

Mireille Bourret

# Prietenii toxice

Cum să le recunoaștem  
și cum să reacționăm

Traducere din limba franceză  
de *Daniel Voiccea*



## Cuprins

|                   |   |
|-------------------|---|
| Introducere ..... | 5 |
|-------------------|---|

### PARTEA I

#### *Decelarea prieteniiilor toxice*

|  |    |
|--|----|
| Capitolul 1: Oare nu merge cu adevărat? .....  | 15 |
| Capitolul 2: Există o problemă? .....  | 20 |
| Capitolul 3: Utilizați limbajul nonverbal:<br>cel al altora... și al dumneavoastră ..... | 22 |
| Capitolul 4: Utilizați-vă cunoașterea<br>propriei persoane .....                         | 28 |
| Capitolul 5: Mica voce interioară sau intuiția .....                                     | 32 |
| Capitolul 6: Decizia: renunțăm sau continuăm? .....                                      | 40 |

### PARTEA A II-A

#### *Personalități cu componente toxice*

|   |    |
|---|----|
| Capitolul 7: Personalitatea narcisistă .....                          | 49 |
| Capitolul 8: Personalitatea pasiv-agresivă<br>(sau negativistă) ..... | 59 |
| Capitolul 9: Personalitatea dependentă .....                          | 67 |
| Capitolul 10: Personalitatea evitantă .....                           | 76 |
| Capitolul 11: Personalitatea histrionică .....                        | 84 |
| Capitolul 12: Personalitatea limită .....                             | 90 |

## PARTEA A III-A

### **Toxicitatea în acțiune**

|  |     |
|--|-----|
| Capitolul 13: Nerăbdarea, iritarea, furia .....                              | 99  |
| Capitolul 14: Ironia, sarcasmul, batjocura,<br>disprețul .....               | 102 |
| Capitolul 15: Susceptibilitatea, orgoliul .....                              | 105 |
| Capitolul 16: Controlul, manipularea, despotismul .....                      | 108 |
| Capitolul 17: Critica, judecata, intoleranța, bârfele .....                  | 111 |
| Capitolul 18: Calculul interesat, avariția, lăcomia .....                    | 115 |
| Capitolul 19: Ciuda, invidia, gelozia .....                                  | 118 |
| Capitolul 20: Conformismul, inacțiunea,<br>dependența .....                  | 122 |
| Capitolul 21: Indiferența, retragerea, evitarea .....                        | 127 |
| Capitolul 22: Cum tratăm emoțiile negative<br>provenite din toxicitate ..... | 129 |
| <br>   |     |
| <i>Concluzie</i> .....   | 136 |
| <br>   |     |
| <i>Bibliografie</i> .....  | 141 |

## CAPITOLUL I

***Oare nu merge cu adevărat?***

Se întâmplă foarte rar ca oamenii să aibă trăsături atât de toxice încât să nu poată lega niciodată relații de prietenie lipsite de suferință. Există astfel de situații, însă ele țin atunci de patologie. De altfel, dacă faceți o dezbateră cu niște prieteni pe acest subiect și le puneți întrebările „După dumneavoastră, care este caracteristica cea mai neplăcută pe care o poate deține cineva?” sau „Cu ce gen de persoană n-ați putea niciodată să vă înțelegeți?”, ascultând răspunsurile veți observa că sunt toate diferite. Pentru unii, va fi o persoană calculată, în vreme ce pentru alții, perceperea interesului unui prieten nu va face decât să lămurească lucrurile. Pentru alții, persoana cel mai dificil de suportat este cea care are o mentalitate de victimă, care are tendința să se plângă și care este mereu deprimată sau nefericită. Pentru alții, este o persoană schimbătoare, despre care nu se știe niciodată ce va dori, va spune sau va gândi, în vreme ce aceleași caracteristici îi pot amuza pe alții, care sunt mai detașați și vor vedea în asta mai degrabă o notă de mister.

De aici, o primă constatare: în mod obișnuit dinamica, relația în sine este toxică, și nu natura persoanelor care

o trăiesc. Referitor la relații, vorbim adesea de „chimie”: există astfel reacții chimice repulsive și reacții chimice atractive. Dar cum să găsim echilibrul în sânul relațiilor și să facem în așa fel încât acestea să nu conțină nici suferință, nici iritare, ci, din contra, iubire și alte sentimente pozitive? Pentru asta trebuie să ne întrebăm, să căutăm în interiorul nostru, cu emoțiile și intuițiile noastre. Trebuie să ne ascultăm propria persoană și pe ceilalți. Suntem împotmoliți oare în tipare relaționale care ne împiedică să evoluăm, să simțim afinități? În majoritatea cazurilor, elementele trecutului nostru ne împing să căutăm anumite tipuri de persoane, fără să ne întrebăm de ce ne atrag și fără să realizăm încă de la început că aceste persoane ne vor face să suferim. De fapt, când realizăm că o relație este toxică pentru noi, în majoritatea timpului, înseamnă că ea ne face să retrăim o relație dureroasă din trecut. De exemplu, atunci când stima noastră de sine este afectată sau când avem impresia, în prezența anumitor persoane, că suntem întotdeauna inferiori sau că ne lipsește ceva, că avem scăpări, când ne simțim iritați de anumite cuvinte sau anumite lucruri cu un prieten și nu cu un altul, când conștientizăm diferența emoțiilor noastre în prezența diferșilor prieteni, ne putem da seama de prezența unei prietenii toxice. Dar atunci când ajungem să înțelegem în ce fel este dureroasă, și ce anume ne amintește, această relație toxică ne poate ajuta

să ne cunoaștem mai bine și ne poate învăța să nu mai căutăm situații în care să ne expunem suferinței.

Prima dificultate constă așadar în a repera relațiile care sunt toxice pentru noi în anturajul nostru. Adesea ele sunt înrădăcinate în obiceiurile noastre de viață și de contacte sociale. Și, în majoritatea timpului, ele își găsesc originea în trecutul nostru, în ceea ce ne-a deranjat deja și ne-a făcut să suferim. Adoptăm reguli de comportament diferite în funcție de relațiile care ne înconjoară: reacționăm diferit în funcție de oamenii cu care suntem, chiar atunci când fac sau spun același lucru. În realitate, modul lor de-a o face sau de-a o spune este cel care ne schimbă percepția. Astfel, tonul vocii, prezența sau nu a unei insistențe, căldura sau detașarea, blândețea sau iritarea sunt la fel de – dacă nu mai – importante ca mesajul sau acțiunea în sine. Or noi căutăm ceea ce cunoaștem: această teorie nu este nouă, și Socrate însuși spunea: „Cunoaște-te pe tine însuți.” Dacă ceea ce cunoaștem a fost uneori dureros sau toxic, vom avea tendința să căutăm din nou lucrul respectiv. De fapt, ceea ce cunoaștem este un ansamblu de relații pozitive și negative, un ansamblu de elemente sănătoase și nesănătoase, și noi recreăm acest ansamblu în viața noastră.

În această lucrare, vom studia diferitele personalități și caracteristici susceptibile să ne trezească antagonismele și conflictele interioare. Vom vedea pe care trebuie să le

evităm, în funcție de propriile noastre caracteristici, de temperamentul, de personalitatea noastră.

Ceea ce se întâmplă frecvent este că o prietenie devine dureroasă din cauza unei schimbări de situație. De exemplu, doi prieteni au în mod sensibil același parcurs profesional, și unul obține brusc o promovare, însă celălalt nu; sau, două femei sunt prietene, însă una se mărită cu câțiva ani înaintea celeilalte. Există și schimbările naturale ale vieții, precum creșterea, schimbările hormonale datorate pubertății, sarcinii, menopauzei. Și există în egală măsură reacțiile pe care fiecare le are în fața respingerii, doliului, pierderii locului de muncă. Să luăm în calcul, în egală măsură, printre schimbările de situații posibile, și distanțarea geografică.

Lucrul de care ne putem da seama în egală măsură este că prietenia pe care-o avem pentru cineva se poate scleroza puțin câte puțin: în acest caz, nu mai există nimic nou, nimic stimulant. Comunicarea devine rutinieră, nu se reînnoiește. Celălalt ne irită mereu în același fel, în ciuda tuturor bunelor noastre intenții. De exemplu, Gilles și Thierry deveniseră prieteni la școală, și se vedeau din când în când. Chiar dacă, de fiecare dată, Gilles era fericit să-l revadă pe Thierry, devenea iritat după un oarecare timp petrecut cu el. Nu se întrebese niciodată cu adevărat în legătură cu acest subiect, pur și simplu suporta situația, și-l plasase pe Thierry în categoria prietenilor pe care-i

vezi din când în când, și nu prea mult de fiecare dată. După întâlnirile lor, trecea mult timp înainte să decidă să-l revadă pe Thierry. Însă Gilles a conștientizat într-o zi că Thierry avea o problemă obsesională și se informase în legătură cu acest subiect. A înțeles atunci că trebuia să țină cont de problema lui Thierry în timpul întâlnirilor lor, și, puțin câte puțin, relația a devenit mai profundă, mai autentică. Thierry fusese întotdeauna foarte stânjenit din cauza obsesiilor lui, însă nu vorbise niciodată despre asta. Jocul de yoyo dintre ei – neliniște, retragere, comunicare sporadică – a încetat când adevărul a fost acceptat și Gilles a trebuit să ia o decizie clară în privința relației lui cu Thierry. În acest caz, el a decis să mențină relația pentru că a văzut că îi aducea mai mult plăcere decât inconveniente. A folosit analiza cost/beneficii, pe care o vom aborda mai departe, și, după ce a conștientizat problema, a făcut apel la intuiția și empatia lui în abordarea prieteniei sale cu Thierry. Astfel, a putut să creeze o relație foarte satisfăcătoare pentru amândoi.