyorsanız (ortak ebeveynlik veya aile birleşimleri gibi durumlarda), duygusal olarak kontrolü elinizde tutmak bir zorunluluktur. Bildiğiniz gibi narsist bireyler sizi kışkırtmaktan hoşlanırlar. Manipölasyon taktiklerine dikkat edin, onlara isim verin ve onlara aradıkları tepkileri vermek yerine, dikkatli bir şekilde nefes alın ve kişisel bakımınıza yeniden odaklanın. Sizden ne almaya çalıştıklarını bilin ve onların taktiklerine karşı duygusal bir özgürlük duygusu elde edeceksiniz.



BÖLÜM DÖRT:

Toksik Kişi Rehabilitasyonu

Bağımlılığı Kırma ve Temassız Kalmak

Miranda, Terence'ı neden unutamadığını anlayamıyordu. Ayrılığın üzerinden aylar geçmesine rağmen kendini sürekli aralarındaki fırtınalı aşk üzerine düşünürken buldu. İlişkilerinin ilk dönemlerinde ona cömert hediyeler, hafta sonu kaçamakları ve ayrıntılı tarihler yağıdirmıştı. Gece gündüz onu arayacaktı. Her ne kadar biraz soğuk ve içine kapanık görüldüğü zamanlar olsa da, ilişkilerine başlangıçta gösterdiği aynı hararetli bağlılıkla geri döndüğünde bu tehlike işaretlerini göz ardı edebildi.

Daha sonra onu aşağılamaya ve diğer kadınlarla karşılaştırmaya başladı, hatta öfkeli patlamalarla saldırdı. Günlerce ortadan kayboluyor, onu görmezden geliyor, sonra sanki hiçbir şey olmamış gibi geri dönüyordu. Her seferinde onu geri alırdı. Sonunda her şeyi bitiren ve onunla tüm bağlarını kesen kişi olmasına rağmen, sonrasında tüm dünyası paramparça oldu. Yıkım çok büyüktü. Kötü muamelesine rağmen onu arayıp barışmak için can atıyordu. Keşke "işleri yürütürlerse" başlangıçta sahip oldukları şeye geri dönebileceklerine inanıyordu.

Ekonomi dünyasında, *batık maliyet yanılığı* Ödenmesi mümkün olmayan bir bedeli zaten ödediğimiz için bir şeye (zaman, para veya kaynaklar) yatırım yapmaya devam ettiğimiz bir olguyu tanımlar. Toksik ilişkiler bağlamında batık maliyet yanılığı, bu belirli kişiye yatırım yapmak için harcadığımız zaman ve enerji ile ilişkiyi sürdürmek için harcanan ağır duygusal bedelin bir tür karşılığı olan olumlu bir getiri umudu için geçerlidir. ve travmaya katlanmak zorunda kaldığımız psikolojik borç. "Bu kadar kaldım, artık yatırımımı bırakamam!" diye düşünürüz. Kumarhanedeki bir kumarbaz gibi, daha ziyade

Kayıplarımızı azaltmak ve artık ayrılmanın çok daha az maliyetli olacağının farkına varmak yerine, bu yakalanması zor "kazanma" umuduyla oynamaya devam ediyoruz.

Bu yanılgının üstesinden gelmek, kaybettiğimiz zamanı asla geri kazanamayacak olsak da, *olabilmek* Geleceğimizi geri alın ve bir an önce ayrılarak refahımıza daha fazla zarar gelmesini önleyin. Özgürlük aradığınız kazanç olacaktır. Yine de, narsist veya başka bir şekilde toksik partnerinize hâlâ bağımlı olduğunuzu hissettiğinizde özgürlüğü elde etmek zor olabilir. Bu bölümde bu ilişkiye olan bağımlılığınızı nasıl daha iyi yönetebileceğinizi ve durumun gerçekliğine nasıl yeniden bağlanabileceğinizi öğreneceksiniz.

Hiçbir Temas Size Hediye Değildir

"Temassızlık", toksik kişinin küçümseyici etkilerinin dışında, kendinizi iyileştirmek ve canlandırmak için bir alan yaratır. Hayatınızda ilerlerken ve hedeflerinizi takip ederken onlardan tamamen kopmanız için bir fırsattır. Bakış açınızı bulanıklaştırmadan ve istismar etmeden, kendi sezgileriniz, duygularınız ve düşünceleriniz alanından ilişkiye dürüstçe bakmanıza olanak tanır.

Size saygısız davranan hiç kimse hayatınızda olmayı hak etmiyor. "Temas kurmama" kuralı, onları herhangi bir şekilde hayatınıza geri davet etme isteğinize direnmenize yardımcı olur. Hayatta kalanların çoğu, ilerlemelerini bir takvim veya günlük üzerinden takip etmenin faydalı olduğunu düşünüyor. Kendini güçlendirmenin hem zorlu hem de ödüllendirici bir yolu olduğundan, hiçbir teması sürdürmeme yeteneğinizi kutlamalı ve not almalısınız.

Hiçbir temas kurmayarak, sonuçta kendi zaferinizi sahneye koyarsınız ve güçlü yönlerinizi, yeteneklerinizi ve yeni özgürlüğünüzü daha kolay keşfedersiniz. Eğer bunu ilk kez yapıyorsanız, sizi en az doksan gün temassız kalma konusunda kendinize meydan okuyarak başarılı iyileşmenin ilk adımlarını atmaya davet ediyorum; bu, uyuşturucu bağımlılarının detoks yapması için gereken süre ile aynıdır ve bildiğiniz gibi, Zehirli aşk bağımlılığına benzer. Bu detoksifikasyon döneminde, öz bakım ve öz sevginin koruyucu alanında iyileşmeye başlayabilir, zihninizin ve vücudunuzun istismardan kurtulmasını sağlayabilirsiniz.

Biyokimyasal Bağları Kırmak

1. Bölümde biyokimyasal bağımlılıktan bahsettiğimizi hatırlıyor musunuz? Artık zehirli insanlarla olan bu bağları yıkıcı değil yapıcı bir şeyle değiştirmenin zamanı geldi.

Dopamin

Hatırlayacağınız gibi, tutarsız bir partnere olan tutkumuzun suçlularından biri dopamindir. Bu nörotransmitter, ödöller aralıklı ve öngörölemez olduğunda daha kolay salınır, dolayısıyla narsistlerin sıcak ve soğuk davranışları aslında onlara olan sağlıksız bağımlılığımıza hizmet eder. Zevk ve acının birleşimi, beynimiz için tek başına zevkten daha "ödöllandirici" bir deneyim sağlar ve sonuç olarak beynimiz bu ilişkilere daha fazla dikkat eder. Bu toksik bağımlılığı bu sağlıklı alternatiflerle değiştirerek kırın.

Yenilik

Size toksik ilişkiyle hiçbir ilgisi olmayan adrenalin patlaması yaşatacak yeni aktivitelere başlayın. Kaya tırmanışı, paraşötle atlama veya bungee jumping gibi aktiviteleri sinir sistemleri için fazla endişe verici bulan HSP'ler için, günde sizi korkutan ancak sizin için faydalı olduğunu bildiğiniz tek bir şeyi yapın. Narsistin size verdiği sarhoşluğu değiştirmek için hayatınıza kendiliğindenlik katacak yollar ve aktiviteler üzerine beyin fırtınası yapın. Temassız yolculuğum sırasında, her gün hangi yeni maceraya atılabileceğimi görmek için her gün farklı olaylara bakardım. Bu "aralıklı ödöl programı" beyninizdeki dopaminin daha kolay akmasını sağlar ve size yeni hobiler ve ilgi alanlarını keşfetmeniz için alan sağlar. Yapılacaklar listenizdeki aktiviteleri gerçekten yapmaya başlayın ve beklenen programınızı, narsistinizin sıcak ve soğuk davranışları kadar öngörölemez hale getirin. Bu, genel olarak daha tatmin edici bir yaşamı yeniden inşa etmenizi sağlar.

DERGİNİN YANSIMASI:Yapılacaklar listesi

Sizi konfor alanınızın ötesine geçmeye iten şeylerin bir listesini oluşturun ve hassasiyet seviyenize göre kendinizi aşırı uyarmadan "sağlıklı" bir korku unsuru ekleyin. Yolculuğum sırasında, son derece tuhaf ve aptalca olandan, ödüllendirici ve zorlayıcı olana kadar, mekanik bir boğaya binmekten ilk hız trenime binmeye kadar hayatı daha ilginç ve heyecanlı kılan bir dizi maceraya atıldım. Ayrıca yeni bir spor salonuna katıldım, bir sanat terapisi grubunda yaratıcılığımı ortaya koydum ve sıcak yogayı denedim. Daha önce yapmadığınız şeyleri yapın ve yaptığınız şeyleri yeni bir şekilde yapın, ister sadece eğlence olsun, ister daha hedefli bir amaç için olsun; yepyeni olduğu sürece beyniniz, bedeniniz ve zihniniz size teşekkür edecektir.

Verimlilik

Ödül sisteminizi daha yapıcı yollarla beslemek mi istiyorsunuz? Hedeflerinize, hayallerinize ve isteklerinize odaklanmanızı sağlayacak yeni ödül döngüleri yaratın. Tutkularınızın peşinden gidin ve sizi heyecanlandıran iş fırsatlarını keşfedin. Yeni bir hobiye kendinizi kaptırın; ihtiyacı olanlara yardım etmek için gönüllü olun; yeni bir yaratıcı projeye hızlı bir başlangıç yapın; Sizi büyüleyen ve önemseydiğiniz bir göreve katkıda bulunan bir sınıfa veya derece programına kaydolun.

Hayatta kalan pek çok kişinin kendileri gibi başkalarına yardım etmek için danışmanlık alanında kariyere adım attığını duydum; yaşam deneyimlerinden dolayı geri vermeyi özellikle güçlendirici ve tatmin edici buldular. Hiçbir iletişim kurmadığım dönemde Meetup.com aracılığıyla kitaplar yazdım, yeni bir iş buldum ve yeni insanlarla tanıştım. Bu, ödül sistemime yıkıcı değil, üretken bir şekilde geri dönüş sağladı. Bunu yapmak aynı zamanda yeni bir destek sistemiyle daha iyi bir yaşamı yeniden inşa eder ve toksik bir ilişkiden ilerlemek için gerekli olan yenilenmiş bir umut duygusunu ekler.

DERGİNİN YANSIMASI:Hedef Belirleme

Bir zamanlar narsiste harcadığınız zamanın ve enerjinin yerine geçmek için şu anda gerçekleştirebileceğiniz en az on hedef, etkinlik veya hobiyi yazın.

Sosyal Zevk

HSP'lerin kendi empatik doğalarını yansıtan bir sosyal ağa ihtiyaçları vardır. Olumlu, onaylayıcı ve destekleyici tutumlara sahip oldukları için kendinizi en iyi şekilde hissetmenizi sağlayan insanlarla dışarı ıkın. Moralinizi yükselten arkadaşlarınızı seçin ve onlarla kendi hızınızda takılın. Yalnız zamanınızı, sizi tüketmek yerine enerji dolu tutmaya yetecek kadar sosyal zevkle dengeleyerek, sosyal etkileşimlerin sizi kolayca tüketebileceği gerçeğini onurlandırın.

Sahip olduğunuz şirket konusunda seçici olun. İyileşme sırasında sizi tetikleyen kişilerden uzak durun veya onlarla etkileşimlerinizi sınırlandırın. Kimi kastettiğimi biliyorsunuz; kendini daha kötü hissetmene neden olan duyarsız, geçersiz tipler. Bunun yerine her zaman iyi vakit geçirdiğiniz arkadaşlarınızla sosyalleşin, sizi güldüren, sizinle yakından ilgilenen derin ve anlamlı sohbetler yapın. *Bunlar* Zehirli insanların getirdiği stres ve travma olmadan dopaminin yeniden akmasını sağlayabilecek arkadaşlar var mı?

DERGİNİN YANSIMASI: Sosyal Uyarım Sınırlar

Sosyal etkileşim ne kadar *ok fazlası*nenin için? Kendinizi ne zaman tükenmiş halde buluyorsunuz? Örneğin iki hafta üst üste dışarı çıktığımda kendimi bitkin hissediyorum. Kendi işimi yapmak ve yeniden şarj olmak için her zaman arada bir hafta sonuna ihtiyacım var. Sosyal konfor seviyenizi göz önünde bulundurun ve ona bağlı kalın.

Yalnızlık

Sosyal etkileşim önemli olduğu gibi, tek başına zevk aramak da önemlidir. Bir HSP olarak olayları çok derinlemesine işlersiniz. İ gözlem, hayal gücü ve yaratıcılık gibi yeteneklere sahipsiniz. Zihinsel pillerinizi yeniden şarj etmek için zaman ve yer ayırırken bunları kullanın. Yalnız vakit geçirmek, hayatınızda toksik bir kişi olmadan mevcut olan huzur ve neşeye alışmanızı sağlar. Keyifli yalnız aktiviteler arasında dışarıda yemek yemek, spaya gitmek, kokulu yağlar ve mumlarla dolu bir köpük banyosuna girmek, masaj yaptırmak, kendinize yeni bir kıyafet satın almak, farklı bir şehre geziye çıkmak ve hatta

Her zaman keşfetmek istediğiniz ülke; olasılıklar sonsuzdur. Bu sizi daha bağımsız hale getirecek ve insanları daha az memnun edecektir çünkü yalnız deneyimlerden ne kadar çok keyif alırsanız, sırf arkadaşlık uğruna zehirli insanlara tahammül etme olasılığınız o kadar azalır.

DERGİNİN YANSIMASI: Tek Başına Molalar

Bu hafta kendi başınıza keyif alabileceğiniz üç küçük şey nedir (örnekler: bisiklete binmek, parkta kitap okumak, nehir kenarında yürüyüşe çıkmak)?

Kişisel Bakım Uzmanı İpucu. Adrenalin patlaması eklemek için, mümkün olduğunca "yeni" bir şey (denemediğiniz bir yemek, ziyaret etmediğiniz bir yer veya hiç oynamadığınız bir oyun) sunarak bu solo aktivitelere sürpriz unsurunu dahil edin. Sadece farklı bir kasaba veya eyaletteki oda-kahvaltı için bile olsa, en azından bir hafta sonu için yeni bir yere seyahat edin.

Oksitosin

1. Bölüm'de öğrendiğiniz gibi oksitosin, güvenilir olmasalar bile toksik insanlara güvenmemize neden olan sinir bozucu aşk hormonudur. Fiziksel yakınlık sırasında salınır. Narsistle olan oksitosin bağını aşağıdaki seçeneklerden herhangi biriyle değiştirin.

İletişimden çekilme

Oksitosin bağının etkilerinden kurtulmaya başlamak için "temassız" veya "düşük temas" (eş-ebeveynlik veya iş yeri etkileşimleri gibi sürekli bağ gerektiren durumlarda gereken minimum temas) tarzına geçmek çok önemlidir. narsist partnerle yeniden bağlantı kurma arzusuyla gelir. Bu cazibeye teslim olmak yerine, bu arzunun yerini daha sağlıklı bağlantılarla değiştirin.

Evcil Hayvan terapisi

Oksitosin yalnızca sevdiklerinize sarıldığınızda salgılanmaz; sevimli bir hayvana sarılarak da oksitosin üretebilirsiniz. Araştırmalar, bir köpeğe sarılmanın aslında hem köpeğin hem de sahibinin oksitosin düzeylerini artırdığını, ancak insanlarda kortizol düzeylerini düşürdüğünü göstermektedir (Odendaal ve Meintjes 2003). Halihazırda bir evcil hayvanınız yoksa, bir arkadaşınıza köpek bakıcılığı yapın, bir evcil hayvan mağazasını veya hayvan barınağını ziyaret edin veya yapabiliyorsanız bir evcil hayvan sahiplenin.

Fiziksel Dokunuş

Oksitosin, olumlu bir ilişki içinde olduğumuz herkesle fiziksel temas yoluyla salınabilir (Handlin, Petersson ve Uvnäs-Moberg 2015). Değer verdiğiniz insanlara sarılmayı düzenli bir alışkanlık haline getirin. Narsist partnerinizle ilişkinizi bitirdikten sonra, hoşunuza giden biriyle güvenli temasa bile geçebilirsiniz, yeter ki bunu yaparken rahat olun, onu yalnızca sıradan bir partner olarak görün ve onu ayırt edebilin. Fiziksel temas ve duygusal bağlantı arasında. Bu iyileşme döneminde, önemli ölçüde iyileşmediğiniz sürece uzun vadeli bir ilişki kurmaya çalışmak önerilmez.

Gündelik Flört

Basit tutun: hiçbir koşula bağlı olmayan biriyle etkileşime geçin, konuşun veya sıradan bir randevuya çıkın; ancak yalnızca beklentilerinizi ve yatırımınızı çok düşük tutabiliyorsanız. Cinsel aktivitede bulunmanın potansiyel olarak sizi bu kişiye bağladığını ve tetikleyici ve yeniden travmatize edici olabileceğini unutmayın; dolayısıyla neyle başa çıkabileceğinizi düşündüğünüze göre hareket edin. Burada potansiyel olarak toksik bir partnerle yeni bir bağ kurmaya çalışmıyoruz; sadece flört ve sosyal etkileşim fırsatını açıyoruz.

Bu teknik, fiziksel sevgiyi daha ciddi bir şeyden ayıramayan kişiler için işe yaramayacaktır. Ancak diğerleri için, basit bir randevuya çıkmak veya yeni biriyle flört etmek, zevkli bir dikkat dağıtma sağlayabilir ve hayatta kalan kişinin kendisini sevimli, arzu edilen bir insan gibi hissetme yoluna geri dönmesine yardımcı olabilir. Ayrıca size sahip olduğunuzu da hatırlatacaktır.

Narsist dışındaki insanlarla yakın temas ve mahremiyet seçenekleri.

Şefkat ve Toplumsal Yardım

Oksitosin, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) semptomlarından muzdarip olanlarda şefkati ve sosyal yanlısı davranışları artırabilir (Palgi, Klein ve Shamay-Tsoory 2016). Oksitosin ve şefkat arasındaki bu bağlantı göz önüne alındığında, bir arkadaşınıza destek olmak, bir amaca başışta bulunmak, değerli bir görev için gönüllü olmak veya birine kulak vermek faydalı olabilir. Sadece birine yardım etmekle kalmayacak, aynı zamanda kendinizi daha iyi hissetmenizi de sağlayacak. Bu herkesin yararına olan bir kazan-kazan durumudur.

Araştırmalar bunun oksitosin seviyelerini yükselttiğini ve kortizolü düşürdüğünü gösterdiğinden, kendinize şefkat göstermek de önemlidir. Öz-şefkat uzmanı Kristin Neff'e (2011) göre kollarınızı göğsünüzün üzerinde çaprazlamak ve ellerinizi kalbinizin üzerine koymak oksitosin salgılanmasını sağlayabilir. İhtiyacınız olduğunda kendinize böyle sarılabilirsiniz. Sevgi dolu şefkat meditasyonları aynı zamanda kendinize ve başkalarına karşı şefkatin artmasına, vücuttaki kortizolün azalmasına da yardımcı olabilir (Rockliff ve ark. 2008).

Kortizol

Kortizol istediğimiz bir hormondur *az* daha fazla değil. Yazar ve koç Christopher Bergland (2013) bunun etkilerini ortadan kaldırmak için fiziksel aktivite, farkındalık, meditasyon, kahkaha, müzik ve sosyal bağlantı dahil olmak üzere çok sayıda yol önermektedir. İyileşirken kortizol seviyenizi düşürmek için aşağıdaki önerilerden bazılarını takip edin:

- Haftalık bir yoga akışı dersine katılın veya çevrimiçi olarak günlük bir derse katılın
- Her gün sabah rutininize on dakikalık nefes meditasyonu ekleyin
- Komik kemiklerinizi gıdıklamak için daha fazla komedi şovu ve filmi izleyin; Kahkaha kortizol seviyesini düşürür ve ödül sisteminizi olumlu yönde besler.

- Fırsat buldukça gülümseyin; rahatlamayı artıran endorfin salgılar
- En çok destek veren arkadaşlarınızla dışarıda bir gece planlayın
- Suistimal mağdurları için bir foruma veya destek grubuna katılın
- Yaşadığınız keder ve öfkenin farklı aşamalarını ifade eden müzik dinleyin
- Bir toplum merkezinde gönüllü olun
- Öz şefkati artırmak için sevgi dolu şefkat meditasyonları ve onaylamalar yapın

Rahatlamak ve kendini sakinleştirmek hayatınızdaki narsistten ayrılmanın anahtarıdır. Geri adım atmanıza ve narsist partnerinizle yeniden bağlantı kurma arzunuzun üstesinden gelmenize yardımcı olurlar.

Serotonin

Bu güçlü hormon, seviyeleri düşük olduğunda partnerinizde ruminatif bağımlılığa neden olabilir; dürtüselliği, planlara göre hareket etme yeteneğini, duyguları, hafızayı, kiloyu, uykuyu ve özgüveni etkiler. Serotonini artırmak için, bazıları araştırmacı Alex Korb (2011) tarafından önerilen şu doğal güçlendiricileri deneyin:

- **Güneş ışığı:**Güneş ışığına maruz kalmak serotonin düzeylerini artırır. Günlük dozunuzu almak için sabah ve öğleden sonra yürüyüşlerinizi havanın güneşli olduğu zamanlarda yapın.
- **B vitaminleri:**Düşük serotonin seviyeleri depresyona neden olabilir. B vitaminleri hem dopamin hem de serotonin üretimi için gereklidir ve araştırmalar, B6 ve B12 gibi vitaminlerin yetersiz miktarları ile depresyon arasında bir bağlantı olduğunu belirtmektedir (Mikkelsen, Stojanovska ve Apostolopoulos 2016). Depresyon riskini potansiyel olarak azaltmak için B vitamini takviyeleri alma konusunda doktorunuza danışın.
- **Masaj:**Araştırmalar, masaj terapisinin kortizol düzeylerini düşürmeye, serotonin ve dopamin düzeylerini artırmaya yardımcı olarak stresi hafifletmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir (Field ve ark. 2005).

- **Mutlu anılar:**Mutlu anıları hatırlamak, beynin dikkati kontrol eden kısmı olan ön singulat korteksteki serotonin üretimini artırabilir. Mutlu anıları görselleştirme konusunda yardıma ihtiyacınız varsa eski fotoğraf albümlerine, eski günlüklere ve ev filmlerine bakın. Bunu yapmak ikili bir etki yaratır: Bir yandan serotonin artırırken, bir yandan da kendimizi mutsuz olaylar üzerinde düşünmekten alıkoyarız. İstismarcı eski partnerinizle geçirdiğiniz daha mutlu zamanları hatırlamamaya veya romantikleştirmemeye dikkat edin; bunun yerine, istismarcınızla ilgisi olmayan anılardan oluşan bir şükran listesi yapın.

Terapi

Sağlıksız bağları kırmanın etkili bir yolu, toksik ilişkiler, bağımlılık ve travmatik bağlanma konusunda deneyimli bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşmaktır. Bu konularda bilgili ve doğrulayıcı biri, yüzeyin altında farkında olmadığınız yaraları ortaya çıkarmanıza yardımcı olabilir. Son bölümde farklı terapi türleri hakkında daha fazla konuşacağım.

İlaçlar

Seçici serotonin geri alım inhibitörleri veya SSRI'lar gibi ciddi, sakatlayıcı anksiyete veya depresyonla mücadele ediyorsanız yardımcı olabilecek ilaçlar vardır. Ancak bunların tartışılması bu kitabın kapsamı dışındadır. Alacağınız en iyi ilaç konusunda lütfen her zaman psikiyatristinize veya ruh sağlığı uzmanınıza danışın. Aldığınız ilacı asla burada sunulan iyileştirici araçlardan herhangi biriyle "değiştirmeyin"; çünkü bunlar terapinin yerine geçmez, kişisel bakım rejiminize destek olarak düşünülür.

Egzersiz yapmak

Bu güçlü bir ruh hali yükselticidir çünkü çok sayıda biyokimyasal aynı anda hedefleyebilir, bu da norepinefrin, dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin artmasına neden olabilir. Egzersiz kortizol düzeylerini de düşürebilir. Neyse ki egzersiz yapmanın pek çok yaratıcı yolu var.

Hip-hop dans dersleri almaktan kardiyo kickboks yapmaya kadar her şeyi yaptım ama en sevdiğim egzersiz seçeneğim koşmaya devam ediyor. Henüz yapmadıysanız, bir spor salonu üyeliği almanızı ve yerel yoga merkezimize katılmanızı şiddetle tavsiye ederim. Şu anda istismarcı bir ilişki içindeyseniz, ayrılmayı planlıyorsanız veya teması kesme yolculuğuna zaten başlamış olsanız da, herhangi bir egzersiz türü (yürüyüş, oryantal dans, kuvvet antrenmanı, Pilates, dövüş sanatları, bisiklet veya Zumba olabilir) —doğal bir antidepresan görevi görecektir ve iyileşmenin her aşamasında duygularınızla daha etkili bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.

Yakın ilişkilerde zehirli insanlara biyokimyasal ve travmatik olarak bağlanabildiğimiz için ayrılmamız daha da zorlaşır. Olumsuz ilişkiler söz konusu olduğunda beynimiz çalışmaya eğilimlidir. *bize karşı* kendimiz için değil, bu yüzden bağları koparmak için daha da fazla çalışmalıyız ve bu kişiyle olan meşguliyetimizin, o kişinin değerlerinden çok, ilişkinin travmalarıyla ilgili olduğunu hatırlamalıyız. Kendimizi suçlamadan veya kalmayı haklı çıkarmadan bu toksik ilişkilerin bağımlılık yaratan doğasını daha iyi anlayabilirsek, bu anlayışı daha sağlıklı bağımlılıklar yaratmak ve toksik insanlardan uzaklaşmak için kullanabiliriz.

Temassız veya Az Temaslı Olmaya Yönelik İpuçları

Sağlıksız bir ilişkinin sona ermesi bizi sersemletebilir ve başa çıkamayacak durumda hissetmemize neden olabilir. Mantıksal olarak istismarı hak etmediğimizi bilsek de, duygularımız bizi ele geçirdiğinde bu inançtan sapma eğiliminde olabiliriz. Travma bağları bizi istismarcıya bağlı tutar; bunun yanı sıra karşılıklı bağımlılık, düşük özgüven ve düşük öz değer gibi diğer faktörler de istismarcı ilişkiden bize aşılınmış veya bizi ilk etapta ilişkide tutmuş olabilir. Az veya hiç teması sürdürmemek için bazı ipuçlarını burada bulabilirsiniz.

Tatmin edici, iyi hissettiren aktivitelerle dolu bir programınız olsun. Temas kurmak sizin için zor değilse, arkadaşlarla vakit geçirmek, komedi şovlarına gitmek, masaj yaptırmak, uzun yürüyüşler yapmak ve faydalı kitaplar okumak gibi zevkli, dikkat dağınık aktivitelerle dolu haftalık bir program oluşturun.

Bağımlılık isteklerini dikkatli bir şekilde yönetin.Aşk bombardımanı, değersizleştirme ve travmanın yarattığı biyokimyasal bağlar yoluyla narsiste tam anlamıyla "bağımlı" olduğumuzu unutmayın. Günlük egzersiz yaparak, günlük ritimlerinizi dengede tutmak için düzenli bir uyku programı oluşturarak, vücudunuzu güçlendirmek ve stresi azaltmak için yoga yaparak ve seçtiğiniz günlük meditasyon pratiğine katılarak fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat edin. Araştırmalar bilinçli farkındalığın iştahımızı azalttığını gösteriyor (Bowen ve ark. 2009; Westbrook ve ark. 2011). Ayrıca, son bölümde daha ayrıntılı olarak tartışılan akupunktur ve aromaterapi gibi diğer alternatif şifa yöntemlerini de deneyebilirsiniz.

Radikal kabullenmeyi uygulayın.Temassızlık kuralını kırmak için pratik yaparak arzularınızla daha sağlıklı bir ilişki geliştirin *radikal kabul*- Hayatı tamamen şu anda olduğu gibi kabul etmek ve kontrol edemediğiniz şeylere direnmemek. Nüksetmenin bağımlılık döngüsünün kaçınılmaz bir parçası olabileceğini unutmayın. Herhangi bir noktada yeniden temas kurarak vagondan düşerseniz kendinizi affedin, ancak daha sonra kendinize şefkatle ve kendinizi affederek yeniden başlayın. Günlüğünüzde dürtülerinizi takip edin. Herhangi bir dürtüyle harekete geçmeden önce, kendinizi toparlamak için kendinize en az bir saat verdiğinizden emin olun. Toksik eski partnerinizle, arkadaşınızla veya aile üyenizle iletişim kurmanın çoğu zaman hiçbir ödül getirmediğini, yalnızca acı verici öğrenme deneyimleri getirdiğini fark ettiğinizde bu daha da kolaylaşacaktır.

Mümkün olduğunda gecikme kuralına uyun.Kendinizi sabote etme dürtüsüne sahip olduğunuzda veya zararlı bir dürtüye göre hareket etme eğiliminde olduğunuzda (örneğin, istismarcınızla iletişime geçerek teması kesmeniz), eylemi erteleyin. Nasıl hissettiğinizi görmek ve bu arzuya göre hareket etmek isteyip istemediğinizi değerlendirmek için en az bir gün bekleyin. Dürtü geçene kadar ertelemeye devam edin. Bu süre zarfında desteğe ulaşın; Güvenilir bir arkadaşınızla veya danışmanınızla konuşmak sizi desteklemenize ve kendinizi zehirli insanlardan koruma konusunda sosyal olarak sorumlu tutmanıza yardımcı olabilir.

EGZERSİZ YAPMAK:Özlem Yönetimi

Ne zaman hiçbir teması koparma arzusu ortaya çıkmazsa, bunu bir dalganın gelip gidişi olarak görselleştirin. Gececek. Eğer tekrar kötüleşirseniz, yanlış adımınızı radikal bir şekilde (yargılamadan) kabul edin.

ve mümkün olan en kısa sürede yolunuza geri dönün. Bağımlılıkta nüksetme meydana gelebilir, ancak iyileşme sürekli kararlılıkla birlikte gelecektir.

Destekleyici topluluklar arayın.Sağlıksız davranışların değiştirilmesi söz konusu olduğunda sosyal sorumluluk hayati önem taşımaktadır. HSP olmakla veya sağlıksız ve toksik ilişkilerden kurtulmayla ilgili çevrimiçi forumlara veya topluluklara bakın. Bu tür teşvik edici forumlara katılmak, iletişim kurmamaya çalışırken size sağlam bir destek ağı sağlar ve ek bir avantaj olarak, sizin gibi mücadele eden diğer kişileri desteklemek için bir fırsattır. Ayrıca akran desteğiyle yaşadığınız deneyimleri doğrular.

EGZERSİZ YAPMAK:Topluluk Desteği

Bu hafta katılabileceğiniz bir sanal veya gerçek hayattaki topluluğu araştırın.

Acı çekmeye zaman ayırın.Hayatınızdaki toksik kişiden bu çekilme döneminde muhtemelen keder yaşayacaksınız. Bunun normal olduğunu ve yasın çoğunlukla döngüsel olduğunu bilin. Zaman sınırı yoktur. Bu bir gerçektir: Olumsuz düşünce ve duygulara ne kadar direnirseniz, onlar da o kadar ısrarcı olacaktır. İyileşmeye yardımcı olan, kaçınmaya değil, travmalarınızın duygusal olarak işlenmesidir. Öyleyse hem duygularınızı hem de yas sürecini iyileşme yolculuğunun kaçınılmaz parçaları olarak nasıl kabul edeceğinizi öğrenin. Kitaptaki yas tutma egzersizlerini denemenizi tavsiye ederim*Ayrılığınızı Aşmak*, sertifikalı yas danışmanı Susan Elliot (2009) tarafından yazılmıştır.

DERGİNİN YANSIMASI:Biriyle yüzleşmek Duygu

Kaçınmaya çalıştığınız bir duygu nedir? Bu duyguyla ilgili düşüncelerinizi ve duygularınızı yazın.

Düşük temas parametrelerini oluşturun.Ortak ebeveynlik, iş yükümlölükleri gibi bir durum nedeniyle ya da bağlarınızı kesmeye hazır olmadığınız bir ebeveyn olduğu için istismarcıyla hiç temas kurmamak yerine düşük temas kuruyorsanız, ne tür iletişim kuracağınızı düşünün.*olabilmektahammül* et. Telefon aramalarına mı yoksa yalnızca kısa mesajlara mı izin vermek istiyorsunuz? Tatil için mi ziyaret edeceksiniz yoksa acil durumlar dışında yüz yüze iletişim kurmayacak mısınız? Bunlar, toksik kişinin size ulaşma yollarını sınırlandırırken dikkate almanız gereken sorulardır.

DERGİNİN YANSIMASI:**Düşük Temaslı Sınır Belirleme**

Düşük teması sizin için kolaylaştırmak için şu anda belirleyebileceğiniz sınırlardan biri nedir? Örneğin, zehirli kişinin sizi aramasını engelleyebilir ve bir Google Voice numarasını yalnızca mesaj göndermek için kullanabilir misiniz? Bu, onların aralıksız iletişimine bir ara vermenize ve söyleyeceklerini ancak hazır olduğunuzda okumanıza olanak tanıyabilir.



BEŞİNCİ BÖLÜM:

Sınırlar

Yırtıcıları Uzaklaştıran Elektrikli Çitler

Kendimizi zehirli insanlardan ve sağlıksız durumlardan sürekli olarak korumak için, sınırları kendimizi korumaya yönelik son çare çabası olarak değil, doğal bir içgüdü olarak nasıl kullanacağımızı daha iyi anlamamız gerekir. Bu sınırların yerinde olması daha iyidir *önce* Toksik yırtıcılar hayatınıza sızmadan ve büyük zarar vermeden önce sağlıksız ilişkilere yatırım yaparsınız. Sınırlar bizim fiziksel, duygusal, cinsel ve psikolojik "sınırlarımızdır" ve istismar edilmeye yatkın olduğumuz için HSP'lerin bunları daha da şiddetli bir şekilde uygulamanın yollarını bulması gerekir.

Sınırlar, bizi temel haklarımızı ihlal eden, temel değerlerimize müdahale eden ve kişisel güvenlik duygumuzu bozan zehirli bireylerden korumak için çekilen mecazi çitlerdir. Sınırlarınızın, haklarınızın ve anlayışınızı bozan unsurların ne olduğu konusunda daha net bir anlayışa sahip olduğunuzda, başkalarıyla sağlıklı sınırlar uygularken daha tutarlı hale gelirsiniz ve ilk etapta kafa alanınıza girmeden onları uzaklaştırırsınız.

Bu kısaltma size sınırların ne olduğunu ve bunları nasıl koruyabileceğimizi hatırlatacaktır:

Bkendi değerine güven **Ö**senin

ajansın **se**ntemel değerlerinizi

anlayın **N**pazarlık konusu

olmayan şeylerim

Diftira atanlar — onları tanıyın **A**özür

dilemeden devam et **R**Zorlanırsanız

güçlendirin ve tekrarlayın **B**ENpratik ve

güvenli bir şekilde uygulayın **e**saygı

duyulmadığında çık

SKendinizi koruyun ve kişisel bakımınıza öncelik verin

Kendi değerimize inanın.Öncelikle kendinize güvenin ve öyle olduğunuza güvenin.*saygıdeğersınırlarınızı* belirlemektir. Sınırlara sahip olmak için, kendinizi korumayı ve ihtiyaçlarınızın karşılanmasını bir düzeyde hak ettiğinize dair sağlam bir inanç duygusuna da sahip olmalısınız. Kendinizle ilgili olumsuz konuşmanızı "yeniden programlamak" için bu kitabın sonunda tartışılan çeşitli şifa yöntemlerini kullanın; böylece değerli olduğunuza dair inanç, varsayılan düşünme ve davranış biçiminiz haline gelir.

İyi davranılmaya layık olduğunuza inandığınızda ve bilinçaltınızı bu inançla hizalayacak adımlar attığınızda, mucizeler meydana gelebilir ve gelecektir. Başkalarıyla daha iddialı bir şekilde çalışacaksınız çünkü otomatik programlamanız artık "Yeterince iyi değilim" veya "Aşırı duyarlıyım, bana aldırmayın, dilimi ısırayım ve sessizce küçüleyim" demiyor, bunun yerine "Ben" diyor.*ben*yeterince iyi. **B**EN*ben*saygıdeğer. Ben saygı görmeyi hak ediyorum. Ben de ihtiyaçlarımın karşılanmasını hak ediyorum. **B**EN*ben*hassas ve bu çok güzel bir şey."

Ajansınızın sahibi olun.Birçok HSP'nin kişilerarası çaresizlik ve güçsüzlük kalıpları vardır. Bir HSP olarak, yüzleşme korkunuz nedeniyle hiçbir şeyin değişmeyeceğine veya asla kendinizi savunamayacağınıza inanıyor olabilirsiniz. Çatışma bir HSP için zayıflatıcı hissedebilir çünkü sinir sistemini bunaltıyor ve bizi doğrudan savaş, kaç, donma veya açık kahverengi (insanları memnun etme) moduna gönderiyor; bu modda manipülatörlere uyumsuz şekillerde tepki vermemiz muhtemeldir. Bu amigdala kaçırımları, geçmiş yaralara ve korkulara geri döndüğümüzde, manipülatöre hizmet edecek veya güvenliğimizi riske atacak şekillerde tepki verdiğimizde rasyonel karar vermemizi geçersiz kılar (Walker 2013; van der Kolk 2014).

Ajansımıza sahip olmak, bir durumla etkili bir şekilde nasıl başa çıkılacağına dair çeşitli seçenekleri incelemek anlamına gelir. Bu, bir durumun artılarını ve eksilerini ustaca değerlendirmeyi, kendimize güvenerek hareket etmemiz için rahatsızlığımızı dikkatli bir şekilde ele almayı, neyi kontrol edip değiştirebileceğimizi keşfetmeyi ve hüsnükuruntuya veya öğrenilmiş çaresizlik duygumuza dönmek yerine bir durumun gerçekliğine değinmeyi gerektirir. .

Temel değerlerinizi anlayın. Temel değerleriniz ve temel haklarınızla kendinizi yeniden tanıstırın. Kendinizi istismardan, sömürüden ve kötü muameleden koruma hakkına sahip olduğunuzu her gün kendinize hatırlatın. Başkalarının toksik davranışlarını saygıyla protesto etme ve onlardan ayrılma hakkına sahipsiniz. Başkalarıyla güvenli, sağlıklı ve saygılı iletişim kurma hakkınız vardır. Biraz ara verme hakkınız var. Gizlilik hakkına sahipsiniz. Zehirli insanlar için duygusal bir kum torbası ya da duygusal sünger olmama hakkına sahipsiniz. Birinden veya davranışlarından hoşlanmama hakkına sahipsiniz.

Temel değerlerinizi bilin, bu değerlerin ardındaki ihtiyaçları öğrenin ve bu ihtiyaçları nasıl karşılayabileceğinize göre sınırlarınızı belirleyin. Örneğin, başarıya değer veriyorsanız, sizi kariyer yolculuğunuzda aşağıya çekmek yerine, sizi neşelendiren bir ortağa ihtiyacınız olabilir. Kariyerinizi veya hırsınızı desteklemeyen insanları hayatınızdan uzak tutarak bu temel değeri ve ihtiyacı onurlandırabilirsiniz.

Yaşamınız boyunca içsel rehberliğiniz veya ahlaki radarınızla çatışmanıza neden olan deneyimlere bakarak temel değerlerinizi değerlendirebilirsiniz. Belki yakın zamanda birisinin sizden kendisi adına yalan söylemenizi istediği bir durumla mücadele ettiniz. Dolayısıyla sizin için temel bir değer dürüstlük olabilir. Zor olsa bile dürüst olmaya inanırsınız. Temel değerleriniz dürüstlük ve vicdanlılığı içerebilir. Sizin tarafınızdan bir fedakarlık gerektirse bile, anlık tatmin yerine doğru şeyi yapmaya inanırsınız. Temel değerlerinizi bilmek, uzun vadede sizinle uyumlu olacak insan türlerini tanımanıza yardımcı olacaktır.

Pazarlığa açık olmayan konularınızı adlandırın. Karşılaştığınız toksik kişinin türüne bağlı olarak, pazarlık konusu olmayan konularınızı en azından isimlendirmek isteyeceksiniz. *kendinyani* onları tanıyorsun. Bazen tartışılmaz bir konuyu iletmek, sınırlarınızı anlamaya açık, çok çeşitli sınırları ihlal eden biriyle sohbet etmeye benzer.

Bununla birlikte, sizi kasıtlı olarak kışkırtarak tartışılmaz bilgilerinizi size karşı kullanacak bir narsistle karşı karşıyaysanız, neye tahammül edip etmeyeceğinize dair sağlam bir anlayışa sahip olmak ve bunu gördüğünüzde hiçbir açıklama veya gerekçe göstermeden geri adım atmak çok daha iyidir. kırmızı bayrak davranışı.

Pazarlığa açık olmayanlarınız bağlamdan bağlama biraz değişebilir, ancak saygı ve şefkate layık bir insan olarak temel haklarınızı korurlar. Pazarlığa açık olmayanlar, "Kimse bana sesini yükseltmez" veya "Kimse benimle küçümseyici bir şekilde konuşamaz" gibi şeyleri içerebilir. HSP'ler olarak bize sık sık insanların bize nasıl davrandığı konusunda çok hassas olduğumuz söylenir. Ancak rahatsızlığımız meşru ve geçerlidir ve sağlıklı ve iddialı bir şekilde ifade edilmelidir. Size kronik olarak kötü davranan bir narsistle, etkileşimden tamamen çekildiğinizde bu sınırlar herhangi bir gerekçe veya açıklama olmadan anında uygulanabilir. Geri bildirim açık, sınırı ihlal eden bir bahçe çeşidiyle, biz geri adım atıp gelecekteki davranışları gözlemlediğimizde iddialı bir şekilde çağrılabilirler.

Anlaşmayı bozanları tanıyın.Kişisel anlaşmayı bozucular, herkes için evrensel olması gerekmeyen, pazarlık konusu olmayan şeylerdir. Bunların benzersiz konfor seviyelerimizle daha çok ilgisi var. Örneğin, flört dünyasında yalnızca vegan olan biriyle çıkmak isteme şeklinde kişisel bir anlaşma bozucu olabilirsiniz. Ya da belki de kişisel anlaşmayı bozan şey, gelecekte çocuk sahibi olmayı öngörmeyen biriyle çıkmak istememenizdir. Başka birinin yalnızca sigara içmeyenlerle çıkmak istemesi gibi kişisel bir anlaşma bozucu olabilir. Kişisel anlaşmayı bozanlarınızın ahlaki açıdan "doğru" veya "yanlış" olması gerekmez. Sizi, bireyselliğinizi ve yatırımınızı korumak için oradalar. Kişisel anlaşma bozucular, temel değerleriniz ve hedefleriniz konusunda sizinle en uyumlu olan insanlarla sağlıklı ilişkiler ve arkadaşlıklar kurmanıza olanak tanır.

Özür dilemeden iddia edin.HSP'ler olarak düşüncelerimiz, duygularımız ve tepkilerimiz için özür dilemeye şartlandırıldık. Haklarımızı savunduğumuz için suçluluk hissetmeden kendimizi savunmak önemlidir. Özür, haksız veya adaletsiz davranışları protesto etme hakkımızı baltalar ve duruşumuzu zayıflatır. İddianızın gücünü küçümsemek zorunda kalmadan, sakın ve mantıklı bir şekilde kendinizi savunabilirsiniz. Yalnızca yanlış bir şey yaptığınızda özür dileyin. Gerçek hatalardan ziyade ideal olmayan durumlardan bahsederken bile "Üzgünüm" deme alışkanlığınız varsa, kendinize her gün şu soruyu sorma alışkanlığını edinin: "Bu,

özür?" Değilse, "Üzgünüm" ifadesini "Bu çok talihsiz bir durum" ile değiştirmeyi öğrenin. Koşulların bu şekilde olmasından dolayı hayal kırıklığınızı dile getirebilirsiniz, ancak eğer bunlardan kişisel olarak sorumlu değilseniz, kimseye bir özür borçlu değilsiniz.

Zorlanırsanız güçlendirin ve tekrarlayın. Herhangi bir sınırdaki, özellikle de toksik bir kişiyle karşı karşıyaysak, başlangıçta buna meydan okunma olasılığı vardır. İşte o zaman, daha önce tartıştığımız kırık rekor tekniğini uygulamamız ve zehirli bir kişinin bizi aksi yönde ikna etmeye çalışmasına rağmen, sınırları istikrarlı bir şekilde uygulamaya devam etmemiz gerekecek. Daha önce de öğrendiğimiz gibi, kendimizi tekrarlamak farklı insan türlerinde farklı şekilde işe yarayacaktır. Kötü niyetli narsistlerde tekrarlama her zaman gerekli değildir çünkü onlar öz değerlendirme konusunda isteksizdirler. Sınırlarınızı belirleyerek ve sonuçları tutarlı bir şekilde sunarak (yokluğunuz veya gerekiyorsa yasal sonuçlar şeklinde) kendinizi eylem yoluyla tekrarlamak çok daha iyidir.

Pratik ve güvenli bir şekilde uygulayın. Sınırlarımızın ne olduğunu bilmek yeterli değil; aslında onları kullanmaya başlamalıyız. Sınırlarınızı, sizin için en güvenli ve en pratik olanı göz önünde bulundurarak belirleyin. Belirli durumlarda ve belirli insanlarla sizin için en iyi neyin işe yaradığını bilmek pratik, deneme yanılma gerektirir. Zaten bir kişiyle bir ilişkiye veya arkadaşlığa yoğun bir yatırım yaptıysanız *Olumsuz* Kötü niyetli bir narsistseniz, genellikle en iyisi sınırınızı ortaya koymaktır, böylece onların da bunun farkında olmaları ve bu sınır ihlal edilirse ne yapacağınızı bilmeleri sağlanır. Örneğin, huysuz bir arkadaşınıza, eğer planları belirli bir süre içinde onaylamazsa, başka birinden sizinle gelmesini isteyeceğinizi söyleyerek ona bir sınır koyabilirsiniz.

Ancak sınırın derhal uygulanmasının uygun olduğu ve sınırın yeniden belirlenmesinin gerektiği başka durumlar da vardır. *dolaylı olarak anlaşılmıştır.* Örneğin, sınırınız kimsenin sizinle küçümseyici bir şekilde konuşmasına izin vermemekse, bir dahaki sefere sizi küçümseyen biriyle ilk randevunuzda, hemen izin isteyip o kişiyi bir daha görmemeyi seçebilirsiniz. Bu durumda ayrılışınızı açıklama seçeneğiniz olsa da, bunu yapmaya değer olduğunu düşünüyorsanız, henüz bir yatırım yapılmamış bir yabancıyla bu kadar erken bir zamanda gerekli değildir.

Aslında, sınırlarınızı açıkça konuşmadan uygulamanın en iyi olduğu bazı durumlar olacaktır. Mesela ne zaman? Bir kişiyi henüz tanımadığınızda ve onun neler yapabileceğini bilmediğinizde. Yukarıdaki örneği ele alalım: Randevunuz, siz onlarla bağlantı kurma fırsatı bulamadan zaten sınırlarınızdan birini aşmış durumda. Eğer bu kişi ilişkinin en başında, yani her şeyin ideal ve olumlu olması gereken “balayı evresinde” insani nezaket ve saygının temel kurallarını bile kavrayamazsa, işler bundan sonra daha da kötüye gidecektir, dolayısıyla işler daha da kötüye gidecektir. onlarla sürekli iletişim kurmanın hiçbir anlamı yok. Bunları düzeltmek veya değiştirmek sizin sorumluluğunuzda değildir. Bu kişi kendi davranışlarından sorumlu bir yetişkindir. Bu senin görevin *kendin* Böyle bir toksisite yaşadığınızda hızlı bir çıkış yapmak için.

Kötü niyetli narsistler sınırlarınızı erkenden test ederler. “Hayır” kelimesinin tam bir cümle olduğunu, müzakereye davet olmadığını unutmayın. Birisi ısrarla “hayır”ınızı müzakere etmeye çalışırsa, bu onun kendi ihtiyaçlarını karşılamak için sınırlarınızı ne kadar ihlal etmeye istekli olduğu hakkında çok şey anlatır.

Saygı duyulmadığında çıkın. Sınırlarımıza sürekli olarak saygı gösterilmediğinde veya kırmızı bayraklarla karşılaşıldığında bu durumdan güvenli bir şekilde çıkmak önemlidir. Bu, başka bir iş ararken zehirli bir işyerinden ayrılmanın yolları hakkında beyin fırtınası yapmak gibi görünebilir. Bu, istismarcınızı bir terapistin yardımıyla ve aile içi şiddet sığınma evinin kaynaklarıyla bırakmak için bir güvenlik planı yapmak gibi görünebilir. Birisi sizin sınırlarınıza ve haklarınıza saygı göstermeyi reddederse uzaklaşmaya hazır olun. Başka birinin işlevsizliğinin çöplüğünde yaşamak zorunda değilsiniz.

Kendinizi kurtarın ve kişisel bakımınıza öncelik verin. Pek çok HSP, özellikle de çocuklukta istismara veya duygusal ihmale maruz kalanlar, başkalarının isteklerini karşılamak için sıklıkla kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederler. Başkalarını kurtarmaya veya rutin olarak bakıcı rolünü oynamaya yönlendirildikleri bir “kurtarıcı kompleksi” geliştirirler. Bu, özellikle bağımlılık veya akıl hastalığıyla mücadele eden bir ebeveyn tarafından yetiştirilmişlerse doğrudur.

Yüksek duyarlılığımız ve empatimiz nedeniyle, HSP'ler kendilerini başkalarının “kurtarıcıları” olarak görürler ama biz kendimizi kurtarmayı unuturuz. Bu zihniyet sağlıklı sınırlar oluşturma yeteneğimize müdahale eder. Sorumlu olduğumuza inanıyoruz

İnsanları “düzeltmek” için ve sonunda hiçbir olumlu getirisi olmayan toksik ilişkilere yatırım yapmakla sonuçlanır. Bu tek taraflı işlerden kazançlı çıkanlar, bizim sonsuz bağışta bulunduğumuz kişilerdir. Zehirli bir kişiyle uğraşırken kendi kişisel bakımınıza öncelik vermeniz önemlidir. Kimsenin kişisel terapisti değilsiniz (gerçekten *öyle* bir terapist; bu durumda yine de danışanlarınızla aranızda profesyonel sınırlara ihtiyacınız olacaktır). Bu bencil olmakla ilgili değil. Aslında, kendi refahınızı ilk sıraya koyduğunuzda, kaynaklarınızı tamamen tükettiğinizde elde edebileceğinizden daha fazla dayanıklılık ve etkinlikle başkalarına yardım edebilirsiniz.

SINIRLAR kısaltması, her tür zehirli insanla başa çıkmak için genel yönergeler sunar; bu, iyi huylu veya kötü niyetli biriyle karşı karşıya olmanıza bağlı olarak adımları buna göre uyarlamanız gerektiği anlamına gelir. Her iki durumda da amaç, yetkisizleştirilmiş bir HSP'den güçlendirilmiş bir HSP'ye geçiş yapmaktır (<http://www.newharbinger.com/45304> adresinde ikisini birbirinden ayıran yararlı bir tabloya bakın).

DERGİNİN YANSIMASI:**tasavvur etme** **Sınırları Zorlamak**

Geçmişte sınırlarınızın ihlal edildiği bir zamanı düşünün. Bu sana nasıl hissettirdi? Bir dahaki sefere bir sınır bu şekilde ihlal edildiğinde ne yapabilirsiniz?

Örnek: *Toksik arkadaşım bana "şaka" olarak isimler takmaya devam ettiğinde sınırlarıma saygısızlık edildi. Bunu yaptığında rahatsız olduğumu söylememe rağmen bana lakap takmaya devam etti. Gelecekte, bir daha birisi bana lakap taktığında veya bana saygısızlık ettiğinde, ona durmaları için bir şans vereceğim. Aksi takdirde ya arkadaşlığımı keseceğim ya da onlarla tüm iletişimimi keseceğim.*

Bir HSP'den Zehirli Bir Kişiye Mektup

Yayınladığım en popüler araçlardan biri dünyanın her yerindeki empatik insanlarda yankı uyandırdı. Biz HSP'lerden dünyanın zehirli insanlarına bir mektup. Şüpheye düştüğünüzde bu mektuba bakın ve yardım etmek istediğiniz gibi kullanın.

Sınırların neden önemli olduğunu ve kişisel bakımınız için neden bu kadar gerekli olduğunu hatırlıyorsunuz.

Başkalarına yardım etmeyi sevsem de, hayatınızı düzeltmekten veya zehirliliğinizi gidermekten sorumlu değilim. Tetikleyicilerinizi yönetmekten, yumurta kabukları üzerinde yürümekten veya huzuru korumak için size duymak istediklerinizi söylemekten sorumlu değilim. Ben sizin duygusal kum torbanız değilim, duygusal süngeriniz de değilim. Ben sizin zevkiniz için ya da yansıtılan acınız için bir yer olarak var değilim. Benim sorumluluğum kendime karşıdır - kendi kişiliğim olmak ve kendime sadık kalmak - kendi yaralarımı iyileştirmek, kendi tetikleyicilerimi yönetmek ve kişisel bakıma katılmak, böylece bu süreçte kendimi tüketmeden başkalarına özgün bir şekilde verebilirim. Benim sorumluluğum, özellikle sağlıklı olanlarla sağlıklı sınırları korumaktır.

DERGİNİN YANSIMASI:Sınır Belirleme Haklar

Aşağıdaki iki cümleyi kendinize hatırlatmak istediğiniz şeyle tamamlayın.

buna hakkım var...

Örnekler:

"Hayır" deme hakkım var.

Fikrimi değiştirme hakkım var.

Saygıyla davranılma hakkım var.

İstenmeyen geri bildirimleri, istenmeyen tavsiyeleri, baskıları veya kişisel saldırıları reddetme hakkım var.

Toksik ve istismarcı ilişkilerden çıkma hakkım var.

Başkaları aynı fikirde olmasa bile inançlarıma, tercihlerime ve düşüncelerime sahip olma hakkım var.

Kendimi korumam sorun değil...

Örnekler:

Bir taahhüdü iptal ederek kendimi korumam benim için sorun değil.

Gevşemek ve yeniden şarj olmak için yalnız zaman ayırarak kendimi korumamda sorun yok.

Zehirli arkadaşlıkları keserek kendimi korumamda bir sakınca yok.

Bunaldığımda yardım isteyerek kendimi korumam benim için sorun değil.

İltifatları kabul edip hakaretleri reddederek kendimi korumam benim için sorun değil.

Kendime ve içgüdülerime güvenerek kendimi korumamda bir sakınca yok.

NOT:Bu alıştırmanın daha kapsamlı bir versiyonunu <http://www.adresinde> bulabilirsiniz. [newharbinger.com/45304](http://www.newharbinger.com/45304).

Üç Kırmızı Bayrak

Bir partnerin, arkadaşın, iş arkadaşının, patronun veya aile üyesinin uyumluluğunu veya potansiyel toksisitesini değerlendirirken aşağıdaki senaryolarda uzun vadede neye odaklandıklarını görün.

1. Büyük hayalleriniz veya başarılarınız hakkında konuştuğunuzda, tutarlı bir teşvik ve destek sağlıyorlar mı, yoksa eksik olana mı odaklanıyorlar ve sizi üstü kapalı aşağılamalara ve korku tellallığı yapan yorumlara mı maruz bırakıyorlar?
2. Yaşadığınız mücadeleleri gündeme getirdiğinizde, sizi duygusal olarak onaylamaya ve yanınızda olmaya mı odaklanıyorlar, yoksa dikkatleri tekrar kendilerine mi kaydırıyorlar, sizi utandırıyor veya yargılıyorlar, böylece kendinizi daha önce olduğunuzdan daha da kötü hissettiriyorlar mı?
3. Bir dönüm noktasını kutladığınızda, sevincinizi paylaşarak bu özel günü daha da güzelleştiriyorlar mı, yoksa mutluluğunuzu küçültüyor, söndürüyor, hatta sabote mi ediyorlar?

Üç İhlal ve Sen Dışarıdasın

Birisiyle ilişki kurmaya devam edip etmeme konusunda şüpheye düştüğünüzde, Martha Stout'un kitabından ilham alan "üç ihlal kuralını" uygulayın. *Yan Kapıdaki Sosyopat*(2005). Birisi size bir kez kötü davrandığında, bunu dile getirin ve sonra ondan biraz uzaklaşıp bunu tekrar yapıp yapmayacağını gözlemleyin. Bunu ikinci kez yaparlarsa, ilişkiye yaptığınız yatırımı geri çekmeye başlayın çünkü size, sınırlarınıza saygı duyma konusunda çıkarları olmadığını gösteriyorlar. Üçüncü kez yaparlarsa tamamen çıkın.

Yeni insanlarla tanışırken bu kurala erkenden uymanız, sizi ömür boyu sürecektir acılardan kurtarabilir ve uzun vadede yanlış insanlara yatırım yapmanızı engelleyebilir. Bu aynı zamanda yırtıcı doğalarını gizleyen koyun kılığına girmiş kurtlardan kaçınmanın da iyi bir yoludur; tehlike işaretlerini erken fark ettiğinizde sınırları daha hızlı ve etkili bir şekilde belirleyebilirsiniz.

EGZERSİZ YAPMAK: Temel Kişisel Bakım Kontrol Listesi

Sınırları olan *kendin* bu da önemlidir. Kendimizle nasıl konuştuğumuz, kendimize nasıl baktığımız ve kendimize temel kişisel bakıma nasıl erişim sağladığımız konusunda kişisel sınırlara ihtiyacımız var. Temelleri unutmayın; bunlar iyi bir gün ile stresli bir gün arasındaki farkı yaratır. Aşağıdaki kontrol listesinin fotokopilerini çekin veya bilgisayarınızda veya akıllı telefonunuzda yeniden oluşturun, böylece kendi temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için günlük olarak tamamlayabilirsiniz:

Bugün yemek yedim

mi? Duş aldım mı?

Temiz hava ve güneş ışığı için dışarıda yürüyüşe çıktım mı? Kendimle

olumsuz konuşmama nazikçe meydan okudum mu?

Bir çeşit egzersiz yaptım mı?

Dağınıklığı biraz azalttım mı, bir alanı düzenledim mi ya da çevremi başka şekilde geliştirdim mi?

Minnettar olduğum beş şeyi listeledim mi?

Meditasyon yaptım mı?

Kendime şefkat gösterdim mi?

Duygularımı doğruladım mı?



ALTINCI BÖLÜM:

Arsenalinizi Hazırlayın

Öz Bakım Stratejileri ve Yeniden Çerçeveleme Becerileri Gündelik Yaşam

HSP'ler duygusal düşünme ve tepki verme yöntemleriyle çalışır; dolayısıyla yeniden çerçeveleme becerileri, insanların hoşuna giden alışkanlıklara katkıda bulunan zararlı inançları ve atılganlığı azaltan kendi kendini sabote eden düşünceleri yeniden yapılandırmamıza yardımcı olabilir. Çatışmayı yönetmek ve sınırları belirlemek için bir durumu yeniden çerçeveleme yeteneği, refahımız için çok önemlidir.

HSP'ler olarak aslında karşılaştığımız zehirli insanlar hakkında harika içgüdülerimiz var. Başkalarının duygusal durumlarını hızla algılar, çevremizdeki incelikleri fark eder ve mevcut durumla ilgili doğru, derinlemesine değerlendirmeler yaparız. Sorun şu ki, HSP'ler diğer insanlardan daha fazla kendilerini ikinci kez tahmin ediyorlar ve kendilerini suçluyorlar çünkü bize kronik olarak "fazla" hassas olduğumuz söylendi. Onun *Bu yüzden* Başkalarının toksik eylemleri, özellikle de istismarcı eylemler için kendimizi suçlamamız önemlidir - bu sadece kendimizi korumanın yollarını bulmak yerine sağlıklı durumlarda kalmamıza yol açar. Manipülatif insanları istemeden mümkün kılan inançlara meydan okumadığımızda, toksik durumlardan daha az çıkabiliyoruz.

Birçok HSP, deneyimlerinin onaylanacağı, duyarlılıklarının onurlandırılacağı ve acılarının duyulacağı umuduyla danışmanlığa veya koçluğa gider. Ne yazık ki, öğretilen belirli yeniden çerçeveleme becerileri, HSP'nin bir durum algısını daha da geçersiz kılmak için uyumsuz bir şekilde kullanıldığında bu her zaman gerçekleşmez. İşte bu nedenle, bu bölümde, HSP'leri kendine güvenmeye, sınır koymaya, sağlıklı atılganlığa ve çatışma yönetimine yönlendirmek için bazı terapötik stratejiler geliştireceğiz. Sen

yine de deneyimlerinizi, duygularınızı ve sezgilerinizi geçersiz kılmadan zararlı inançları yeniden çerçeveleyebilir.

Yeniden çerçeveleme genellikle bir durum hakkında "hatalı" bir bakış açısı yaratan bilişsel çarpıtmalara değinmek için kullanılır. Bu çarpık düşünme biçimleri rasyonel ve doğru gibi görünse de aslında ister olumsuzluk ağı ister kendimiz tarafından, ister zehirli bir kişi tarafından örülmüş olsun, bizi olumsuzluğun tuzağına düşürüyor. HSP'lerin maruz kaldığı yaygın bilişsel çarpıtmalardan bazılarını incelerken, bunları kendi hayatınızdan tanıyıp tanımadığınıza bakın.

Siyah-Beyaz Düşünme

Siyah-beyaz düşünme, bir durumun karmaşıklığını veya nüanslarını hesaba katmadan bir şeyi "tamamen iyi" veya "tamamen kötü" olarak tanımlamamıza neden olur. HSP'ler olarak görüyoruz *kendimizi* Böylece. Manipölatörlerimizi, yüzeysel, akıcı çekicilikleri ve sahte maskeleri nedeniyle, kırmızı bayrak davranışlarını gözden kaçırdıkları için "tamamen iyi" olarak görüyoruz. Kendimizi "fazla hassas" ve "tepkisel", manipölatörlerimizi ise "mantıklı" ve "dengeli" görüyoruz, oysa aslında tepkilerimiz ve etkileşimlerimiz sandığımızdan daha fazla boyuta sahip. Sezgisel yeteneklerimiz sayesinde bağlamların ve insanların inceliklerini kavrayabiliyoruz. Aşırı tepkisel olduğumuz durumlar olsa da çoğu zaman zehirli bir kişinin davranış ve niyetlerini algılama konusunda aslında haklı olduğumuzu kabul etmemiz gerekir.

Felaketleştirme

Bu çarpıtma, durumları ve bunların algılanan olumsuz sonuçlarını büyütmemize neden olur. HSP'ler, kendileri için ayağa kalkmanın sonuçlarını felakete dönüştürme eğilimindedir. Çatışma konusundaki kaygımız, başkalarını memnun etmezsek sonsuza kadar yalnız kalmaya "mahkum" olacağımız korkusuna yol açar. Kendimize şöyle şeyler söyleriz: "Ona karşı koyamıyorum; o benim patronum! Eğer aynı fikirde olmazsa çok aşağılanmış olurum! Öleceğim!" ya da "Ona hayır diyemem, çok kızacak ve bu fırsatı bir daha ne zaman elime geçireceğimi bilmiyorum!" Ayrıca yakın ilişkilerin sona ermesinden de korkuyoruz, bu yüzden eğiliyoruz

Ne kadar zararlı olursa olsun ilişkiyi sürdürmek için geri adım atmalı ve sınırlarımızı terk etmeliyiz.

Kişiselleştirme

Kişiselleştirme, başka birinin seçimlerini, tercihlerini veya dış olaylarını kendinize atfetmeyi içerir. Reddedilmeyi örneğin öz değerinizin veya çekiciliğinizin bir göstergesi olarak kişiselleştirebilir, arzu edilir bir insan olduğunuzu kanıtlayan kanıtları göz ardı edebilirsiniz. Birinin zehirli bir şekilde tepki vermesine "neden olduğunuzu" veya birinin duygularını etkisiz hale getirme sorumluluğunu üstlendiğinizi hissedebilirsiniz. Bu muhtemelen sizi suçlayan manipülatif bir kişiyle karşı karşıyaysanız mümkündür. *onları* taciz edici eylemler veya onları "kışkırttığınızı" iddiaları. HSP'ler "duygusal bakıcılar" rolünü üstlenirler ve başkalarını kendi eylem ve tepkilerinden sorumlu tutmayı unuturlar.

Akıl okuma

Bu bilişsel çarpıtmada, başka bir kişinin ne hissettiğini ve düşündüğünü bildiğinizi varsayarsınız. HSP'ler sıklıkla kendi ahlak ve vicdan anlayışlarını, düşünme ve hissetme biçimleri oldukça farklı olan zehirli insanlara yansıtırlar. Daha doğru bir şekilde "zihin okumanın" iyi bir yolu, zehirli bir kişinin sözlerini veya kim olmasını istediğinizi değil, davranışlarını ve kalıplarını gözlemlemektir. Davranışları çok şey anlatıyor. Hayır dediğinizde bile fikrinizi değiştirmenizi sağlamaya çalışmakta ısrar ediyorlar mı? Kolayca öfkelenerek sizi taciz edip takip ediyorlar mı? Birinci önceliklerinin siz olduğunuzu iddia ederken sıcak-soğuk davranışlarda mı bulunuyorlar? Çekici iyi niyet görünümleri ile zararlı eylemleri arasında büyük bir fark varsa, bu onların iddia ettikleri kişi olmadıklarının iyi bir göstergesidir.

Kendinizle İlgili Çarpıtmalarınızı Nasıl Yeniden Çerçeveleyebilirsiniz?

İşte kendinizle ilgili bilişsel çarpıtmalara meydan okuyan ve bunları takip edilmesi kolay dört adımda olumlu bir alana taşıyan basit bir süreç:

1. Üzerinde çalışılacak bir bozulmayı tanımlayın.
2. Bu inancın tanımlanmış kökenleri de dahil olmak üzere, bu çarpıklığın hem lehine hem de aleyhine kanıtları yazın (ebeveynlerinizin size aktardığı inançlar, çocukluk deneyimlerinin veya geçmiş ilişkilerin etkileri gibi).
3. Distorsiyonu daha dengeli bir bakış açısı sağlayacak şekilde yeniden çerçeveleyin.
4. Bu daha dengeli bakış açısı doğrultusunda davranışlarınızı sizi olumlu etkileyecek şekilde nasıl değiştirebileceğinizi belirleyin.

Çalışmalarımda HSP'ler arasında çok sayıda çarpık düşünce modeliyle karşılaşmış olmama rağmen, yeniden çerçevelemenin gerçek hayatta nasıl görüldüğünü göstermek için en yaygın olanlardan üçünü seçtim. Ancak bunların yalnızca örnek olduğunu unutmayın; sizinki tamamen farklı olabilir, bu nedenle içeriği kendi deneyimlerinize ve ihtiyaçlarınıza göre uyarlamak isteyeceksiniz.

Örnek Çarpıtma #1: Kendime Güvenemiyorum

Bu ifadeyi destekleyen kanıtlar şunlar olabilir:Çocukken duyduklarıma, gördüklerime, hissettiklerime veya deneyimlediklerime güvenemeyeceğime inanmaya başladım. Geçmişte zehirli insanların hayatıma girmesine izin verdim ve onlar da benden faydalandılar.

Bu ifadeye karşı deliller şunlar olabilir:Aynı kişiler ilk tanıştığımda beni tedirgin etti ve tehdit etti. Orada bir şeylerin "yanlış" olduğu hissine kapıldım ama sezgilerimin bana söylediklerini dinlemedim. Tüm vücudum tehlikeyi hissetti ama bunu paranoya olarak görmezden geldim. Göz ardı ettiğim bir sezgiye sahip olduğum birçok kez oldu.

Yeniden çerçeveleme:Geçmişte faydalanılmış olsam da bu kendime güvenemeyeceğim anlamına gelmez. İçgüdülerimin çoğu aslında doğru, sadece toksik davranışları ve tehlike işaretlerini reddettiğim için onları takip etmedim. Artık kendime güvenebileceğimi ve istediğim zaman daha iyi kararlar verebileceğimi biliyorum.

Davranış değişikliği:Bir dahaki sefere bir şey hakkında içgüdüsel bir hisse kapıldığımda, onu rasyonelleştirmek, inkar etmek veya küçümsemek yerine ona güvenmeye çalışacağım. Vücudumun bana söylediklerini dinleyip ona göre hareket edeceğim.

Örnek Çarpıtma #2: İnsanlar Benden Nefret Edeceği İçin Hayır Diyemiyorum

İçin delil:Çocukken, onların adil olmayan taleplerine uymayı reddettiğim için otorite figürleri ve akranlarım tarafından cezalandırıldım. Geçmişimde, ben kendimi savunduğumda ilişkimizden uzaklaşmaya karar veren insanlar oldu. Hayır dediğimde azarlanma, baskı görme veya aşağılanma riskiyle karşı karşıya kalıyorum.

Aleyhte deliller:Ayrıca hayatımda isteklerime saygı duyan, rahatsızlığımı hissettiklerinde beni zorlamaya ya da kontrol etmeye çalışmayan sevimli insanlar da oldu. Kendimi savunduğumda beni terk eden insanlar, sonunda başka insanlardan yararlanan dolandırıcılar oldular.

Yeniden çerçeveleme:Hayır dediğim için beni cezalandıran insanlar tam da hayatımda ihtiyaç duymadığım türden sınırları aşan kişilerdir. Pek çok insan benim isteklerime saygı duymaya ve rahatsız olduğumu gördüklerinde beni zorlamamaya istekli. Kendimi savunmanın ve hayır dememin uzun vadede bana faydası var, beni sömürücü insanlardan koruyor.

Davranış değişikliği:Birisi benim "hayır" cevabıma öfkeyle tepki verdiğinde veya ısrarla fikrimi değiştirmeye çalıştığında, bunu onun zehirli olduğunun bir başka kanıtı olarak değerlendireceğim. Bunu yapmaya çalışan herkesle teması sınırlayacağım veya keseceğim.

Örnek Çarpıtma #3: Herkes Elinden Gelenin En İyisini Yapıyor, Onları Yargılamamalıyım

İçin delil:Geçmişte ben de dahil olmak üzere hata yapan empatik insanlar tanıdım. Kendimi öne sürdüğümde ve davranışlarına seslendiğimde, davranışlarını iyileştirmek için değişiklikler yaptılar.

Aleyhte deliller:Ayrıca uzun süredir devam eden toksik davranış kalıplarına sahip birçok insan tanıyorum. Bana ne kadar acı çektirdiklerini belirtmelerine rağmen özür dilemediler veya davranışlarını iyileştirmek için somut bir adım atmadılar. Bu insanlar ellerinden gelenin en iyisini yapmadılar. Kendi çıkarlarını düşünüyorlardı.

Yeniden çerçeveleme:Dünyada empatik insanlar var öylelerinden geleni yapıyorlar ve hata yapıyorlar. Ancak, bunun gibi empatik insanlarla, yıkıcı davranışlarının sorumluluğunu nadiren üstlenen zehirli insanlar arasındaki farkı bildiğime inanıyorum. İkincisi ise ikinci şansı hak etmeyen insanlardan oluşuyor.

Davranış değişikliği:Herkese "herkes elinden gelenin en iyisini yapıyor" gibi basmakalıp bir tavrı uygulamak yerine, hata yapan insanlarla, eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeden bana kronik olarak zarar veren insanları birbirinden ayıracağım. Sınırları uygulayacağım ve ikinci grupta teması sınırlayacağım. Bu insanları yargılamakla ilgili değil; onların gerçekte kim olduklarını ayırt etmekle ilgili. Benim için kimin sağlıklı, kimin zehirli olduğunu ayırt ediyorum ve ona göre davranacağım.

Bunlara ek olarak yeniden çerçeveleme çarpıklıklarına ilişkin birkaç örnek daha <http://www.newharbinger.com/45304> adresinde bulunabilir. Burada ayrıca, bu yöntemi kendiniz uygulayabilmeniz için yeniden çerçeveleme için dört adımlı süreci ve bunu HSP'ler için temel bir zorluk olan sınırları artırma zorluğuna uygulama konusunda rehberlik bulacaksınız.

Tehlike Toleransı ve Kişilerarası Etkililik için Yaşam Becerileri

Yeniden çerçeveleme araçları, bize iyi hizmet etmeyen kökleşmiş düşünce ve inançlarla mücadele etmek için faydalıdır, ancak HSP'lerin aynı zamanda yoğun duyguları ortaya çıkaran, zihinlerimize ve bedenlerimize zarar veren yüksek çatışmalı sosyal durumlar için somut stratejilere de ihtiyacı vardır. Bu tür durumlarla başa çıkmak için aşağıda sunacağım çeşitli "yaşam becerileri", Marsha Linehan (2014) tarafından geliştirilen ve kanıtlanmış bir yaklaşım olan diyalektik davranış terapisinden (DBT) ilham almıştır.

Ezici duygularla mücadele eden savunmasız nüfuslar için etkilidir.

Yaşam Becerisi #1: Farkındalık

Farkındalık bize, her seferinde tek bir şeye odaklanarak, anda kalmamızı sağlayacak teknikler sunar. Zen Budizminin ilkelerini birleştiren farkındalık, bizi yavaşlamaya, acımızla nefes almaya ve çevremizde olup bitenleri dikkatle gözlemlemek, ne hissettiğimizi tanımlamak ve olup bitenlere daha tam olarak katılmak için yargılamamayı kullanmaya teşvik eder.

Farkındalık şöyle görünebilir:

- Hararetli bir sohbete beş dakikalık nefes alma molası vermek ve temel sakinlik seviyelerine döndüğünüzde tekrar konuşmaya dönmek
- Yeni bir sosyal durumda bunalmamak için çevrenizi (görüntüler, kokular, sesler) gözlemlemek ve tanımlamak için beş duyunuzu kullanarak kendinizi topraklayın
- Sosyal bir durumda diğer kişinin size söylediklerini aktif olarak dinleyerek şimdiki ana dönmek: onun yüz ifadelerini, ses tonunu ve içinde bulunduğunuz ortamı fark etmek
- Etrafınızdaki her şeyi “içine almak” için kendini yargılayan düşüncelerden yavaş yavaş “sıkışıp kalmak”
- Bir bağımlılığa veya kompulsif bir davranışa olan arzunuzu fark etmek, dürtülerinizin ortaya çıktıkça ve sonra geçtiklerini görselleştirmek, böylece duygularınız üzerinde dürtüsel olarak hareket etme olasılığınızı azaltmak

EGZERSİZ YAPMAK: **Farkındalık Uygulaması**

Rahat bir pozisyonda bağdaş kurarak oturun ve on dakika boyunca uzun, derin nefesler alın. Çevrenizde hangi sesleri, kokuları ve renkleri fark ediyorsunuz? Ne hissediyorsun? Hangi düşünceler ortaya çıkıyor? Duygularınızı ve düşüncelerinizi yargılamayın, sadece hayal edin

sanki bir nehirden geçen yapraklar ya da bir bulutun üzerine yazılmış kelimeler gibi.

Yaşam Becerisi #2: Duygu Düzenleme

Bu yaşam becerisi, zihinsel ve fiziksel sağlığınıza yönelerek kırılganlığı azaltır. Duygu düzenleme, duygularımızı uygun şekilde etiketlememiz ve duygusal durumlarımızı kötüleştiren engelleri ortadan kaldırmamız için bize rehberlik eder. HSP'yi, hangi ihtiyaçların göz ardı edildiğini ve olumlu deneyimler oluşturmak için neler yapılabileceğini değerlendirmeye ve mevcut anı iyileştirmek için harekete geçmeye yönlendirir. Bu beceri, bireyin özellikle sıkıntılı zamanlarda duygularını daha iyi yönetmesini sağlar.

Duygu düzenlemesi şöyle görünebilir:

- Strese karşı fiziksel hassasiyeti azaltmak için normal uyku düzenini ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmek
- Ruh halinizi iyileştiren doğal bir endorfin kaynağının yanı sıra stres için fiziksel bir çıkış sağlayan haftalık veya günlük bir egzersiz rejimi geliştirmek
- Yargılamadan veya direnmeden ortaya çıkan yoğun duyguları etiketlemek; örneğin, "Şu anda kendimi çok kızgın hissediyorum"
- Ezici duygularla etkili bir şekilde başa çıkmak için "zıt eylem" olarak adlandırılan şeyi kullanmak; örneğin, çok fazla endişe hissettiğinizde, güzel bir nehir kenarında sessiz bir yürüyüşe çıkmak gibi rahatlatıcı bir şey yapın.

DERGİNİN YANSIMASI: **Duygu Uygulaması** **Düzenleme**

En çok hangi tür fiziksel egzersizden hoşlanırsınız? Bunu haftalık rutininize dahil etmek için bir plan yapın.

Yaşam Becerisi #3: Tehlikeye Tolerans ve Kriz Yönetimi

Bu beceri alanı, özellikle kriz, sıkıntı veya duygusal uyarılma durumlarını tetikleyen durumlarda, öncelikle kendini sakinleştirmeye odaklanır. Krizleri yönetirken, kitapta daha önce karşılaştığımız, başkalarının zararlı eylemlerine göz yummadan veya haksız olumsuz koşullara tepki olarak dürtüsel davranmadan, şimdiki anın ve kişinin o andaki duygularını tarafsız bir şekilde kabul etmeyi teşvik eden bir kavram olan radikal kabullenmeyi uygulayabiliriz. Olana göz yummadan teslim olmak pasif olmak değildir. Koşullarınızı iyileştirmek için hayatınızda hala değişiklikler yapabilirsiniz. Kabullenmek basitçe durumu olduğu gibi görmekle ilgilidir, olmasını istediğiniz gibi değil. Soruna ekstra bir direnç veya inkar katmanı eklemek yerine, sorunu çözmeniz için size alan sağlar.

Tehlike toleransı ve kriz yönetimi şöyle görünebilir:

- Daha dengeli bir bakış açısı sağlamak için bir durumun artılarını ve eksilerini düşünmek; örneğin, "Sevdiğim bu adam bana ihanet etti. Çok üzüldüm ama aynı zamanda onun gerçek karakterini bir an önce bilmek beni rahatlattı. Bu durum bana birçok hayat dersi verdi ve artık güvenilmez birine yatırım yapmak zorunda değilim."
- Bir durumu direnmek yerine radikal bir şekilde olduğu gibi kabul etmek, örneğin, "Boşanacağımı radikal bir şekilde kabul ediyorum. Acı veren duygularımı radikal bir şekilde kabul ediyorum. Durum bundan ibaret."
- Örneğin dua veya görselleştirme yoluyla kendini sakinleştirme ve anı iyileştirme (bu bölümün ilerleyen kısımlarında VIBRANT kısaltması bölümünde bunun neye benzediğini tartışacağız)

DERGİNİN YANSIMASI:Radikal Uygulamak Kabul

Mutlaka onaylamanıza gerek kalmadan radikal bir şekilde kabul etmeye çalışabileceğiniz bir durum nedir? Durumun nasıl olmasını istediğinizden ziyade, durumu olduğu gibi çözmeye yönelik stratejileri yazın.

Yaşam Becerisi #4: Sosyal Etkililik

Sosyal etkililik, çatışma ve sosyal etkileşimleri sağlıklı bir şekilde yönetme yeteneğimizi geliştirir. Bu yaşam becerisi, son derece hassas popülasyonların zihinsel sağlığında çok önemli bir rol oynar çünkü uygun olduğunda kendimizi ve başkalarını nasıl onaylayacağımıza odaklanır. Bize, siyah-beyaz düşünmeden, sınırları uygun şekilde belirlemeyi ve bir başkasının bakış açısını görmeyi, aynı zamanda da ihtiyaçlarımızı özgüven ve farkındalıkla ortaya koymayı öğretir.

Sosyal etkililik şöyle görünebilir:

- Zor bir insanla ihtiyaçlarınızı ustaca karşılayın
- İstismarcıların yaşadığı sağlıksız veya tehlikeli durumlardan çıkmak için bir güvenlik planı geliştirmek
- Bakış açınızı dikkate almaya açık birisinin yanında kendinizi öne sürmek
- Geri adım atmadan sınırları etkili bir şekilde belirlemek

DERGİNİN YANSIMASI: Sosyal Uygulama Yapmak Verimlilik

Hayatınızdaki zor bir bireyle bir ihtiyacınızı nasıl karşılayabileceğinizi düşünün.

HSP Yaşam Becerilerini Geliştirmek için İki Kısaltma

Yukarıda özetlenen yaşam becerilerini geliştirmeye çalışırken, birkaç kısaltma daha başarıya giden yolu açacak araçlar olarak hizmet edebilir. Bunlardan ilki, zor duygular ve durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmak için terapistlerin "bilge zihin" dediği duruma girmenize yardımcı olacak CREATES'tir. Bu adımları atmak, daha fazla sıkıntı toleransı becerisi geliştirir, böylece bir krizi daha iyi yönetebilirsiniz.

Cçokluk

Rkurtarmak

eilerlemeyi değerlendir

Aaksiyon

Tkontrolü geri al

ekeyif

Senses

Toplum.Bir krize karşı koymanın harika bir yolu, dikkatimizi yaşamın iki önemli yönüne kaydırmaktır: geri vermek ve şükran. HSP'ler son derece empatik oldukları için dünyaya katkıda bulunmak, yeteneklerimizden en iyi şekilde yararlanmamızı sağlar ve acımızı anlamlı bir amaca kanalize eder. İhtiyaç sahibi tüm insanları hatırladığınızda ve kendi ihtiyaçlarınız için şükran duyduğunuzda *öyle*karşılanmak zihinsel sağlığını güçlendirir. Odağınızı yeniden yönlendirir *uzak*Zehirli insanlardan, enerjinizi ve verici doğanızı gerçekten hak eden insanlarla sosyal bağları güçlendirmenin daha büyük yararına doğru.

Bir hayır kurumuna bağışta bulunarak, yakın olduğunuz bir amaç hakkında farkındalığı yayan bir web sitesi açarak, olumsuz durumlarda başkalarına yardım etmek için bir kitap yazarak, gönüllü olarak, bir arkadaşınıza veya daha az ayrıcalıklı birine yardım etmeyi teklif ederek topluluğunuza katkıda bulunabilirsiniz. — Etrafınızdaki dünyayı iyileştirmenize ve farkındalığınızı büyük resme odaklamanıza yardımcı olacak sayısız yol var.

Ertele.Bu, kısa bir süreliğine duygusal mesafeyi korumak için durumu geçici olarak uzaklaştırmak anlamına gelir. Kendinize bir rahatlama sağlamak için, sizi durumdan alıkoyan, durumu geçici olarak bir "kutuya" koyan ve o anda bunun üzerinde düşünmeyi reddeden bir tür fiziksel engelin olduğunu hayal edebilirsiniz. Bu kesinlikle eninde sonunda ele alınması gereken duygular için uzun vadeli bir çözüm değildir, ancak siz onunla yüzleşmeye hazır olana kadar size acıdan biraz uzaklaşma olanağı sağlar.

İlerlemeyi değerlendirin.Kriz moduna girdiğimizde ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi hissettiğimizde, bir adım geri çekilip değerlendirme yapmak için ideal zamandır. Hayatta kendi ilerlememizi değerlendirebiliriz ya da karşı karşıya olduğumuz krizin koşullarının görüldüğünden daha az vahim olabileceğini değerlendirebiliriz. Ne birisi

Değerlendirmeyi seçen kişi, kişiye ve farklı değerlendirme türlerine nasıl tepki verdiğiyle ilgili olacaktır. Örneğin, şu anki yaşamınızı on yıl öncekiyle kıyasladığınızda ya da koşullarınızı çok daha az şanslı biriyle karşılaştırdığınızda çok büyük değerler elde edebilirsiniz. Şu anda mücadele ediyorsun ve acı çekiyorsun, evet ama işler her zaman daha kötü olabilir.

Bununla birlikte, bazı HSP'ler talihsiz durumları düşünerek daha da sıkıntılı hissedebilirler, bu nedenle bunun yerine kendinizin veya başkalarının başarı öykülerini değerlendirmeniz tercih edilebilir. Benzer şekilde olumsuz durumların üstesinden gelen insanları hatırladığımızda, büyük resme bakmak ve işlerin daha iyi olabileceği umudunu beslemek için kendimizi bilinçli bir şekilde motive ederiz. Hayatımızda hala olumlu şeylerin olduğunu daha net görebiliyoruz *Şu anda*. Neyin işe yaradığını bulun *Şu anda* kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamak için.

Aksiyon. DBT'de duygu düzenleme becerisini tartışırken "karşıt eylem" teriminin daha önce kullanıldığını hatırlayın: size neden olan duyguyla etkili bir şekilde başa çıkmanın bir yolu olarak mevcut dürtü veya ruh halinizin tam tersi olan bir davranışta bulunmak. sıkıntı. Bu yaklaşım, dürtüsel davranışları frenler ve aslında madalyonun diğer yüzünü çevirerek genel ruh halinizi olumlu yönde etkiler. Bu, travmaya bağlı semptomları yoğunlaştırabilecek kaçınma ile ilgili değildir. Aksine, şu an için geçici olarak kendini sakinleştirmeyi sağlar. Örneğin, özellikle kızgın hissediyorsanız sakinleştirici bir şey yapın (meditasyon atölyesine katılmak gibi). Eğer üzgün hissediyorsanız, mutlu bir film izleyin ya da bir komedi programı izleyin.

Kontrolü geri alın. Bu adım, mevcut zorlukla tamamen yüzleşmeye hazır olana kadar kendinizi durumla ilgili düşüncelerden uzaklaştırma ve kendinizi (tetikleyici olmayan) faaliyetlere bağlama yeteneğinizi vurgular. Kendinizi bir kitaba kaptırabilir, bir bulmaca üzerinde çalışabilir ya da kendinizi yeniden kontrol durumuna geri döndürmek için yaratıcı bir şeyler yapabilirsiniz. Yardıma ulaşmak ve kontrolünüz dışında olanlardan ziyade neyi değiştirebileceğinize yeniden odaklanmak için küçük ve pratik adımlar üzerine beyin fırtınası yapabilirsiniz. Örneğin, yakın zamanda korkunç bir ayrılık yaşadığınızda, durumun kontrolünü geri almak, evinizde size eski sevgilinizi hatırlatan nesneleri kaldırmak ve onun numarasını telefonunuzdan silmek gibi görünebilir. Tetikleyicileri yakın çevrenizden kaldırmak, en savunmasız olduğunuzda size daha fazla zarar verebilecek toksik kişiye ulaşma isteğini azaltır.

Zevk.Dikkat dağıtan zevkli aktivitelere katılmak geçici bir rahatlama sağlar. Zehirli insanlar zevkimize değil, acımıza ve stresimize odaklanmamızı isterler; bu yüzden sevincimizi sabote etmek için bu kadar çok çalışıyorlar - onlara kontrol sağlıyor. Bunu almalarına izin vermeyin. Hayatınızda hak ettiğiniz sağlıklı zevke yer açın. Bu, zihninize toksik bir duruma keyifli bir mola verecek ve böylece vücudunuz normatif duygusal güvenlik seviyesine döndüğünde daha sonra geri dönebileceksiniz. Örnekler arasında yürüyüşe çıkmak veya koşmak, rahatlatıcı müzik dinlemek, telefonunuzu kapatmak, yoga dersine katılmak, alışverişe gitmek, oyun oynamak, en sevdiğiniz TV programını izlemek ve favori bir hobiyle uğraşmak sayılabilir.

Duyular.Odağınızı tekrar beş duyunuza odaklayın. Bunu yapmanın yaygın yolları arasında çok sıcak veya soğuk duş almak, elinizde bir buz küpü tutmak, bileğinize lastik bant takmak veya duyularınızı sarsabilecek ve sizi herhangi bir yıkıcı eylem karşısında dürtüsel davranmaktan alıkoyabilecek herhangi bir tür uyaran yer alır. sahip olabileceğinizi söylüyor. Veya isterseniz derin nefesler alırken bir dakikanızı ayırıp çevrenizdeki tüm görüntüleri, sesleri, kokuları ve dokuları dikkatli bir şekilde fark edebilirsiniz. Bu, özellikle duygusal girdilerden bunalmış hisseden HSP'ler için yararlı olabilir.

DERGİNİN YANSIMASI:CREATES'i şuraya uygula: **Karşılaştığınız Bir Zorluk**

Şimdi bu kısaltmayı hayatınıza dahil etme sırası sizde; bu aracın etkisini en üst düzeye çıkarmak için bu önerileri genişletmek için varsa terapistinizle çalışmaktan çekinmeyin:

Duyunuzu arttırmak için **toplum**, geri verebileceğiniz on yolu listeleyin. Bu aktiviteler hayatta algıladığınız daha büyük amaç ile nasıl bağlantılı olabilir? Size minnettar olmanızı hatırlatan şey nedir?

Kendinize bir şans verin **ertelemek**Sizi durumdan ayıran, size alan sağlayan bir engel hayal ederek, sizi rahatsız eden zor düşüncelerden kurtulun. Nasıl görünüyor?

Gerçekçi olarak **ilerlemeyi değerlendirmek**Şu soruları dikkate alarak hayatınızın bazı alanlarında neler yaptınız:

Talihsiz durumlarla başarılı bir şekilde başa çıktığınız geçmişiniz mi yoksa sonunda iyi sonuç veren bazı stresli durumlarınız mı var? Şu anda karşı karşıya olduğunuz duruma benzer bir durumla mücadele eden ve bu konuda bir başarı öyküsü olan kim aklınıza geliyor? Daha da olumsuz koşullar altında olan ama bunlarla iyi başa çıkabilen tanıdığınız insanlar var mı? Bu hikayeler kendi hayatınızda neyi takdir etmenizi sağlıyor?

Karşı tarafa geç**aksiyon**Şu anda deneyimlediğiniz duyguların olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için. Bu duyguları bir yere yazın ve ardından zıt duyguyu ve ulaşmak istediğiniz gelişmiş duygusal durumu ortaya çıkaracak bir aktivite yapın.

Size yardımcı olmak için şu anda yapabileceğiniz en az bir aktiviteyi düşünün. **kontrolü geri alsızı** rahatsız eden durumdan.

Bulmak**zevk**keyif molası vererek. Bunu sağlamak için şu anda gerçekleştirebileceğiniz bazı faaliyetler nelerdir?

Seni uyandırmak için**duyular**, bunların beşini de yazın ve her birinin yanına sizi takıntılı ve derin düşüncelere dalmış düşüncelerinizden kurtarmaya yardımcı olabilecek eşlik eden fiziksel aktivitelerin bir listesini yapın.

Yüksek hassasiyete sahip bireyler, özellikle stres yaratan kişilerarası durumlarda yoğun duygular yaşamaya eğilimlidirler. HSP'lerin sıkıntıyla nasıl daha iyi başa çıkabileceklerini öğrenmek için kullanabileceği ikinci kısaltma olan VIBRANT, şimdiki anı iyileştirmek için uygulayabileceğiniz araçlar sunar.

Vsanallaştırma

BENilham

Bigger resmi

Rrahatla

Ayardım iste

Nbizimki

Tbenim

Görselleştirme.Karşılaştığınız olumsuz koşullarla başarılı bir şekilde başa çıktığınızı hayal edebilirsiniz. Huzurlu bir yere kaçtığınızı hayal edin. Durum düzelseydi nasıl görüneceği konusunda beyin fırtınası yapın. Bunların hepsi felaket düşüncesini yavaşlatacak ve duruma daha sakin, toparlanmış bir benlik duygusuyla yaklaşmanıza izin verecektir.

Esin.Aldığınız onaylamalar, cesaret verici sözler ve olumlu geri bildirimlerle kendinizi motive edin ve ilham verin. Yanınızda taşıdığınız not kartları, telefonunuzda yaptığınız listeler ve masanızdaki çerçeveli sanat eserleri gibi, bu ilham kaynaklarını gerçekten "görebilmeniz" için somut, görsel hatırlatıcılar oluşturun. En sevdiğiniz onaylamaları ve kutlama resimlerini içeren bir ilan panosu asın; buzdolabınızın üzerine sizi özellikle duygulandıran sloganlarla dolu mıknaatılar koyun; Kendinize güzel sanat eserleri veya çıkartmalar içeren bir "aşk mektubu" yazın.

Daha büyük resim.Hissettiğiniz acı veya ıstırabın anlamını bul. Yoğun duygular yaşadığımızda öğrenilmiş çaresizlik hissine kapılabiliyoruz. Ancak bu deneyimlerden neler öğrenilebileceğine odaklandığımızda kendimizi güçlendiririz. "Kötü bir randevum oldu, sonsuza dek yalnız kalacağım" demek yerine deneyimi yeniden şekillendirin: "Az önce berbat bir randevum oldu ve bu bana gelecekteki bir ilişkide tam olarak neyi istemediğimi gösterdi. En iyisini hak ettiğimi ve daha azıyla yetinmek zorunda olmadığımı bir kez daha hatırlatayım!"

Serbest bırakmak.Stresli duyguları serbest bırakmak ve özellikle gerginseniz vücudunuzu rahatlatmak ve sıfırlamak için yoga ve meditasyon gibi canlandırıcı aktivitelere katılın. Travma vücutta sıkışıp kalma eğilimindedir. Yoga ve meditasyon, olumsuz durumların etkisinden "detoks" yapmak için yararlı çıkış noktaları olabilir.

Yardım isteyin.Danışmanınız, yakın arkadaşınız veya şefkatli bir aile üyeniz gibi güvenilir kişilere ulaşın. Başkalarından teselli, onay ve teşvik almaya açık olun. Ayrıca daha yüksek bir güçten yardım isteyebilirsiniz. Kişisel inancınıza ve maneviyatınıza bağlı olarak, kendinizi sakinleştirmek, teslim olmak ve ilahi yardım istemek için duayı kullanabilirsiniz. Ayrıca rehberlik için evreni veya yüksek benliğinizi de arayabilirsiniz.

Besle.Bedeninize ve zihninize dikkatli bir şekilde bakın. Sağlıklı yiyecekler yiyin, yeterince dinlenin ve yalnızca olumlu medya kaynaklarını tüketmeyi seçin (bu iyileşme döneminde sosyal medyada tetikleyici paylaşımlardan, haberlerden ve toksik insanlardan kaçının). Farkındalığı artırmak için her seferinde tek bir görevi yapmaya odaklanın. Örneğin besleyici bir yemek yerken telefonunuzu çıkarıp iş e-postanızı kontrol etmek yerine yemeğin tadını çıkarmaya odaklanın. Besleyici aktiviteler aşırı dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırır ve aynı anda çok fazla duyguyla başa çıkmanın getirdiği kaygıyı azaltır.

Zaman.Kendinizi çatışmadan sakinleştirmek için zaman ayırın; bu, kendinizi bir yerden fiziksel olarak uzaklaştırmak veya duruma bağlı olarak saatlerce, günlerce, hatta haftalarca zihinsel olarak uzaklaşmak anlamına gelebilir. Bu zamanı köpük banyosu yapmak, meditasyon yapmak veya doğada yürüyüş yapmak için kullanın. Elinizdeki duruma geri dönmeye hazır olana kadar herhangi bir tetikleyiciden veya zorlu konuşmalardan kaçınmak için hafta sonunu uzaklaştırın veya tüm gününüzü telefonunuz kapalı olarak geçirin.

DERGİNİN YANSIMASI:**VIBRANT'**ı şuraya uygula: **Karşılaştığınız Bir Zorluk**

Günlük yaşamınızda kişisel bakım stratejilerini teşvik etmek için bu aracı uygulamaya koyduğunuzda, detoksifikasyon döneminiz daha sorunsuz ve etkili bir şekilde ilerleyecektir.

Pratik yapmak**görselleştirme**, huzurun size nasıl görüldüğünü hayal edin. Bunaldığınızı hissettiğinizde gözlerinizi kapatın ve şimdiye kadar bulunduğunuz en huzurlu yeri yeniden ziyaret ettiğinizi hayal edin.

Bulmake**sin**İnsanların size verdiği en iyi iltifatları ve geri bildirimleri hatırlayarak. Aldığınız en iyi tavsiye nedir? Verdiğiniz en iyi tavsiye nedir? Her gün görebileceğiniz övgü ve teşvik örneklerini içeren bir poster yapın veya bunları her sabah ve akşam dinlemek için telefonunuza kaydedin. Bunları kendinize en iyi arkadaşınızmış gibi söyleyin.

Gözünüz üzerinde olsun**Daha büyük resim**ve bunlardan çıkarabileceğiniz bazı hayat derslerini belirleyerek büyüme fırsatları hakkında

deneyimler. Çektiğiniz acıyı geçersiz kılmadan, bu deneyimleri olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemenin yollarını yazın.

Almak için harekete geçin **serbest bırakmak**. Acı verici duygulardan ve toksik stresten kurtulmanıza yardımcı olmak için hemen yapabileceğiniz bazı fiziksel aktivitelerin listesini yapın.

Yapabilirsiniz **yardım isteyin** istediğin zaman. Şu anda hangi rehberliğe ve teselliye ihtiyacınız var?

Bir veya iki aktivite seçin **beslemek** bugün dikkatiniz dağılmadan kendinize bakın. Çevrenizdeki dikkat dağıtıcı unsurları nasıl ortadan kaldıracaksınız?

Bir slotu güvence altına almak için şu anda nereye gidebilirsiniz? **zaman** bir mola verip sadece kendin olabileceğin bir alan yaratmak için?



YEDİNCİ BÖLÜM:

Sığınma ve Kurtarma

HSP'ler için İyileşme Yöntemleri

Zehirli insanlarla uğraşmanın getirdiği travmaların üstesinden gelmek, şimdiki zamana odaklanmamıza ve geçmişten iyileşmemize yardımcı olacak çeşitli zihin-beden tekniklerini gerektirir. Girişte de belirttiğim gibi, hayatımın çoğunu, toksik insanlarla kolaylıkla başa çıkabilen, daha dikkatli ve ayakları yere basan bir kişi olmak için bu teknikleri kullanarak geçirdim. Ayrıca şifa yöntemleri konusunda yüzlerce okuyucuyla anket yaptım ve birçoğu zehirli insanların etkisinden başarılı bir şekilde kurtulmak için bu bölümde ele alınan aktiviteleri kullandıklarını bildirdi.

HSP'ler, duygularımızın yoğunluğunu yönetmeye, krizlerle baş etmeye ve hâlâ yaşamlarımızı etkileyebilecek travmaları işlemeye yardımcı olmak için çok çeşitli geleneksel ve alternatif tedavileri denemekten yararlanabilir. Aşağıdaki seçenekleri neden işe yaradıklarını, faydalarını ve onlar hakkında nasıl daha fazla bilgi edinebileceğimizi göz önünde bulundurarak tartışacağız. Her zaman olduğu gibi, hangi şifa yöntemlerinin size ve özel durumunuza en uygun olduğunu daha iyi değerlendirmek için bir terapistle danışmayı unutmayın. “Herkes uyan tek tip” bir paket yoktur. Bunlar yalnızca öneridir.

Geleneksel Terapiler

Bilişsel davranışçı terapi

Bilişsel davranışçı terapi (CBT), uyumsuz duyguları, davranışları ve düşünceleri düzeltmemize yardımcı olan bir psikoterapi şeklidir. BDT 1960'lı yıllarda Aaron Beck tarafından geliştirildi ve araştırmalar depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu,

ve ilişki sorunları, bunların tümü HSP'ler için potansiyel mücadeleler olabilir. Bilişsel çarpıklıkları tanımlama, beklenen çatışmaya hazırlanmak için rol yapma, kişinin korkularıyla yüzleşme, stres dönemlerinde bedeni sakinleştirmeyi öğrenme, problem çözme becerilerini ve zor durumlarla başa çıkma stratejilerini kullanmayı BDT stratejileri içerir (Clark ve Beck 2011).

HSP'ler için BDT gibi terapiler, kişilerarası travmadan kaynaklanan yakınlık, öz saygı, güvenlik, güven, güç ve kontrol gibi alanlarla ilgili bilişsel çarpıtmaların, zararlı otomatik düşüncelerin ve davranış kalıplarının belirlenmesine yardımcı olabilir. Bu düşünceler ve inançlar sıklıkla kendi kendini sabote eden davranışlara ve travma sonrası semptomları körükleyen yersiz suçluluk veya utanç gibi "üretilmiş duygulara" yol açar. Danışanlara bilişsel yeniden yapılandırmayı kullanarak yanlış inançları sorgulamaları ve yeniden çalışmaları konusunda yardımcı olunur. Bunu yaparken kendilerine, başkalarına ve dünyaya ilişkin daha sağlıklı ve dengeli inanç sistemlerine göre davranmaya başlarlar.

BDT unsurlarını kullanan diğer terapi türleri arasında, müşterilerin travma ve kaçınma davranışlarına yol açan "takılıp kalmış noktalar" hakkındaki uyumsuz inançları tanımlamalarına ve bunların üstesinden gelmelerine yardımcı olan, TSSB semptomları olan kişiler için kanıta dayalı bir terapi olan bilişsel işlem terapisi (CPT) ve TSSB'si olan müşterilerin travmayla ilgili anılara, duygulara ve durumlara karşı yavaş yavaş duyarsızlaşmasına yardımcı olan uzun süreli maruz kalma terapisi (PET).

BDT hakkında daha fazla bilgi edinmek için <https://beckinstitute.org> adresini ziyaret edin. CPT ve PET hakkında daha fazla bilgi için <https://cptforptsd.com> ve <https://www.apa.org/ptsdguideline/treatments> adresine gidin.

Diyalektik Davranış Terapisi

Diyalektik davranış terapisi (DBT), Marsha Linehan tarafından geliştirilen, yoğun duygular, kendine zarar verme ve intihar düşüncesinden muzdarip insanlara yardım etmek için tasarlanmış kanıta dayalı bir yaklaşımdır. Bu benzersiz ve kapsamlı tedavi, Doğu farkındalık tekniklerini bilişsel davranışçı yöntemlerle birleştirir. 6. bölümde öğrendiğimiz gibi DDT dört modüle odaklanır: (1) farkındalık; (2) tehlike toleransı; (3) duygu düzenlemesi; ve (4) kişilerarası etkililik (McKay, Wood ve Brantley 2010). Geleneksel olarak borderline hastalar için kullanılır.

kişilik bozukluğu (BPD), ancak travma terapisti Arielle Schwartz'ın (2017) belirttiği gibi, karmaşık TSSB'si olan birçok mağdura yanlış şekilde BKB tanısı konabilir. Yine de DBT'nin becerileri herkes tarafından kullanılabilir.

Bu terapi şekli, bireylerin duygularını düzenlemelerine ve onlarla baş etmelerine, kişilerarası etkililik becerilerini geliştirmelerine ve kriz sırasında şimdiki zamanda sağlam kalmalarına yardımcı olur. DBT grup terapisi seansları, öğrendiğiniz becerileri uygulamanıza ve rol oynamanıza olanak tanır, zor insanlarla etkileşimler için başa çıkma ve iletişim stratejileri sağlar.

Psych Central'ın CEO'su PsyD'den John M. Grohol şöyle diyor: "DBT teorisi, bazı insanların bu gibi durumlarda uyarılma seviyelerinin ortalama bir insandan çok daha hızlı artabileceğini, daha yüksek düzeyde duygusal uyarıma ulaşabileceğini ve önemli miktarda duygusal uyarılabileceğini öne sürüyor. temel uyarılma seviyelerine dönme zamanı" (2019).

Yüksek düzeyde uyarılma ve duygusal tepki verme yetenekleriyle HSP'ler DBT'den yararlanabilirler. Çevrelerinden ve sosyal durumlardan bunaldıkları için, yüksek çatışma durumlarında sakin kalmak ve sınırları etkili bir şekilde uygulamak için sıkıntı toleransı ve duygu düzenleme ile ilgili benzer becerileri kullanabilirler. Ayrıca kendinize zarar verme, intihar düşünceleri, kronik intihar girişimleri veya aşırı ve bunaltıcı duygularla ilgili sorunlarınız varsa, diyalektik davranış terapisi hakkında bir danışmanla konuşmayı düşünmelisiniz. Bir DDT terapisti bulmak için <https://behavioraltech.org/resources/find-a-therapist> adresini ziyaret edin.

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR), danışanın yan yana göz hareketleri yaparken veya soldan sağa el vuruşu yaparken travmatik veya sıkıntı verici olayları hatırlamasının istendiği bir terapi şeklidir. 1989 yılında Francine Shapiro tarafından geliştirildi. Shapiro, bu göz hareketlerinin rahatsız edici travmatik anıların yoğun etkisini hafifletme etkisine sahip olduğunu fark etti. EMDR teori üzerine kuruludur

Rahatsız edici travmaların (olumsuz çocukluk deneyimleri veya toksik ilişkiler dahil) hafızada işlevsiz bir şekilde depolandığını ve uyumsuz düşünce, davranış ve duygu modellerine yol açabileceğini öne süren uyarlanabilir bilgi işleme (AIP) teorisi. Bu travmatik deneyimler, doğal kendi kendine iyileşme ve çözümün gerçekleşmesine olanak tanıyan normal bilgi işleme mekanizmamızı bloke eder.

Göz hareketleri veya hafifçe vurma gibi karşılıklı iki taraflı uyarılar, bu işlemin serbestçe gerçekleşmesine olanak tanır ve sıkıntılı anılar yavaş yavaş olumsuz yüklerini kaybederken travmanın güvenli bir alanda aktif olarak yeniden deneyimlenmesini teşvik eder. EMDR, karmaşık sekiz aşamalı sürecinin bir parçası olarak, travma nedeniyle gelişen dünyayla ilgili olumsuz inançları ve inançları da tanımlar (örneğin, "Sevilecek biri değilim" veya "Dünya güvenli değil") ve alanları konumlandırır. travma nedeniyle gerilimin hala depolandığı vücutta. Danışan, ilerleyen süreçte bu olumsuz çağrışımların yerini alacak daha sağlıklı inançları benimsemeye başlar; travma daha sonra danışanın yararına olacak şekilde yeniden işlenir. Travma mağdurlarıyla yapılan randomize klinik çalışmalar EMDR'nin bu popülasyonda etkili olduğunu göstermiştir. Olumsuz çocukluk deneyimleri olan HSP'ler, çocukluk travmalarını bir EMDR terapisti ile işlemekten, yüklerini, yoğunluklarını ve günlük etkilerini hafifletmek için büyük fayda sağlayabilirler. EMDR hakkında daha fazla bilgi edinmek ve bir EMDR terapisti bulmak için <https://www.emdria.org> adresini ziyaret edin.

Duygusal Özgürleşme Teknikleri

Duygusal özgürlük teknikleri (EFT) terapisi 1990'larda Gary Craig tarafından yaratıldı. Akupunktur gibi, EFT de vücuttaki enerji noktalarını uyarır, ancak iğnelerin istilacı kullanımı olmadan. Bu enerji noktaları "meridyen vuruş noktaları" olarak bilinir ve dokunulduğunda vücutta hapsolmuş enerjiyi serbest bırakırlar. Bu, eski, yıkıcı duygularımızı ve inançlarımızı temizleyip, onları daha sağlıklı, olumlu inançlarla değiştirmenin bir yoludur.

Olumlu onaylamalarla birleştğinde EFT, nasıl düşündüğümüzü ve hissettiğimizi yeniden programlamaya yardımcı olur. Bazı duyguların vücudun belirli bölgelerinde bulunduğu söylendiğinden, EFT, elektromanyetik enerjinin vücutta daha serbestçe akmasına izin vererek enerji blokajlarını serbest bırakmamıza olanak tanır. Kullanılan onaylamalar olumsuz duyguların koruyucu mekanizmasını doğruluyor

Müşterilerin onları bırakma konusunda kendilerini güçlü hissetmelerine izin verirken. EFT hakkında daha fazla bilgiyi <https://eft.mercola.com> adresinden edinebilir veya Craig'in yazılarını okuyabilirsiniz. *EFT Kılavuzu*(2011).

Hipnoterapi

Hipnoterapi, bireylerin davranışsal ve duygusal değişiklikler yapmasına yardımcı olmak için hipnozu kullanır. HSP'ler aşırı uyarılmış sinir sistemlerini sakinleştirmek ve yıkıcı inanç sistemlerini, şartlanmaları, anıları ve başka türlü bilinçli farkındalığa ulaşamayacak yaraları yeniden düzenlemek için hipnoterapiyi kullanabilirler. Hipnoz, telkine daha duyarlı olduğumuz ve dolayısıyla bilinçaltımızı daha kolay yeniden programlayabildiğimiz, transa benzer bir bilinç durumudur. Hipnoz ayrıca fobilerin, bağımlılıkların, kronik ağrıların ve TSSB ile ilişkili travmatik anıların tedavisinde de faydalıdır. <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/hypnoterapi> adresindeki Psychology Today arama motorunu kullanarak bölgenizde nitelikli bir hipnoterapist bulun.

Grup terapisi

Bir ruh sağlığı uzmanının liderliğindeki grup terapisi, başkalarının da aynısını yapmasına tanık olurken, mücadeleleriniz, korkularınız ve travmalarınız hakkında konuşabileceğiniz güvenli bir alandır. Bu önemlidir çünkü çalışmalar sosyal desteğin travma sonrası iyileşmede en önemli faktörlerden biri olduğunu göstermektedir (Carlson ve ark. 2016). Aile içi şiddet, travma veya şu anda uğraştığınız diğer alanlara odaklanan grupları araştırabilirsiniz. BDT ve DBT terapi grupları, yeni becerilerinizi geliştirmek ve başkalarıyla yapıcı rol oynamak için mükemmel yerler olabilir. Duygularımızı başkalarıyla ifade etmek bize toksik ilişkilerde asla elde edemeyeceğimiz onay ve desteği vererek ilişkisel iyileşmeye erişmemizi sağlar. Aynı zamanda ilerlemeyi ve öz bakımı sürdürmek için sosyal sorumluluğu da artırır. <https://groups.psychologytoday.com/rms> adresindeki Psychology Today'in arama motorunda bir terapi grubu arayın.

Destek grupları

İşlevsiz, istismarcı ilişkilerle mücadele ediyorsanız ve başkalarıyla sınır koymakta sorun yaşıyorsanız, sizi doğrulamanıza ve iyileşme yolculuğunuzu desteklemenize yardımcı olabilecek destek grupları vardır. Hayatta kalanların çoğu, Adsız Bağımlılar (CoDA) toplantılarına, yerel bölgelerindeki narsist istismardan kurtulan Meetup gruplarına ve 12 adımlı programlara (narsisistik bir partnerden "detoks" yapmakta zorlandığınız için yardımcı olabilir) katılmaktan yararlandı. Tıpkı sizin gibi yüksek hassasiyetle mücadele eden kişilerin bulunduğu grupları bulmak için "HSP'leri" veya "empatları" arayın.

Geleneksel Olmayan Tamamlayıcı Şifa Yöntemleri

Yoga

Araştırmalara göre yoga, TSSB yaşayanlar için güçlü ve etkili bir tamamlayıcı tedavi yöntemidir (Kim ve ark. 2013; Rhodes, Spinazzola ve van der Kolk 2016; Zalta ve ark. 2018). Hayatta kalanların dissosiyatif semptomları hafifletmesine, duygusal düzensizliği kontrol etmesine ve vücuttaki gerginliği azaltmasına yardımcı olur. Bedenlerimizi güçlü bir şekilde yeniden bir araya getiren yoga, travma geçirdiğimizde yaşadığımız felçle mücadele eder. Bireylerin bedenleri üzerinde “güvenlik ve hakimiyet” deneyimi yaşamalarına izin vererek bilinçli farkındalığı artırır ve onlara travmayı yeniden yaşarken yoğun fizyolojik durumları verimli bir şekilde yorumlamaları için gerekli kaynakları sağlar (van der Kolk 2014). Bu özellikle fiziksel ve cinsel istismar mağdurları için faydalıdır ve duygusal terörden kurtulanlar için derinden iyileştiricidir.

Şahsen hatha yogayı ve sıcak vinyasa akış yogasını seviyorum. Yeni başlayan biriyseniz, daha ileri seviye derslere geçmeden önce giriş seviyesi bir ders almanızı öneririm. Veya fiziksel yaralanmalarla mücadele ediyorsanız onarıcı yogaya bakın.

Meditasyon

Travmanın beyinde belirli değişiklikler yarattığını, beynimizin daha duygusal kısımları arasındaki iletişimi kapattığını unutmayın.

yürütme işlevini ve organize etme, planlama, düşünme ve karar verme yeteneğimizi kontrol eden ön loblar (van der Kolk 2014). Hipokampusu küçültebilir ve beynin duygu, hafıza ve öğrenmeyi etkileyen alanları olan amigdalayı hiperaktif hale getirebilir (Morey ve ark. 2012). İyi haber: Beynin bir zamanlar travmadan etkilenen bölgeleri artık meditasyonla yeniden yapılandırılabilir. Harvard sinir bilimci Sara Lazar'ın araştırması, sekiz hafta boyunca düzenli bir meditasyon uygulamasının beynimizi tam anlamıyla değiştirebileceğini, savaş ya da kaç tepkisini kontrol eden amigdalayı küçültebileceğini ve duygu düzenleme ve hafıza oluşumuna yardımcı olan hipokampusu kalınlaştırabileceğini gösterdi (Lazar ve diğerleri 2011). Meditasyon beynimizin işitsel ve duyuşal kısımlarını güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda kaç yaşında olursanız olun ön loblardaki gri maddeyi de artırır.

Her gün kırk dakikalık bir meditasyon uygulaması, duygularınıza, ilişkilerinize ve genel mutluluk duygunuza yaklaşım şeklinizi değiştirebilir. Meditasyon ücretsizdir ve her an her yerde yapılabilir. Popüler inanışın aksine, düşüncelerinizi kapatmak yerine onları gözlemlemenizi, gelip gitmelerine izin vermenizi gerektirir. İhtiyacınız olan tek şey, nefesinize odaklanma isteği ve sessizce ve düşünceli bir şekilde oturabileceğiniz bir alan.

Bölgenizdeki Google ve Yelp yerel meditasyon merkezlerini ziyaret ettiğinizden emin olun. İşte takip ettiğim bazı podcast'ler ve kanallar; bunlardan bazıları meditasyon kanalları ve diğerleri özellikle narsisist istismarı iyileştirmeye ilgili. Bağlantı sağlanmazsa başlığı Google veya YouTube'da arayabilirsiniz.

- Mary ve Richard Maddux'tan Meditasyon Vahası: Bu benim en sevdiğim meditasyon kaynağım ve yolculuğumu başlatan kaynak. Hem yeni başlayanlar hem de uzmanlar için harika. Şurada bul: <https://www.meditationoasis.com>.
- Avustralya Meditasyon Topluluğu: Topluluğun ücretsiz mp3 meditasyonlarını <https://download.meditation.org.au> adresinden indirin.

- YouTube Kanalları (arama motorunu kullanın):
 - Lucy Rising: Özellikle narsisist istismardan kurtulanlar için meditasyonlar sağlar.
 - Sarı Tuğla Sineması: Meditasyon için genel rahatlatıcı müzik sunar.
 - Joseph Clough: Uluslararası konuşmacı ve hipnoterapist Clough, bilinçaltını daha olumlu durumlara yeniden eğitmeye yardımcı olan kendi kendine hipnoz meditasyonları ve onaylamalar sunuyor.
 - Michael Sealey: Popüler YouTuber Michael Sealey, kaygıyı hafifletmek için etkili uyku meditasyonları ve kendi kendine hipnoz sunuyor.

Doğa

Toksik insanların kortizol (stres) seviyemizi yükselttiğini biliyoruz. Neyse ki buna karşı koymanın bir yolu var. Bilimsel araştırmalar doğanın kortizol düzeylerini düşürme, stresi azaltma, konsantre olma yeteneğimizi geliştirme ve ruh halimizi iyileştirme yeteneğini kanıtlıyor (Berman, Jonides ve Kaplan 2008; Mayer ve ark. 2009). Sıcak aylarda toprakta çıplak ayakla yürümek bile ağrı ve stres düzeylerini azaltırken genel refahı ve uykuyu iyileştirebilir; “Topraklamanın” yararları teorisi, çıplak ayakla yürümenin bizi dünyanın elektronlarına bağladığını öne sürüyor. Bunu aynı zamanda, içinde istediğiniz büyümenin dışarıda tezahür ettiğini görmenizi sağlayan, çok terapötik ve dikkatli bir aktivite olan bahçecilik yoluyla da yapabilirsiniz.

Doğanın günlük faydalarından yararlanmaya yönelik bazı fikirler şunlardır: her gün sabah veya öğleden sonra yürüyüşü planlamak; güzel doğal manzaralara sahip yerlere seyahat etmek; nehir kenarında yürüyüş yapmak; Plaja gidiyor; açık havada yürüyüş; parkta veya ormanda koşmak; ve açık havada öğle yemeği yemek veya piknik yapmak. Hava sıcak olmadığında doğaya alternatif yollarla “erişin”: Kamp yapmaya gidin ve ateş yakın; içeride şöminenin yanında oturun; güneş ışığının içeri girmesi için pencere panjurlarını açın; kar yağışını izle; ya da yağmuru dinle. Yağmurun, şelalelerin ve okyanus dalgalarının seslerini içeren meditasyon müziğini dinleyin.

Masaj terapisi

Araştırmalar, masaj terapisinin kortizol düzeylerini düşürmeye ve serotonin ve dopamin düzeylerini artırarak ruh halini yükseltmeye yardımcı olabileceğini gösteriyor; aynı zamanda depresyon, anksiyete, sinirlilik ve travmaya bağlı diğer belirtileri de azaltır (Field ve ark. 2005; Collinge, Kahn ve Soltysik 2012). Bu etkiler özellikle depresif hamile anneler, kanserden mustarip olanlar ve migren baş ağrısı çekenler gibi ihtiyaç sahibi topluluklar arasında güçlüdür. Bu göz önüne alındığında, masaj terapisinin travmanın somatik yan etkilerine de potansiyel olarak yardımcı olabilmesi mümkündür. Yaratıcı ol! Sıcak taşlar, aromaterapi yağları ve hatta uygulayıcının size şifa enerjisi gönderdiği Reiki kullanan masajları deneyin. Bu sadece vücudunuzdaki gerilimi azaltmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel sağlık açısından da birçok faydası vardır.

Herkes, bir profesyonel bile olsa, yabancılar tarafından dokunulmaktan hoşlanmaz. Farklı şifa yöntemlerini denerken her zaman kendi kişisel rahatlık düzeyinizi ve tetikleyicilerinizi hesaba katın. Bir HSP için işe yarayan, bir başkası için doğru olmayabilir.

Günlük Tutma ve Yazma

Travma, beynin iletişim ve konuşmadan sorumlu kısmı olan Broca bölgesini devre dışı bıraktığı için kelimenin tam anlamıyla bizi suskun bırakıyor (van der Kolk 2014). Pek çok travma beynimizin sözel olmayan kısımlarında sıkışıp kalır ve “donur”. Günlük tutmak, deneyimlenen travmalar hakkında daha tutarlı bir anlatı oluştururken beynin hem sol hem de sağ taraflarını harekete geçirerek yeniden iletişim kurmanın bir yoludur. Araştırmacılar, anlamlı yazmanın TSSB'li kişilerde ruh halini iyileştirdiğini ve travma sonrası büyümeye yol a tığını keşfetti (Smyth, Hockemeyer ve Tulloch 2008). Günlük düşüncelerinizi, duygularınızı ve ilgili eylemlerinizi bir günlükte takip edin. Varsa bunları terapistinizle paylaşın. Gün boyunca ortak tetikleyicileri, düşünce kalıplarını ve davranışları yakalayıp bunlar üzerinde düşünmenin yararlı bir yoludur.

Olumlamalar

Lisansüstü okulda, travmalarını mesleki ve kişisel başarıya kanalize etmek için "dayanıklılık anlatısı" kullanan zorba kurbanlarını araştırdım ve onlarla röportaj yaptım. Mevcut olumsuz anlatıları yeniden yazmak için olumlu olumlamaları kullanmak, narsistlerle ve toksik insanlarla karşılaşmaları nedeniyle özsaygı sorunu yaşayan HSP'ler için faydalıdır. Olumlamalar, bu kitapta açıklanan çeşitli şifa tekniklerinin çoğunun hayati bir parçasıdır ve bunları kullanmak, kendimiz, potansiyelimiz ve çevremizdeki dünya hakkındaki düşüncelerimizi yeniden programlayarak bilinçaltı yaralarını iyileştirmeye başlamanın önemli bir yoludur.

Olumlamalar, kendimiz ve dünyamız hakkında olumlu mesajlar aşılıyarak normal düşünce kalıplarımızı kesintiye uğratmamıza yardımcı olan ifadelerdir. Araştırmalar, olumlu olumlamaların stres altında sorun çözme yetisini geliştirmeye yardımcı olduğunu ve kendini olumlamaların tehdit karşısında öz bütünlüğümüzü koruyarak "psikolojik bağışıklık sistemimizin" kendini savunmasını sağladığını doğrulamaktadır (Creswell ve ark. 2013; Sherman ve Cohen 2006).

Düşük benlik saygısı, TSSB veya karmaşık TSSB ile mücadele edenler için, tetikleyicileri önlemek amacıyla olumlu onaylamalar özelleştirilmelidir. Kendiniz hakkında ciddi şüpheleriniz varsa, aşılama çalıştığınız yeni inançlara yavaşça ve aşamalı olarak yaklaşmak için "Mutluyum" yerine "Mutlu olmayı seçiyorum" gibi olumlamalar söylemek zorunda kalabilirsiniz.

Egzersiz yapmak

Düzenli egzersiz yapanların kaygı ve depresyona yakalanma olasılıkları daha düşüktür (Carek, Laibstain ve Carek 2011). Biyokimyasal bağımlılığımızı, toksik insanların yarattığı kaosa ve çılgınlığa, ödül sistemimizi besleyen ve stres seviyemizi düşüren daha sağlıklı alternatiflerle değiştirebiliriz. Tutarlı bir şekilde egzersiz yaparak endorfin salgıladığımızda, vücudumuzu zehirli insanlar veya zorbalık yapan akranlar yerine koşu bandında terlemenin "dramasına" alıştırırız.

HSP'ler için haftalık, hatta günlük bir egzersiz rejimi oluşturulması önerilir. Sadece doğal bir moral yükseltici olmakla kalmıyor, aynı zamanda araştırmalar egzersizin potansiyel olarak TSSB semptomlarını iyileştirebileceğini ve hatta zorbalığa maruz kalanlar arasında intihar düşüncesini engelleyebileceğini gösteriyor (Fetzner ve Asmundson 2014; Sibold ve ark. 2015). Egzersiz aynı zamanda genel refaha da yardımcı olabilir

ve travmatize olmuş bireylere yenilenmiş bir umut ve kararlılık duygusu, olumlu bir benlik imajı ve gelişmiş bir yaşam kalitesi kazandıran başa çıkma stratejileri (Caddick ve Smith 2017).

Egzersiz aynı zamanda yoğun duyguları yönlendirmek için sağlıklı bir çıkış noktasıdır. Travma uzmanlarına göre travma zihninizde olduğu kadar bedeninizde de yaşıyor. Travmaya eşlik eden ve bizi uyuşuk ve donmuş hissetmemize neden olan felçle mücadele etmek için, istismar ve travma sonrasında hissetmeniz kaçınılmaz olan yoğun keder, öfke ve incinme duyguları için en az bir fiziksel rahatlama biçimi bulun.

Ben kişisel olarak kick boks, yogayı, dansı, kardiyoyu ve koşmayı, güçlendirici müzikler veya olumlu ifadeler dinlerken seviyorum. Tutkulu olduğunuz ve yapmayı sevdiğiniz bir şeyi yapın. Rahat olmadığınız, kendinizi yorduğunuz aktivitelere vücudunuzu zorlamayın. Doğada her gün on dakikalık bir yürüyüş bile hareketsiz kalmaktan daha yararlı olabilir; bu nedenle elinizden gelenin en iyisini yapın ve kendinizi aşırı yormayın. Fiziksel egzersizi bir çıkış yolu olarak kullanmak, kendi kendine zarar verme veya kendi kendine olumsuz konuşma değil, bir kişisel bakım eylemi olmalıdır.

Kahkaha Terapisi

Tıbbi araştırmacı Lee Berk'e (1989) göre keder, bağışıklık sisteminizi baskılayan kortizol gibi stres hormonlarını tetikler. Öte yandan gülmek bu hormonları azaltır ve dopamin akışı gibi iyi hissettiren nörokimyasalların salgılanmasını sağlar. Kahkaha aynı zamanda ağrıyı hafifletebilir ve genel refahı iyileştirerek sağlık açısından çok sayıda fayda sağlayabilir. HSP'ler kahkahanın iyileştirici faydalarından yararlanmalıdır. Örneğin kahkaha yogası, aynı faydaları elde etmek için gönüllü kahkahanın kullanımını içerir. Her gün kendinize gülmek için zaman ayırın. Netflix'te stand-up komedi izleyebilir, saçma Instagram meme hesaplarına göz atabilir, doğaçlama gösterilere katılabilir, komik anıları hatırlayabilir, komik videolar veya filmler izleyebilir veya eğlenceli kitaplar veya hikayeler okuyabilirsiniz. Yapan şeye bağlı kalın *Sengülmek* — herkesin mizah anlayışı ve kişisel tercihleri farklıdır, bu nedenle komikliğinizi benzersiz şekilde gıcıklayacak bir şey bulun.

Aromaterapi

Aromaterapi, bireyin duygulara ve sağlığa yardımcı olmak için kokuları ve esansiyel yağları kullandığı alternatif bir şıfa yöntemidir. İnsanlar kokuyu solumayı veya seyreltilmiş yağları doğrudan ciltlerine uygulamayı seçebilirler. Sertifikalı masaj terapisti ve kranyal sakral terapist Suzanne Bovenizer'e (2017) göre koku alma duyumuz, duyguların ve anıların depolandığı beynimizdeki limbik sistemle bağlantılıdır. Kokular beynin bu kısmını uyararak daha sakin ve rahat olmamıza neden olan kimyasalları serbest bırakır. Aromaterapi, narsisist istismar deneyiminin sıkıntı kurbanlarının önemli bir bileşeni olabilecek kaygıya büyük ölçüde yardımcı olabilir.

Aromaterapiye her zaman ulaşabilmeniz için evinize esansiyel yağlar ve esansiyel yağ difüzörü satın alabilirsiniz. Aromaterapiyi alternatif yollarla da arayabilirsiniz: bazı yoga merkezleri, aromaterapi bileşeniyle birlikte yoga sunar ve birçok masaj, seanslara aromaterapi unsurlarını da dahil eder.

Hem esansiyel yağları hem de tütsüyü öneririm. İşte aromaterapi için bazı öneriler (Amazon'da aranabilir):

- Artizen Aromaterapi Top 14 Uçucu Yağ Seti
- URPOWER Uçucu Yağ Difüzörü
- Aromaterapi Tütsü Çubukları: Sertifikalı Organik ve Tamamen Doğal Esansiyel Yağlar
- *Esansiyel Yağlar ve Aromaterapinin Tam Kitabı*kaydeden Valerie Ann Worwood

Akupunktur

Lisanslı akupunktur uzmanı Nicholas Sieben (2013) "Akupunktur Kliniğimde Duygusal Travmayı İyileştirme Hikayeleri"nde şöyle yazıyor: "Çin Tıbbı teorisine göre travma bedenlerimizde yaşıyor. Kuluçkaya yattığı yerde kanımıza ve kemiklerimize yapışarak çeşitli fiziksel ve zihinsel belirtilere neden olur. Travmanın tamamen çözümlenmesi için bedenin serbest bırakılması gerekir. Fiziksel bir detoks yapılması gerekiyor."

Akupunktur, çok çeşitli fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları iyileştirmek için vücudun belirli noktalarına iğnelerin kullanılmasını içeren eski bir Çin şifa tekniğidir. Vücutta "meridyenler" olarak bilinen on iki birincil ve sekiz ikincil görünmez enerji akışı hattı vardır. Bir akupunktur uzmanı, hastayı rahatsız eden fiziksel ve/veya duygusal rahatsızlığın giderilmesine yardımcı olmak için vücudun belirli noktalarını hedef alır. Akupunktur hakkında daha fazla bilgi edinmek için <https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction> adresini ziyaret edin. Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşıyorsanız, <https://www.nccaom.org/find-a-practitioner-directory> adresinden de bir akupunktur uzmanı arayabilirsiniz.

Hayvan Destekli Müdahale

Bizler son derece hassas yapılarımız nedeniyle belki insanlardan destek alamadık ama hayvanlar bize koşulsuz sevgi ve onay sağlıyor. Hayvan destekli müdahale (AAI) ve bunun çocuk istismarından sağ kurtulanlara ve askeri gazilere nasıl yardımcı olduğu üzerine yapılan araştırmaların sistematik bir incelemesi, AAI'nin travma için tamamlayıcı bir tedavi olarak kullanılmasının depresyon, TSSB semptomları ve anksiyeteyi azaltmada etkili olduğunu buldu (O' Haire, Guérin ve Kirkham 2015). Bu, köpeklerle, atlarla, kedilerle, tavşanlarla veya kuşlarla oynamak olsun, az da olsa evcil hayvan terapisine katılan hayatta kalanlar için sürpriz olmayacaktır.

Marguerite O'Haire ve meslektaşlarına göre, "İzinsiz girişle ilgili olarak, bir hayvanın varlığının, tehlikenin artık mevcut olmadığına dair rahatlatıcı bir hatırlatma görevi gördüğü ve şimdiki zamanda dikkatli deneyimler için güvenli bir temel görevi gördüğü iddia ediliyor." TSSB'den muzdarip olanlar genellikle duygusal uyuşukluk hissi yaşarlar, ancak hayvanlar olumlu duygular uyandırabilir ve "sosyal kolaylaştırıcılar" olarak hizmet edebilir, bu da yalnızlığı ve izolasyonu azaltmamıza yardımcı olur. Ayrıca hayvanlarla temas oksitosin seviyemizi doğal olarak artırabilir ve toksik insanları dahil etmeden bu iyi hissettiren hormonun daha sağlıklı bir kaynağı olmasını sağlayabilir.

Müzik terapisi

Müzik ruh halimizi düzenleyebilir, bizi gerçek duygularımızla yeniden bağlayabilir, kalp atış hızımızı ve kan basıncımızı azaltabilir, stresi azaltabilir ve

kaygı seviyemizi yönetebiliriz. Müzik, bağımlıların iyileşmesine yardımcı olmak, şizofreni hastalarında sosyal işlevselliği geliştirmek ve kanser tedavisinin yan etkilerini azaltmak için terapötik bir ilişkide bile kullanılabilir.

<https://www.musictherapy.org> adresinden lisanslı bir uygulayıcıdan müzik terapisi hakkında bilgi alabilirsiniz. Müziği kişisel bakım aracı olarak kullanma açısından HSP'lerin dinledikleri müzik konusunda özel ihtiyaçları olabilir. Rahatlatıcı, sakinleştirici müzik, zaten aşırı uyarılmış olan sinir sistemlerine yardımcı olabilir. Ancak HSP'lerin bile "güçlü şarkıları" vardır; onlara enerji veren, morallerini hemen yükselten ve günün üstesinden gelmeleri için onları motive eden şarkılar. Kendinizi güçlü, sakin, rahatlamış ve enerjik hissetmenizi sağlayacak şarkıların bir listesini yapın. Daha sonra kendinizi odaklamak ve neşenizle yeniden bağlantı kurmak için her gün müzik dinlemeyi bir alışkanlık haline getirin.

Kişisel Bakım TIP

Bir HSP olarak hayatınız boyunca bu düzeyde kişisel bakımı sürdürmek için, duygusal kırılganlığınızı azaltmak amacıyla MEDICINE kısaltmasını kullanın. Bu araç, bunaltıcı duygular ve toksik ilişkilerin etkisi altında kaldıklarında sağlıklarını ihmal edebilen HSP'ler için birçok yararlı hatırlatma içerir.

Mbeslenme desteği

edikkatli yemek

Dhalıdan kaçınma

BENzeka

CKonuşuyorlar

BENdolize etmek

Nurse yaralanmaları ve tetikleyiciler

eegzersiz

Tıbbi destek. Travmanın etkileriyle mücadele eden kişiler sıklıkla daha şiddetli ve sık sağlık sorunları yaşarlar ve

tıbbi durumlar; bu, HPA eksenleri gibi biyolojik stres yollarının uzun süreli aktivasyonundan dolayı savaş ya da kaç tepkisi sırasında stres hormonu kortizolünü aşırı salgılayarak bağışıklık aktivitesini azaltıyor olabilir (Pacella, Hruska ve Delahanty 2013). Kendinizi fiziksel olarak yorgun veya sıkıntılı hissetmenize neden olan hastalık veya rahatsızlıklarla ilgilenin.

DERGİNİN YANSIMASI:**Tıbbi Envanter**

Uygun bakım ve tedaviyi gerektiren tıbbi veya zihinsel sağlık durumlarınızı listeleyin. Her durumun altına, bu durumla ilgili zorluk yaşadığınızda arayabileceğiniz terapistlerin, destek gruplarının veya doktorların ilaçlarını ve iletişim bilgilerini yazın. Bu koşulları kötüleştiren faktörleri ve bunların ağırlaşmasını önlemenin yollarını yazın. Bu, sorunları ve ilerlemeleri başlamadan önce önleyici bir şekilde ele almaya yardımcı olur.

Dikkatli yemek.Vücudumuz optimal durumda olmak için ihtiyaç duyduğu besinlerden yoksun kaldığında zihnimiz zehirli insanlardan kurtulamaz. Genel refahınıza fayda sağlayacak besleyici ve sağlıklı bir şekilde yiyin. Size ve vücudunuzun benzersiz ihtiyaçlarına göre hazırlanmış sağlıklı bir yemek planı bulmak için bir beslenme uzmanıyla birlikte çalışın. Örnekler arasında günlük olarak yeşil meyve suyu tüketmek veya sebze ve meyve alımınızı arttırmak, aşırı süt ürünleri veya kafein alımını kesmek ve susuz kalmamak için gün boyunca bol miktarda su içmek yer alır.

DERGİNİN YANSIMASI:**Sağlıklı alışkanlıklar**

Şu anki yeme alışkanlıklarınızda sağlıklı olan nedir? Neyi geliştirmek istersiniz? Günlük rutininize ekleyebileceğiniz yeni, sağlıklı beslenme alışkanlığı nedir? Örnekler: tatlılarınızda şeker yerine ham kakao tozu ve stevia kullanmak; nişastaları karnabahar, sağlıklı yağlar ve diğer sebzeler gibi düşük karbonhidratlı alternatiflerle değiştirmek; kırmızı etin tavuk gibi yağsız proteinle değiştirilmesi; ve her sabah kahvenizdeki kremayı badem sütüyle değiştirin.

Uyuşturucudan kaçınma.Toksik insanlarla karşılaşmak, geçici bir çözüm bulmak için uyuşturucu, alkol ve hatta aşırı kafein ve şeker kullanımı yoluyla kendimizi "uyuştırmamıza" neden olabilir. Reçeteniz olmadığı sürece ruh halinizi değiştiren ilaçlardan kaçının. Alkol ve aşırı kafein, duygusal boğulmadan kurtulmanızı engelleyebilir ve hatta daha fazla soruna neden olabilir.

DERGİNİN YANSIMASI:**Aşırı uyarıcı İlaçlar**

Tedavi görmek istediğiniz, kötüye kullandığınız herhangi bir ilaç var mı? Ruh halinizi iyileştirmek için ne sıklıkla kafein veya alkol kullanıyorsunuz? Aşırı kafein veya alkol kullanımından kurtulmanıza hangi alternatifler yardımcı olabilir (örnekler: bitki çayı, egzersiz, daha az alkol içeren içecekler, aromalı su)?

Akıl.Zihninize iyi bakın; tükettiklerinizi fiziksel olarak olduğu kadar zihinsel olarak da değerlendirmek önemlidir. Zihninizi her gün ne tür fikirler ve inançlarla besliyorsunuz? Kendinizle ilgili çok fazla olumsuz konuşmanız varsa, bir danışmanla çalışmak ve bu düşünceleri bir günlükte takip etmek, bu kalıpları yansıtmak ve bunlara meydan okumak yardımcı olabilir.

Zihninizde neyin yer kiralamasına izin veriyorsunuz? Travmatik kitaplar mı okuyorsunuz, korku filmleri mi izliyorsunuz, size kötü davranan eski partnerinizin sosyal medyasına mı bakıyorsunuz ya da zehirli bir eski arkadaşınızın mesajlarını tekrar mı okuyorsunuz? Eğer öyleyse, bu tür etkinlikleri programınızdan sınırlandırın veya silin. Eski sevgilinizi tüm sosyal medyanızdan engelleyin, komedi veya neşeli filmleri karışımaya ekleyerek televizyon tüketiminizi dengeleyin ve sorunlardan ziyade çözümlere odaklanan kitaplar okuyun. Ayrıca her türlü toksik tüketimi, rahatlatıcı meditasyon ses kayıtları veya sevimli hayvanların videoları gibi daha moral yükseltici medyayla değiştirebilirsiniz.

Gün boyunca odaklanmakta sorun yaşıyorsanız uyku düzeninizi ve zihninizi bozabilecek olumsuz düşünce kalıplarını takip edin. Yeterince dinlenmek ve düzenli bir uyku programı oluşturmak, beyninizin gün boyunca bilgiyi işleyebilmesi ve bunalmaması için önemlidir.

DERGİNİN YANSIMASI: **Sen nesen Tüketim mi?**

Hangi sosyal medya platformlarını takip ediyorsunuz ve bunlar ne kadar sağlıklı? Her gece kaç saat uyuyorsunuz? Ne sıklıkla halsiz hissediyorsunuz? Uyku ortamınızı daha rahatlatıcı ve dinlendirici bir yer haline getirecek şekilde iyileştirmenin yolları var mı? Yatmadan önce sakinleştirici müzik dinlemeyi, yatak odanızın duvarlarını veya mobilyalarını daha yumuşak renklerle değiştirmeyi, göz yorgunluğunu azaltmak için parlak ışıklar yerine mum yakmayı ve hafızalı köpük yastıklar kullanmayı düşünün.

Bakıcı.İhtiyacınız olan her şeyi aldığınızdan emin olmak için gün boyunca kendinizi kontrol etmeniz önemlidir. Bu *özellekle* Zehirli bir kişiden ayrıldıktan sonra bu önemlidir, çünkü artık onun bakıcısı ve sırdaşı olmaktan çıkıp kendi kendinize geçiş yapıyorsunuz. Kendinize kendi bakıcınızmış gibi davranın ve ihtiyaç duyduğunuzda size yardımcı olmaları için diğer sevdiklerinizin desteğini alın.

DERGİNİN YANSIMASI: **İlgilenmek Kendi İhtiyaçlarınız**

Bir bakıcı olarak kendinize şefkatle davranın ve şu soruyu sorun: "Şu anda neye ihtiyacım var? Yemek yemem gerekiyor mu? Uyumak? Duş almak? Bir arkadaşınızı arayın?" Daha sonra buna göre ilerleyin.

Putlaştırın.Birçoğumuz HSP'ler idolümüzdür *diğerlerine* aynı onuru kendimize de vermeyi unutalım. Hayatımızda zehirli insanları Tanrı'ya benzettiğimizde kendi tanrısallığımızı ihmal etmiş oluruz. Kendinizi cesaretlendirerek, överek ve şefkatli ilgi göstererek ruhunuzu besleyin. Kendinizi onurlandırın ve içinizdeki tanrısallığa saygı gösterin.

Kişisel gelişim yazarı Louise Hay'e (2016) göre ayna çalışması bunu yapmanın harika bir yolu olabilir. Her sabah aynada gözlerinizin içine bakıp kendinize iltifat edebilirsiniz. Seni seviyorum de. Sana bayılıyorum. Sen değerlisin. Sen değerlisin. Sen değerlisin." Alternatif olarak, eğer inanıyorsanız

Tanrı'da ya da daha yüksek bir güçte, şöyle onaylamalar da söyleyebilirsiniz: "Tanrı beni seviyor. Ben Tanrının bir çocuğuyum. Her şeyin yoluna gireceğini biliyorum çünkü evren her zaman benimle ilgileniyor." Onaylamalarınızın şekli ne olursa olsun, tamamen sorun yoktur; ihtiyaçlarınıza ve manevi inançlarınıza en iyi şekilde uyacak şekilde özelleştirilebilirler. Kendinizi neşeli olumlamalarla besleyin ve güzel ruhunuzun yalnızca fiziksel formunuzu aştığını unutmayın. Bu tür olumlu iç konuşma, eğer bunu günlük bir alışkanlık haline getirirseniz, öz saygınız için harikalar yaratabilir.

EGZERSİZ YAPMAK:**Ayna Çalışması**

Aynaya bak. Kendinize hangi teşvik edici olumlamaları söyleyebilirsiniz? Kendinizin hangi kısımlarını seviyor ve kabul ediyorsunuz? Hangi algılanan kusurlara onay ve öz şefkat gönderebilirsiniz?

Hemşire yaralanmaları ve tetikleyiciler.Mevcut yaralanmalarla ilgilenin ki düzgün bir şekilde iyileşsinler ve herhangi bir şeyin bu yaraları daha da kötüleştirmesini önleyin; burada sadece fiziksel acılardan bahsetmiyoruz. Yaşamınızdaki potansiyel olarak tetikleyici tüm durumların önceden bir envanterini çıkarın ve bunların tırmanmasını aktif olarak önleyin. Örneğin, Facebook'ta rahatsız edici gönderiler yazan birini arkadaşınızdan çıkarın veya okula giderken eski partnerinizin yaşadığı yoldan kaçın. Duygusal sıkıntının yüksek olduğu zamanlarda bir terapistle ekstra bir danışmanlık seansı planlayın. Ya da işe gitmek için her zamanki trene binmek yerine, özellikle stresli bir gün olacağını bildiğiniz ve sabaha iyi başlamak istediğinizde huzurlu bir taksi yolculuğunu tercih edin. Bunun gibi önlemler "darbeyi yumuşatır", böylece mevcut tetikleyiciler siz onları işlemeye zaman bulamadan daha da alevlenmez.

DERGİNİN YANSIMASI:**Tetiklemek Yönetmek**

On tetikleyiciden oluşan bir listeyi ve bunların etkilerini önlemenin veya azaltmanın yollarını yazın.

Egzersiz yapmak.Yeterince temiz hava almak ve her gün egzersiz yapmak endorfin salgılamanızı sağlayabilir, ruh halinizi iyileştirebilir ve aşırı baskı zamanlarında bile dengeli bir duygusal durumda kalmanıza yardımcı olabilir; tüm bunlar, toksik bir kişiyle uğraşırken egzersizi ideal bir stres giderici haline getirir. . Günlük bir egzersiz rejimi, kendinizi zorbalara ve istismarcılara karşı savunma konusunda zorlandığınızda daha güvenli hissetmenize de yardımcı olabilir.

DERGİNİN YANSIMASI:**Endorfin Artışı**

Haftada ne sıklıkla egzersiz yapıyorsunuz? Günde mi? Her gün en az otuz dakika yapabileceğiniz kolay ve kullanışlı bir egzersiz şekli var mı (örnekler: mahallede dolaşmak, bisiklete binmek, koreografi videosu eşliğinde dans etmek)? Açık havada ve kapalı alanda egzersiz yapmayı nasıl dengeleyebilirsiniz?

Bir HSP olarak birçok şifa yöntemini kullanabilirsiniz ve yukarıda sunulanların tümü sizin gibi insanlar tarafından etkili bir şekilde kullanılmıştır. Amacınız neyin işe yaradığını bulmak.Serve benzersiz ihtiyaçlarınız. Alternatif ve geleneksel yaklaşımları deneyin. Sizi tetikleyebilecek herhangi bir yöntemi denemeden önce bir terapistle danışmanız önerilir. Hatırlamanız gereken önemli şey, kişisel bakımın daha güçlü bir HSP olma ve toksik insanların etkisinden iyileşme yolculuğunun hayati bir parçası olduğudur.

Çatışmalarla mücadele etmek, öz bakım yapmak ve toksik bireylerle etkili bir şekilde başa çıkmak için gereken araçlarla donatılmış HSP'ler, güçlendirilmiş süper kahramanlar haline gelebilir. Artık son derece hassas kişiliklerimizin bizi duygusal yırtıcıların doğal hedefi haline getirdiğinin farkındasınız. Narsist ve toksik kişiliklerin manipülasyon taktikleri konusunda iyice bilgilendiniz ve bu türlerle ilişkilerin bağımlılık yapıcı doğasını incelediniz. Artık tetikte olabilirsiniz.

Umuyorum ki bu kitap sadece zehirli insanların zihniyetlerini ve davranışlarını anlamınıza yardımcı olmakla kalmamış, aynı zamanda yüksek duyarlılığınızı daha fazla güven ve takdirle etkili bir şekilde yönlendirmeniz için gereken ipuçları ve kaynaklarla da sizi donatmıştır. Unutmayın, dünyanın sizin gibi süper güçlerini en iyi amaçlar için kullanabilen HSP'lere ihtiyacı var.

daha büyük iyilik ve onların en yüksek iyiliği. Ama önce kendinizi kurtarmayı ve onurlandırmayı öğrenene kadar kimseyi kurtaramazsınız.



TEŞEKKÜRLER

Bu konu hakkında ilk kez 2014 yılında yazmaya başladığımdan bu yana inanılmaz destekleri için tüm güzel okuyucularıma ve hikayelerini benimle paylaşan cesur hayatta kalanlara teşekkür ederim. Çocuklarının Amerika'da hayallerini gerçekleştirmelerini sağlamak için yorulmadan çalışan çalışan ebeveynlerim Rehana ve Muhammed'e özellikle teşekkür ederim. Yazar olarak hayallerimi her zaman destekleyen kız kardeşim Tania'ya minnettarım. Yıllar boyunca yazılarımı ve akademik gelişimimi şekillendiren birçok muhteşem profesöre ve akıl hocasına teşekkür ederim: Laura Polan, Dr. John Archer, Dr. Aaron Pallas, Dr. Holly Parker, Dr. Maureen McLane, Dr. Hope Leichter, Dr. Sarah Kleiman, Dr. James Uleman, Dr. Ellsworth Fersch, Dr. Elizabeth Malouf, Louise Lasson, LCSW, Dr. Ronald Corbett ve Dr. Karen Adolph. Profesyonel gelişimimi destekledikleri için James Zika, Terry Powell ve Angela Garcia'ya teşekkürler.

Bu kitabı incelediği ve paha biçilemez cesareti için LCSW'den muhteşem Andrea Schneider'a sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Cömert destekleri için avukat arkadaşlarıma ne kadar teşekkür etsem azdır: Jackson MacKenzie; Pete Walker, MFT; Dr. Athena Staik; Dr. John Grohol; Dr. Annie Kaszina; Monica White, LMHC; Kristin Sunanta Walker; Lisa A. Romano; Kim Saeed; Melanie Vann, MA; Kris Godinez, LPC; ve diğer birçok güçlü doğruyu söyleyenler. Sesimin ve yazılarımin milyonlarla paylaşılacağı bir platform sağlayan Düşünce Kataloğu'na ve mesajımı yaydığı için Psych Central'a teşekkür ederim.

Son olarak, bu kitabı hayata geçirdikleri için yetenekli New Harbinger ekibine ve editörlerine sonsuza dek minnettarım: Bana bu harika fırsatla yaklaşan ve nezaketiyle beni her zaman şaşırtan Jess O'Brien; Sesimin okuyuculara etkili bir şekilde ulaşmasını özenle sağlayan Jennifer Holder; Bu kitabı parlak bir şekilde cilalamak için yukarıda ve öteye giden Cindy Nixon; ve bu rehberde katkıda bulunan herkese teşekkür ederim.



REFERANSLAR

- Acevedo, BP, EN Aron, A. Aron, M. Sangster, N. Collins ve LL Brown. 2014. "Son Derece Hassas Beyin: Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Başkalarının Duygularına Tepki Üzerine Bir fMRI Çalışması." *Beyin ve Davranış*4(4): 580-594.
- APA (Amerikan Psikiyatri Birliği). 2013. *Zihinsel Teşhis ve İstatistik El Kitabı Bozukluklar*.5. baskı. Arlington, VA: Amerikan Psikiyatri Yayınları.
- Archer, D. 2017. "Bir İlişkide Manipülatif Aşk Bombalamanın Tehlikesi." *Psikoloji Bugün*,6 Mart. Erişim tarihi: 26 Ocak 2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/reading-between-the-headlines/201703/thedanger-manipulative-love-bombing-in-relationship>.
- Aron, A., E. Melinat, EN Aron, RD Vallone ve RJ Bator. 1997. "DeneySEL Kişilerarası Yakınlığın Oluşturulması: Bir Prosedür ve Bazı Ön Bulgular." *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*23(4): 363-377.
- Aron, E.2016. *Son Derece Hassas Kişi: Dünya Sizi Bunaldığında Nasıl Başarılı Olursunuz?* New York: Harmony Kitapları.
- Bartels A. ve S. Zeki. 2000. "Romantik Aşkın Sinirsel Temelleri." *NöroRapor*11(17): 3829-3834.
- Baumeister, RF, E. Bratslavsky, C. Finkenauer ve KD Vohs. 2001. "Kötü Olandan Daha Güçlüdür İyi." *Genel Psikolojinin Gözden Geçirilmesi*5(4): 323-370.
- Baumgartner, T., M. Heinrichs, A. Vonlanthen, U. Fischbacher ve E. Fehr. 2008. "Oksitosin İnsanlarda Güvenin Sinirsel Devresini ve Güvene Uyum Sağlar." *Nöron*58(4): 639-650.
- Begg, IM, A. Anas ve S. Farinacci. 1992. "İnançtaki Süreçlerin Ayrışması: Kaynak Hatırlama, İfade Aşinalığı ve Hakikat Yanılsaması." *DeneySEL Psikoloji Dergisi: Gene*121(4): 446-458.
- Bergland, C. 2013. "Kortizol: 'Stres Hormonu' Neden 1 Numaralı Halk Düşmanıdır?" *Psikoloji Bugün*,22 Ocak. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletesway/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1>.
- Berk, LS, SA Tan, WF Fry, BK Napier, JW Lee, RW Hubbard, JE Lewis ve WC Eby. 1989. "Neşeli Kahkaha Sırasında Nöroendokrin ve Stres Hormonu Değişiklikleri." *Amerikan Tıp Bilimleri Dergisi*, 298(6): 390-396.
- Berman, MG, J. Jonides ve S. Kaplan. 2008. "Etkileşim Kurmanın Bilişsel Faydaları Doğa." *Psikolojik Bilim*19: 1207-1212.
- Bonchay, B. 2017. "Narsist İstismar ABD'de 158 Milyondan Fazla İnsanı Etkiliyor" PsychCentral.com, 24 Mayıs. Erişim tarihi: 12 Ekim 2018. <https://psychcentral.com/lib/narcissistic-abuse-affects-over-158-million-people-in-the-us>.
- Bovenizer, S. 2017. "Limbik Sistem." Erişim tarihi: 1 Temmuz 2019. <https://suebovenizer.com/the-limbic-system>.

- Bowen, S., N. Chawla, SE Collins, K. Witkiewitz, S. Hsu, J. Grow, S. Clifasefi ve diğerleri. 2009. "Madde Kullanım Bozukluklarında Farkındalığa Dayalı Nüksün Önlenmesi: Bir Pilot Etkinlik Denemesi." *Madde bağımlılığı*30(4): 295-305.
- Brach, T.2020. *Radikal Şefkat: Kendinizi ve Dünyanızı Sevgiyle Sevmeyi Öğrenmek* YAĞMUR uygulaması.Londra: Rider Kitapları.
- Bradshaw, J. 1990. *Eve Dönüş: İçinizdeki Çocuğunuzu Geri Kazanmak ve Desteklemek*.Londra: Piatkus.
- Brummelman, E., S. Thomaes, SA Nelemans, BO Castro, G. Overbeek ve BJ Bushman. 2015. "Çocuklarda Narsisizmin Kökenleri." *Ulusal Bilimler Akademisi Bildiriler Kitabı*112(12): 3659-3662.
- Buttafuoco, MJ ve J. McCarron, J. 2009. *Kalın Kafatasımı Aşmak: Neden Kaldım, Ne Öğrendim ve Sosyopatlarla İlgili Milyonlarca İnsanın Bilmesi Gerekenler*. Deerfield Beach, FL: Sağlık İletişimi.
- Caddick, N. ve B. Smith. 2017. "Savaş Sörfçüleri: Gaziler, Sörf ve Savaş Travması." *Hareket*23(1): 35.
- Carek, PJ, SE Laibstain ve SM Carek. 2011. "Depresyon Tedavisine Yönelik Egzersiz ve Kaygı." *Uluslararası Tıpta Psikiyatri Dergisi*41(1): 15-28.
- Carlson B., PA Palmieri, NP Field, C.J, Dalenberg, KS Macia, KS ve DA İspanya. 2016. "Travmatik Yaşantılar Sonrası Psikolojik Belirtilerin Yordanmasına Risk ve Koruyucu Faktörlerin Katkıları." *Kapsamlı Psikiyatri*, 69: 106-115.
- Carnell, S. 2012. "Kötü Çocuklar, Kötü Beyinler." *Psikoloji Bugün*,14 Mayıs. <https://www.psychologytoday.com/blog/bad-appetite/201205/bad-boys-bad-brains>.
- Carnes, PP 2015. *İhanet Bağı: İstismarcı İlişkilerden Kurtulmak*.Deerfield Plajı, FL: Sağlık İletişimi.
- Carter, SB 2012. "Duygular Bulaşıcıdır; Şirketinizi Akıllıca Seçin." *Psikoloji Bugün*,20 Ekim. Erişim tarihi: 12 Ekim 2018. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201210/emotions-arecontagious-choose-your-company-wisely>.
- Carver, J. 2014. "Stockholm Sendromu: Bir İstismarcıyı Sevmenin Psikolojik Gizemi." *CounsellingResource.com*, 20 Aralık. Erişim tarihi: 28 Şubat 2019. <https://counsellingresource.com/therapy/self-help/stockholm/2/>.
- Cascio, CN, MB O'Donnell, FJ Tinney, MD Lieberman, SE Taylor, VJ Strecher ve EB Falk. 2015. "Kendini Onaylama, Kendisiyle İlgili İşleme ve Ödüllendirmeye İlgili Beyin Sistemlerini Etkinleştirir ve Geleceğe Yönelimle Güçlendirilir." *Sosyal Bilişsel ve Duygusal Sinirbilim*11(4): 621-629.
- Clark, A. ve AT Beck. 2011. *Anksiyete Bozukluklarının Bilişsel Terapisi: Bilim ve Uygulama*. New York: Guilford Press.
- Collinge, W., J. Kahn ve R. Soltysik. 2012. "Ulusal Muhafızların Yeniden Entegrasyonunun Teşvik Edilmesi Kendi Yönelimli Bütünleştirici Terapiler Programını Kullanan Gaziler ve Ortakları: Bir Pilot Çalışma." *Askeri Tıp*177(12): 1477-1485.

- Craig, AD 2009. "Şimdi Nasıl Hissediyorsun? Ön İnsula ve İnsan Farkındalığı. *Doğa İncelemeleri Sinirbilim*10(1): 59-70.
- Craig, G.2011.*EFT Kılavuzu*.Santa Rosa, CA: Enerji Psikolojisi Basını.
- Creswell, JD, JM Dutcher, WM Klein, PR Harris ve JM Levine. 2013. "Kendi- Olumlama Stres Altında Problem Çözmeyi Geliştirir.*PLoS BİR*8(5).
- De Becker, G.2010.*Korkunun Hediyesi: Bizi Şiddetten Koruyan Hayatta Kalma Sinyalleri*.Londra: Bloomsbury.
- Drexler, SM, CJ Merz, TC Hamacher-Dang, M. Tegenthoff ve OT Wolf. 2015. "Kortizolün Yeniden Etkinleştirilen Korku Anılarının Yeniden Konsolidasyonu Üzerindeki Etkileri." *Nöropsikofarmakoloji*40(13): 3036-3043.
- Durvasula, R. 2018. "Narsist, Psikopat veya Sosyopat: Farklılıklar Nasıl Tespit Edilir?" Medcircle.com, 8 Ağustos. Erişim tarihi: 9 Ekim 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=6dv8zjiggBs>.
- Dutton, DG ve AP Aron. 1974. "Altında Artan Cinsel Cazibeye İlişkin Bazı Kanıtlar Yüksek Kaygı Koşulları.*Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*30(4): 510-517.
- Elliott, S.2009.*Ayrılığınızı Aşmak: Yıkıcı Bir Kaybı En İyiye Nasıl Dönüştürebilirsiniz? Başınıza Gelen Şey*.Cambridge, MA: Da Capo Yaşam Boyu.
- Felitti, VJ, RF Anda, D. Nordenberg, DF Williamson, AM Spitz, V. Edwards, MP Koss ve JS Marks. 1998. "Çocuklukta İstismar ve Ev İşleyiş Bozukluklarının Yetişkinlerde Ölümün Önde Gelen Nedenlerinin Çoğuyla İlişkisi." *Amerikan Koruyucu Tıp Dergisi*14(4): 245-258.
- Ferster, CB ve BF Skinner. 1957. *Takviye Programları*.New York: Appleton-Century-Crofts.
- Fetzner, MG ve GJ Asmundson. 2014. "Aerobik Egzersiz Belirtileri Azaltır Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Rastgele Kontrollü Bir Deneme.*Bilişsel Davranış Terapisi*44(4): 301-313.
- Field, T., M. Hernandez-Reif, M. Diego, S. Schanberg ve C. Kuhn. 2005. "Kortizol Azalıyor ve Serotonin ve Dopamin Masaj Terapisinden Sonra Artıyor." *Uluslararası Sinirbilim Dergisi*115(10): 1397-1413.
- Fisher, HE 2016. "Aşk Kokain gibidir." *Nautilus*,4 Şubat. <http://nautil.us/issue/33/attraction/aşk-kokaine-benzer>.
- Fowler, JS, ND Volkow, CA Kassed ve L. Chang. 2007. "Bağımlı İnsanı Görüntülemek Beyin." *Bilim ve Uygulama Perspektifleri*3(2): 4-16.
- Geraci, L. ve S. Rajaram. 2016. "Hayali Gerçek Etkisi: Ayırt Edicilik Etkisi Açık ve Örtülü Bellek." *Farklılık ve Hafıza*,210-234.
- Glenn, AL ve A. Raine. 2014. *Psikopati: Biyolojik bulgulara ve bunların etkilerine giriş çıkarımlar*. New York: New York Üniversitesi Yayınları.
- Gottman, JM 1994. *Evlilikler Neden Başarılı veya Başarısız: Ve Evliliğinizi Nasıl Yapabilirsiniz? Son*.New York: Simon & Schuster.

- Goulston, M. 2012. "Öfke—Yakındaki Bir Narsistten Yakında Geliyor." *Psikoloji Bugün*, 9 Şubat. Erişim tarihi: 11 Şubat 2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/justlisten/201202/rage-coming-soon-narcissist-near-you>.
- Greene, R. 2004. *Baştan Çıkarma Sanatı*. Eastbourne, Birleşik Krallık: Gardners Books.
- Grohol, J. 2019. "Diyalektik Davranış Terapisine Genel Bir Bakış." PsychCentral.com, 19 Haziran. Erişim tarihi: 9 Şubat 2020. <https://psychcenter.com/lib/an-overview-of-dialecticalbehavior-therapy>.
- Gudjonsson, GH ve JF Sigurdsson. 2003. "Uyumun Başa Çıkma İlişkisi Stratejiler ve Benlik Saygısı." *Avrupa Psikolojik Değerlendirme Dergisi* 19(2): 117–123.
- Handlin, L., M. Petersson ve K. Uvnas-Moberg. 2015. "Kendini Yatıştıran Davranışlar Zararlı Olmayan Duyusal Uyarımla Uyarılan Oksitosin Salınımına Özel Referans." *Psikolojide Sınırlar* 5: 1529.
- Hasher, L., D. Goldstein ve T. Toppino. 1977. "Frekans ve Referans Konferansı Geçerlilik." *Sözlü Öğrenme ve Sözlü Davranış Dergisi* 16(1): 107–112.
- Hatfield, E., JT Cacioppo ve RL Rapson. 2003. *Duyusal Bulaşma*. Cambridge, Birleşik Krallık: Cambridge Üniversitesi Yayınları.
- Hay, LL 2016. *Ayna Çalışması: Hayatınızı İyileştirmek için 21 Gün*. Carlsbad, CA: Saman Evi.
- Herdieckerhoff, E. 2016. "Son Derece Hassas İnsanların Nazik Gücü." Şurada sunulan konuşma: TEDxIHEParis, Paris, Kasım. <https://www.youtube.com/watch?v=pi4JOIMSWjo>.
- Impett, EA, A. Kogan, T. English, O. John, C. Oveis, AM Gordon ve D. Keltner. 2012. "Baskılama fedakarlığı körükler." *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni* 38(6): 707–720.
- Jagiellowicz, J., X. Xu, A. Aron, E. Aron, G. Cao, T. Feng ve X. Weng. 2011. "Özelliği Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Görsel Sahnelerdeki Değişikliklere Nöral Tepkiler." *Sosyal Bilişsel ve Duyusal Sinirbilim* 6(1): 38–47.
- Jiang, H., MP White, MD Greicius, LC Waelde ve D. Spiegel. 2017. "Beyin Aktivitesi ve Hipnozla İlişkili İşlevsel Bağlantı." *Beyin zarı* 27(8): 4083–4093.
- Kaiser, P., D. Kohen, M. Brown, R. Kajander ve A. Barnes. 2018. "Pediatridi Bütünleştirme Tamamlayıcı Yöntemlerle Hipnoz: Kişiselleştirilmiş Tedaviye İlişkin Klinik Perspektifler." *Çocuklar* 5(8): 108.
- Kernberg, OF 1984. *Şiddetli Kişilik Bozuklukları: Psikoterapötik Stratejiler*. Yeni Cennet, CT: Yale Üniversitesi Yayınları.
- Kim, H., SM Schneider, L. Kravitz, C. Mermier ve MR Burge. 2013. "Zihin-Beden Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Yönelik Uygulamalar." *Araştırmacı Tıp Dergisi* 61(5): 827–834.
- Kimonis, ER, PJ Frick, E. Cauffman, A. Goldweber ve J. Skeem. 2012. "İlkokul ve Juvenil Psikopatinin İkincil Varyantları Duyusal İşleme Açısından Farklıdır." *Gelişim ve Psikopatoloji*, 24(3): 1091–1103.

- Klein, S. 2013. "Adrenalin, Kortizol, Norepinefrin: Üç Ana Stres Hormonu, Açıklandı." HuffPost.com, 19 Nisan. http://www.huffingtonpost.com/2013/04/19/adrenaline-cortisol-stres-hormones_n_3112800.html.
- Korb, A. 2011. "Serotonin Aktivitenizi Artırmak." *Bugün Psikoloji* 17 Kasım. Erişim tarihi: 1 Temmuz 2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/prefrontalnudity/201111/boosting-your-serotonin-activity>.
- Kuster, M., S. Backes, V. Brandstätter, FW Nussbeck, TN Bradbury, D. Sutter-Stickel ve G.Bodenmann. 2017. "Çiftlerde Yaklaşma-Kaçınma Hedefleri ve İlişki Sorunları, Stres İletişimi ve İkili Başa Çıkma." *Motivasyon ve Duygu* 41(5): 576-590.
- Lange, J., DL Paulhus ve J. Crusius. 2017. "Kıskançlığın Karanlık Tarafını Aydınlatmak: Ayırt Edici İyi huylu ve kötü niyetli kıskançlığın karanlık kişiliklerle olan bağlantıları." *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 44(4): 601-614.
- Lazar, SW, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, SM Yerramsetti, T. Gard ve BK Hölzel. 2011. "Farkındalık Uygulaması, Bölgesel Beyin Gri Madde Yoğunluğunda Artışlara Yol Açıyor." *Psikiyatri Araştırması: Nörogörüntüleme* 191(1): 36-43.
- Linehan, MM 2014. *DBT Becerileri Eğitimi Kılavuzu*. New York: Guilford Press.
- MacDonald, M. ve S. Sherry. 2016. "NS Araştırması Narsistliğin Nasıl Tanınacağını Ortaya Çıkartıyor Mükemmeliyetçiler." CTV Haberleri, 22 Nisan. Erişim tarihi: 9 Şubat 2020. <https://www.ctvnews.ca/lifestyle/ns-research-lays-out-how-to-recognize-narcissisticperfectionists-1.2870230>.
- Marazziti, D., HS Akiskal, A. Rossi ve GB Cassano. 1999. "Plateletin Değiştirilmesi Romantik Aşkta Serotonin Taşıyıcısı." *Psikolojik Tıp* 29(3): 741-745.
- Marsh, J. ve V. Ramachandran. 2012. "Ayna Nöronlar Bize Empati Verir mi?" *Büyük İyî*, 29 Mart. Erişim tarihi: 12 Ekim 2018. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/do_mirror_neurons_give_empathy.
- Martinez-Lewi, L. 2018. "Jekyll Hyde Gizli Narsistiyle Evli misiniz?" 5 Aralık. Erişim tarihi: 23 Haziran 2019. <http://thenarcissistinyourlife.com/are-you-married-to-a-jekyllhyde-covert-narcissist>.
- Mayer, FS, CMP Frantz, E. Bruehlman-Senecal ve K. Doliver. 2009. "Doğa Neden Yararlı? Doğada Bağlantılılığın Rolü." *Çevre ve Davranış* 41: 607-643.
- McKay, M., JC Wood ve J. Brantley. 2010. *Diyalektik Davranış Terapisi Becerileri Çalışma Kitabı: Farkındalık, Kişilerarası Etkililik, Duygu Düzenleme ve Sıkıntı Toleransını Öğrenmek için Pratik DDT Egzersizleri*. Oakland, CA: Yeni Harbinger Yayınları.
- Mikkelsen, K., L. Stojanovska ve V. Apostolopoulos. 2016. "B Vitamininin Vücuttaki Etkileri Depresyon." *Güncel Tıbbi Kimya* 23(38): 4317-4337.
- Mogilski, JK ve LL Welling. 2017. "Eski Sevgiliyle Arkadaş Kalmak: Seks ve Karanlık Kişilik Özellikleri İlişki Sonrası Arkadaşlığa Yönelik Motivasyonları Tahmin Ediyor." *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar* 115: 114-119.

- Morey, A., AL Gold, KS Labar, SK Beall, VM Brown, CC Haswell, JD Nasser ve diğerleri. 2012. "Büyük Vaka Kontrollü Gaziler Grubunda Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Amigdala Hacmi Değişiklikleri." *Genel Psikiyatri Arşivleri* 69(11): 1169.
- Motzkin, JC, JP Newman, KA Kiehl ve M. Koenigs. 2011. "Azaltılmış Prefrontal Psikopatide Bağlantı." *Sinirbilim Dergisi* 31(48): 17348-17357.
- Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattı. 2018. "Çift Danışmanlığını Neden Önermiyoruz? İstismarcı İlişkiler için. 18 Şubat. Erişim tarihi: 9 Ekim 2018. <https://www.thehotline.org/2014/08/01/why-we-dont-recommend-couples-counseling-for-abusive-relationships>.
- Navarro, J. 2017. *Tehlikeli Kişilikler: Bir FBI Profil Uzmanı Nasıl Tanımlanacağını ve Korunacağını Gösteriyor Kendinizi Zararlı Kişilerden*. Emmaus, Pensilvanya: Rodale.
- Neff, K. 2011. "Bakımın Kimyasalları: Öz Şefkatin Bedenlerimizde Nasıl Ortaya Çıktığı." HuffPost.com, 27 Ağustos. Erişim tarihi: 8 Şubat 2020. https://www.huffpost.com/entry/self-compassion_b_884665.
- Newberg, AB ve MR Waldman. 2013. *Kelimeler Beyninizi Değiştirebilir: 12 Konuşma Güven Oluşturma, Çatışmaları Çözme ve Samimiyeti Artırma Stratejileri*. New York: Plume.
- Odendaal, J. ve R. Meintjes. 2003. "İlişkili Davranışın Nörofizyolojik Korelasyonları İnsanlar ve Köpekler Arasında." *Veteriner Dergisi* 165(3): 296-301.
- O'Haire, ME, NA Guérin ve AC Kirkham. 2015. "Hayvan Destekli Müdahale Travma: Sistemik Bir Literatür Taraması." *Psikolojide Sınırlar* 6:2.
- Olds, J. ve P. Milner. 1954. "Elektriksel Uyarımla Üretilen Pozitif Güçlendirme Septal Bölge ve Sıçan Beyninin Diğer Bölgeleri." *Karşılaştırmalı ve Fizyolojik Psikoloji Dergisi* 47(6): 419-427.
- Orloff, J. 2018. *Empat'in Hayatta Kalma Rehberi: Hassas İnsanlar için Yaşam Stratejileri*. Aşınmış kaya parçası, CO: Kulağa Doğru Geliyor.
- Pacella L., B. Hruska ve DL Delahanty. 2013. "PTSD'nin Fiziksel Sağlık Sonuçları ve TSSB Belirtileri: Bir meta-analitik inceleme." *Anksiyete Bozuklukları Dergisi*, 27(1): 33-46.
- Palgi, S., E. Klein ve SG Shamay-Tsoory. 2016. "Oksitosin Karşısındaki Şefkati Artırıyor TSSB'li Hastalar Arasında Kadınlar." *Psikonöroendokrinoloji* 64: 143-149.
- Pipe, J. 2014. "Duvar Örmek vs. Empati." 1 Mayıs. Erişim tarihi: 28 Şubat 2019. <http://tapestryassociates.com/stonewalling-vs-empathy>.
- Reis, HT, SM Smith, CL Carmichael, PA Caprariello, F. Tsai, A. Rodrigues ve MR Maniaci. 2010. "Benim Adıma Mutlu musun? Olumlu Olayları Başkalarıyla Paylaşmak Kişisel ve Kişilerarası Faydaları Nasıl Sağlar?" *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi* 99(2): 311-329.
- Rhodes, A., J. Spinazzola ve B. van der Kolk. 2016. "Kronik Hastalığı Olan Yetişkin Kadınlar için Yoga TSSB: Uzun Dönemli Bir Takip Çalışması." *Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi* 22(3): 189-196.
- Rockliff, H., P. Gilbert, K. McEwan, S. Lightman ve D. Glover. 2008. "Pilot Araştırma Merhamet Odaklı Görüntülere Kalp Atış Hızı Değişkenliği ve Tükürük Kortizol Tepkileri.

*Klinik Nöropsikiyatri*5(3): 132–139.

- Sarkis, S. 2017. "Gaslighterlar Ne Yaptıklarının Farkında mı?" *Bugün Psikoloji*30 Ocak. Erişim tarihi: 16 Şubat 2020. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201701/are-gaslighters-aware-what-they-do>.
- Schrodt, P., PL Witt ve JR Shimkowski. 2013. "Meta-Analitik Bir İnceleme Etkileşimin Talep/Geri Çekilme Modeli ve Bireysel, İlişkisel ve İletişimsel Sonuçlarla İlişkileri." *İletişim Monografı*81(1): 28–58.
- Schulze, L., I. Dziobek, A. Vater, HR Heekeren, M. Bajbouj, B. Renneberg, B. Heuser ve S. Roepke. 2013. "Narsistik Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Gri Madde Anormallikleri." *Psikiyatrik Araştırmalar Dergisi*47(10): 1363–1369.
- Schwartz, A.2017. *Karmaşık TSSB Çalışma Kitabı: Yeniden Kazanmaya Zihin-Beden Yaklaşımı Duygusal Kontrol ve Bütün Olmak*.Berkeley, CA: Althea Press.
- Sherman, DK ve GL Cohen. 2006. "Öz Savunma Psikolojisi: Kendini Onaylama Teori." *Deneyisel Sosyal Psikolojideki Gelişmeler*38: 183–242.
- Sibold, J., E. Edwards, D. Murray-Close ve JJ Hudziak. 2015. "Fiziksel Aktivite, Üzüntü, ve Zorbalığa Uğrayan ABD'li Ergenlerde İntihar." *Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi Dergisi*54(10): 808–815.
- Sieben, N. 2013. "Akupunktur Kliniğimde Duygusal Travmayı İyileştirme Hikayeleri." NicholasSieben.com, 30 Ocak. Erişim tarihi: 7 Şubat 2020. <https://nicholassieben.com/stories-of-healing-emotional-trauma-in-my-acupuncture-clinic>.
- Simon, G. 2018. "Narsist Manipülasyona Eğilimli Kişilikler." 13 Ocak. Erişildi 12 Ekim 2018. <https://www.drgeorgesimon.com/personalities-prone-to-narcissisticmanipulation>.
- Smyth, JM, JR Hockemeyer ve H. Tulloch. 2008. "Dışavurumcu Yazım ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Travma Belirtileri, Ruh Hali Durumları ve Kortizol Reaktivitesi Üzerindeki Etkiler. *İngiliz Sağlık Psikolojisi Dergisi*13(1): 85–93.
- Stein, T. 2016. "Narsist mi, Sosyopat mı? Benzerlikler, Farklılıklar ve İşaretler." *Psikoloji Bugün*, 11 Ağustos. Erişim tarihi: 14 Ekim 2018. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-integrationist/201608/narcissist-or-sociopathsimilarities-differences-and-signs>.
- Stern, R. 2007. *Gaslight Etkisi: Gizli Manipülasyonları Nasıl Tespit Edebilir ve Hayatta Kalabilirsiniz? İnsanlar Hayatınızı Kontrol Etmek İçin Kullanır*.New York: Morgan Road Kitapları.
- Stout, M. 2005. *Komşu Sosyopat: Geri Kalanlarımıza Karşı Acımasız*.New York: Broadway Kitapları.
- Suomi, SJ 2011. "Primatlarda Risk, Dayanıklılık ve Gen-Çevre Etkileşimi." *Dergisi Kanada Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi*20(4): 289–297.
- Tatar, JR, E. Cauffman, ER Kimonis ve JL Skeem. 2012. "Mağduriyet Tarihi ve Travma Sonrası Stres: Erkek genç suçlularda psikopati varyantlarının analizi. *Çocuk ve Ergen Travması Dergisi*, 5(2): 102–113
- Tourjée, D. 2016. "Narsistler ve Psikopatlar Eski Sevgilileriyle Arkadaş Kalmayı Severler." Vice.com, 10 Mayıs. Erişim tarihi: 10 Ağustos 2018.

https://broadly.vice.com/en_us/article/ezyj3m/narcissists-and-psychopaths-love-to-stayfriends-with-their-exes.

- Walker, S.2013.*Karmaşık TSSB: Hayatta Kalmaktan Gelişmeye*.Lafayette, CA: Azure Coyote.
- Walster, E. 1965. "Benlik Saygısının Romantik Beğeni Üzerindeki Etkisi."*Deneyisel Dergisi Sosyal Psikoloji*1(2): 184-197.
- Wang, DV ve JZ Tsien. 2011. "Hem Pozitif Hem Negatifin Yakınsak İşlenmesi VTA Dopamin Nöronal Popülasyonlarının Motivasyon Sinyalleri." *PLoS BİR*6(2).
- Warshaw, C., E. Lyon, PJ Bland, H. Phillips ve M. Hooper. 2014. "Ruh Sağlığı ve Madde Kullanımı Zorlama Araştırmaları: Ulusal Aile İçi Şiddet, Travma ve Ruh Sağlığı Merkezi ve Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattı'ndan rapor.
- Watson, R. 2013. "Oksitosin: Sevgi ve Güven Hormonu Aldatıcı Olabilir." *Psikoloji Bugün*, 14 Ekim. <https://www.psychology Today.com/blog/love-andgratitude/201310/oxytocin-the-love-and-trust -hormone-can-be-deceptive>.
- Westbrook, C., JD Creswell, G. Tabibnia, E. Julson, H. Kober ve HA Tindle. 2011. "Dikkatli Dikkat, Sigara İçenlerde Sinirsel ve Kişinin Bildirdiği İşaret Kaynaklı Özlemleri Azaltır." *Sosyal Bilişsel ve Duygusal Sinirbilim*8(1): 73-84.
- Williams, KD ve SA Nida. 2011. "Dışlanma." *Psikolojide Güncel Yönelimler Bilim*20(2): 71-75.
- Van der Kolk, B. 2014.*Beden Skoru Korur: İyileşmede Beyin, Zihin ve Beden Travma*.New York: Viking.
- Zalta, AK, P. Held, DL Smith, BJ Klassen, AM Lofgreen, PS Normand, MB Brennan ve ark. 2018. "PTSD'li Gaziler İçin Üç Haftalık Yoğun Ayakta Tedavi Sırasında Belirti Değişiminin Kalıplarını ve Öngörücülerini Değerlendirmek." *BMC Psikiyatri* 18(1): 242.
- Zwolinski, R. 2014. "Sessiz Tedavi ve Soğuk Algınlığını Durdurmak İçin Yapabilecekleriniz." PsychCentral.com, 18 Kasım. Erişim tarihi: 28 Şubat 2019. <https://blogs.psychcentral.com/therapy-soup/2014/11/the-silent-treatment-and-what-youcan-do-to-stop-it -soğuk>.



Shahida Arabi, MA, Columbia Üniversitesi'nden en yüksek dereceyle mezun olmuş ve üç kitabın en çok satan yazarıdır: *Narsistin Kabusu Olmak Ve Güç*. Çalışmaları sergilendi *Bugün Psikoloji*, *Psikoloji Merkezi*, *salon*, *HuffPost*, *Telaş*, Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattı, New York *Günlük Haberler*, *Düşünce Kataloğu* ve VICE Medya Grubu. Onun hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: www.shahidaarabi.com.

Önsöz yazarı **Andrea Schneider, LCSW**, San Francisco Körfez Bölgesi'nde lisanslı bir klinik sosyal hizmet uzmanıdır ve binlerce kişiye ve aileye danışmanlık yapma konusunda yirmi yılı aşkın deneyime sahiptir. Narsisistik istismarın iyileşmesi, anne sağlığı, travma iyileşmesi, özel ihtiyaçlara sahip ebeveynlik, keder ve kayıp konularında uzmanlaşmıştır. Onun hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: www.andreaschneiderlcsw.com.

Real change *is* possible

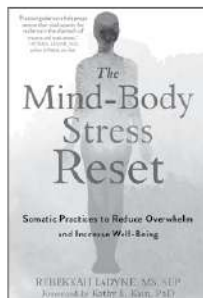
For more than forty-five years, New Harbinger has published proven-effective self-help books and pioneering workbooks to help readers of all ages and backgrounds improve mental health and well-being, and achieve lasting personal growth. In addition, our spirituality books offer profound guidance for deepening awareness and cultivating healing, self-discovery, and fulfillment.

Founded by psychologist Matthew McKay and Patrick Fanning, New Harbinger is proud to be an independent, employee-owned company. Our books reflect our core values of integrity, innovation, commitment, sustainability, compassion, and trust. Written by leaders in the field and recommended by therapists worldwide, New Harbinger books are practical, accessible, and provide real tools for real change.



newharbingerpublications

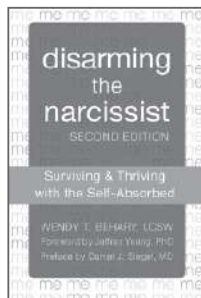
MORE BOOKS from NEW HARBINGER PUBLICATIONS



THE MIND-BODY STRESS RESET

Somatic Practices to
Reduce Overwhelm &
Increase Well-Being

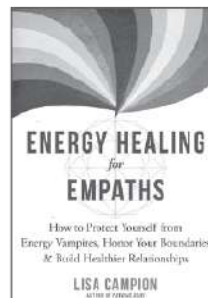
978-1684034277 / US \$17.95



DISARMING THE NARCISSIST, SECOND EDITION

Surviving & Thriving with
the Self-Absorbed

978-1608827602 / US \$17.95

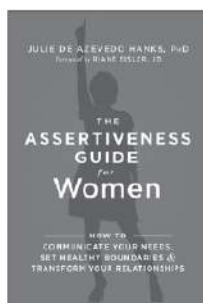


ENERGY HEALING FOR EMPATHS

How to Protect Yourself from
Energy Vampires, Honor Your Boundaries & Build Healthier Relationships

978-1684035922 / US \$21.95

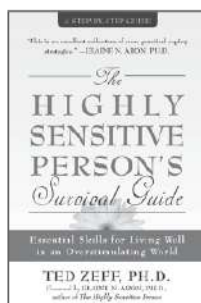
 **REVEAL PRESS**
An Imprint of New Harbinger Publications



THE ASSERTIVENESS GUIDE FOR WOMEN

How to Communicate Your
Needs, Set Healthy Boundaries,
& Transform Your Relationships

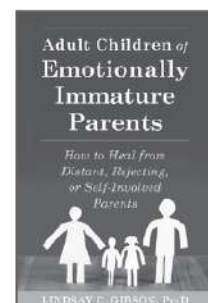
978-1626253377 / US \$16.95



THE HIGHLY SENSITIVE PERSON'S SURVIVAL GUIDE

Essential Skills for Living Well
in an Overstimulating World

978-1572243965 / US \$18.95



ADULT CHILDREN OF EMOTIONALLY IMMATURE PARENTS

How to Heal from Distant,
Rejecting, or Self-Involved Parents

978-1626251700 / US \$18.95



newharbingerpublications

1-800-748-6273 / newharbinger.com

(VISA, MC, AMEX / prices subject to change without notice)

Follow Us 

Don't miss out on new books in the subjects that interest you.
Sign up for our **Book Alerts** at newharbinger.com/bookalerts 

Register your **new harbinger** titles for additional benefits!

When you register your **new harbinger** title—purchased in any format, from any source—you get access to benefits like the following:

- Downloadable accessories like printable worksheets and extra content
- Instructional videos and audio files
- Information about updates, corrections, and new editions

Not every title has accessories, but we're adding new material all the time.

Access free accessories in 3 easy steps:

1. Sign in at NewHarbinger.com (or **register** to create an account).
2. Click on **register a book**. Search for your title and click the **register** button when it appears.
3. Click on the **book cover or title** to go to its details page. Click on **accessories** to view and access files.

That's all there is to it!

If you need help, visit:

NewHarbinger.com/accessories





the highly sensitive
person's guide to
dealing with
toxic people

How to
RECLAIM YOUR POWER
from NARCISSISTS
and **OTHER MANIPULATORS**

SHAHIDA ARABI, MA

Foreword by
ANDREA SCHNEIDER, LCSW



