

**Dr. Tim Cantopher**

# **CUM SĂ FACEM FAȚĂ PERSOANELOR TOXICE**

**Cele mai bune strategii recomandate de psihologi pentru  
gestionarea relației cu cei care ne secătuesc de energie**

Traducere din limba engleză de  
Andreea Rosemarie Lutic

Copyright © 2017 Dr. Tim Cantopher

Toate drepturile rezervate

*Toxic People* a fost publicată pentru prima dată în 2017  
Traducere publicată prin înțelegere cu The Society  
for Promoting Christian Knowledge, Londra, Anglia

## INTROSPETIV®

*Introspectiv* este o divizie a Grupului Editorial Litera  
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Cum să facem față persoanelor toxice

Cele mai bune strategii recomandate de psihologi pentru  
gestionarea relației cu cei care ne secătuiesc de energie

Dr. Tim Cantopher  
Copyright © 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu  
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
CANTOPHER, TIM

Cum să facem față persoanelor toxice. Cele mai bune strategii  
recomandate de psihologi pentru gestionarea relației cu cei care  
ne secătuiesc de energie / dr. Tim Cantopher;  
trad. din lb. engleză de Andreea Rosemarie Lutic. –  
București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3397-2

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

Tiparul executat la:



office@tipografieeurobusiness.ro  
www.tipografieeurobusiness.ro

## CUPRINS

Mulțumiri .....	9
Introducere .....	11

### Partea I CUM FUNCȚIONEAZĂ OAMENII

1. Oameni .....	19
2. Grupuri și familii .....	39
3. Cum pot fi influențați oamenii .....	59

### Partea a II-a OAMENI ȘI LOCURI TOXICE

4. Persoane toxice .....	69
5. Locuri toxice .....	105
6. Familiile toxice .....	121
7. Situații toxice .....	131

### Partea a III-a ÎNFRUNTAREA TOXICITĂȚII

8. Principii generale pentru a înfrunta toxicitatea .....	141
9. Principii specifice pentru a înfrunta toxicitatea .....	159

10. Gestionarea toxicității – trei aptitudini importante .....	185
11. Cum faci față diferitelor tipuri de oameni toxici .....	197
12. Dar dacă eu însuși sunt o persoană toxică? .....	217
 <i>Concluzie</i> .....	221
<i>Lecturi suplimentare</i> .....	229
<i>Indice</i> .....	231

*Laurei, care este un adevărat balsam pentru suflet*

## 1

### Oameni

Trezește-te!

Îmi pare rău, poate că a sunat cam agresiv. Te rog, trezește-te! Așa e mai bine.

Cei mai mulți dintre noi au tendința de a trăi precum niște somnambuli; rareori iau decizii conștiente în legătură cu ceea ce vor sau cu viața pe care o doresc. Reacționăm la împrejurări și la așteptările pe care le au ceilalți de la noi. Toate bune și frumoase dacă aceștia sunt binevoitori, grijulii și viața cooperează cu noi, dar nu mai e la fel de bine dacă viața devine ostilă sau cei din jurul nostru nu sunt prea generoși. Problema este că oamenii care tind să-i pună pe ceilalți pe primul plan sunt deseori înconjurați de profitori. Adevărul este că oamenii sunt, în general, buni, deși fiecare are momentele sale „dificile“. Există însă și câteva persoane care nu sunt binevoitoare deloc și de-a lungul anilor își formează niște abilități ce le permit să-i identifice pe cei pe care-i pot folosi și abuza. Prin urmare, aceia dintre noi care rătăcesc prin viață încercând să le facă plăcere celor din jur tind să fie înconjurați de astfel de indivizi. De aceea ajung să credă fie că majoritatea oamenilor sunt răi,

fie că totul se petrece din vina lor. Au impresia că oamenii se poartă urât cu ei întrucât nu sunt suficient de buni. Iar atunci se străduiesc și mai mult să le facă tuturor pe plac.

Greșit! Ce trebuie să faci este să privești dincolo de acești profitori care te înconjoară. Pentru a reuși, este necesar să află ce vrei cu adevărat de la viață și să înțelegi comportamentul oamenilor, pentru a-ți crea o strategie. Prin urmare, haide să examinăm aceste chestiuni.

Următoarele trei capitole conțin foarte multe informații. Dacă nu te interesează psihologia personală și socială, s-ar putea să îți se pară derulant și mai degrabă neclar, dar te rog să ai răbdare. Pentru a învăța cum să interacționezi mai bine cu oamenii, este esențial să te descurci mai bine în fața lor. Faptele și teoria care alcătuiesc aceste capitole reprezintă un fundament necesar pentru restul cărții. Cred că dacă îți ofer o parte dintre cunoștințele teoretice despre comportamentul uman pe care le posedă sociologii, terapeutii, psihologii și psihiatrii, vei învăța cum să te descurci mult mai bine cu oamenii și situațiile pe care le întâlnești. Dacă am dreptate, după ce parcurgi aceste capitole, restul cărții va fi destul de redundant.

Odată ce înțelegi de ce se comportă oamenii aşa cum o fac, nu mai ai nevoie de nimeni care să-ți spună cum să interacționezi cu ei, devine evident. Vom vedea asta în continuare.

Ce urmează reprezintă doar câteva fragmente din ceea ce cred eu că este relevant în contextul cărții de față, preluate din cărți de specialitate, aşadar, te rog să mă ierți dacă am uitat vreun aspect pe care tu îl consideri important.

## Ce este personalitatea și cum se formează ea?

Pentru a interacționa cu oamenii, este esențial să le înțelegi personalitatea. Personalitatea se definește prin acțiuni. De pildă, când spunem că o persoană are o personalitate extrovertită, înseamnă (în termeni simpli) că persoana respectivă interacționează des cu alții oameni.

Trăsăturile personalității sunt dimensionale. De exemplu, conștiința, bunătatea și generozitatea sunt trăsături pe care le dețin, într-o oarecare măsură, majoritatea oamenilor, dar nimeni nu este pe deplin bun și generos tot timpul cu toată lumea. Trăsăturile noastre prezic destul de bine, însă nu cu precizie cum reacționăm într-o situație sau față de o persoană. Libertatea de a alege în mod conștient cum răspundem unei persoane sau când ne confruntăm cu un eveniment depinde de ceea ce se întâmplă, de starea noastră mentală și de rezonanțele pe care le trăim (vezi pagina 26). Suntem mai mult decât impulsurile noastre, însă doar dacă alegem asta în mod activ. Dacă nu alegi să te schimbi, vei reacționa întotdeauna la fel de previzibil față de oamenii care îți-au făcut rău sau cu care te-ai identificat în trecut. A fi o victimă a persoanelor toxice provoacă dependență. Helen, despre care am discutat în introducerea cărții, va trebui să facă niște schimbări dificile în stilul ei de viață dacă și dorește să trăiască mai bine.

Personalitatea se formează prin intermediul experiențelor, mai ales al celor trăite în copilărie. Modul în care o persoană gândește, simte și acționează este determinat, într-o anumită măsură, de factorii genetici, însă reprezintă mai curând

produsul experiențelor sale. Modelarea permanentă a naturii unei persoane de către experiențele trăite poartă numele de psihodinamică. Freud și nenumărați psihanalisti s-au concentrat asupra factorilor psihodinamici ce stau la baza comportamentului uman, în special factorii care apar în copilărie, prin interacțiunile copiilor cu părinții lor.

Totuși, conform specialiștilor în știința comportamentală, comportamentul uman se bazează în principal pe condiționare. Se prezintă sub două forme: condiționarea clasică și condiționarea operantă. În cazul condiționării clasice, un stimул este asociat cu un răspuns un timp suficient de îndelungat pentru ca primul să-l declanșeze pe al doilea. Dacă îți amintești experimentul cu câinii lui Pavlov, acesta sună dintr-un clopoțel de fiecare dată când le aducea carne. La început, câinii salivau la vederea și mirosul cărnii, dar în cele din urmă au ajuns să saliveze la simplul auz al clopoțelului, indiferent dacă li se dădea sau nu carne. Au fost condiționați să saliveze la sunetul clopoțelului. Același tip de reacție îl regăsim la o persoană care a fost martoră la un schimb de focuri și, ca urmare, tresare de fiecare dată când aude un zgomot puternic.

În cazul condiționării operante, asocierea unei recompense sau lipsa acesteia cu o acțiune mărește frecvența cu care este realizată acțiunea respectivă. De exemplu, un copil primește o stea de fiecare dată când se poartă frumos, dar steaua îi este luată dacă are un comportament nepotrivit, ceea ce îl determină în timp să-și îmbunătățească purtarea. În cazul ambelor forme de condiționare, se manifestă fenomenul extincției: dacă se renunță la asocierea celor doi

stimuli asociați inițial sau dacă recompensa nu mai este asociată cu comportamentul dorit, în cele din urmă răspunsul se estompează. Așadar, dacă nu mai aduci carne când sună clopoțelul, în cele din urmă câinele nu va mai saliva, persoana traumatizată nu va mai reacționa atât de puternic și copilul care nu este recompensat în mod constant pentru bună purtare va renunța la comportamentul adecvat. Dacă însă continui sau reieci asocierea ori acordarea de recompense, răspunsul crește (este consolidat).

De curând, psihologii au recunoscut influența gândirii și a comportamentelor asupra modului în care se simte și funcționează o persoană. Un individ poate fi recompensat, schimbându-și astfel comportamentul, pur și simplu prin schimbarea modului de gândire. Dacă de fiecare dată când vorbești cu cineva te critici pentru că nu ești destul de intelligent, nu prea sunt șanse să ajungi vreodată un maestru al interacțiunilor sociale. Pe de altă parte, dacă nu te mai judeci, dacă te concentrezi asupra lucrurilor frumoase pe care le spune o persoană și savurezi părțile interesante ale conversației, recompensele psihologice pe care îi le oferă această experiență te ajută ca pe viitor să te impeli mai mult în interacțiunile cu oamenii. Modul în care gândești este foarte important și stă la baza terapiei cognitiv-comportamentale (TCC), care constituie un tratament extrem de eficient pentru o mulțime de probleme.

Personalitatea nu este un lucru prestabilit. Se poate schimba în funcție de situațiile cu care te confrunți în diferite medii, de experiențele din cursul vieții și, pur și simplu, cu trecerea timpului. La serviciu eram o cu totul

altă persoană decât cea de acasă. Anumite persoane care au suferit traumatisme cerebrale au suferit și o schimbare drastică a personalității.

În orice caz, personalitatea este în ochii privitorului și identificarea ei impune o judecată de valoare. Persoana cu care interacționezi este hotărâtă sau agresivă? Onestă sau lipsită de tact? Sinceră sau rea? Problema este că asemenea evaluări le fac, în general, cei care n-au nevoie de ele și mai rar persoanele vulnerabile, care chiar ar trebui să-i evaluateze mai critic pe cei cu care au de-a face pentru a-și îmbunătăți situația. Acestea simt că, într-un fel, nu merită să aibă acest privilegiu.

De obicei, e o idee bună să investim mai mult timp în a ne înțelege pe noi însine decât în a-i judeca pe alții. Oamenii tind să inflorească când știu ce simt, ce vor și ce au nevoie – și când viața lor e congruentă cu aceste aspecte. Eu ador spațiul, apa și vremea bună și mă simt bine cu mine însuși. Viața mea (sunt pensionar și trăiesc lângă Charleston, în SUA, vizavi de un râu și un ținut mlaștinos) este potrivită acestor trăsături și nevoi, iar asta îmi permite să prosper. Dar cum în toate e nevoie de echilibru, deși mi-ar fi foarte ușor să trăiesc precum un pustnic, mă implic în interacțiuni sociale.

Când ai de-a face cu persoane și situații toxice, e important să știi de ce ai nevoie pentru a înflori și să decizi cum îți poți echilibra nevoile și problemele cu care te confrunți.

Pentru a decide cum vrem să trăim, trebuie să vedem în ce măsură scopurile noastre sunt rezonabile. În același timp, e important să nu ne lăsăm înrobiți de cei cu convingeri foarte

ferme. De-a lungul vieții am înteles că fermitatea părerilor tinde să fie invers proporțională cu înțelepciunea. La o vîrstă înaintată, Descartes a scris: „Iată-mă aici, relativ singur, și, în sfârșit, mă voi dedica sincer și fără rezerve demolării generale a propriilor opinii“. Poate ai ceva de învățat din asta.

## Identificare

Acțiunile care îi fac pe alții să sufere ne trezesc furie sau resentimente, în timp ce faptele bune ne trezesc recunoștință și admirăția, chiar dacă nu ne influențează în mod direct. Motivul este acela că ne identificăm cu obiectul acelor acțiuni. Oamenii n-ar trebui să facă rău, n-ar trebui să fie așa. De ce? De ce ar trebui să fie ca tine și să aibă aceleași valori? Răspunsul este că ne identificăm cu alții, mai ales cu cei similari nouă, și, ca urmare, lucrurile și oamenii care-i afectează pe ei ne afectează și pe noi.

În realitate, cei mai mulți dintre noi tind mai întâi să acționeze și abia apoi să gândească. Facem diverse lucruri, după care fabricăm motive intemeiate pentru acțiunile noastre, dând crezare proprietilor raționamente false. În cadrul unui experiment, subiecților li s-a cerut să miște un deget la intervale aleatorii. Conform măsurătorilor undelor cerebrale, căile motorii asociate cu mișcarea degetului au fost activate cu mult înainte ca subiecții să conștientizeze decizia de a mișca degetul. E posibil ca intențiile noastre să nu fie la fel de „bune“ cum ni se par, întrucât multe dintre acțiunile noastre au fost decise înainte de a deveni conștienți de ce am aleș să facem.

Dacă aceste lucruri par derutante, chiar aşa sunt, cel puțin pentru mine. Ideea principală pe care vreau să ţi-o transmit este că de obicei nu ne ajută cu nimic să judecăm corectitudinea sau culpabilitatea celorlalți. Dar e nevoie să-i înțelegem pe oameni, motivațiile și acțiunile lor probabile, mai ales pe cei care nu prea ne vor binele. Apoi putem decide ce strategii să folosim pentru a nu fi afectați de ei. Dacă înoti într-o piscină toxică, poartă un echipament adecvat și nu înghiți apă.

## Rezonanță, intenție, putere și pedeapsă

Majoritatea faptelor „rele“ (însă nu cele comise de un psihopat sau un sadic) vin dintr-un sentiment de slăbiciune. În general, oamenii fac lucruri care provoacă suferință altora întrucât se simt neputincioși în fața unui agresor mai puternic. Persoana care se simte dezavantajată și atacă are impresia că se luptă pentru libertate, în timp ce victimă ei rămâne perplexă. „Eu nu te-am atacat, de ce-mi faci asta?“, se lamenteză ea. Însă pierde din vedere faptul că toți îi reprezentăm pe ceilalți, prin fenomenul rezonanței. Rezonanța constituie modul în care percepem în prezent toate situațiile și persoanele în raport cu experiențele noastre anterioare. În realitate, nu tu ești atacat de femeia furioasă, ci tatăl ei decedat de multă vreme sau patria despre care i s-a spus că a făurit nenorocul poporului ei. Știi, asta nu te încalzește prea mult când ești atacat verbal sau fizic, dar a înțelege că fiecare are motivațiile și experiențele sale te poate ajuta să realizezi că, în mare măsură, ce ți se întâmplă n-are de fapt niște o

legătură cu tine. A înțelege situația celorlalți te poate ajuta să interacționezi cu ei mult mai eficient.

Cred că e destul de greu de stabilit ce e „bine“ și ce e „rău“. Pe măsură ce înaintez în vîrstă, îmi dau seama că majoritatea situațiilor au două fețe și nu pot fi sigur de nimic. Cred că siguranța se naște adesea din ignoranță, în cel mai bun caz, și din răutate, în cel mai nefericit.

Există o diferență între intenție și rezultat, iar dacă emitem judecăți în funcție de faptele unei persoane, e posibil să greșim. Oare un psihopat care ucide o sută de teroriști este o persoană mai bună decât cel care ucide o mamă care alăptea zăpușcă? Pentru el n-are nici o importanță; pur și simplu ucide ce e în fața lui.

Și dacă efectele acțiunilor unei persoane diferă de ce a intenționat? Avem tendința de a crede că lucrurile rele trebuie să aibă o cauză. Prin urmare, cineva trebuie să fie de vină și merită pedepsit. Politicienii noștri, care vor să ne convingă de capacitatea lor de a îndrepta lucrurile, încurajează această credință. În realitate, este o prostie. Uneori, pur și simplu se întâmplă lucruri rele, oricât am încerca să le evitam. Dacă pedepsim greșelile pentru a nu mai exista probleme, singurul efect ar fi că persoanele care încearcă sincer să facă ce cred că e bine vor fi paralizate de frică. Totuși, nici psihopatai, care n-au conștiință, nu învăță din experiențe. Prin urmare, pedepsele nu ajută nici în cazul celor incapabili de compasiune față de ceilalți, nici în cazul celor care au prea multă. (Acest lucru este reprezentat grafic în Figura 1.) Sunt de ajutor doar în cazul celor aflați undeva la mijloc. Și-atunci ce rost are să-i pedepsim pe alții

sau chiar să-i învinovățim? Ce rost au conștiința și vinovăția? Se pare că persoanele care au cele mai multe motive să se simtă vinovate nu simt nici cea mai mică urmă de vinovăție, și invers.

Poate găsirea unor vinovați pentru problemele apărute îi ajută pe ceilalți să se simtă mai bine. Oare? Atunci haide să revenim la biciuirile în public.

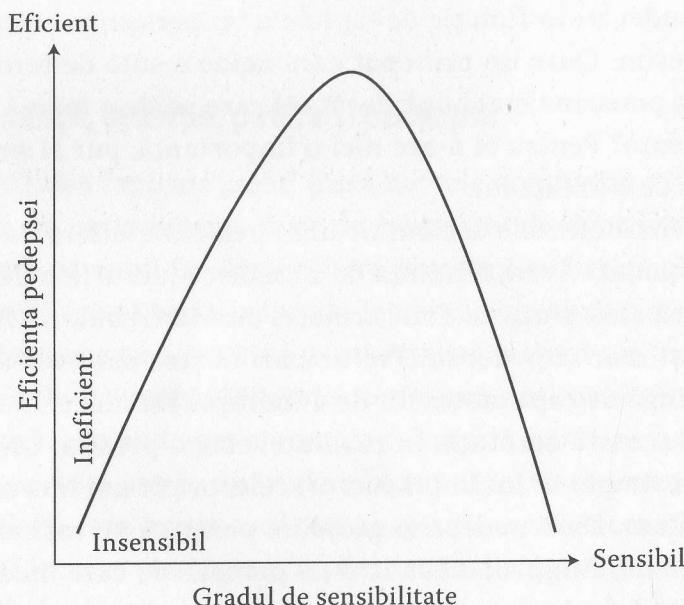


Figura 1. Eficiența pedepsei comparativ cu cea a sensibilității.

Cea mai bună definiție a „răului“ pe care am găsit-o este următoarea: disponibilitatea de a cauza suferință × putere. Însă eu provin dintr-o cultură creștină. Sunt conștient că, în multe alte culturi și religii, a face pe cineva să sufere nu

este considerat ceva rău. Dacă ar fi să-i pedepsim pe oameni în funcție de gradul de răutate, ar trebui să-i închidem pe 90% dintre politicieni și probabil să-i și lovim puțin, să se învețe minte.

Dacă nu are rost să pedepsim greșelile, oare răutatea intenționată ar trebui pedepsită? În caz contrar, cum rămâne cu dreptatea? Ce este de fapt dreptatea? Care este delimitarea dintre dreptate și răzbunare?

Sunt întrebări dificile, iar răspunsurile depind de modul în care privești lucrurile. Hărțuitorul furios care își persecută fosta iubită are impresia că își face dreptate, deoarece l-a părăsit nepăsătoare. Avem tendința de a ne simți mai bine dacă pierderea sau suferința cauzată în mod deliberat, nouă sau celor apropiati, este răsplătită cu o suferință pe măsură provocată persoanei vinovate. Însă răzbunarea e o sabie cu două tăișuri. Dacă suntem de acord cu ea, și alții vor fi de acord să se răzbune pe noi dacă au impresia că i-am rănit.

## Diversitate

Unii oameni sunt ciudați, cel puțin din perspectiva noastră individuală.

Nu sunt normali, ceea ce înseamnă că nu sunt ca noi sau aşa cum ne-am dori să fie. Dar, după cum au arătat specialiștii în neuroștiințe Ronald de Sousa și Douglas Heinrichs în lucrarea lor din 2010, „Oare o lovitură genială a neuroștiinței va putea elimina vreodată răul?“, dacă toți strămoșii noștri ar fi fost normali, am fi încă niște bacterii.