

JULIE ARCOULIN

**STOP  
RELAȚIILOR  
TOXICE!**

Traducere: Diana Alina Ene



NICULESCU

# CUPRINS

Introducere .....	9
-------------------	---

## \* Partea întâi

<b>Relația toxică</b> .....	13
-----------------------------	----

### Capitolul 1

<b>Ce înseamnă o relație toxică?</b> .....	15
--	----

<i>Definiție</i> .....	15
------------------------	----

<i>Semnele unei relații toxice</i> .....	16
--	----

<i>Diferența dintre o persoană toxică și o relație toxică</i> .....	18
---	----

<i>Ce înseamnă o persoană toxică?</i> .....	21
---	----

<i>Tipuri de persoane toxice</i> .....	22
--	----

<i>Soții toxici</i> .....	51
---------------------------	----

<i>Toate celelalte persoane toxice</i> .....	60
--	----

### Capitolul 2

<b>Cum devine o relație toxică?</b> .....	62
---	----

<i>Când avem de-a face cu o persoană toxică</i> .....	62
---	----

<i>Când cineva are traume nerezolvate</i> .....	63
---	----

<i>Stângăcii sau maltratare?</i> .....	65
--	----

<i>Comportament agresiv sau persoană violentă?</i> .....	68
--	----

<i>Capcanele care transformă relația în ceva toxic</i> .....	68
--	----

### Capitolul 3

<b>De ce rămânem într-o relație toxică?</b> .....	84
<i>Redundanța tiparelor</i> .....	84
<i>„Rămân pentru copii”</i> .....	87
<i>De frică</i> .....	92
<i>Speranța că el/ea se va schimba</i> .....	94
<i>Suferința, o problemă de obișnuință?</i> .....	95
<i>Presiunea socială</i> .....	96
<i>Când rămânem într-o relație din cauza lipsei de încredere în noi</i> .....	98

## \* Partea a doua

<b>Recomandări pentru a avea relații sănătoase și liniștite</b> .....	101
---	-----

### Capitolul 1

<b>Care este rolul tău în toate acestea?</b> .....	103
<i>Efectul de oglindă</i> .....	103
<i>Rănile nevindecate</i> .....	106
<i>Cunoaște-te pe tine însuși</i> .....	110

### Capitolul 2

<b>Obstacolele din calea relațiilor sănătoase</b> .....	112
<i>Normele sociale</i> .....	112
<i>Compromisurile</i> .....	115
<i>Nivelul prea ridicat de așteptări</i> .....	118
<i>Fidelitatea față de clan</i> .....	122
<i>Teama de suferință</i> .....	123
<i>Teama de singurătate</i> .....	125

<b>Capitolul 3</b>	
<b>De ce crezi că totul e din vina ta?</b> .....	127
<i>Partea celuilalt</i> .....	127
<i>Responsabil, dar nu vinovat</i> .....	129
<i>În ce măsură e mai confortabil să-ți asumi     toată responsabilitatea?</i> .....	131
 <b>Capitolul 4</b>	
<b>Care este impactul unei relații toxice?</b> .....	134
<i>Pentru un copil</i> .....	134
 <b>Capitolul 5</b>	
<b>Ghid pentru a avea relații sănătoase și liniștite</b> .....	140
<i>Cunoaște-te pe tine însuși</i> .....	140
<i>Ai grijă de tine</i> .....	147
<i>Respectă-te</i> .....	150
<i>Fii îngăduitor cu tine însuși</i> .....	152
<i>Creionează-ți profilul relațiilor ideale</i> .....	155
<i>Cultivă-ți inteligența relațională</i> .....	156
<i>Ceilalți oameni te pot ajuta să te cunoști mai bine</i> .....	159
<i>Ascultă-ți intuiția</i> .....	162
<i>Evită să citești gândurile celorlalți</i> .....	163
<i>Conectează-te cu tine însuși</i> .....	166
<i>Permite-ți să fii tu însuși</i> .....	169
 <b>Concluzie</b> .....	174
 <b>Mulțumiri</b> .....	179
 <b>Anexa 1. 35 de criterii pentru a recunoaște un manipulator pervers narcisist</b> .....	186

<b>Anexa 2. Ești genul de salvator?</b> .....	190
<i>Originile</i> .....	190
<i>Reproducerea tiparelor</i> .....	191
<i>În ce moment devine patologie?</i> .....	191
<i>Cum să te vindeci de sindromul salvatorului</i> .....	192
<i>Dar care este capacitatea ta de a primi?</i> .....	193
<i>Fă o prioritate din propria persoană</i> .....	193
<b>Anexa 3. Ai grijă de valorile tale</b> .....	194
<i>Ce este valoarea?</i> .....	194
<i>De ce este bine să-ți cunoști valorile?</i> .....	195
<i>Practic, ce trebuie să faci?</i> .....	196
<b>Anexa 4. „Mi-e greu să accept complimentele!”</b> .....	198
<i>Nu accepti complimentele pentru că nu crezi</i> <i>că sunt adevărate</i> .....	198
<i>Un alt obstacol în calea complimentelor:</i> <i>cultura iudeo-creștină</i> .....	199
<i>Credințele legate de complimente</i> .....	200
<i>Data viitoare când cineva îți va face un compliment...</i> .....	200
<i>Nu uita să-ți faci și tu complimente!</i> .....	201
<b>Bibliografie</b> .....	202

# Ce înseamnă o relație toxică?

### Definiție

Prin definiție, o relație toxică este acea legătură în care cel puțin unul dintre protagoniști (sau una dintre părți) nu se simte bine, ceea ce poate presupune de la un disconfort inexplicabil până la niște simptome fizice pe care prea des uităm să le asociem cu eventualele conexiuni nocive pe care le întreținem.

Ca să fim bine înțeleși de la început, nu vreau să-ți vorbesc despre momentele acelea grele sau despre dificultățile temporare pe care le traversează aproape orice relație. Un conflict, un dezacord, o discuție cu o persoană cu care ai o conexiune aparte nu reprezintă elemente suficiente pentru a putea vorbi despre o legătură toxică. Este foarte important să facem distincția între o dificultate ușor de gestionat și un dezechilibru mai profund, ce conduce relația pe un drum întunecat și energofag.

Aici este vorba despre acele relații care te otrăvesc, te sufocă, te storc de energie și îți produc multă suferință, precum și despre legăturile de care te agăți, dar care te subminează și te macină, despre cele în care nu te simți liber(ă) să te desprinzi de ceilalți – mai ales în cazul unui cuplu, dar și când la mijloc sunt părinții. Însă când ești blocat(ă) într-o relație toxică, cu siguranță o să

cunoști și altele. Vreau să spun că, acceptând o dată toxicitatea, o vei consfinți, fără îndoială, în toate sferele relaționale.

Asta înseamnă, de fapt, că ai predilecția de a te bloca în legături nesănătoase. Voi reveni la acest subiect mai târziu în carte.

Să ne întoarcem la definiția unei relații toxice. Se știe că în literatura de specialitate toate explicațiile seamănă între ele. Până la urmă, importantă este definiția ta. Poate că e o idee bună să stai puțin să te întrebi ce înseamnă *pentru tine* o relație de felul acesta. Ești cea mai în măsură persoană să stabilești cu precizie care tip de legătură nu îți convine. Gândește-te la asta pe durata lecturii întregii cărți. Ești singurul/singura care poate determina poziția exactă în care te afli. Îndrăznesc doar să sper că această lucrare te va încuraja să-ți poziționezi corect propriul cursor – adică în locul în care ajungi să te respecti, să te iubești și să impui niște limite.

Există semne care te ajută să pui degetul pe rană și să identifici toxicitatea relațiilor în care te afli. Lista care urmează nu este una exhaustivă, dar conține majoritatea locurilor comune pe care am ocazia să le descopăr la persoanele care vin la mine la cabinet. Iată, deci, câteva repere care ar trebui să-ți atragă atenția când te vei lovi de ele. Mai târziu în carte, vei vedea semnele care îți permit identificarea unui ființe umane toxice.

## **Semnele unei relații toxice**

Iată 22 de semne sau indicii care îți pot arăta că te afli într-o astfel de relație:

1. Ai adesea o senzație de sufocare.
2. Ți se pare că nu poți fi tu însuși/însăși.
3. Ai sentimentul că mereu trebuie să faci eforturi suplimentare.

4. Resimți o stare de disconfort și chiar depresie.
5. Ai impresia că nu faci nimic bine, pentru că celălalt te umilește permanent.
6. În relație există violențe fizice și/sau psihologice.
7. Lipsește ideea de reciprocitate, aceeași persoană depunând mereu efort și acordându-i atenție celuilalt.
8. În prezența acelei persoane, ajungi să simți un disconfort.
9. Ți se oferă prea puțină importanță, lucrurile având tendința să se învârtă în jurul celuilalt.
10. Ești nefericit(ă).
11. Stima ta de sine e scăzută, ceea ce nu era valabil și în trecut.
12. Te simți ca un/o prizonier(ă) în relație.
13. Te izolezi din ce în ce mai mult de cei apropiați și te îndepărtezi de viața socială de dinainte.
14. Te simți dependent(ă) de celălalt. Nu-ți poți imagina viața fără el/ea.
15. Ți-e teamă să nu-l/n-o dezamăgești. Faci totul ca să pari perfect(ă).
16. Nu mai ești aceeași persoană ca înainte de relație ori cea care ești în absența lui/ei.
17. Relația voastră are suișuri și coborâșuri, ca și cum te-ai afla în permanență într-un *montagnes russes*.
18. Ți-e frică. Frică de ce se va întâmpla dacă pleci, teamă de represalii, de actele de violență pe care le-ai putea declanșa...
19. Te simți vinovat(ă) pentru o mulțime de lucruri.
20. Crezi că totul se întâmplă din vina ta.
21. Există un raport dezechilibrat de forțe, de dominație.
22. Violența verbală pare să fie ceva la ordinea zilei.

cu care nu ți-ai încheiat socotelile etc. Prin urmare, fiecare relație pe care o țeși are doza ei de risc. Așa cum spunea Christiane Singer, riscul e ca acea persoană să devină ecranul de proiecție a lucrurilor ce-ți aparțin – ceea ce într-un moment sau altul poate deveni problematic, dacă nu ești conștient(ă) de acest fapt.

O altă modalitate de a explica fenomenul ar fi să afirmăm că celălalt din relație îndeplinește funcția de oglindă a ta. Susținem mai înainte că relațiile pot constitui un prilej de evoluție. Această oglindă e aici ca să ne arate ce ar trebui să schimbăm la noi. După ce înțelegem ideea, putem decide cum să acționăm corect. Dacă, din contră, ne hotărâm să ignorăm ceea ce viața încearcă să ne facă să înțelegem prin felul în care ne scoate în cale diverse relații, atunci se creează ceea ce numim „noduri relaționale”.

Când apare un astfel de nod, încep și problemele. De fapt, chiar în acest moment, rănilor nevindecate ale unuia încep să se adauge traumelor nerezolvate ale celuilalt. Ca urmare, relația lor poate deveni una toxică, pentru că niciunul dintre parteneri/niciuna dintre părți nu se ocupă de propriile suferințe, ci alege să le proiecteze asupra celuilalt/celeilalte și astfel îl/o face responsabil(ă) de toate relele ori se așteaptă ca el/ea să i le vindece.

Sophie, de exemplu, nu a fost niciodată o prioritate pentru tatăl ei. Așadar, când vede că nu este așa nici pentru soțul său, pentru prieteni, mama ei ori alte persoane, se simte foarte rău. Înainte să-și dea seama că de obicei acest lucru o trimitea în trecut, la una dintre rănilor nevindecate, o înfuriau foarte tare situațiile respective. La una dintre întâlnirile noastre de la cabinet, am scos în evidență de unde venea furia aceea. În viața de cuplu cu Bertrand, o atingea foarte tare chiar și cel mai mic gest care sugera că ea nu este o prioritate pentru el – ceea ce

ducea la numeroase conflicte între ei, la dispute uneori foarte violente, în timpul cărora Sophie îi reproșa lui Bertrand tot ce ar fi trebuit să-i impute de fapt tatălui ei. La rândul lui, soțul lui Sophie nu-i suporta acesteia exigențele, fiindcă ele îi reaminteau de lipsa de libertate pe care o resimțea adesea în casa părinților săi. Bertrand nu putea trăi fără aceștia și în afara celei familiale. Nu avea voie să-și dorească o viață care să însemne plăcere în afara nucleului familiei. De aceea, atunci când Sophie îi reproșa că nu-i acordă suficientă atenție, că face doar ce vrea și că este egoist, el se închidea în sine, singura sa dorință fiind aceea de a sta cât mai departe de ea. Vedeți aici șarpele care-și înghite coada\*?

În cazul lui Sophie și al lui Bertrand, o soluție pentru a evita legătura lor toxică ar fi ca fiecare dintre ei să depună eforturi pentru a-și rezolva o dată pentru totdeauna propriile conflicte interioare. Dacă se hotărăsc să o facă, această reflecție personală îi va ajuta să se vindece pe ei înșiși și, în același timp, relația de cuplu. Odată pus în practică acest lucru, tensiunea dintre parteneri ar putea să scadă și fiecare va fi capabil să-și asume responsabilitatea pentru actele sale, fără a o proiecta asupra celuilalt.

În caz contrar (adică dacă nu vor fi dispuși să-și vindece propriile răni), relația lor poate deveni una foarte toxică. Și unul, și celălalt vor ajunge să intre într-un angrenaj care îi va împiedica

---

\* Trimitere la Ouroboros (sau Uroborus), șarpele (sau dragonul) devorator, care își mușcă propria coadă, formând un cerc continuu. Este un simbol ocult străvechi al ciclicității și al unității dintre început și sfârșit (reprezentând ciclurile nesfârșite ale vieții, morții și renașterii). Poate fi întâlnit în diverse civilizații: de la cea greacă și egipteană până la cea nordică și cea indiană. În Egiptul antic, de exemplu, era asociat zeului Ra (zeul Soarelui), divinitatea supremă, ziditor al lumii și creator al oamenilor. De asemenea, în epoca modernă este unul dintre arhetipurile psihicului uman analizate de Carl Jung. (*n. red.*)

să evolueze. Astfel, își vor petrece vremea aruncând vina unul asupra altuia, fără să-și pună întrebări despre ei înșiși. Sophie va fi din ce în ce mai nefericită, iar Bertrand, din ce în ce mai dornic să scape din relație. Cea mai bună soluție este ca fiecare să preia controlul și să facă tot ce e necesar pentru a nu mai proiecta asupra celuilalt scene din trecut.

Iată, deci, cazul a două persoane „sănătoase”, care sfârșesc prin a deveni toxice una pentru cealaltă, fiindcă propriile răni le aduc aminte de lucruri rămase neterminate. Ele nu vor ieși din această schemă nocivă până când nu vor avea grijă de sine, chiar dacă cei doi parteneri nu sunt neapărat niște ființe toxice.

Un individ toxic este așa în toate relațiile lui, cu toată lumea. El nu este dispus să facă ceva pentru propria dezvoltare interioară, ca să-și îmbunătățească conexiunile pe care le stabilește.

În rezumat, o legătură între două persoane poate deveni nocivă dacă una sau cealaltă ori amândouă nu sunt dispuse să se reconsidere și să-și dea seama că rănilor nevindecate provoacă șocuri dificil de gestionat. O ființă toxică nu se va schimba niciodată. Ea va rămâne așa, orice vei face. Voi reveni mai târziu asupra acestui subiect.

## **Ce înseamnă o persoană toxică?**

O persoană toxică este cineva care îți otrăvește viața. Este nedreaptă cu tine, te distruge și te sabotează, nu e fericită să te vadă înflorind și reușind în viață și nici nu-ți vrea binele. Ea folosește culpabilizarea, minciuna, devalorizarea, victimizarea și șantajul afectiv. Te judecă și seamănă zăzanie între tine și cei apropiați. Este instabilă, nu-i pasă de suferințele celorlalți și nici nu le simte. De asemenea, este incapabilă să se autoanalizeze, folosește un limbaj paradoxal și face complimente excesive. Poate

manifesta accese de gelozie, vrea să te determine să nu vezi limpede lucrurile și e foarte egoistă. Violența psihologică, cea verbală și, adesea, cea fizică sunt instrumentele ei predilecte.

E o persoană lângă care în general noi nu avem o stare bună. În prezența ei putem fi copleșiți de un sentiment de disconfort. Lucrul acesta se simte din instinct. Voi reveni mai târziu și asupra acestui subiect.

După mine, un indiciu referitor la un astfel de tipar uman îl reprezintă capacitatea sa de a se autoanaliza și de a se schimba. Desigur, cu nuanțele de rigoare. Dar, în mare, am remarcat că acei oameni care nu pot să vadă cum sunt și să-și recunoască greșelile sau comportamentele toxice par adesea și incapabili să se transforme. A aștepta acest lucru de la ei este ca și cum ai crede că pe 31 august va ninge.

Astfel de persoane, care nu pot nici să se schimbe, au tendința adesea să dea vina pe celălalt și să arunce în cărca lui responsabilitatea haosului pe care îl produc. În cazul conflictelor sau al situațiilor dificile, ele nu-și asumă nimic.

## **Tipuri de persoane toxice**

### ***Când faci o listă cu persoane toxice, începe-o cu părinții!***

Evident, de-a lungul cărții de față voi avea ocazia să tot revin asupra acestui subiect. Legătura ce colorează toate relațiile noastre viitoare e cea pe care am avut-o cu părinții. E greu de creat o listă exhaustivă cu raporturile toxice pe care le au mama și tata cu copiii lor. În fiecare zi, la consultații, am totuși ocazia să descopăr tot felul de comportamente nocive. De altfel, să vorbesc despre „comportamente” îmi oferă ocazia de a atrage atenția asupra distincției între o conduită toxică și o persoană toxică.

Ca și în cazul lui Sophie și al lui Bertrand, comportamentele/reacțiile ce apar sunt rezultatul unor răni nevindecate. Respectivul atitudini sunt toxice pentru amândoi. Mă refer la *comportamentele* lor. Dar o conduită nu definește o persoană. Ești atent(ă) la ce susțin eu acum, nu-i așa?

Totuși, în cazul în care ai de-a face cu o persoană toxică, reacțiile ce trebuie urmărite sunt foarte diverse. O să le descriu mai pe larg în a doua parte a cărții.

Revenind la relațiile nocive pe care le avem cu cei care ne cresc, trebuie să știi că un părinte poate avea următoarele comportamente toxice:

- este intruziv;
- vrea să controleze totul;
- este tiranic;
- își umilește copiii;
- este prea permisiv;
- nu-și îndeplinește funcția de protector;
- suferă de depresie;
- este egoist;
- este foarte exigent;
- proiectează prea multe lucruri asupra copiilor;
- își protejează fiii excesiv;
- le impune celor mici propriile alegeri;
- îi obligă pe copii să urmeze un drum pe care ei nu l-au ales;
- este violent fizic, verbal și psihologic;
- le impune copiilor responsabilități pe care nu ar trebui să le aibă;
- este absent din viața lor;
- ori, dimpotrivă, este prea prezent;
- își învinovățește propriii copii;
- este alcoolic;

- joacă rolul de victimă;
- fericirea lui depinde doar de ființele pe care le crește;
- privilegiază un copil în detrimentul celorlalți.

Din nou, subliniez faptul că lista aceasta nu este exhaustivă. Dar grupează totuși un mare număr de conduite nocive pe care mi-a fost dat să le observ. Ți-am mai spus că, luate izolat, ele ar putea fi calificate drept *comportamente toxice*. Dacă le regăsești la cineva, realmente vorbim despre o *persoană toxică*.

În continuare îți prezint câteva profiluri de părinți toxici.

### ***Părintele absent***

În anumite cazuri, atunci când vine vorba despre un părinte toxic, absența lui poate fi cea mai bună soluție. Mă opun vehement celor care pretind că, indiferent de natura părintelui, orice fel de contact cu progeniturile lui tot e mai bun decât lipsa totală. Este complet fals. Copilul se va dezvolta mai bine dacă poate forma legături afective solide și stabile cu una sau mai multe persoane, situație care se numește *tutelă de reziliență\**. Nu contează dacă este vorba despre părinții lui biologici sau nu.

Dar absența creează și prejudicii. După mine, există două tipuri de absență:

- Absența emoțională: când părintele este prezent fizic, dar absent din rolul său (de părinte). El nu-i permite celui mic să fie copil și să-și joace pe deplin rolul. Absența părintelui îl determină pe copil să-și asume diverse responsabilități, conferindu-i-se astfel un rol de adult, pe care de fapt el nu ar trebui să-l aibă. Într-un asemenea caz, asistăm uneori la o inversare de roluri: copilul devine părintele părintelui, fenomen care se numește *parentificare*.

---

\* Părintele *tutelei de reziliență* este Boris Cyrulnik. (n. a.)