

LBRIS

We know
books

Géraldyne Prévot-Gigant

IEȘI DIN
RELAȚIILE TOXICE!

50 de exerciții practice
pentru a scăpa de manipulatori

Traducere din limba franceză de
Ioana Medeș

ph i l o b i a

IEȘI DIN RELAȚIILE TOXICE!
50 DE EXERCIȚII PRACTICE
PENTRU A SCĂPA DE MANIPULATORI

Géraldyne Prévot-Gigant

ISBN 978-630-6614-28-8

© 2024 – Editura Philobia

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducător: Ioana Medeș
Redactor: Dorina Oprea
Corectură: Oana Țăranu
DTP: Gabriela Căpitănescu
Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PRÉVOT-GIGANT, GÉRALDYNE

Ieși din relațiile toxice! 50 de exerciții practice pentru a scăpa de manipulatori / Géraldyne Prévot-Gigant; trad. din limba franceză de Ioana Medeș. - București : Philobia, 2024

ISBN 978-630-6614-28-8

I. Medeș, Ioana (trad.)

159.9

CUPRINS

Introducere.....	7
I. Tu și relația ta toxică	11
Exercițiul nr. 1. Cât de toxică este relația în care te afli?	12
Exercițiul nr. 2. Evaluează gradul de intensitate al dependenței tale.....	14
Exercițiul nr. 3. Cum recunoști o personalitate potențial toxică?	17
Exercițiul nr. 4. Semnalele tale de avertizare nu mai funcționează?	20
Exercițiul nr. 5. Tehnica de negging – toxicitate în doze homeopatice	22
Exercițiul nr. 6. Semnele manipulării.....	24
Exercițiul nr. 7. Ai profilul unei victime?.....	26
Exercițiul nr. 8. Scala violenței	29
Exercițiul nr. 9. Cele patru etape ale manipulării	32
II. Vindecă-ți rănilor emoționale!	37
Exercițiul nr. 10. Evaluarea consecințelor.....	37
Exercițiul nr. 11. Salvatorii toxici	40
Exercițiul nr. 12. Flying monkeys	42
Exercițiul nr. 13. <i>Burnout</i> -ul emoțional	45
Exercițiul nr. 14. Care este rana ta emoțională?	46

Exercițiul nr. 15. Operațiunea de detoxifiere!	50
Exercițiul nr. 16. Spune adio eului toxic!	51
Exercițiul nr. 17. Face toxicitatea parte din familia ta?.....	54
Exercițiul nr. 18. Un pact inconștient?.....	57
Exercițiul nr. 19. Pune capăt sentimentului de vinovăție	59
Exercițiul nr. 20. Descoperă-ți sanctuarul interior!	61

III. Eliberează-te din captivitatea emoțională!..... 65

Exercițiul nr. 21. Nu e suficient să vrei pentru a putea.....	66
Exercițiul nr. 22. Ești recunoscut drept victimă?	68
Exercițiul nr. 23. Depășirea convingerilor limitative.....	70
Exercițiul nr. 24. Activează antidotul!.....	71
Exercițiul nr. 25. Poveștile pe care ți le spui	72
Exercițiul nr. 26. Demontarea miturilor despre iubire	74
Exercițiul nr. 27. Sindromul Stockholm	77
Exercițiul nr. 28. Teama de a pleca	79
Exercițiul nr. 29. Asumă-ți separarea	80
Exercițiul nr. 30. Pașii necesari pentru o despărțire în mediul virtual	82

IV. Ia-ți puterea înapoi!..... 85

Exercițiul nr. 31. Meditația compasiunii de sine	85
Exercițiul nr. 32. Identificarea și contracararea manipulării.....	87
Exercițiul nr. 33. Utilizarea eficientă a strategiilor de evitare.....	90
Exercițiul nr. 34. Granițele regatului tău	92

Exercițiul nr. 35. Îndrăznește să-ți exprimi furia!	93
Exercițiul nr. 36. Iubește-te în sfârșit!.....	95
Exercițiul nr. 37. Nevoile tale fundamentale.....	97
Exercițiul nr. 38. Oferă-ți zilnic mici bucurii.....	99
Exercițiul nr. 39. Stabilește ce înseamnă pentru tine iubirea	100
Exercițiul nr. 40. Ce putere îți revendici?	102

V. Pășește pe calea libertății!..... 105

Exercițiul nr. 41. Patru etape pentru a te reconstrui	106
Exercițiul nr. 42. Ascultă-te!	108
Exercițiul nr. 43. O cerere sănătoasă.....	109
Exercițiul nr. 44. Coșul de gunoi relațional	111
Exercițiul nr. 45. Criteriile unei relații sănătoase.....	112
Exercițiul nr. 46. Hrănește o relație vie	113
Exercițiul nr. 47. Sărbătorește-ți victoriile!.....	115
Exercițiul nr. 48. Alteritatea, cheia fericirii în doi	116
Exercițiul nr. 49. Este posibilă o nouă relație?.....	118
Exercițiul nr. 50. Creează-ți și ajustează-ți viziunea asupra viitorului!.....	119

Concluzie	121
-----------------	-----

Bibliografie.....	123
-------------------	-----

Despre autoare	125
----------------------	-----

Poate că te întrebi care dintre voi doi, tu sau cealaltă persoană, este cel toxic în relație. Trebuie să știi că, în general, relația este cea toxică, nu indivizii înșiși, cu excepția cazului în care există o patologie psihiatrică gravă. Cu toate acestea, temporar, cei doi pot deveni toxici unul pentru celălalt. Povestea fiecăruia de viață, rănilor din trecut, prejudecățile cognitive și mediul social sunt ingredientele care determină ca indivizii, respectiv relația, să devină nocive.

Capitolul I

TU ȘI RELAȚIA TA TOXICĂ

**Relația toxică este o colivie în care ești prins,
deși ușa este deschisă.**

Cu siguranță te întrebi dacă te afli sau nu într-o relație toxică, în baza căror criterii definești toxicitatea și cum îți dai seama dacă ești o victimă a abuzului psihologic. Te simți pierdut sau confuz și cauți să te informezi mai mult pentru a lua decizii sănătoase.

Lucrul care ar trebui să te alerteze în mod deosebit este instalarea unei forme de dominație, repetarea anumitor comportamente umilitoare și libertatea ta care pare să se reducă treptat. O relație toxică se recunoaște după starea de rău pe care o resimți, scăderea stimei de sine și dependența pe care o manifesti față de persoana de care ești atașat.

Te simți tot mai confuz și trăiești cu teama să nu greșești. Încetul cu încetul, îți pierzi orice obiectivitate față de tine însuși și te percepi doar prin prisma celuilalt, într-o lumină constant negativă. Sentimentul de vinovăție te însoțește zi și noapte. Te afli într-o închisoare a cărei ușă poate rămâne deschisă, dar nu vei fugi, pentru că închisoarea ta este de natură psihică.

Acest prim capitol are ca scop să facă lumină asupra situației tale și a eventualului grad de abuz pe care îl suporti. Îți vei putea face profilul și vei descoperi unde se află limitele care, odată depășite, te pun în pericol. Îți vei rafina percepția asupra a ce înseamnă o relație toxică. Ulterior, te vei putea poziționa mai bine și vei putea lua deciziile corecte.

Simplul fapt că ții în mâini cartea de față este deja o victorie. Înseamnă că îți pui întrebări, că vrei să afli mai multe, că îndrăznești să privești situația în față și îți dorești să te eliberezi de ceea ce te ține prizonier.



Exercițiul nr. 1. Cât de toxică este relația în care te afli?

Care sunt criteriile care îți pot semnala că relația ta este una toxică, pasională sau o simplă incompatibilitate? Toată dificultatea constă în a ști dacă ceea ce trăiești este nociv și în ce măsură. Când ești prins în vârtoarea situației, îți este greu să vezi lucrurile în ansamblu și, mai ales, să gândești limpede.

Să analizăm împreună câteva puncte cruciale care îți pot oferi o mai mare claritate. Dintre situațiile menționate, bifează-le pe cele care corespund situației tale. Vei constata probabil un *crescendo* al nivelului de gravitate și violență al situațiilor prezentate.

1. Ești în permanentă obosit.	
2. Te frământați încontinuu.	
3. Te simți vulnerabil.	
4. Îți schimbi punctul de vedere ca să-i faci celuilalt pe plac.	
5. Relația ta este într-o continuă stare de <i>on/off</i> .	
6. Această relație îți reduce stima de sine.	
7. Ai senzația că nimic din ce faci nu este bine.	
8. Persoana este foarte critică în ceea ce te privește.	
9. Există o lipsă de comunicare care te face să te simți confuz.	
10. Există multe lucruri nespuse.	
11. Simți că lucrurile sunt neclare.	

12. Persoana de lângă tine este egocentrică.	
13. Nu pui limite.	
14. Te simți oprimat de această persoană.	
15. Nu ești fericit, dar nu reușești să ieși din relație.	
16. Nu te simți în siguranță.	
17. Partenerul tău este gelos.	
18. Persoana este controlatoare și intruzivă: te interoghează despre activitățile tale, despre ce îi spui psihologului tău și îți verifică e-mailul sau telefonul.	
19. Persoana de lângă tine te umilește și te manipulează.	
20. Sunteți într-o stare de conflict constant.	
21. Simți că nu te mai recunoști în această relație.	
22. Persoana întoarce totul împotriva ta.	
23. Te gândești adesea că totul este din vina ta.	
24. Ajungi uneori să te îndoiești de sănătatea ta mintală.	
25. Persoana te îndepărtează de prietenii tăi.	
26. Persoana te șantajează adesea emoțional.	
27. Persoana te abuzează verbal și/sau fizic.	

Comentarii



Situațiile 1, 2 și 3 pot fi asociate unei situații conflictuale, dar nu neapărat toxice.

Începând cu punctul 4, intri în seria criteriilor prezente în relațiile mai mult sau mai puțin toxice. De notat că, dacă pe măsură ce avansezi în tabel bifezi din ce în ce mai multe căsuțe, atunci relația ta ia direcția toxicității, fiind vizibil abuzivă. Atenție însă să nu tragi concluzii pripite; este de preferat să consulți un specialist pentru clarificare.

De la punctul 16 încolo, devine evident faptul că este vorba de o relație distructivă din care poate că nu reușești să ieși. În acest stadiu este crucial să consulți un profesionist care să îți confirme dacă te afli într-o relație periculoasă din punct de vedere

psihologic sau fizic, care îți va sublinia anumite aspecte importante și te va însoți spre ieșirea din această relație. Într-o a doua etapă, va fi util ca împreună cu el, să explorezi motivele care te-au determinat să alegi acest gen de persoană, să descoperi rolul pe care îl joci în acest mecanism, prin identificarea rănilor afective, a traumelor, a reproducerii modelului parental, a lipsei de încredere în sine, autosabotajului etc.

Informații suplimentare

Atunci când o relație se termină, ai tendința să-l demonizezi pe celălalt. Este un mecanism clasic de apărare pentru a evita să suferi prea mult. Cum să te separi dacă nu ai ce să-i reproșezi celuilalt, dacă acesta încă este perfect? Dacă ai lucrat și te cunoști pe tine însuși și dacă ai câteva noțiuni despre psihologia umană, atunci vei încheia relația cu eleganță și respect, recunoscându-ți partea ta de responsabilitate.

Însă, în majoritatea cazurilor, ești obligat să vezi totul în negru pentru a-l putea părăsi pe celălalt. Din fericire, cu timpul, îți vei regăsi echilibrul, vei privi relația dintr-o perspectivă mai corectă și atunci vei putea evalua responsabilitatea fiecăruia.



Exercițiul nr. 2. Evaluează gradul de intensitate al dependenței tale

Un grad ridicat de dependență și alienare sunt semnele unei relații toxice. S-ar putea să nu fi observat de la început, dar într-o zi constăți că ți-ai pierdut autonomia. Relația este definită de un sentiment de

dependență și obligație. Simți că nu mai poți funcționa fără ea. Ești prins în capcană, complet subjugat de această relație.

În graficul următor, colorează coloanele în funcție de sentimentele, gândurile și comportamentele tale.

Colorează cu:

- roșu – itemii care corespund într-un procent de 100% (tot timpul);
- roz – itemii care corespund într-un procent de 50% (din când în când);
- galben – comportamentele și sentimentele care nu ți se potrivesc (niciodată).

<input type="checkbox"/>	Simți că partenerul îți lipsește de îndată ce acesta iese pe ușă.
<input type="checkbox"/>	Nu poți petrece o zi fără să suni cel puțin o persoană apropiată.
<input type="checkbox"/>	Îți suni mama în fiecare zi.
<input type="checkbox"/>	Încă de la primele întâlniri, te îndrăgostești nebunește.
<input type="checkbox"/>	Ai vrea să trimiți tot timpul mesaje celor apropiați, dar ți-e teamă să nu fii insistent.
<input type="checkbox"/>	Te simți anxios atunci când persoana (părinte, partener, prieten) nu îți răspunde la mesaje.
<input type="checkbox"/>	Te simți respins dacă cineva nu este disponibil pentru tine.
<input type="checkbox"/>	Nu suportți când cineva nu este de acord cu tine.
<input type="checkbox"/>	Ești sensibil la critică.
<input type="checkbox"/>	Ți s-a reproșat deja că ești sufocant.
<input type="checkbox"/>	Pentru tine, iubirea înseamnă să faceți totul împreună, să gândiți la fel, să aveți aceleași opinii și aceleași gusturi. Înseamnă să nu puteți trăi unul fără celălalt.
<input type="checkbox"/>	Această persoană a intrat în viața ta într-un moment de vulnerabilitate și a știut ce să facă să te ajute.
<input type="checkbox"/>	Te simți pierdut fără această persoană cu privire la aspecte relativ simple.
<input type="checkbox"/>	Nu mergi niciodată singur la cinema sau la restaurant.
<input type="checkbox"/>	Nu rămâi celibatar prea mult timp.

- Îți este greu să te separi de un partener.
- Încerci să creezi un context conflictual pentru ca celălalt să ia decizia de a te părăsi.
- Poți rămâne mult timp într-o relație care nu te face fericit.
- Devii cu ușurință gelos.
- Crezi că cineva ar putea să nu te mai iubească de la o zi la alta.
- Ești convins că ești iubit pentru ceea ce faci și nu pentru ceea ce ești.
- Preiei adesea rolul de salvator.
- În relațiile amoroase, ești mereu nemulțumit.
- Simți că există un gol în tine pe care doar iubirea celuiilalt îl poate umple.
- Consideri că viața nu merită trăită dacă ești singur.
- Nu te apreciezi prea mult.
- Ești complexat.
- Nu te consideri suficient de inteligent.
- Nu vezi nimic interesant în viața ta de zi cu zi, care ar merita împărtășit.
- Te îndrăgostești adesea de persoane destul de carismatice, sigure pe ele.
- Te simți adesea vinovat.
- Când relația scârțâie, te pui imediat sub semnul întrebării, consideri mereu că e vina ta.
- Nu ții niciodată frâiele relației.
- Aștepti întotdeauna ca partenerul tău să propună activități.
- Ești frecvent într-o stare de așteptare, tânjind după cuvinte de iubire, mesaje, vești sau atenție din partea partenerului.
- Nu îți permiți să fii spontan, atât de mult te adaptezi pentru a le face pe plac altora.
- Nu pui limite.
- Ești adesea în poziția de amant în relațiile amoroase.
- Depinzi de părerea celorlalți, de aprobarea lor, de felul în care te percep.
- Stima ta de sine fluctuează în funcție de felul în care te vede partenerul tău.
- Concepția ta despre iubire se aliniază cu cea a lui Platon: suntem o jumătate de portocală care își caută cealaltă jumătate.
- Nu știi ce înseamnă o relație liniștită și împlinită.
- Pentru tine, iubirea este în mod obligatoriu pasională.
- Ți-e frică de singurătate.
- Depinzi financiar de altcineva, fie că este vorba de partenerul tău, un prieten, un părinte...

Comentarii



Acum poți descoperi ce tonalitate predomină pe scala ta.

Dacă majoritatea este roșie, atunci, fără îndoială, ești dependent emoțional. Această dependență există și înainte sau s-a dezvoltat odată cu această relație toxică?

Un alt factor de luat în considerare: cultura socială care alimentează o serie de convingeri cu privire la femei și iubire, determinându-le pe acestea să considere normale așteptarea, pasivitatea, supunerea și banalizarea iubirii pasionale.

Dacă predomină tonalitatea portocalie: în acest caz, este posibil ca această relație tumultuoasă să-ți afecteze sentimentul de siguranță și să determine apariția unei ușoare tendințe spre dependență emoțională. Este foarte probabil ca lucrurile să revină la normal odată ce vei ieși din relație cu această persoană.

Dacă tonalitatea majoră este galbenul: veste bună, nu ești dependent emoțional. Poate că uneori apar anumite reacții datorate situațiilor inconfortabile în care te pune partenerul tău.



Exercițiul nr. 3. Cum recunoști o personalitate potențial toxică?

Printre diferitele profiluri pe care le poți întâlni, există unele cu care este mai dificil să ai o relație. Suferința, povestea lor de viață și temerile pe care le au pot complica modul în care se raportează la ceilalți. Acest exercițiu aduce lumină asupra acestui subiect, permițându-ți să identifici ce tipuri de profiluri cunoști sau ai cunoscut. Este concepută

doar pentru că tu să capeti mai multă claritate și să ai niște repere. Oferă-ți cât timp ai nevoie, întrucât nu există răspunsuri greșite.

Dintre cuvintele propuse mai jos, te invit să le încercuiești pe acelea care definesc pentru tine o personalitate dificilă.

manipulator
egocentrist
șantajist
rigid
coleric
devalorizant
egocentric
egocentrist
impulsiv
vampiric
evaziv
abuziv
amenințător
seducător
intruziv
posesiv
despot
neșteptat
ascuns
comediant
destabilizant

Comentarii



Am inclus câțiva termeni-cheie ce corespund personalităților dificile, care, în exces, pot deveni toxice. Relațiile cu acest gen de persoane sunt derutante, dar pot rămâne la acest stadiu; totuși, în anumite cazuri, pot intra în dimensiunea toxicității.

Cuvintele corespunzătoare personalităților dificile sunt următoarele: silențios (șantaj prin amenințarea cu abandonul), controlator sau ezitant (anxietate sau teamă de abandon), egocentric (nevoie de recunoaștere sau anxietate), impulsiv (borderline sau bipolar), posesiv și gelos (tulburări de atașament).

Personalitățile dificile intră în panică atunci când se tem că te vor pierde, devenind astfel controlatoare și apoi hărțuitoare. Să faci față unei astfel de situații necesită un anumit calm pe care nu este ușor să-l ai, mai ales dacă ești foarte apropiat de ele.

Anumite personalități pot trece la comportamente distructive. În contact cu ele, începi să te îndoiești de tine și îți pierzi toată stima de sine. Devii dependent, făcând orice pentru a îmbunătăți situația. Cu un sentiment de vinovăție, mai mare sau mai mic, în funcție de sensibilitatea ta, vei ajunge să te supraadaptezi pentru ca totul să reentre în ordine și să funcționeze cât mai bine. Cu timpul, se instalează o stare de rău, îți pierzi flacăra interioară.

Notează aici cuvintele pe care le-ai încercuit în nor și care ilustrează cel mai bine ceea ce trăiești în relația ta:

.....

.....

.....