

LBRIS

We know
books

Stephanie Moulton Sarkis

RELAȚII , TOXICE

**10 PAȘI ESENȚIALI CA SĂ ÎȚI REVII DUPĂ
GASLIGHTING, NARCISISM
ȘI ABUZ EMOȚIONAL**

Traducere din limba engleză de
VLAD VEDEANU

LITERA
București

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

Stephanie Moulton Sarkis, PhD

Copyright © 2022 Sarkis Media LLC

Ediție publicată prin înțelegere cu Hachette Go,
un imprint Perseus Books, LLC,
subsidiar al Hachette Book Group, Inc.,
New York, New York, SUA.
Toate drepturile rezervate

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Copyright © 2023 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Teodora Pavel
Corectori: Georgiana Enache, Oana Apostolescu
Copertă: Flori Zahiu-Popescu
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SARKIS, STEPHANIE MOULTON

Relații toxice: 10 pași esențiali ca să îți revii
după gaslighting, narcisism și abuz emoțional /
dr. Stephanie Moulton Sarkis; trad. din lb. engleză
de Vlad Vedeanu. – București: Litera, 2023

ISBN 978-606-33-9871-1

I. Vedeanu, Vlad (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
1 Cum am ajuns aici?	17
Cum arată o relație toxică și cum identifici oamenii toxici	
2 Dacă poți, blochează orice contact	44
Cum să împiedici contactul nedorit cu o persoană toxică și ce să faci dacă nu reușești	
3 Găsește un final sau nu te mai strădui	67
De ce e dificil să te simți împăcat după o relație toxică și cum să mergi mai departe fără să te simți astfel	
4 Iartă-te	87
Cum să renunți la furie și la autoînvinovățire	
5 Stabilește limite	108
Cum să-ți protejezi interesele și să te pui pe tine pe primul loc	
6 Discută cu un specialist	139
Cum să găsești și să colaborezi cu un specialist în sănătate mintală	
7 Grija de sine	165
Cum să te asiguri că nevoile tale sunt îndeplinite și cum să integrezi îngrijirea în obiceiurile tale zilnice	

8 Reconectează-te	188
Cum să reconstruiești relații cu oameni sănătoși emoțional	
9 Doliu	209
Cum să elaborezi pierderea încât să te poți vindeca	
10 Fă voluntariat	228
Cum să-ți redobândești scopul prin altruism	
11 Prevenție	248
Cum să eviți situațiile toxice și să fii pregătit pentru relații sănătoase	
Te vei vindeca	273
<i>Mulțumiri</i>	279
<i>Resurse</i>	281
<i>Glosar</i>	287
<i>Note</i>	295
<i>Indice</i>	301

INTRODUCERE

Când mama ei începea să bea, Jane avea impresia că nu putea face nimic să o mulțumească. Uneori, mama lui Jane făcea crize de furie și le spunea copiilor că îi distruseseră viața și că ar fi fost mai bine dacă nu s-ar fi născut. Cel mai mult părea să o disprețuiască pe Jane – îi puneă piedică sau o lovea, apoi îi dădea un picior când era la pământ. O puneă chiar și pe sora lui Jane să o lovească. Când se întâmpla asta, tatăl lui Jane pleca de acasă sau se închidea în altă cameră. Îi spunea lui Jane:

– Doar încearcă să n-o superi pe maică-ta.

La vârsta adultă, Jane găsește întrucâtva normal și confortabil haosul. O relație sănătoasă i se pare plictisitoare. Are o reacție exagerată de tresărire și, când cineva ridică vocea sau țipă, ea se pierde și intră într-o stare disociativă. Jane compensează sentimentul de inadecvare adâncindu-se în muncă. Unii dintre prietenii ei chiar i-au spus că e workaholică. De curând și-a pierdut serviciul și a intrat într-o spirală descendentă.

* * *

Când Hasim a obținut postul, angajatorul i-a spus că va lucra într-o echipă foarte unită.

– Suntem ca o familie, l-a asigurat șeful.

Hasim a descoperit rapid că într-adevăr erau ca o familie – una disfuncțională. Sal, colegul lui Hasim, își asumă meritele pentru munca lui, inclusiv pentru un proiect pe care Hasim l-a dezvoltat în șase luni. Sal îi aruncă insulte rasiste și se asigură că le spune suficient de tare ca Hasim să le audă. În cele

din urmă, Hasim îi întrebă pe ceilalți colegi dacă le este greu să se înțeleagă cu Sal.

– În general, Sal găsește pe cineva din grup și-l face o țintă, i-a spus Sarah, colega lui, iar ceilalți au dat aprobator din cap. Eu pur și simplu îl ignor... dar cred că e mai ușor să fac asta dacă nu sunt eu victima.

Într-o zi, Sal l-a criticat deschis pe Hasim într-o ședință.

– Tu nu prea îți faci treaba, Hasim, dar nu mă miră. Ești atât de leneș pe cât ne așteptam.

Hasim se săturase.

– Tu mă hărțuiești, Sal, i-a spus el verde în față. Și nu doar pe mine. Îi hărțuiești și pe alții.

Dar când Hasim s-a uitat în jur căutând susținere, colegii lui au păstrat tăcerea. Mai târziu, un coleg i-a spus confidențial că nu avea de gând să spună nimic pentru că nu voia să intre iarăși în vizorul lui Sal. Hasim s-a dus la șef cu dovezi ale comportamentului lui Sal, dar șeful i-a spus că Sal era un „angajat exemplar” și nu știa să fi avut cineva vreodată probleme cu el. Acum Hasim se simte îngrozit când se trezește dimineața, deoarece Sal susține că Hasim îl hărțuiește pe el. Hasim își caută alt serviciu.

* * *

Când Ken și Sabrina s-au întâlnit la liceu, unul dintre lucrurile care îi făceau să se simtă apropiați era faptul că familiile lor erau „defecte”; părinții lor se duelau în urlete în fiecare seară. Fără să-și dea seama, au urmat exemplul părinților, iar propria lor relație era intensă și plină de conflicte. Uneori, certurile escaladau și cei doi ajungeau să se îmbrâncească. Dar se împăcau de fiecare dată și se simțeau mai puternici decât oricând – suficient de puternici pentru a-și continua relația la distanță în timpul facultății. Amândoi credeau că sunt atât de „pasionali”

pentru că erau atât de îndrăgostiți. Asta până când s-au dus la facultate și Sabrina și-a dat seama cât de liniștită se simțea când Ken nu era prin preajmă.

Ken părea să simtă că Sabrina se îndepărta, așa că îi telefona și îi trimitea mesaje dorind să știe unde și cu cine era. Și mai posta pe rețelele sociale fotografii în care era împreună cu alte fete la petreceri și în care părea că se distrează de minune. Sabrina a devenit geloasă și a început să aibă insomnii. Avea impresia că îi verifică tot timpul profilul și notele ei au început să scadă. A hotărât că era vremea să încheie relația și i-a trimis un mesaj: „Nu mai pot să fac asta”. I-a blocat numărul, e-mailul și conturile de socializare. În acea noapte, Ken a apărut la ușa ei. Mai întâi s-a simțit întrucâtva flatată la gândul că o iubește atât de mult de face așa ceva pentru ea. Dar apoi a început să urle din parcare și să o insulte. Nu a aprins lumina și nu i-a răspuns. Acum, din când în când Ken îi mai trimite câte un mesaj de la un număr necunoscut, ca și cum pur și simplu „ar vrea să știe ce mai face”. Aceste mesaje o fac de fiecare dată să se simtă rău și se întrebă dacă va mai putea vreodată să se relaxeze.

* * *

Dacă citești această carte, probabil vei empatiza cu Jane, Hasim și Sabrina. E nevoie de efort pentru orice relație – fie că este cu un partener romantic, cu un membru al familiei, cu un prieten sau chiar cu un coleg. Chiar și relațiile cele mai apropiate au suișuri și coborâșuri. Dar când apar competiția, conflictul, gelozia, resentimentul, ostilitatea, abuzul și chiar comportamentul de control, acesta este un semn că relația a devenit toxică.

Poate ai ieșit recent dintr-o relație toxică sau poate ai de gând să faci asta. Viața după o relație toxică poate fi dificilă. Poate ai părăsit relația respectivă cu sufletul și cu stima de sine rănite. Poate te simți furios și trădat. Și poate ești și destul de

rău cu tine însuși, învinovățindu-te pentru lucruri care nu s-au întâmplat din vina ta. Poate te simți blocat și nesigur în privința a ce ai de făcut mai departe. S-ar putea să îți explorezi opțiunile, dar nu ești pregătit să închei de tot o relație toxică sau nu poți să pleci încă din motive logistice sau financiare.

Poate nu citești această carte pentru tine. Poate ești un clinician care lucrează cu clienți care au supraviețuit violenței domestice și intime sau care fac parte din familii disfuncționale. Poate ții la cineva sau iubești o persoană care a avut o relație toxică. Deși nu poți să îndrepti situația altcuiva în locul său, această carte îți poate oferi modalități de a acorda ajutor și susținere.

Oricare ar fi situația ta, vreau să știi că modul în care te simți este absolut normal – și stă în puterea ta să te eliberezi. Poți să te vindeci și te vei simți mai bine.

Cum am ajuns la această temă

Sunt cliniciană cu practică privată, specializată în tratarea ADHD, anxietății și abuzului narcisic. Întrucât persoanele toxice tind să-și facă ținte din indivizi care au tocmai aceste tipuri de vulnerabilități, în general văd mai mulți supraviețuitori ai relațiilor toxice și abuzului decât alți terapeuți. Sunt mediatore acreditate de Curtea Supremă din Florida și am văzut cum relațiile toxice se pot desfășura în sistemul legal, în special în disputele legate de custodie. Persoanele toxice tind să prelungească conflictele legale, în loc să încerce să le rezolve. În general, judecătorii și avocații experimentați recunosc imediat aceste semne. Și totuși, unele persoane toxice se pricep atât de bine să manipuleze, încât asta le scapă chiar și unor profesioniști în sănătate mintală.

Pe lângă faptul că am văzut răul pe care îl poate provoca o situație toxică, am ajuns să văd și anumite tipare în comportamentul persoanelor toxice, mai ales ciclul „idealizare, devalorizare și abandon“, abuz emoțional și manipulare (*gaslighting*) – toate vor fi descrise detaliat în capitolul 1. Ultima mea carte, *Gaslighting: Recognize Manipulation and Emotionally Abusive People – and Break Free* (*Gaslighting: recunoaștea manipularea și persoanele abuzive emoțional – și scapă*) a explorat toate formele de *gaslighting*, astfel încât cititorii să poată identifica relațiile dăunătoare și să le părăsească. În douăzeci de ani de practică privată am văzut crescând numărul clienților care vorbesc despre comportamente de *gaslighting* ale partenerilor, familiei, angajatorilor și colegilor. Tiparele de comportament pe care le-au observat au un aspect de atragere-respingere – persoanele toxice îi atrag, îi fac să se atașeze intens, apoi îi resping brusc. Mulți clienți vin la prima ședință de terapie întrebându-se dacă ei au fost persoana toxică din relație – deși comportamentul celeilalte persoane este evident inadecvat sau chiar periculos. Odată ce termenul *gaslighting* a devenit mai frecvent, mulți clienți au început să vorbească despre experiențele lor din terapie. În unele cazuri, clienții se aflaseră ani întregi într-o relație toxică – încercau să iasă și erau atrași înapoi. Clienții mei au fost pe deplin capabili să-și reconstruiască viața doar după ce au limitat sau au blocat contactul cu persoana toxică. Fiindcă puteau denumi ceea ce înduraseră au fost capabili să recunoască acel comportament și în cele din urmă să se separe.

Cartea mea *Gaslighting* vorbește mai ales despre identificarea relațiilor vătămătoare și despre ieșirea din ele. Această carte continuă din punctul în care s-a oprit prima și explorează consecințele – precum și ce poți face pentru a te proteja, pentru a te vindeca și pentru a evita în viitor relațiile toxice.

Mai întâi o observație: pe parcursul acestei cărți voi folosi deopotrivă pronumele „el” sau „ea”, „lui” și „ei” sau pluralul pentru a reflecta faptul că aceste informații sunt valabile indiferent de gen. Oameni de ambele sexe pot fi toxici, abuzivi sau manipulatori. Deși vei auzi mai des despre bărbați toxici, femeile pot avea și chiar au aceste comportamente (deși abuzul provocat de femei uneori nu este văzut ca abuz sau nu este luat în serios). Bărbații care au îndurat toxicitate și abuz merită sprijin și vindecare, la fel ca femeile. Abuzul poate apărea și în relațiile LGBTQ+. Unul dintre scopurile mele în această carte este să corectez aceste înțelegeri greșite. Sper și să amplific recunoașterea comportamentelor toxice în afara relațiilor romantice. Acestea pot apărea și în relații de prietenie, în familie și în relațiile profesionale.

Pe măsură ce vei citi această carte s-ar putea să-ți spui: „Păi asta nu mi se aplică” sau „Situatia mea n-a fost așa”. E important să știi că, deși relațiile toxice au în comun unele aspecte, fiecare este unică. Nu este o carte cu informații care să se aplice în orice situație. Acestea fiind spuse, te încurajez să citești totul, chiar dacă crezi că o anumită secțiune nu este valabilă în cazul tău. Relațiile și situațiile toxice pot fi foarte complexe și s-ar putea să găsești pe neașteptate înțelepciunea care să te ajute.

Iată ce vei găsi în capitolele care urmează. În capitolul 1, „Cum am ajuns aici?”, vei afla ce anume face o relație să fie toxică. Vei descoperi și dacă oamenii din jurul tău sunt cu adevărat toxici. Uneori poate fi dificil să știi cine este „în regulă” și cine nu, mai ales dacă ai crescut între oameni bolnavi din punct de vedere emoțional. Să știi ce înseamnă sau nu o relație toxică te poate ajuta să iei decizii în cunoștință de cauză în privința persoanelor cărora le permiți să intre în viața ta.

Cea mai bună modalitate de vindecare a relațiilor toxice este blocarea contactului cu aceste persoane – inclusiv blocarea mesajelor, apelurilor telefonice, e-mailurilor și conturilor de socializare. În capitolul 2, „Dacă poți, blochează orice contact”, vei afla de ce absența oricărei comunicări este uneori singurul mod de a-ți recâștiga propria viață. Vei învăța și cum să gestionezi contactul cu cineva cu care nu poți anula orice fel de legătură, cum ar fi părintele copiilor tăi sau cineva de la locul de muncă.

În capitolul 3, „Găsește un final sau nu te mai strădui”, vei afla că s-ar putea să nu ajungi la vreun fel de încheiere sau de finalitate după ce sfârșești interacțiunea cu o persoană nesănătoasă. Depinde de *tine* să ajungi la o finalitate, dar uneori asta poate fi descurajant sau chiar imposibil. Nu uita că încheierea în sensul tradițional nu este neapărat necesară pentru a ajunge la vindecare și la o viață sănătoasă emoțional.

Poate ai simțit furie față de tine pentru că te-ai implicat într-o relație cu o persoană toxică sau într-o situație toxică. În capitolul 4, „Iartă-te”, vei descoperi cât de des oamenii nu au cum să știe de la început dacă o persoană este toxică. O parte din vindecare ține de faptul de a fi deschis la perspectiva că nu ai făcut nimic greșit când erai cu o persoană toxică – chiar dacă ți-a spus în repetate rânduri că totul era din vina ta. Să renunți și să te ierți este un pas esențial către vindecare.

În capitolul 5, „Stabilește limite”, vei învăța modalități sănătoase de a te proteja emoțional de oameni toxici. Să ai limite sănătoase înseamnă să ți se vorbească cu respect, să fie tratate cu grijă bunurile și animalele tale de companie și să te simți în siguranță în mediul tău. Poate fi nevoie de practică pentru a ajunge să stabilești limite, cum ar fi modul în care te aștepți să fii tratat. Oamenii toxici încearcă să submineze și să ignore limitele tale. În acest capitol vei învăța cum să le impui.

Nimeni nu ajunge de unul singur la vindecare și s-ar putea ca discuțiile cu un specialist în sănătate mintală să te ajute să-ți gestionezi sentimentele și să te ghideze în călătoria ta către vindecare. În capitolul 6, „Vorbește cu un specialist“, vei afla care sunt specializările și tipurile de terapie pe care le oferă, inclusiv terapia cognitiv-comportamentală și terapia centrată pe soluții. Vei descoperi și cum să-ți dai seama dacă un anumit specialist este potrivit pentru tine.

În capitolul 7, „Grija de sine“, vei descoperi de ce este esențial să ai mare grijă de tine, să ai o atitudine plină de compasiune față de propria persoană în timpul vindecării. Asta înseamnă să-ți oferi timp pentru activități plăcute și să ai obiceiuri bune legate de somn. Dacă ai grijă de tine e mai ușor să gestionezi suferințele și coborâșurile vindecării în urma unei relații toxice. Dacă te tratezi bine, dai tonul modului în care ceilalți ar trebui să te trateze.

Ai putea să crezi că supraviețuiești de unul singur consecințelor unei relații toxice. Acesta este unul dintre cele mai rele lucruri legate de o relație toxică – sentimentul de izolare pe care îl provoacă abuzul. Narcisiștii și alți oameni toxici nu vor să mențină relații și prietenii cu alții pentru că sistemul tău de sprijin implică faptul că ei au mai puțin control asupra ta. O parte din vindecare ține de reconectarea cu prietenii și cu membri sănătoși ai familiei, precum și de formarea de noi legături cu alți oameni. Descoperă în capitolul 8, „Reconectează-te“, cele mai bune modalități de a te „reprezenta“ oamenilor la care ții.

S-ar putea să simți un sentiment copleșitor de pierdere după ce ieși dintr-o situație toxică. Este o pierdere pentru care poate ai început să ții doliu încă de când erai în relația toxică. În capitolul 9, „Doliu“, vei afla cum te ajută doliul să înțelegi prin ce ai trecut și că sentimentul că nu deții controlul face parte din acest proces. Vei afla și că doliul prin care treci după o relație

toxică poate fi complicat și s-ar putea să simți mai multe emoții în același timp. În cele din urmă vei ajunge de cealaltă parte a doliului – iar acest capitol te va ajuta să faci asta.

Una dintre părțile cele mai importante, dar despre care se vorbește cel mai puțin, ale vindecării după o relație toxică este timpul dedicat pentru a-i ajuta pe alții. În capitolul 10, „Fă voluntariat“, vei afla despre modul în care te ajută faptul de a fi altruist, de a-i ajuta pe ceilalți. Voluntariatul oferă ocazia de a te conecta cu alții și de a te concentra asupra unui obiectiv comun. Vei învăța cum să-ți dai seama dacă o organizație este sănătoasă și, dacă te simți chemat să faci asta, cum să vorbești în numele altora care au trecut prin relații toxice.

În capitolul 11, „Prevenție“, vei învăța cum să folosești informațiile pe care le-ai obținut în relația toxică și să le aplici pentru a identifica persoane și situații nesănătoase. Probabil vei fi foarte sensibil la problemele oamenilor după ce ai ieșit dintr-o relație toxică. Învăță să faci diferența dintre frica și intuiția care ar putea să apară când interacționezi cu ceilalți. Descoperă care sunt semnele de avertizare care îți indică faptul că o persoană sau o situație este nesănătoasă. Vei putea avea în continuare o viață sănătoasă și relații sănătoase.

În această carte, capitolele încep cu o perspectivă amplă asupra relațiilor toxice și ajung la modalități mai specifice prin care te poți vindeca în urma abuzului. Deși îți recomand să citești toate capitolele, este în regulă dacă nu le citești în ordine. Fiecare capitol oferă informații despre o parte integrală a vindecării. Pe parcursul capitolelor vei găsi povești ale unor oameni și ale experiențelor lor, inventare și activități care te pot ajuta în procesul de vindecare. De exemplu, vei afla cum faptul de a ține un jurnal poate fi o modalitate eficientă de a procesa lucrurile prin care ai trecut și de a vedea cât de departe ai ajuns în procesul de vindecare. Dacă nu scrii într-un jurnal sau nu

folosești o aplicație în care să îți notezi, acesta este un moment potrivit să începi. Vei afla și cum faptul de a fi activ te poate ajuta în privința simptomelor de anxietate, depresie și doliu, și cum obiceiurile bune de somn te pot ajuta să gândești mai clar și să iei decizii mai sănătoase.

În timp ce citești această carte, dă-i voie să te ghideze în calea către vindecarea ta și către reconstruirea noii tale vieți. Ai făcut deja primul pas. Hai să trecem la următorul – să facem un pas înapoi pentru a înțelege mai bine relațiile toxice și motivele pentru care se formează.

1.

Cum am ajuns aici?

*Cum arată o relație toxică
și cum identifiți oamenii toxici*

Nimeni nu se așteaptă să ajungă într-o relație toxică. Se poate ca aceste dinamici să se formeze rapid și fără nici un semn de pericol potențial. De exemplu, poate ai fost angajat de cineva care părea că-ți vrea binele, dar care mai târziu s-a dovedit a-i favoriza pe alții, sau un partener poate ți-a oferit toată afecțiunea la începutul unei relații, dar apoi comportamentul său a devenit din ce în ce mai abuziv. Sau poate ai crescut într-o dinamică familială nesănătoasă – mama era iubitoare și atentă când nu bea sau un frate ori o soră era copilul preferat al familiei, în timp ce tu te străduiai să te faci acceptat. Aceste relații pot lua diferite forme, iar în cele mai insidioase nu-ți dai seama că e vorba de abuz până nu ai îndurat comportamente toxice luni în șir sau chiar ani întregi.

Chiar e toxică relația asta?

Poate că îți spui: „Știu ce înseamnă o relație toxică; asta e motivul pentru care citesc cartea“. Pe de altă parte, s-ar putea să nu fii sigur dacă lucrurile prin care treci chiar sunt problematice.

Așa că întreabă-te câte dintre următoarele afirmații sunt valabile în cazul tău și al relației tale:

1. De când cunosc această persoană am mai multe afecțiuni fizice – cel puțin o parte din ele pot fi atribuite stresului sau au fost accentuate de stres.
2. Prietenii și membrii familiei în care am încredere mi-au spus că nu e sănătos pentru mine să fiu în preajma acestei persoane.
3. Cuvintele și acțiunile acestei persoane mă înjosesc.
4. Interacțiunile pe care le am cu această persoană îmi provoacă o stare constantă de tulburare emoțională.
5. Nu mai am încredere în propria judecată.
6. Pun pe primul loc nevoile celorlalți.
7. Mă învinovățesc pentru lucruri care nu s-au întâmplat din vina mea.
8. Am senzația că sunt o umbră a persoanei care am fost.
9. Am senzația că nu sunt niciodată suficient de bun.
10. Munca mea a fost sabotată și/sau dispozitivele mele au fost accesate fără voia mea.
11. Petrec mai mult timp căutând pe Google ce să fac în această situație decât mă străduiesc activ să o schimb.
12. Această persoană i-a întors pe ceilalți împotriva mea – colegi, prieteni și membri ai familiei.
13. Această persoană îmi spune că sunt nebun și că nu voi găsi niciodată pe cineva care să mă iubească.
14. Această persoană afirmă lucruri urâte despre mine și susține că le-au spus membri ai familiei sau prieteni de-ai mei.
15. Această persoană îmi spune că mulți oameni știu că sunt nebun.
16. Mi-e teamă să ies din această situație.

17. Această persoană m-a împins/m-a lovit/m-a pălmuit sau mi-a blocat orice cale de ieșire.
18. Am senzația că nu am dreptul să exist și că n-am cum să mă ridic la înălțimea așteptărilor.
19. Am comportamente de autovătămare.
20. Am gânduri suicidare din cauza modului în care această persoană mă face să mă simt.

Dacă ești de acord măcar cu una dintre aceste afirmații s-ar putea să te afli într-o relație toxică. Cu cât punctele cu care ești de acord sunt mai multe, cu atât probabilitatea este mai mare. Simplu spus, o relație toxică este una în care există manipulare, *gaslighting* (vezi pag. 31) sau abuz. Este o relație care îți face rău – mental, emoțional sau chiar fizic –, iar asta te face să devii un om pe care nu-l mai recunoști. Crezi despre tine că ești o persoană rezonabilă – sau măcar așa te simțeai înainte să intri în relația asta. Dar poate acum ai senzația că nu mai semeni cu cine erai. Oamenii toxici sunt ca vampirii energetici. Doar faptul de a fi în preajma lor te poate face să te simți ca o carcasă goală.

O observație importantă: poate te gândești: *Păi situația mea nu e atât de rea; am auzit de oameni care trec prin lucruri mult mai rele*. Vreau să-ți spun că există multe semne ale relațiilor toxice și abuzive; nu trebuie să fie valabile toate afirmațiile din lista de mai sus. Și, în general, situațiile toxice nu sunt evident nesănătoase la început; aceste dinamici se pot dezvolta în timp, adesea atât de lent încât poate fi dificil să-ți dai seama ce se întâmplă. Vezi „Chiar e abuz?” la pagina 27 pentru mai multe informații.

Se întâmplă adesea ca oamenii care prezintă comportamente toxice să aibă și tendințe narcisice, iar în această carte mă voi referi uneori la o persoană toxică drept narcisist. Aceștia sunt oameni care tind să nu-și asume responsabilitatea

pentru comportamentul lor, care au senzația că merită să fie favorizați sau că nu li se aplică nici o regulă, care se poartă ca și cum ceilalți le-ar fi inferiori și au comportamente centrate pe ei înșiși. Au tendința de a se gândi la oameni în funcție de ce pot obține de la ei. S-ar putea să ai impresia că un narcisist este empatic cu tine, dar sentimentul pe care îl observi este *empatie cognitivă*, adică nu există trăiri autentice în spatele cuvintelor și nu spune acele lucruri decât pentru a te face să crezi că îi pasă de tine. Poate ai auzit de *tulburarea de personalitate narcisică* (TPN). Este posibil ca o persoană să prezinte semne de *narcisism*, dar să nu îndeplinească neapărat criteriile pentru diagnosticul TPN. Gândește-te la narcisism ca existând pe un spectru – la un capăt, trăsăturile narcisice pot apărea doar când persoana este stresată. La celălalt capăt, mai multe simptome narcisice afectează funcționarea de zi cu zi și capacitatea de a construi relații sănătoase. (Să fie clar – poți avea o relație toxică cu cineva care nu are trăsături narcisice.)

Printre alte semne care apar frecvent într-o relație sau într-o situație toxică sunt următoarele:

- Tendință patologică de a minți
- Nemulțumiri legate de propriul comportament sau de comportamentul altor persoane și refuz de a primi vreun feedback
- Asumare a posturii de victimă în toate relațiile
- Comportamente de atragere-respingere – alternează între a-ți aplica „pedepe” și a-ți oferi „recompense”
- Instigare la conflicte între tine și alții sau provocare de conflicte între copii
- Refuz de a respecta limite
- Perioade de furie intensă, urmate de un comportament „drăguț”

- Hărțuire și urmărire
- Amenințare că te va aduce la faliment prin sistemul juridic
- Abandon sau amenințare că te abandonează
- Țipă sau ridică tonul într-un loc din care nu poți să pleci, cum ar fi în mașină
- Te lasă departe de casă, fără posibilitatea de a te întoarce
- Te încurajează să-ți faci rău
- Te învinovățește pentru comportamentul său
- Spune lucruri dure, apoi insistă că doar a „glumit”
- Te subminează
- Orice fel de abuz fizic, inclusiv faptul de a nu-ți permite să pleci
- Abuz comis asupra copiilor sau animalelor
- Îți caută prin lucruri sau ți le ascunde
- Intră la tine în casă fără permisiune când ești plecat din oraș
- Refuză să vorbească cu tine despre comportamentele sale
- Accesează dispozitivele tale fără permisiune
- Îți spune că alți oameni au zis lucruri urâte sau nefavorabile despre tine
- Refuză să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament
- Îți distruge reputația în relațiile cu ceilalți
- Semnează documente cu numele tău fără permisiunea ta
- Fură de la tine sau îți folosește cardul de credit fără permisiunea ta sau deschide conturi în numele tău
- Te obligă să renunți la serviciu pentru a sta acasă
- Te învinovățește că te aperi
- Te obligă să muncești
- Amenință că te deportează
- Îți ia pașaportul sau alte documente

Într-o relație romantică

- * Infidelitate cronică
- * Vorbește urât despre foști parteneri sau îi aduce adesea în discuție
- * Te obligă la raporturi sexuale
- * Viol, inclusiv contact sexual în timp ce dormi sau într-o situație în care nu ești în măsură să consimți

În relații familiale

- * Te obligă sau te presează prin învinovățire să-ți asumi sarcini de îngrijire pentru un membru al familiei în vârstă sau bolnav
- * Amenință că te dezmoștenește
- * Flirtează cu partenerul tău sau încearcă să îl seducă
- * Vine la tine pe nepregătite, fără ca asta să fie o practică acceptată în familie

La locul de muncă

- * Își asumă merite pentru munca ta
- * Schimbă frecvent sau drastic termenii-limită și nu te anunță
- * Îți acordă evaluări slabe de performanță fără dovezi
- * Refuză să-ți acorde pauze în timpul programului
- * Te obligă să divulgi motivele pentru o scutire medicală
- * Le vorbește colegilor despre problemele de sănătate pe care i le-ai spus confidențial șefului
- * Refuză să te plătească sau să-ți ofere corect documentația necesară pentru taxe
- * Amenință că te concediază pentru greșeli minore
- * Îți cere să falsifici documente

Oricare dintre aceste comportamente este motiv de îngrijorare, și dacă nu lucrezi deja cu un terapeut sau cu un alt specialist în sănătate mintală, îți recomand să stabilești o întâlnire pentru a discuta despre lucrurile care te îngrijorează. (În capitolul 6 vom aborda detaliat tema specialiștilor în sănătate mintală – cine sunt, cum lucrează și cum poți lua legătura cu ei.)

Cele trei etape ale unei relații toxice

Pe lângă comportamentele pe care tocmai le-am enumerat mai există o modalitate de a identifica o relație toxică: prin cele trei etape caracteristice – idealizare, devalorizare și abandon. Aceasta este ordinea în care se succed etapele. Să detaliem.

Oamenii toxici sunt foarte persuasivi și tind să se prezinte bine. Când întâlnești o astfel de persoană, probabil ai impresia că e în regulă. De exemplu, se poate ca un nou iubit să te bombardeze cu dragostea lui (*love-bombed*) și să-ți spună că nu a mai întâlnit niciodată pe cineva care să îți semene, te pune pe un piedestal și te acoperă de cadouri. Poate șeful îți spune că ești cel mai deștept angajat din companie. Fratele sau sora ta le spune prietenilor, de față cu tine, că n-ar ști ce să se facă fără tine. O prietenă îți spune că ești singura prietenă de care are nevoie. Aceasta este etapa de *idealizare* a unei relații toxice. Persoana toxică pare că te vede ca fiind perfect, însă nu asta simte în mod autentic.

Un narcisist are nevoie de „susținere” (*supply*) sau de o modalitate de a-și hrăni orgoliul – cineva care să-i spună cât este de minunat, care să-l iubească nebunește și care să-i ofere constant atenție, astfel încât să-și poată masca sentimentele profunde de nesigurantă. Bombardarea cu dragoste constituie o stratagemă prin care te ține aproape: pentru că această

persoană îți spune tot ce vrei să auzi, cel mai probabil vei intra în relație sau vei menține interacțiunea. Nu este același lucru cu primele zile ale unei relații noi, când lucrurile sunt incitante și proaspete. Comportamentul de bombardare cu dragoste în etapa de idealizare este intens și pare prea bun pentru a fi adevărat. Fii foarte atent dacă cineva îți face avansuri prea repede și încearcă să te izoleze și să te facă „a(l) lui“. S-ar putea să descoperi că ai multe lucruri în comun cu această persoană – atât de multe, încât devine ciudat. Însă nu face decât să-ți reflecte comportamentul pentru a te face să ai senzația că ești auzit și văzut cu adevărat. Poate te întreabă dacă ai investit deja pe deplin în relație. Odată ce obține de la tine această declarație de angajament, începe devalorizarea.

Devalorizarea este o pantă gradual alunecoasă. Mai întâi, persoana toxică poate face comentarii cu jumătate de gură – observații despre înfățișarea sau despre comportamentul tău. Apoi va începe să spună lucruri direct, chiar să te critice de față cu alți oameni. Persoana toxică începe prin a se lua de lucruri pe care nu le poți schimba, cum ar fi înălțimea sau aspecte ale corpului tău. Dacă până atunci nimic n-avea cum să nu fie bine la tine, acum nimic nu mai e bine. Te simți stânjenit și rușinat. Începi să te învinovățești. Cum poate persoana asta care te trata regește să creadă acum că ești o ființă groaznică?

Observi că are o „mască“ pe care o poartă în public. Toți oamenii pe care îi cunoști o adoră sau măcar consideră că e o persoană în regulă. Cu toate astea, când se înfurie e ca și cum fața i s-ar schimba cu totul. Dacă e prinsă că înșală, în loc să aibă regrete, dă vina pe tine sau neagă. Îți spune că lucrurile pe care le-ai văzut sau le-ai auzit nu sunt reale și că probabil o iei razna.

Din când în când, persoana toxică va fi foarte drăguță cu tine. Uneori după o ceartă (deși nu își cere niciodată scuze pentru comportamentul său); alteori pare că face asta fără nici un

motiv. Acest tip de comportament de atragere-respingere se numește *întărire intermitentă*. Dacă nu știi când va apărea versiunea „bună“ a persoanei toxice, ai tendința să rămâi mai mult prin preajmă. Momentele rele sunt foarte rele, dar momentele bune sunt extraordinar de bune. Creierul nostru tinde să devină dependent de această imprevizibilitate – ceea ce face foarte dificilă ieșirea din relație. Ca persoană empatică, poate dai vina pe tine pentru această schimbare. (E normal să te simți responsabil, dar vreau să știi că această schimbare *nu* este din vina ta.) Persoana toxică îți poate spune că s-a purtat așa din cauza unui lucru pe care l-ai făcut tu. Această atragere-respingere din relația toxică duce la atașament traumatic (*trauma bonding*), despre care vei afla mai multe în acest capitol.

Etapă de *abandon* apare în relația toxică atunci când celălalt renunță rapid la tine. Abandonul este la fel de brusc și de intens ca idealizarea de la începutul relației. Suferi două pierderi – nu există persoana pe care credeai că o cunoști și e absolut șocant să vezi cum este de fapt.

Abandonul este rapid și brutal, și adesea nu are nici un sens. Uneori e precedat de crize de furie. I-ai provocat persoanei o *rană narcisică* sau a avut loc un eveniment care îi amenință imaginea de sine. Poate că nu ai „ascultat“ de ea, ai surprins-o că are un comportament de disimulare, realizează că începi să-ți dai seama cine este de fapt sau ai adus în discuție un comportament care te îngrijorează. S-ar putea ca fapta să fie atât de ne semnificativă încât să ai nevoie de ceva timp să încerci să-ți dai seama ce anume a provocat-o. Nu uita: nu ai greșit cu nimic.

„Odată ce a știut că eram implicată în relația cu el a început rapid devalorizarea. Abandonul a fost rece și crud. Se purta de parcă n-ar fi simțit niciodată nimic pentru mine. Era ca și cum devenise altcineva. Ochii lui păreau reci și insensibili.“

Aisha, 32