

LIBRIS

We know
books

RESTER PARENT AVEC UN EX TOXIQUE
ÉCHAPPER AU PIÈGE DE L'ESCALADE
ET PROTÉGER SON ENFANT

Caroline Bréhat

Copyright © 2024, Éditions Eyrolles, Paris, France

CUM SĂ FII PĂRINTE ALĂTURI
DE UN FOST PARTENER TOXIC
EVITĂ CONFLICTELE
ȘI PROTEJEAZĂ-ȚI COPILUL!

Caroline Bréhat

ISBN: 978-630-6614-67-7

© 2026 – Editura PHILOBIA

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

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

Caroline Bréhat

Cum să fii părinte alături
de un fost partener toxic

Evită conflictele
și protejează-ți copilul!

Traducere din limba franceză de
Ioana Medeș

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BRÉHAT, CAROLINE

Cum să fii părinte alături de un fost partener toxic : evită conflictele și
protejează-ți copilul! / Caroline Bréhat ; trad. din lb. franceză de Ioana Medeș. –
București : Philobia, 2026

ISBN 978-630-6614-67-7

I. Medeș, Ioana (trad.)

159.9

philobia

*„Copilăria este o lume misterioasă
ale cărei chei le pierdem atunci când devenim adulți.”*

– Diane Drory¹

„Precursorul oglinzii este chipul mamei.”

– Donald W. Winnicott²

¹ Carnet de notes sur les maltraitances infantiles, 2018.

² Jeu et réalité: l'espace potentiel, 1971.

Cuprins

Cuvânt-înainte	7
Introducere	11
Capitolul 1 – Părintele toxic și părintele echilibrat, dar vulnerabil	17
Cine sunt părinții toxici?	22
Cine sunt părinții echilibrați, dar vulnerabili?	28
Familia părintelui toxic	31
Capitolul 2 – Etapa doliului	35
Nebunia invizibilă	37
Mecanisme de apărare patologice	46
Dominarea psihică	56
Capitolul 3 – Procesul de reeducare, ca să fim din nou fericiți	63
Redescoperirea dorinței de a trăi	64
Psihoterapeutul potrivit	69
Cum se încrie trauma în corp	76

Capitolul 4 – Stabilirea limitelor față de fostul partener

toxic	83
Controlul coercitiv.....	83
Incestualul.....	88
Un avocat instruit... și „binevoitor”	92

Capitolul 5 – Impunerea unui cadru coerent pentru copilul

tău	97
Stilurile de atașament.....	99
Comunicarea nonviolentă (CNV).....	103
Acordajul afectiv.....	106

Capitolul 6 – Cum să îți încurajezi copilul să gândească

Simbolizare, imaginar și creativitate.....	118
Joc și realitate.....	125

Capitolul 7 – Copilul abuzat

Psihotrauma.....	137
Copilul dominat psihic	141
Îngrijirile psihice oferite copilului	152

Concluzie

Glosar

Bibliografie

Cuvânt-înainte

În sfârșit, momentul pe care îl așteptai cu atâta ardoare a sosit: ai scăpat de fostul partener – acea prezență sufocantă pe care, în sine, o asociai unui dictator. O persoană imposibilă, obsedată să îți controleze fiecare pas, mereu gata să provoace conflicte, să te învinovățească pentru orice și, ai fi putut jura, să găsească o plăcere stranie în toată această tortură emoțională. Acel fost care te făcea responsabilă pentru toate relele, interpretând realitatea într-un mod deformat și autoritar și care nu suporta să îi ții piept. În sfârșit vei putea să răsuflă ușurată și să lași în urmă toată nebulina aceea. Doar că nu e chiar așa. Din păcate, nu este atât de simplu, pentru că aveți un copil împreună, o ființă minunată pe care este de ajuns să o privești ca să te trezești pe un tărâm magic.

Au trecut doar câteva luni de când ai semnat acordul de custodie, iar ceea ce sperai să rămână doar simple temeri începe, încet-încet, să capete formă. După anii aceia de conviețuire, erai deja antrenată să te aștepti la complicații. Știai că exercitarea în comun a rolului de părinte nu va fi tocmai roz. Ceva îți spunea că nu te va lăsa în pace atât de ușor. Că nu te va ierta pentru că l-ai părăsit. Nu, nu avea de gând să renunțe la comportamentele sale toxice.

nu are vârstă". Toxicitatea acestui tip de personalitate se dezvoltă, de regulă, în sfera intimă, deși anumite cetățenii pot alerta persoanele mai perspicace. Acuzațiile nefondate și conflictele sunt, prin urmare, la ordinea zilei, așa cum vom vedea în exemplele noastre clinice.

Părintele toxic și părintele echilibrat, dar vulnerabil

Este inutil să îndulcim realitatea. Personalitățile toxice nu pot funcționa decât maltratându-și sau chiar distrugându-și apropiații, cu atât mai mult pe cei de care îi leagă o relație de iubire. Au, literalmente, *nevoie* să-i asuprească pe cei din jur, să le controleze fiecare gest pentru a supraviețui și nu este deloc rar ca acestea să ducă la diminuarea impulsului de viață, ceea ce unii numesc depresie, sau, ca să folosim o expresie freudiană, „uciderea sufletului”. Personalitățile toxice sunt ceea ce pedopsihiatrul și psihanalistul Maurice Berger numește „prădători ai psihismului”¹.

Profilul personalității toxice

Dincolo de seducția sa narcisică adânc înrădăcinată, personalitatea toxică împărtășește numeroase trăsături cu dictatorii politici, tiranii și alți despoți celebri ai istoriei. Cultul propriei persoane, alimentat de un narcisism patologic, este emblematic pentru astfel de indivizi care, deși

¹ Colocviul „Pericol în protecția copilului: negări și instrumentalizări perverse”, Toulouse, 2016.

uneori carismatici (în sensul negativ al termenului), manifestă un orgoliu fără limite și o orientare exclusivă către sine. Iată o listă neexhaustivă a trăsăturilor acestor personalități toxice – observă asemănările cu profilurile dictatorilor: 1) personalitatea toxică este avidă de admirație. Narcisismul său patologic o împiedică să empatizeze cu experiența umană; 2) personalitatea toxică reprimă orice formă de opoziție și manifestă o dorință de omnipotență, controlând, manipulând și folosindu-se de celălalt după bunul plac; 3) personalitatea toxică suprimă orice libertate de exprimare: cei apropiați nu au dreptul să gândească diferit; trebuie să fie mereu de acord și să îi valideze „dictatorului familial” fiecare gest, altfel riscă sancțiuni severe, chiar crude. Personalitatea toxică este incapabilă de orice distanță critică față de propriile idei. Deține adevărul absolut. Este vorba de „gândirea unică” tipică dictaturilor; 4) personalitatea toxică are tendința de a formula acuzații nefondate și de a refuza orice formă de dreptate în caz de nesupunere sau atunci când „subordonații” săi își revendică dreptul la existență: dictatorul familial are percepții distorsionate, alimentate de înclinația sa spre proiecție (mecanism de apărare explicat în primul capitol); 5) personalitatea toxică rescrie istoria și/sau practică negarea realității. Acesta devine punctul nevralgic al relației după separare, deoarece o astfel de persoană prelucrează informațiile într-un mod distorsionat și deformează realitatea. De fapt, percepe evenimentele din viața actuală prin prisma celor trăite în copilărie și atribuie semnificații unor comportamente sau cuvinte care, în realitate, nu le au.

Problema este că aceste personalități malefice dispun adesea de o putere de seducție ieșită din comun, chiar de capacități aproape hipnotice. De multe ori, persoana care trăiește o astfel de „iubire” – devenind, în realitate, obiectul urii personalității toxice – nu își dă seama deloc de ceea ce se petrece chiar sub ochii ei.

Această persoană – pe care o vom numi „părintele echilibrat, dar vulnerabil, în opoziție cu „părintele toxic” – prezintă o fragilitate fundamentală, o breșă narcisică de care nici măcar nu este conștientă. Este vorba de o vulnerabilitate care îl împinge uneori pe părintele echilibrat, dar fragil chiar să își adore călăul. Părintele echilibrat îl iubește pe cel toxic și este convins că este iubit la rândul lui. Cu toate acestea, părintele echilibrat simte că ceva nu este în regulă. Se întreabă adesea de unde provine suferința sa psihică profundă. Poate fi copleșit de senzații, emoții și o epuizare pe care nu le înțelege și cărora nu reușește să le găsească un sens. Are impresia că este îngropat de viu, golit pe dinăuntru. Apoi, într-o zi, uneori în urma unui eveniment banal sau descoperind abuzurile, neglijența ori lipsa de empatie a părintelui toxic față de copilul lor, masca alunecă. Și, odată cu ea, dispare și idealizarea (pozitivă) cu care părintele sănătos îl investise pe cel toxic. Idealizarea este un proces psihic care îi permite unei persoane să nu se confrunte cu o realitate insuportabilă. Părintele sănătos devine atunci conștient, mai mult sau mai puțin brusc, de faptul că ignorase o parte din realitatea dureroasă și insuportabilă. De exemplu, mulți dintre pacienții mei încep prin a-mi spune că au părinți minunați, pentru ca, după câteva sedințe, să descopere că tatăl lor este un om dur și autoritar, iar mama lor o femeie insensibilă, incapabilă de tandrețe. Sau invers. Observ, de asemenea, că abuzurile fac parte integrantă din dinamica de cuplu a multor pacienți. Se iubesc, se adoră chiar, și totuși unul dintre soți nu se poate abține să nu îl abuzeze pe celălalt – adesea fără ca el sau partenerul să realizeze asta. Unele personalități pot manifesta chiar o adevărată înverșunare în a-l copleși pe celălalt, ca și cum supraviețuirea lor ar depinde de acest lucru. Avem aici de-a face cu o idealizare negativă (a vedea

o persoană doar prin prisma a ceea ce nu funcționează la ea, ceea ce duce adesea la demonizarea ei).

Toată lumea cunoaște, mai mult sau mai puțin, legenda greacă a tânărului păstor Narcis, fascinat de propria imagine reflectată în apa unui iaz, care sfârșește prin a se îneca; în locul unde i-a fost găsit trupul au apărut flori albe, numite „narcise”. De aici a apărut termenul „narcisic”, folosit pentru a desemna trăsături de caracter problematice, precum admirația și interesul excesiv față de sine, asociate cu indiferență față de ceilalți. Și totuși, puțini cunosc cu adevărat povestea lui Echo, îndrăgostită de Narcis, care este totuși esențială pentru a înțelege dinamica narcisică dintre aceste două personalități-cheie. Ca preambul, aș vrea deci să îți povestesc istoria frumoasei nimfe – și, totodată, să ofer o altă versiune a legendei lui Narcis. Aerul și Pământul au avut o fiică, pe nume Echo, care trăia în păduri alături de zeița Artemis. Copacii îi serveau drept acoperiș, iar mușchiul și lăstarii tineri drept pat. Nu cunoștea nici suferința, nici plictiseala, până în ziua în care a fost acuzată de marea zeiță Hera că îi iubește soțul infidel. Orbită de furie, Hera a refuzat să o asculte pe Echo, care o implora să o creadă. „Vrei deci să ai mereu ultimul cuvânt!”, a strigat zeița, furioasă, pedepsind-o și făcând-o incapabilă să mai rostească fraze întregi. Echo a fost condamnată să repete doar ultimele cuvinte pe care le auzea. Frumoasa nimfă era disperată, mai ales că se îndrăgostise nebunește de un tânăr păstor a cărui frumusețe era atât de mare încât era adorat de toate celelalte nimfe. Narcis, căci despre el este vorba, era rodul unui viol comis asupra nimfei Liriope de către zeul fluviilor, Cefis. Narcis era insensibil față de iubire și rămânea complet indiferent la farmecele nimfelor. Echo ajunsese să îl urmeze la fel de fidel ca propria umbră. Îl observa fără să-i poată vorbi, fără ca el măcar să-i remarce prezența, păstrând totuși speranța

secretă că, într-o zi, va fi iubită de el. Într-o dimineață, ea a încercat totuși să-i atragă atenția. Narcis, căutându-și prietenii, striga: „Sunteți aici? E cineva pe aici?”, iar Echo îi răspundea cât putea de grațios: „Aici, aici, aici...”. Narcis i-a cerut atunci să vină, iar Echo, cu inima bătându-i cu putere, s-a apropiat de el. Dar Narcis s-a întors imediat și a strigat: „Niciodată, niciodată... Crezi că s-ar putea vreodată să îți dau putere asupra mea?”. Umilită, nimfa a repetat rugător: „Îți dau putere asupra mea”. Dar Narcis era deja departe. Disprețuită de cel iubit, Echo a fugit prin pădure până a găsit o peșteră în care a vrut să își ascundă rușinea și disperarea. Înduișată de suferința sinceră a nimfei, zeița Nemesis a decis atunci să o răzbune. Narcis se plimba prin pădure când, deodată, l-a cuprins o sete teribilă. S-a lăsat ghidat de Nemesis până la un iaz și s-a aplecat să ia o înghițitură de apă. Când și-a văzut propria reflexie, Narcis s-a îndrăgostit nebunește de ea. Din acel moment, nu a mai încetat să își contemple chipul frumos în apa limpede, însă, pe măsură ce timpul trecea, disperarea lui creștea, pentru că nu putea nici să atingă, nici să iubească acea imagine, de care, totuși, nu reușea să se desprindă. Durerea lui era atât de mare încât își dorea moartea, sperând astfel să se elibereze de o iubire imposibilă. „Vai”, gemea el, „înțeleg acum toată suferința pe care le-am provocat-o acelor fete!”. Timpul trecea și, treptat, picioarele lui Narcis s-au preschimbat în rădăcini, trupul în tulpină și, fără să își dea seama, tânărul s-a transformat într-o floare frumoasă, care îi poartă și azi numele. Echo a continuat însă să vegheze asupra lui, iar când Narcis și-a luat rămas bun de la propria reflexie, Echo a repetat încet, cu tristețe: „Adio!”.

Mi se pare că Narcis și Echo sufereau amândoi din cauza unei breșe narcisice majore: o lipsă afectivă profundă în cazul

lui Narcis, copil născut în urma unui viol, care l-a făcut incapabil să iubească pe altcineva în afară de sine. Breșa lui Echo era chiar imensa sa vulnerabilitate de comunicare, ce o împiedica să se exprime. Ea căuta să fie iubită (și recunoscută) de Narcis. Atracția, farmecul irezistibil al acestuia proveneau, fără îndoială, și din impresia că își era suficient sieși și că era inaccesibil. Așadar, dubla breșă narcisică le-a permis celor două personaje să se agațe unul de celălalt, pentru a-și umple reciproc golurile.

Trimiterea la mitologia greacă nu este întâmplătoare, deoarece personajele lui Narcis și Echo se aseamănă cu protagoniștii parentali pe care îi vom analiza în lucrarea de față, și anume părintele toxic și părintele sănătos, dar fragil.

Cine sunt părinții toxici?

Dar cine sunt, de fapt, personalitățile toxice? Cum se manifestă toxicitatea lor și, mai ales, care este originea ei? Părinții toxici au suferit, la rândul lor, grave perturbări narcisice. Deși îi etichetăm adesea drept „narcisici”, în realitate, ei suferă de o patologie narcisică, ceea ce înseamnă că dezvoltarea propriului narcisism (adică a stimei de sine) a fost profund afectată încă din copilărie.

Narcisismul, un pilon necesar

Ne-am obișnuit să condamnăm din punct de vedere moral narcisismul și să-l privim dintr-o perspectivă peiorativă, ca pe o iubire de sine excesivă, însă, înainte de toate, acesta are o funcție structurantă: favorizează formarea unei imagini de sine unificate, finisate, împlinite și întregi – crearea unui Eu sănătos și structurat. Narcisismul (sau stima de sine), care se construiește treptat, încă de când suntem bebeluși, se află chiar în centrul formării identității noastre.

Narcisismul primar

Freud consideră că narcisismul primar reprezintă prima etapă a dezvoltării, în care copilul își este propriul obiect de iubire, înainte de a-și orienta afectul către un obiect exterior – de obicei tatăl, mama sau ambii părinți. În această fază, copilul are senzația că gândurile sale sunt omnipotente. Numim narcisism „primar” acest fundament al stimei de sine pe care bebelușul îl clădește, în mod evident, în strânsă legătură cu tipul de interacțiuni pe care le are cu părinții săi. În linii mari, narcisismul primar este cel specific personalității patologic narcisice sau toxice.

Narcisismul secundar desemnează etapa în care energia afectivă investită anterior în ceilalți se întoarce către propriul Eu. Experiențele de tandrețe, blândețe și bucurie îi transmit bebelușului că este valoros în ochii părinților, că este demn de iubire. Aceste trăiri pozitive formează ceea ce am putea metaforiza ca un balsam pe care adultul îl va putea folosi mai târziu pentru a-și alina traumele sau experiențele dureroase. În schimb, un copil care nu reușește să corespundă niciodată imaginii pe care o are părintele despre el va suferi un deficit narcisic și va rămâne blocat într-o percepție de sine dureroasă.

Din această perspectivă, narcisismul reprezintă „coloana vertebrală” a individului. Înțeles astfel, termenul nu are nicio legătură cu dimensiunea negativă de „sine grandios” pe care o asociem de obicei cu el și care trimite la o noțiune psihopatologică. Prin urmare, copilul care își construiește într-un mod defectuos narcisismul primar va suferi de o patologie narcisică. Imaginea de sine deficitară se va traduce printr-un Eu fragil, nesigur, slab diferențiat de ceilalți – un Eu care nu a dobândit un sentiment suficient de stabil al propriei identități și care, astfel, va avea tendința să facă proiecții asupra celorlalți. Un Eu nesigur, dar care, adesea, va compensa printr-o atitudine de omnipotență.

Din această perturbare derivă preocuparea excesivă a personalităților narcisice față de ele însele, lipsa lor de empatie, autoidealizarea și sentimentul de omnipotență. Prin urmare, putem concluziona că narcisismul