

*Dedicată clienților mei care au avut de luptat cu membri ai familiei,
cu colegi de serviciu și alte persoane înalt-conflictuale;
și acelor persoane care și-au dat seama că au probleme
și au căutat ajutor*

Cuprins

Capitolul 1. De ce aveți nevoie acum de aceste informații	9
Capitolul 2. Semnale de alarmă și regula celor 90%	20
Capitolul 3. Nu deveniți Ținta Culpabilizării	33
Capitolul 4. Tipul <i>Eu sunt superior, tu ești un nimeni</i>	45
Capitolul 5. Tipul <i>Te iubesc, te urăsc</i>	65
Capitolul 6. Tipul <i>Escrocul, persoana crudă</i>	85
Capitolul 7. Tipul <i>Extrem de suspicios</i>	108
Capitolul 8. Tipul <i>Dramatic, Acuzator</i>	128
Capitolul 9. Gestionarea avocaților negativi (care vă pot ataca, la rândul lor)	148
Capitolul 10. Cum cerem ajutor celorlalți (care e posibil să nu înțeleagă)	164
Capitolul 11. Teoria cu privire la personalitățile înalt-conflictuale	178
Capitolul 12. Conștiința de sine	192
Anexe	202
Mulțumiri	205

Capitolul 1

De ce aveți nevoie acum de aceste informații

Jen adora televiziunea — mai ales ce se petrecea în culise. De la o vârstă fragedă, își dorise să lucreze pentru un mare post de televiziune. În timpul facultății, a făcut un stagiu la o mare televiziune din oraș. După stagiul, a cerut să ia parte la filmarea uneia dintre cele mai populare emisiuni ale postului, în speranța că ar putea convinge pe cineva să îi dea de lucru. După înregistrarea programului, Jason, prezentatorul emisiunii, a remarcat-o pe Jen și i-a cerut să rămână după terminarea filmărilor să stea de vorbă despre emisiune.

Jason era tare fermecător și au avut o discuție minunată despre tendințele curente și despre viitorul televiziunii. A părut impresionat de cunoștințele ei privitoare la industrie, iar Jen a sperat că el ar putea-o ajuta să obțină o slujbă. La finalul conversației, i-a spus că arată foarte bine și a îmbrățișat-o strâns. Mai târziu în aceeași zi, i-a trimis un mesaj în care îi spunea că ar fi drăguț să se vadă după program să bea ceva împreună.

Jen nu era deloc sigură dacă ar trebui să accepte. Atitudinea de flirt a lui Jason o neliniștea. Dar după ce s-a gândit, i-a trimis

la rândul ei un mesaj, spunându-i că o întâlnire amicală ar fi binevenită. A pomenit și că spera că el ar putea-o ajuta să obțină o slujbă.

Jason i-a răspuns la mesaj spunând că nu era interesat de vreo prietenie și că în mod sigur nu își dorea să fie folosit drept calea de a obține o slujbă.

Jen a fost surprinsă că a fost atât de critic și că și-a anulat invitația. A dat din cap, a râs dezgustată și aproape că a uitat de întreaga interacțiune.

Apoi, trei ani mai târziu, Jen a aflat că Jason fusese concediat de postul de televiziune — și arestat pentru că agresase sexual șase femei care lucraseră cu el acolo.

* * *

Tom s-a îndrăgostit până peste cap de Kara. Era sufletul petrecerii și avea un talent special de a-l extrage din cochilia sa. După o perioadă de curtare pătimășă, s-au logodit și apoi s-au căsătorit, la insistențele ei — totul în mai puțin de două luni! Tom era atât de fericit.

Dar după trei ani de căsnicie, Kara l-a dat pe Tom afară din casa lor și i-a servit și un ordin de restricție, pe baza unor acuzații total false la adresa lui. Coșmarul care a urmat a inclus șapte ani de lupte în instanță pentru a-i îngădui să își vadă fiica.

Tom a fost șocat de felul în care Kara mințise pe toată lumea în mod repetat în privința lui, de cât de convingătoare fusese, de ușurința cu care fusese crezută.

* * *

Când Paul avea nouăsprezece ani, a jefuit un magazin și a fugit cu 350 de dolari. Poliția l-a arestat trei zile mai târziu. După ce a fost condamnat pentru jaf armat, a petrecut câțiva ani la pușcărie, dar a reușit să își transforme viața, luându-și bacalauratul și ajutându-i și pe alți câțiva condamnați.

Când a ieșit de la închisoare, s-a alăturat unei biserici, ai cărei membri l-au primit cu brațele deschise. A făcut multe fapte bune pentru frații săi de congregație.

Totuși, n-a durat mult până când a început să le spună membrilor că are nevoie de donații pentru un văr îndepărtat a cărui casă a fost distrusă într-un incendiu. A arătat fotografii ale casei incendiate tuturor celor cărora le-a cerut donații.

Curând, congregația a devenit extrem de divizată, parte din membri susținându-l pe Paul și luându-i apărarea, cealaltă parte crezând că el se reîntorsese la vechile obiceiuri și îi mințea. Câțiva dintre membri au țipat unii la alții în timpul unei reuniuni, iar alții au amenințat că părăsesc biserica dacă i se va cere să plece — ceea ce în cele din urmă s-a și întâmplat.

Un jurnalist a descoperit până la urmă că fotografiile dramatice ale casei incendiate nu aveau nicio legătură cu Paul sau cu orice altă persoană cunoscută de el. Parte dintre membri au refuzat să creadă și au părăsit biserica. A durat mult până să se vindece rănilor congregației.

* * *

Joe era extrem de încântat de noua sa angajată, Monica. Părea foarte pricepută la cifre și avea un CV fantastic. Împărtășeau și aceeași moștenire etnică. În unele privințe, părea aproape prea bună ca să fie adevărată.

Într-un an, ea a făcut numeroase plângeri privitoare la hărțuiri din partea colegilor, privitoare la clienți care ar fi urmărit-o, la e-mailuri suspecte și reclamații care îl priveau pe Joe, care ar fi urmărit să îi distrugă cariera. Niciuna dintre ele nu s-a verificat.

Joe a concediat-o, fără tragere de inimă. Apoi ea a dat compania în judecată, pretinzând că Joe o discrimina. A pierdut, dar Joe a început să aibă probleme cu stomacul din pricina stresului legat de proces și a trebuit să își ia zile libere de la birou. A hotărât că nu mai putea fi manager și a revenit la munca individuală cu



clienții, pe care o făcuse înainte — o muncă mai prost plătită. Apoi a început să ia antidepresive, la recomandarea medicului său.

* * *

Ochii mamei lui Amy erau încărcăți de furie. A arătat către Amy și a strigat:

— Ți-ai ucis tatăl! Lumea nu își dă seama, eu însă da.

A izbucnit într-un plâns cu suspine, dar tot nu și-a coborât tonul.

— Tot ce și-a dorit a fost ca tu să intri în afacerea familiei. Dar tu — *copil egoist* — tu i-ai frânt inima construindu-ți propria ta carieră idioată. Știai că nu va putea supraviețui fără tine.

Era ziua de după înmormântarea tatălui ei. Amy revenise acasă cu o săptămână înainte, imediat ce aflase de infarctul tatălui său. Dar a ajuns la spital cu câteva ore prea târziu. Murise deja, cu soția sa alături.

Mama lui Amy, Nadine, era mereu extrem de dramatică în toate privințele. Mai târziu în aceeași zi, a izbucnit din nou în lacrimi.

— Eu ce am să mă fac acum? suspina ea, în brațele lui Amy. Ai să ai tu grijă de mine, nu-i așa? Sau ai să mă abandonezi, așa cum ai făcut cu tatăl tău?

ÎN CINE MAI PUTEM AVEA ÎNCREDERE ÎN ZIUA DE AZI?

Dacă aveți sentimentul că n-ați întâlnit încă oameni precum cei descriși de mine mai sus, credeți-mă, ați întâlnit. Pur și simplu n-ați devenit Ținta Culpabilizării pentru o persoană înalt-conflictuală încă.

Acestea sunt povești tipice care arată că oricine poate fi luat prin surprindere de o persoană înalt-conflictuală în viața de zi-cu-zi. Posibili iubiți, angajatori, angajați, membri ai unei organizații, chiar rude și prieteni care pot avea trăsături de personalitate înalt-conflictuale. Vom analiza aceste exemple specifice și multe altele pe cuprinsul acestei cărți și vom vedea cum putem identifica aceste personalități cât mai curând cu putință, cum să le evităm și cum să le gestionăm dacă totuși fac parte din viața noastră. Și dacă vă dați seama că aveți una dintre aceste personalități, vom discuta despre cum vă puteți ajuta pe voi înșivă și despre cum puteți evita să vă distrugeți viața.

Așadar, puteți avea încredere în persoana iubită? În noul angajat de la birou? În consilierul de investiții? În unchiul vostru, care vrea să vă vândă asigurări? În noul preot, arătos? În candidatul politic de la televizor? Trebuie să vă hotărâți — adesea într-un interval scurt, de ordinul secundelor — pe baza unui minimum de informații.

Iată veștile bune: puteți avea încredere că 80-90% dintre oameni sunt ceea ce spun că sunt; că vor face ceea ce spun că vor face; și că vor urma majoritatea regulilor sociale care ne îngăduie să funcționăm împreună.

Acum, iată și veștile proaste: există cinci tipuri de persoane care vă pot distruge viața. Vă pot distruge reputația, stima de sine sau cariera. Vă pot distruge situația financiară, sănătatea fizică sau pe cea psihică. Parte dintre ei vă pot ucide, dacă le dați ocazia.

Acești oameni compun aproximativ 10% din umanitate — o persoană din zece. În America de Nord, aceasta se traduce în mai bine de treizeci și cinci de milioane de oameni. În cele din urmă, e foarte probabil ca una dintre ele să vă aleagă drept țintă pe voi. De aceea e foarte important să parcurgeți această carte acum.

Fiecare dintre acești oameni are o variantă extremă a ceea ce numim personalitate *înalt-conflictuală*. Spre deosebire de cei mai

mulți dintre noi, care în mod normal încercăm să soluționăm sau să dezamorsăm conflicte, oamenii care au personalități înalt-conflictuale vor reacționa la conflicte încercând, compulsiv, să le *intensifice*. Adesea, ei fac acest lucru concentrându-se asupra *Țintei Culpabilizării*, pe care o atacă fără milă — verbal, emoțional, financiar, în privința reputației, litigios, iar uneori violent — adesea vreme de luni sau ani, chiar dacă conflictul inițial a fost unul minor. Țintele Culpabilizării sunt de multe ori persoane apropiate (un coleg de lucru, un vecin, un prieten, un partener sau un membru al familiei) sau cineva aflat într-o poziție de autoritate (șef, șef de departament, membru al forțelor de poliție, agent guvernamental). Uneori, totuși, Ținta Culpabilizării e aleasă absolut la întâmplare.

Persoanele înalt-conflictuale s-au aflat în preajma noastră pe tot parcursul istoriei omenirii — dar doar în anii din urmă am început să înțelegem cum gândesc, cum acționează și ce anume îi motivează.

Majoritatea persoanelor înalt-conflictuale au trăsături specifice uneia sau mai multor tulburări de personalitate. Acestea sunt dizabilități emoționale severe, uneori periculoase, pe care profesioniștii din domeniul sănătății mentale le consideră a fi forme de boli mentale.

Cele cinci tipuri de persoane care vă pot distruge viața în ordinea exemplor din viața reală pe care le-am descris aici, sunt:

- **Personalitățile înalt-conflictuale narcisice:** sunt adesea foarte fermecătoare la început, dar se consideră net superioare celorlalți. Insultă, umilesc, înșală și sunt complet lipsite de empatie față de Țintele Culpabilizării. De asemenea, solicită în mod constant respect și atenție nemeritate din partea tuturor.
- **Personalitățile înalt-conflictuale borderline:** adesea încep prin a fi extrem de prietenoase — apoi brusc devin, cu totul imprevizibil, furioase. Când această schimbare are

loc, e posibil să caute să se răzbune pentru orice ofensă minoră sau inexistentă. Pot lansa atacuri malefice împotriva Țintelor Culpabilizării, care pot implica violență fizică, abuz verbal, acțiuni în instanță, sau încercări de a distruge reputația Țintelor.

- **Personalitățile înalt-conflictuale antisociale (sau socio-pate):** pot fi extrem de carismatice — dar șarmul lor este o acoperire pentru impulsul lor de a domina prin minciună, furt, umilirea publică a oamenilor, vătămarea lor fizică și — în cazuri extreme — uciderea lor. Despre acestea se spune că sunt lipsite de remușcări și că nu au niciun fel de conștiință.
- **Personalitățile înalt-conflictuale paranoide:** sunt profund suspicioase și se tem permanent de trădare. Pentru că își imaginează conspirații împotriva lor, vor lansa atacuri preventive asupra Țintelor Culpabilizării, sperând să le rănească primele.
- **Personalitățile înalt-conflictuale histrionice:** pot avea personalități foarte dramatice și încântătoare. Adesea vor spune povești nebunești și extreme (care cel mai adesea sunt total false). Pe parcursul timpului, pot fi extrem de dăunătoare și epuizante emoțional pentru cei din jurul lor, mai ales pentru Țintele Culpabilizării.

Nu orice persoană care are o tulburare de personalitate este o persoană înalt-conflictuală, pentru că nu toate atacă Țintele Culpabilizării. Multe se simt doar neajutorate, ca și cum ar fi victime ale vieții și nu dau vina pe nimeni în mod special. Unele sunt interiorizate sau își mențin comportamentul între anumite limite acceptabile (adesea cu ajutorul terapiei și al medicației). Altele sunt distrugătoare într-un mod aleatoriu, cum ar fi persoanele care sparg geamurile mașinilor pe stradă.

Dar *combinația* dintre o personalitate înalt-conflictuală (cele care își aleg Ținte ale Culpabilizării) și o tulburare de

personalitate (cei care nu reflectă la propriile comportamente sau nu încearcă să se schimbe) este cea care creează o ființă umană care vă poate distruge viața. Această combinație este cea pe care o vom analiza împreună.

CE ESTE ACEEA O TULBURARE DE PERSONALITATE?

Pe tot parcursul acestei cărți, am să explic cinci tipuri de tulburări de personalitate care sunt adesea asociate cu personalitățile înalt-conflictuale. Oare toate persoanele cu tulburări de personalitate au un tipar periculos de personalitate? Nu. Depinde. Tulburările de personalitate sunt o categorie de tulburări mentale descrise în *DSM-5**, *Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a tulburărilor mintale*. *DSM-5* enumeră zece tipuri diferite de tulburări de personalitate, toate părând să aibă în comun trei trăsături-cheie:

- **Disfuncții interpersonale:** persoana provoacă probleme repetate în relațiile ei, adesea atacându-i pe ceilalți, retrăgându-se din preajma celorlalți, căutând răzbunarea sau exprimând furie extremă.
- **Lipsa conștiinței-de-sine sociale:** persoana nu își dă seama de felul în care creează multe dintre problemele sale în relațiile cu ceilalți. Nu poate să vadă partea ei de vină sau felul în care își creează majoritatea problemelor.
- **Absența schimbării:** persoana își schimbă foarte rar comportamentul, indiferent câte necazuri își produce sieși

* American Psychiatric Association, *DSM-5, Manual de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale*, București, Editura Medicală Callisto, 2016. De aici înainte, *DSM-5*.

sau altora. Se sabotează pe sine permanent. E blocată. În schimb, își apără acțiunile și se înfurie pe cei pe care își propune să îi schimbe. Totuși, în ocazii rare, unele dintre ele promit că se vor schimba, dar cel mai adesea nu se pot ține de această promisiune. Sau, în ocazii și mai rare, unele dintre ele se străduiesc foarte tare și reușesc să se schimbe. Dar majoritatea nu consideră că ar avea vreo problemă, așa încât nu încearcă să se schimbe. Sunt convinse, în mod eronat, că toate problemele pur și simplu li se întâmplă — ca și cum ar pica din cer — și că nu pot face nimic în această privință. Se simt în mod cronic victime ale vieții*.

DSM-5 sugerează că aproximativ 15% din populație îndeplinește criteriile pentru o tulburare de personalitate**. Majoritatea nu primesc niciodată un diagnostic, dar de-a lungul timpului oamenii din jur își dau seama că au o problemă.

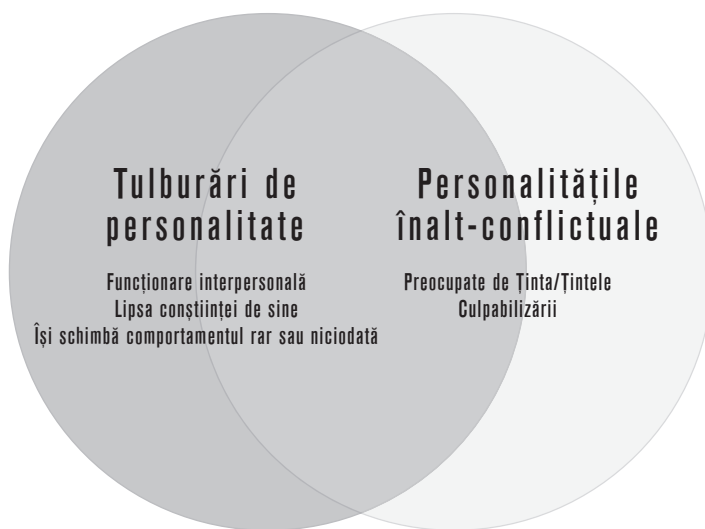
În activitatea mea în spitalele de psihiatrie, în clinicile ambulatorii și în practica mea juridică și de mediere, am văzut că anumite persoane cu tulburări de personalitate nu au ținte ale Culpabilizării, așa încât nu rămân blocate în conflicte cu ceilalți. Sunt pur și simplu paralizate de un sentiment de neputință. De asemenea, anumite persoane înalt-conflictuale nu au tulburări de personalitate, deși posedă de obicei unele dintre acele trăsături. E posibil să fie mai puțin dificile (nu atât de intens furioase sau de manipulative) și mai dispuse să renunțe la Țintele Culpabilizării (după câteva zile sau săptămâni, în loc de luni sau ani).

* Doresc să-i mulțumesc aici lui Gregory Lester, doctor în psihologie, pentru conceptele „picat din cer” și „victimă a vieții”, prezentate de el în prelegerile sale despre tulburările de personalitate la care am luat parte.

** În *DSM-5* se afirmă că: „Datele furnizate de studiul National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions 2001–2002 sugerează că aproximativ 15% din adulții din SUA au cel puțin o tulburare de personalitate” (p. 646).

Dar oamenii asupra cărora ne concentrăm sunt cei 10% din populație — o persoană din zece — care au o Țintă a Culpabilizării și o tulburare de personalitate. Aceștia sunt oamenii care sunt atât de fixați asupra Țintelor, încât nu pot renunța, nu se pot opri, nu se pot schimba și prin urmare pot distruge vieți — inclusiv pe a voastră.

Suprapunerea dintre tulburările de personalitate și personalitățile înalt-conflictuale arată astfel:



Dacă întâlniți pe cineva care aparține acestei zone de suprapunere, trebuie să îi puteți recunoaște, evita și dacă e nevoie, trebuie să le puteți face față. Dacă îi evitați sau le faceți față în mod eficient, vă veți scuti de multe neazuri și suferințe. E posibil chiar să vă salvați reputația, sănătatea, viața.

DAR DE CE AR TREBUI SĂ AVEȚI ÎNCREDERE ÎN MINE?

Mi-a plăcut dintotdeauna să ajut oamenii să își rezolve conflictele. Sunt psihoterapeut, dar sunt și avocat, mediator, precum și cofondator și președinte al High Conflict Institute (HCI) din San Diego. Am studiat personalitățile înalt-conflictuale din mai multe perspective în ultimii treizeci de ani. Văd un tablou mai amplu decât majoritatea oamenilor, care sunt obișnuiți doar cu un singur punct de vedere profesional sau personal.

Datorită acestei perspective mai ample, am văzut tiparele din ce în ce mai previzibile de comportament ale persoanelor înalt-conflictuale și maniera în care își tratează Țintele Culpabilizării; tipare pe care puțini alții le-au recunoscut până acum. Bazându-mă pe aceste cunoștințe și pe activitatea de la institut, am creat o echipă de formatori care predau în mod regulat principiile acestei cărți — și multe altele privitoare la personalitățile înalt-conflictuale — profesioniștilor și altor persoane din întreaga lume.

Acum am scris această carte pentru *oricine* își dorește să își protejeze viața, sănătatea, banii, reputația și familia de cele cinci tipuri de persoane care le pot distruge viața.

În următoarele câteva capitole, vom afla cum putem identifica cele mai întâlnite tipare ale personalităților înalt-conflictuale (sunt surprinzător de previzibile), care sunt câteva dintre semnalele de alarmă pentru a le depista la timp, cum le putem evita și cum le putem face față dacă alegem acest lucru.

Să începem.

Capitolul 2

Semnale de alarmă și regula celor 90%

Persoanele cu personalități înalt-conflictuale sunt surprinzător de previzibile, odată ce cunoaștem semnalele de alarmă. Pentru că pot deveni extrem de periculoase, aceste informații de bază devin esențiale pentru toată lumea și nu e nimic complicat la mijloc. Totul e să recunoaștem tiparele.

Personalitățile înalt-conflictuale au un tipar de gândire, de comportament și emoțional mai îngust decât al majorității oamenilor. Aceasta înseamnă că personalitățile înalt-conflictuale se vor comporta la fel, iarăși și iarăși, în multe situații diferite, față de oameni diferiți.* Acest tipar înalt-conflictual este cel care le face comportamentul mai previzibil decât al majorității oamenilor, devenind, astfel, mai ușor să-i identificăm.

* Conform *DSM-5*, unul dintre criteriile tulburărilor de personalitate este: „Acest tipar este rigid și generalizat la un număr mare de situații personale și sociale.” (p. 646) Dat fiind că indivizii cu personalitate înalt-conflictuală au tendința de a dezvolta tulburări de personalitate sau trăsături ale acestora, aceasta este și una dintre caracteristicile lor.

Unul dintre lucrurile cele mai importante și mai ușor de recunoscut la personalitățile înalt-conflictuale este că nu fac eforturi să își reducă sau să își rezolve conflictele, deși adesea le vor spune celorlalți că o fac. Persoanele înalt-conflictuale au un tipar de comportament care *intensifică* conflictele, în loc să le gestioneze sau să le rezolve, scoțând la iveală semnale de alarmă pe care le putem căuta. Uneori, aceasta înseamnă o escaladare bruscă a conflictului (țipete, fugă, violență etc.); alteori implică trenarea unui conflict vreme de mai multe luni sau ani, timp în care mai multe persoane sunt târâte în el.

E esențial să înțelegem că în cazul persoanelor înalt-conflictuale, problema care pare să fie sursa conflictului *nu e* sursa reală. Problema nu e problema. *În cazul personalităților înalt-conflictuale, tiparul lor de comportament e problema reală.*

Să analizăm mai atent principalele patru trăsături ale tiparelor de comportament înalt-conflictuale:

- O mentalitate de tipul totul-sau-nimic
- Emoții intense sau negestionate
- Amenințări sau comportamente extreme
- O preocupare în a-i învinovăți pe ceilalți — *Țintele Culpabilizării*

O mentalitate de tipul totul-sau-nimic: Personalitățile înalt-conflictuale au tendința de a privi conflictele în termenii unei singure soluții simple (de pildă, ca toată lumea să facă exact ce își doresc ele). Ele nu analizează situația — și probabil că nu pot — nu ascultă puncte de vedere diferite, nu iau în calcul alte soluții posibile. Compromisul și flexibilitatea par imposibile pentru ele. Personalitățile înalt-conflictuale simt adesea că nu ar supraviețui dacă lucrurile nu ar merge exact cum își doresc și prezic deznodăminte extreme — moarte, dezastru, distrugere etc — dacă ceilalți nu gestionează lucrurile sau nu reacționează așa cum își doresc ele. Dacă un prieten e în dezacord cu o astfel

de persoană într-o chestiune minoră, aceasta poate pune capăt prieteniei pe loc, printr-o reacție tipică totul-sau-nimic.

Emoții intense sau negestionate: Personalitățile înalt-conflictuale au tendința de a deveni extrem de pătimase în privința punctelor lor de vedere. Adesea îi surprind pe ceilalți cu spaimelor lor intense și bruște, cu tristețea, țipetele, sau lipsa lor de respect. Reacțiile lor pot fi disproporționate față de ceea ce se petrece sau se discută, iar ei par adesea incapabili să își controleze emoțiile. Mai târziu, își pot regreta izbucnirile — sau, adesea le apără ca fiind complet adecvate și vă cer să simțiți la fel.

Unele personalități înalt-conflictuale sunt distrase mereu de reacțiile lor emoționale față de ceilalți, dar nu o arată neapărat. În schimb, devin preocupate să își apere acțiunile trecute și să le critice pe ale altora. Pot să pară extrem de raționale când fac acest lucru, dar chestiunea va aparține mereu trecutului și se va concentra asupra manierei injuste în care au fost tratate de ceilalți și de faptul că ei sunt mereu victime. Pot să o facă la nesfârșit, cu oricine le ascultă, în loc să se concentreze asupra prezentului și a viitorului.

Comportamente extreme sau amenințări: Personalitățile înalt-conflictuale vor manifesta deseori comportamente negative extreme. Acestea pot însemna a împinge sau a lovi pe cineva; a răspândi zvonuri sau minciuni sfruntate despre alte persoane; a încerca obsesiv să aibă contacte cu ele și să le urmărească fiecare mișcare; sau să refuze să aibă orice contact cu ele, chiar dacă persoana cu pricina poate depinde de un răspuns din partea acestora. Multe dintre aceste comportamente extreme sunt declanșate de faptul că ele pierd controlul asupra propriilor emoții, întâmplându-se să arunce brusc lucruri sau să spună lucruri abuzive persoanelor la care țin cel mai mult. Alte comportamente sunt declanșate de o dorință intensă de a controla sau de a domina persoanele cele mai apropiate, cum ar fi ascunderea obiectelor personale, împiedicarea celorlalți de a părăsi o conversație, amenințarea cu acțiuni extreme dacă ceilalți nu sunt de acord sau abuzul fizic.

Există și anumite personalități înalt-conflictuale care folosesc manipularea emoțională pentru a-i răni pe ceilalți, dar pot să pară extrem de stăpâne asupra propriilor emoții în timp ce fac acest lucru. Comportamentul lor poate declanșa furie, spaimă, stres și confuzie, în modalități insidioase. Pot să pară foarte calme și stăpâne pe ele. Dar manipulările lor emoționale îi îndepărtează pe oameni și de fapt, pe termen lung, personalitățile înalt-conflictuale nu obțin ceea ce își doresc. Adesea par să nu aibă nicio idee despre felul în care comportamentul lor are un impact emoțional devastator și de durată asupra celorlalți.

Preocuparea de a-i învinovăți pe ceilalți: trăsătura cea mai întâlnită — și mai evidentă — a personalităților înalt-conflictuale este frecvența și intensitatea cu care îi învinovățesc pe ceilalți, mai ales pe oamenii apropiați și pe oamenii care au o poziție de autoritate față de ei. Personalitățile înalt-conflictuale atacă, învinovățesc și găsesc defecte oricărei acțiuni pe care o face Ținta Culpabilizării. În același timp, se consideră nevinovate și fără vreo responsabilitate pentru problemă. Dacă ați fost vreodată Ținta Culpabilizării unei personalități înalt-conflictuale, știți deja despre ce vorbesc.

Personalitățile înalt-conflictuale au tendința de a-i învinovăți cu furie pe oameni — atât cunoscuți, cât și necunoscuți — pe internet, pentru că, atunci când sunt online, au un sentiment al distanței, al siguranței și al puterii. Personalitățile înalt-conflictuale învinovățesc străini în mod curent, pentru că le e la îndemână.

Dacă o persoană pe care o cunoașteți demonstrează în mod frecvent unul sau mai multe dintre semnele de pericol menționate mai sus, fiți prudenți. Dacă toți cei patru factori apar în mod regulat în viața persoanei, atunci e foarte probabil să fie vorba despre o personalitate înalt-conflictuală. (Pentru o listă cu 40 de comportamente previzibile ale personalităților înalt-conflictuale, vedeți Anexele, la p. 202).

Probabil cunoașteți deja pe cineva care are trăsături specifice unei personalități înalt-conflictuale. Dacă e așa, atunci iată care

e cel mai important lucru pe care trebuie să îl știți: *nu spuneți niciodată cuiva că are personalitate înalt-conflictuală, sau că au o tulburare de personalitate, oricât de evident ar putea părea*. Vor percepe acest lucru ca pe un atac care le amenință viața — și un motiv real de a vă transforma în Ținta centrală a Culpabilizării, probabil pentru ani de aici înainte. Din punctul lor de vedere, va fi ca și cum ați fi spus: „Te rog să faci tot ce poți ca să îmi distrugi viața”.

Pentru același motiv, nu folosiți niciodată convingerea voastră că o persoană are o personalitate înalt-conflictuală ca armă împotriva acesteia. (Vedeți capitolul următor pentru mai multe tactici de a evita să deveniți Ținta Culpabilizării unei personalități înalt-conflictuale.)

Care sunt semnalele de alarmă care vă pot avertiza că cineva are o personalitate înalt-conflictuală și că nu este un ticălos obișnuit sau doar cineva care a avut o săptămână proastă? Analizați-le cuvintele și acțiunile, dar și reacțiile voastre emoționale la ceea ce fac.

ASCULTAȚI-LE CUVINTELE PENTRU A DETECTA LIMBAJUL EXTREM SAU AMENINȚĂTOR

Cuvintele scrise sau rostite vă pot oferi anumite indicii. Să analizăm următorul mesaj din viața reală, adresat unui avocat al părții adverse, înainte de o sesiune de mediere menită să rezolve un conflict de afaceri.

*Te voi urmări cu fiecare fibră a ființei mele și nu voi avea liniște până nu te văd în spatele gratiilor pentru complicitate la fraudă.**

Poate să pară un enunț simplu și scurt. Dar e destul de extrem. Dacă ar fi însă singurul lucru extrem pe care persoana i

* Michael Muskal, „Avocatul din Phoenix împușcat după sesiunea de mediere a murit”, *Los Angeles Times*, 1 februarie 2013.