

Această carte oferă informații corecte și bine documentate cu privire la subiectul tratat. Editorul nu oferă servicii de natură psihologică, financiară, juridică sau de alt tip. Dacă aveți nevoie de asistență sau consiliere de specialitate, apălați la serviciile unui profesionist.

Sherrie Campbell, *Adult Survivors of Emotionally Abusive Parents: How to Heal,*

Cultivate Emotional Resilience, and Build the Life and Love You Deserve

Copyright © 2024 by Sherrie Campbell and New Harbinger Publications,

5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

© 2026 by ALICE BOOKS, pentru ediția în limba română

All rights reserved.

Design copertă: © DUART

Ilustrație copertă: © Shutterstock.com / Stranger Man

Redactare: Vasilica Turculeț

Corectură: Lucia Popovici

ALICE BOOKS

Valea Lupului, Iași

www.alicebooks.ro

hello@alicebooks.ro

Telefon: 0751 54 02 02

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CAMPBELL, SHERRIE

Supraviețuitorii adulți ai părinților abuzivi emoțional: cum să te vindec, să cultivi reziliență emoțională și să-ți clădești viața și iubirea pe care le meriți /

Sherrie Campbell; trad. din lb. engleză de Anca Baciuc. – Valea Lupului: Alice Books, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-630-6676-88-0

I. Baciuc, Anca (trad.)

159.9

Sherrie Campbell SUPRAVIEȚUITORII ADULȚI AI PĂRINȚILOR ABUZIVI EMOȚIONAL

Cum să te vindec,
să cultivi reziliență emoțională
și să-ți clădești viața și iubirea
pe care le meriți

Traducere din limba engleză

de Anca Baciuc



2026

LBRIS

We know
books

Closure

CUPRINS

Introducere

Momente de adevăr11

Capitolul 1

Importanța esențială a părinților17

Capitolul 2

Căutarea sentimentului de cămin 27

Capitolul 3

Iubirea nu poate fi forțată41

Capitolul 4

Transformarea vinei maladaptative 64

Capitolul 5

Descifrarea cererii lor de a fi respectați 78

Capitolul 6

Cum să depășești neglijarea de sine..... 95

Capitolul 7	
Cum este iubirea bazată pe respect	116
Capitolul 8	
Respectul de sine.	130
Capitolul 9	
Rolul tău în sistemul familiei	140
Capitolul 10	
Cum să supraviețuiești denigrării	157
Capitolul 11	
Când țăpul ispășitor ripostează	170
Capitolul 12	
Începe să te alegi pe tine	182
Capitolul 13	
Recuperarea unei surse de putere	197
Capitolul 14	
Vindecarea înseamnă acțiune	210
Capitolul 15	
Posibilitatea de a fi fericit	224
Capitolul 16	
Fă din iubire emoția de bază	235
Mulțumiri	249
Bibliografie	251

Introducere

MOMENTE DE ADEVĂR

*Nu toți părinții sunt părinți buni.
Copiii nu au opțiunea de a-și alege părinții.
Toți copiii vor să fie buni.
Toți copiii sunt susceptibili la influența părinților, pozitivă
sau negativă.
Acele adevăruri sunt dure.*

Mitul că toți părinții sunt buni este perpetuat puternic în plan social, religios și cultural, precum și, juridic, în dreptul familiei și, ironic, în domeniul psihologiei și al sănătății mintale. Un adevăr greu de acceptat este că nu toți părinții sunt părinți buni. De exemplu, caracterul unora este grav dereglat, ceea ce înseamnă că suferă de o tulburare severă de personalitate. E posibil ca ei să insiste că-și iubesc copiii, dar întrucât nu sunt sănătoși, ceea ce cred ei despre iubire este nesănătos. Ideea distorsionată despre iubire a unui părinte disfuncțional este să-și impună propriile nevoi asupra copiilor și să aștepte supunere automată. Ceea ce nu reușesc să înțeleagă acești părinți este că nici iubirea, nici conexiunea

nu pot fi impuse cu forța. De aceea este extrem de important să recunoaștem presupunerea eronată frecventă că, ori de câte ori un copil are comportamente anormale, la el este problema. În schimb, ar trebui examinat felul în care părinții se comportă cu copiii și traumele aferente, ca sursă centrală a acelor comportamente.

Copiii se nasc vulnerabili și dependenți. Nu sunt capabili să se susțină fizic, emoțional, mintal, relațional, financiar sau spiritual până în primii ani ai vârstei adulte. Chiar și așa, majoritatea părinților echilibrați își susțin copiii pe tot parcursul vieții, la un anumit nivel. Pe măsură ce copiii lor înaintază în vârstă, părinții echilibrați fac un pas înapoi, câte puțin, în etape corespunzătoare dezvoltării, acordându-le copiilor în curs de maturizare spațiu pentru a-și satisface propriile nevoi. Părinții echilibrați sunt surse de ajutor când copiii lor caută așa ceva. Pe de altă parte, părinții egocentrici, adică cei egoiști și preocupați de sine, nu privesc parentingul prin aceeași prismă ca părinții echilibrați. Părinții toxici oferă un cocktail de atitudini – pe de o parte, le induc copiilor senzația că abia așteaptă să scape de ei și, pe de altă parte, se agață de ei din ce în ce mai strâns când aceștia încep să se distanțeze de dânsii, conform evoluției firești. Nu este posibil să trăiești sănătos în deruta acestei dinamici de „vino mai aproape, pleacă de-aici”. Copiii sunt derutați, nu știu când li se permite să-și satisfacă nevoile primare și când nu trebuie să ceară ceva sau să aibă vreo nevoie.

Momentul adevărului

Când părinții sunt prea egocentrici ca să satisfacă nevoia elementară de iubire în mod constant și necondiționat, copiii suferă.

Eu am fost și sunt un asemenea copil și, probabil, așa ești și tu. Am doi părinți extrem de toxici. Fiecare m-a manipulat și m-a maltrat în felul său, făcându-mă să mă simt mahnită, nesigură, abandonată, respingătoare, fundamental nesuferită și lipsită de importanță. Totuși, spre uimirea mea, fiecare se aștepta să îi fiu accesibilă oricând avea nevoie de mine. Eram așadar mereu confuză. Ajunsesem să mă simt ca o pacoste, un obstacol în calea libertății lor, care trebuia totuși să fie disponibilă și să răspundă la fiecare chemare a lor. Nevoile mele nu erau luate în calcul în relația cu părinții mei. Viața mea a fost clădită în jurul satisfacerii nevoilor lor. Eu am fost copilul care a fost dat la o parte cât mai des posibil. Mi-am petrecut o mare parte din copilărie simțindu-mă singură și neavând la cine să apelez pentru a găsi sprijin. Mă simțeam în permanență tristă și terifiată de viață și oameni. Și nu sunt singura.

De când am început să scriu cărți despre relațiile toxice de familie, am câștigat un grup incredibil de susținători format din oameni curajoși, ca tine, care au rupt orice legătură ori s-au distanțat drastic de părinții care i-au crescut. Așa cum am arătat în cartea precedentă, *Supraviețuitorii adulți ai relațiilor familiale toxice*, există o puternică respingere culturală a celor dintre noi care au fost forțați să ia această decizie. Din cauza acestui efect negativ, înstrăinarea de familie, mai ales de părinți, este în continuare o epidemie trecută sub tăcere, despre care foarte puține persoane vorbesc deschis. De ce? Deoarece aceia care nu au trăit această experiență nu își pot imagina profunzimile suferinței pe care o trăiesc copiii care au părinți abuzivi emoțional. Cei din exterior se opun cu vehemență unei dinamici abuzive despre care nici nu își imaginează că există cu adevărat.

Mentalitatea părinților care sunt abuzivi și manipulează emoțional este infantilă. Ei cred, în mod greșit, că doar

pentru că au ales să te aducă pe lume sau să te adopte au libertatea să te maltrateze în orice fel cred de cuviință, considerând că ești obligat să le tolerezi comportamentul. Mentalitatea lor este următoarea: „Eu te-am adus pe lume, deci pot să mă comport cu tine așa cum vreau. Tu nu ai voie să protestezi fiindcă tu ești copilul, iar eu îți voi exploata instinctul de a avea nevoie de mine ca să te fac să crezi că-mi ești dator pentru viața pe care ți-am dat-o”. Pentru părinții abuzivi emoțional, parentingul nu este o relație de iubire, ci mai degrabă o relație tranzacțională de posesie. A profita de nevoile firești ale unui copil este ceva cu totul grotesc. Această mentalitate denaturată este profund dehumanizantă. Copiii nu le datorează părinților viața doar pentru că aceștia din urmă i-au crescut. Copiii nu-și aleg părinții sau modurile în care părinții se comportă cu ei. Deoarece a avea copii este alegerea părintelui, este mai logic ca părintele matur, mai priceput și mai responsabil să considere că are obligația să se comporte față de copilul mai puțin priceput și mai vulnerabil cu cea mai mare iubire, grijă și respect.

Momentul adevărului

Copiii nu ar trebui să fie nevoiți să câștige iubirea. Ar trebui să se poată scălda în iubire.

Părinții îți oferă o viață pe care fie o iubești, fie o urăști, deoarece sunt sursa și reperul vieții tale din momentul în care te naști. Când ești crescut de părinți cu grave tulburări de personalitate, duci o viață dominată de părinți care îți provoacă suferință. Din păcate, cu cât devii mai temător și mai descurajat, cu atât mai mult poți fi controlat de ei. Părinții egocentrici fac ca viața să pară o luptă nesfârșită împotriva sorții. Niciun copil nu merită să fie tratat așa. Inclusiv tu.

Răul psihologic produs de părinții abuzivi emoțional stimei de sine a copiilor lor este inexplicabil și adesea imposibil de transpus în cuvinte de către supraviețuitorii părinților toxici. Adesea, cel mai bine e să găsești o comunitate formată din alți supraviețuitori și experți care au suferit rele tratamente din partea părinților. În mine, ai parte de ambele. Eu am supraviețuit multor traume venite din partea a doi părinți disfuncționali într-o foarte mare măsură și am scris despre călătoria mea atât din punct de vedere clinic, cât și privitor la experiențele trăite, pentru a-ți oferi o cale de urmat și situații în care să te regăsești.

Această carte este încă un pas în urcușul pe muntele ce reprezintă vindecarea ta. Vei auzi multe adevăruri despre părinții toxici care, cred eu, se vor reflecta în propria ta experiență. (Te rog să ții cont că scriu despre cele mai comune și frecvente experiențe ale supraviețuitorilor părinților abuzivi emoțional. Cu toate acestea, experiența ta unică poate fi diferită.)

Această carte va oferi metode practice pentru ca tu să fii concentrat asupra vindecării. Aceste metode te vor ajuta și te vor inspira să trăiești viața pe care ai meritat dintotdeauna să o ai.

Nu ești singur.

Momentul adevărului

E timpul să nu mai asociem forța cu capacitatea de a zâmbi printre lacrimi și de a suferi în tăcere.

Capitolul 1

IMPORTANȚA ESENȚIALĂ
A PĂRINȚILOR

Din momentul în care te naști, primele persoane cărora le dăruiești inima ta sunt părinții, nu fiindcă așa vrei, ci datorită alegerii lor de a te aduce pe lume. Le dăruiești iubirea fiindcă numai pe ei îi ai. Iubirea copilului pentru părinte (inițial) este nealterată, neforțată, firească, pură și necesară pentru supraviețuire. Această iubire nu cere nimic pentru a fi dăruită, deoarece este fundamentală pentru inocența inimii unui copil și vulnerabilitatea sa inerentă. Acum, imaginează-ți că primele persoane cărora le-ai dăruit inima ta ar fi crude, neglijente și egoiste și ar exploata puritatea iubirii tale. Ce s-ar întâmpla atunci? Inocența ta ar fi distrusă, iar locul iubirii tale ar fi luat de frică.

În lumea exterioară, nimic nu are un impact mai profund asupra identității tale decât părinții care te cresc. Relația pe care o ai cu părinții pune bazele gândurilor și sentimentelor față de tine însuți. Această relație are o influență suficient de mare pentru a crea temelia personalității tale, a alegerilor pe care le faci în viață și a ideii propriiei tale valori

pe parcursul vieții. Relația dintre părinte și copil are cel mai mare impact asupra rezilienței tale emoționale în raport cu aspectele importante ale sănătății tale sociale, psihice și emoționale. Relația cu părinții ar fi trebuit să fie cea mai specială și mai prețuită legătură, de care tu și părinții tăi să vă bucurați și pe care să o cultivați pe parcursul vieții tale.

Caracteristicile părinților echilibrați

Începem discuția prin examinarea diferenței dintre parentingul sănătos și cel toxic.

Parentingul sănătos începe dinainte de a te naște. Părinții echilibrați:

- își imaginează viitorul tău;
- sunt extrem de conștienți de răspunderea și responsabilitatea enormă ce vin la pachet cu rolul de părinte;
- înțeleg că metodele lor de parenting și dezvoltarea ta sunt într-o relație simbiotică; de aceea, marea lor dorință este să se asigure că ești în siguranță, conștient și că te simți iubit;
- sunt disponibili emoțional;
- îți satisfac nevoile de bază;
- îți prezintă valori sănătoase;
- sunt protectori;
- luptă pentru tine;
- îți oferă spațiul necesar să te dezvolti;
- sunt dedicați propriei lor dezvoltări;
- își aleg cuvintele cu înțelepciune;
- sunt altruști.

Sub îndrumarea unor părinți echilibrați, familia este o experiență fericită, clară, haioasă, expresivă, înțelegătoare, previzibilă și pașnică. De exemplu:

- emoțiile sunt discutate cuprinzător;
- întrebările tale primesc răspuns;
- te învață deprinderi de viață necesare;
- ești inclus în luarea deciziilor de familie;
- informațiile oneste și corecte sunt prețuite;
- interesele tale sunt respectate și susținute;
- ești liber să-ți exprimi dragostea și afecțiunea;
- problemele cauzate de conflicte sunt abordate direct și deschis.

Acest lucru nu se întâmplă când părinții tăi sunt abuzivi emoțional. Părinții toxici au copii ca să se simtă puternici. Părinții echilibrați au copii pe care îi fac să fie puternici.

Momentul adevărului

Un copil ce nu a dus niciodată lipsă de o educație echilibrată va continua să progreseze pe tot parcursul vieții.

Caracteristicile părinților abuzivi

Părinții abuzivi emoțional sunt foarte diferiți în ceea ce privește metodele de parenting. Se întâmplă foarte des să se bată cu pumnul în piept: „Mi-aș da viața pentru copiii mei”. Poate părea curajos, dar, în cazul părinților toxici, se dovedește că aceste cuvinte grandioase nu corespund deloc

realității. Părinții echilibrați nu fac educație mânați de sentimente îndrăznețe și bombastice care nu corespund cu realitatea și cu felul în care își tratează copiii. În loc să pretindă că și-ar da viața pentru copiii lor, părinții echilibrați fac o alegere conștientă de a trăi pentru copiii lor. Părinții abuzivi psihologic:

- Fac tranzacții, nu creează relații. Tu, copilul, ești un „lucru” care trebuie să respecte reguli rigide. Corectitudinea nu este luată în considerare.
- Preferă rapoarte săptămânale în loc să aibă o legătură sau o relație. Valoarea ta este măsurată în funcție de comportament, nu în funcție de traiul comun, implicat, alături de tine.
- Creează un bilanț al compromisurilor, cu „intrări” emoționale și financiare pe care le vor folosi împotriva ta pentru a te controla.
- Nimic nu este oferit gratis. Orice este oferit poate oricând să fie luat înapoi.
- Se simt jigniți când lucrurile nu merg cum vor ei. Tu trebuie să faci tot ce poți pentru ca părinții tăi să fie fericiți și mulțumiți, chiar și atunci când standardele se schimbă mereu.
- Caută să controleze, în loc să creeze o conexiune.
- Fac regulile și te pedepsesc dacă nu le respecti întocmai, chiar și când acestea sunt neclare.
- Consideră că fericirea părinților este responsabilitatea copiilor lor. Tu nu trebuie să le complici viața cu propriile tale nevoi de fericire.
- Consideră că, în această relație, copiii nu au niciun drept.

Copiii înțeleg că nu ar trebui să simtă groază față de părinții lor, care ar trebui de fapt să-i prețuiască mai presus de

orice. Când crești simțind această groază, capeți senzația că ești diferit de ceilalți, lucru ce te face să te simți prost pentru că ai sentimente negative de o asemenea amploare față de oamenii pe care îi numești părinți. Ultimul lucru la care te-ai gândi când încerci să înțelegi aversiunea pe care o simți față de ei este că părinții tăi ar putea fi cauza directă a acestor sentimente. Acest tip de autoacuzare te lasă adesea lipsit de apărare, neputând exprima ceea ce simți în cuvinte pe care alții să le poată înțelege. Așa te reduc la tăcere părinții disfuncționali, ca să nu le demaști comportamentul umilitor.

Din acest punct strategic, este mai ușor de înțeles de ce atâția adulți din Statele Unite s-au înstrăinat de părinții lor și de ce atât de mulți adolescenți și tineri adulți reclamă abuzuri comise de părinții lor. Acești părinți însă neagă orice comportament abuziv, susținând că copiii lor exagerează, sunt teatrali și mult prea sensibili.

Momentul adevărului

Părinții îți oferă o viață pe care ori o iubești, ori o urăști.

Părinții abuzivi emoțional îți neagă experiențele referitoare la abuz

O temă comună a părinților abuzivi emoțional este negarea experiențelor și sentimentelor copiilor lor. Ei susțin că-și iubesc copiii. Poate, în mintea lor, chiar așa e. Se prefac că

„vor să-ți cunoască motivele” pentru orice chestiune. Dar afirmația aceasta ascunde realitatea că ei se consideră judecător și juriu în toate cele pe care trebuie și vrei să le spui și deja au dat verdictul împotriva ta. Ideea lor de parenting este să te supună unui servilism forțat. Când îți exprimi propriile nevoi, primești un răspuns dezgustat, ranchiunos. Când experiența abuzului emoțional comis de ei este evitată, respinsă și/sau negată, acest lucru îți știrbește existența. Când ți se înăbușă vocea, își face apariția o lungă listă de consecințe nedorite. Părinții egocentriți te fac să te simți umilit și inferior. Când cutezi să dai glas suferinței tale, ești acuzat că „îți arunci părinții în gura lupului”. Aceste tipuri de respingeri le permit părinților tăi abuzivi emoțional să se ascundă în văzul tuturor.

Momentul adevărului

Vindecarea nu este posibilă când realitatea ta nu are parte de locul potrivit pentru validare.

Realitatea nu contează pentru părinții abuzivi emoțional

Tipul de narcisism caracteristic părinților abuzivi emoțional nu este înrădăcinat în lipsa de încredere în sine sau în incapacitatea de a procesa emoțiile, oricât ar susține literatura de specialitate acest lucru. Părinții toxici sunt motivați de atitudinea de îndreptățire și de lipsa de onestitate, fiind

în conflict cu realitatea. Dacă sau când iei partea realității, devii dușmanul lor. Acești părinți sunt mincinoși patologici care mint în privința abuzurilor la care te supun pentru a-și proteja mândria. Se bucură foarte mult când comportamentul lor abuziv nu este depistat și scapă basma curată.

Abuzul este o alegere conștientă, voită. Nimeni și nimic inconștient nu forțează un părinte să-și maltrateze copiii într-o asemenea măsură. Părinții tăi știu să facă deosebirea dintre bine și rău și ignoră această deosebire în favoarea deciziei de a face ce vor. Există mereu alte alegeri, iar acestea le sunt cunoscute tuturor oamenilor, fiind învățate încă de la grădiniță. Prea mulți se folosesc de scuza că părinții sunt așa cum sunt fiindcă au fost răniți în copilărie. Ideea de bază este că părinții tăi te-au rănit, iar tu nu te comporți abuziv cu copiii tăi sau cu alți oameni unul după altul. Abuzul nu are nicio scuză. Greșelile repetate făcute de părinții extrem de disfuncționali nu sunt accidente, ci o oglindire a caracterului lor mizer.

De exemplu, unei fete i s-a deschis un cont bancar, la vârsta de 15 ani, mama ei fiind cosemnatară, pentru ca fata să înceapă să învețe să administreze banii. Această fată a făcut public schimbul furios de mesaje dintre ea și mama ei, mesaje în care fata o trăgea la răspundere pe mamă pentru că retrăsese „accidental” aproape 15.000 de dolari din contul ei, pe parcursul ultimilor doi ani. Fata și-a rugat mama de mai multe ori să nu mai scoată bani din contul ei. Răspunsul mamei a fost să nege realitatea spunând: „Nu mă lua pe mine de sus. Se mai întâmplă și accidente”. Răspunsul mamei a fost infantil, în cel mai bun caz. A aruncat vina pe fată, făcând-o pe ea personajul negativ. Deoarece a înapoiat banii ori de câte ori a fost prinsă, a considerat că totul este în regulă, că s-a revanșat pentru „neatenția” ei. A refuzat să vadă cât de trădată s-a simțit fiica ei și în ce fel a fost