

NICULESCU



STOP relațiilor toxice!

Julie Arcoulin



JULIE ARCOULIN

**STOP
RELAȚIILOR
TOXICE!**

Traducere: Diana Alina Ene



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ARCOULIN, JULIE

Stop relațiilor toxice! / Julie Arcoulin; trad.: Diana Alina Ene. -

București: Editura Niculescu, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-1145-6

I. Ene, Diana Alina (trad.)

159.9

© Le Courier du Livre, 2020

Une marque du groupe Guy Trédaniel.

Rights arranged by Cristina Prepelita Chiarasini, Literary Agent.

Titlu original: *Stop aux relations toxiques*, par Julie Arcoulin

© Editura NICULESCU, 2025

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Design copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-1145-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Introducere	9
-------------------	---

* Partea întâi

Relația toxică	13
-----------------------------	----

Capitolul 1

Ce înseamnă o relație toxică?	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

Cum devine o relație toxică?	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

De ce rămânem într-o relație toxică?	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

Recomandări pentru a avea relații sănătoase și liniștite	101
---	-----

Capitolul 1

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

Capitolul 2

Obstacolele din calea relațiilor sănătoase	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

Capitolul 3	
De ce crezi că totul e din vina ta?	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
Capitolul 4	
Care este impactul unei relații toxice?	134
<i>Pentru un copil</i>	134
Capitolul 5	
Ghid pentru a avea relații sănătoase și liniștite	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
Concluzie	174
Mulțumiri	179
Anexa 1. 35 de criterii pentru a recunoaște un manipulator pervers narcisist	186

Anexa 2. Ești genul de salvator?	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
Anexa 3. Ai grijă de valorile tale	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
Anexa 4. „Mi-e greu să accept complimentele!”	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
Bibliografie	202

INTRODUCERE

Îmi scriu mereu cărțile cu două intenții: în primul rând, ca să-ți fac cunoscute diverse suferințe, punându-ți înaintea o oglindă de pagini albe unde cuvintele care se scriu reflectă realitatea. În acest fel, sper eu, te vei simți mai puțin singur(ă). Ori poate le vei părea mai puțin nebun(ă) altora. Astfel, vei înțelege mai bine ce se petrece în mintea ta și, cireașa de pe tort, vei afla că e posibil să faci schimbări și alegeri și să-ți iei viața în propriile mâini, ca să trăiești așa cum se cuvine.

În al doilea rând este vorba despre lumină. Am o dorință profundă, viscerală, de a-ți lumina drumul și de a ți-l face mai lin. Nu suntem obligați să trecem prin viață în întuneric, lovindu-ne de toate obstacolele ce ne apar în cale. Putem, dacă vrem, să ne ajutăm, folosindu-ne de toate resursele ce ni se oferă, de toate razele de lumină.

Mai mult decât niște intenții, acestea devin promisiuni. Cartea de față este o extensie în plus a unui astfel de angajament, a dorinței ce sălășluiește în mine și care mă animă în fiecare zi: să fac mai multe pentru umanitate. Tu, cititorule, îmi dai ocazia să-mi împlinesc cu smerenie un asemenea deziderat.

După ce vei închide această carte, sper că te veți simți o persoană mai liniștită, mai plină de speranță și de dragoste de viață. Și la rândul tău o vei dărui și celorlalți oameni din jurul tău, contribuind astfel la crearea unei lumi mai bune și mai senine.

Provocarea pe care mi-o lansez aici este să te ajut să mergi mai departe pe calea legăturilor sănătoase și pline de pace, să scapi de relațiile toxice ce te țin prizonier(ă) și să te eliberezi de acestea pentru a putea avea conexiuni înfloritoare, pline de încredere, în care fiecare persoană se simte mulțumită să trăiască *așa cum este*.

Familiale, de prietenie sau de dragoste, unele relații pe care le avem sunt uneori dureroase și sufocante. Îți dau un prim pont: ai dreptul să ieși din acestea, chiar și dacă este vorba despre părinții tăi. O să revin cu mai multe amănunte, bineînțeles, mai departe în cartea de față.

Nu o să fie neapărat și comod. Asta o să te oblighe să-ți pui multe întrebări, să renunți la clișee, să ieși din zona ta de confort. Însă câteva momente de disconfort nu sunt nimic în comparație cu sentimentul de plenitudine pe care îl vei avea când te vei bucura de niște relații echilibrate.

La fel ca în cărțile mele anterioare*, și aici îți propun o abordare simplă și accesibilă a conexiunilor toxice, pentru a înțelege și a limita niște probleme care adesea sunt complexe. O să te plimb printre meandrele relațiilor nocive, îți voi arăta provocările acestora, precum și motivele care ne fac să intrăm în ele și să rămânem acolo până la sufocare. O să vedem împreună că traumele din copilărie influențează în mod profund legăturile noastre de adulți. Te voi invita să lucrezi cu tine pentru a rezolva ce se poate și a atrage în cercul tău alte tipuri de persoane. Pentru că da, voi răspunde și la întrebarea: De ce atrag mereu același gen de oameni? De fapt, răspunsul se află chiar la tine. Voi reveni și la acest subiect pe parcursul cărții de față.

* *Survivre aux parents toxiques*, Le Courrier du Livre, 2019; *Sortir de l'emprise et se reconstruire*, Le Courrier du Livre, 2019; *Et si je croyais en mon pouvoir de séduction?*, în colaborare cu Nathalie Vancreaynest, Eyrolles, 2017. (n. a.)

O să-ți prezint o serie de modele repetitive și care sunt motivele acelor repetări. Voi face distincția între relații toxice și persoane toxice, o nuanță esențială.

O să abordez, pe baza unor mărturii, toate motivele care ne împing să acceptăm de la ceilalți umilințele, actele de violență și maltratarile. Dacă există persoane abuzive, sigur există și unele care acceptă abuzul. Pentru a funcționa, o baterie are nevoie de doi poli. Tu ești unul dintre polii ce permit relației „să funcționeze”. Este esențial să conștientizezi puțin câte puțin partea ta de responsabilitate.

O să-ți povestesc, de asemenea, despre traumele care te țin prizonier(ă) în relații și care există doar ca să-ți permită să te vindeci, cu condiția să înțelegi mesajele ce se ascund în spatele acelor legături pe care le ai.

Vom vedea împreună că suntem înzestrați și cu capacitatea de a ne pune noi înșine piedici în calea unor conexiuni sănătoase. Putem fi chiar niște campioni! Mă refer la situațiile exagerate, la mania pe care o avem uneori de a aștepta de la ceilalți să ne repare cu afecțiunea lor greșelile sau să ne umple golurile abisale din stima de sine și iubirea față de propria persoană.

O să încerc să-ți explic capcanele relaționale și fetele pe care ni le joacă comunicarea greșită. Vei vedea că există căi mai simple și mai practice de a dialoga.

În final, îți propun o rețetă eficientă pentru a avea relații echilibrate și liniștite. Într-un fel, te voi ajuta să faci o curățenie generală în viața ta! Iar mijloacele de care te vei folosi pentru a reuși acest lucru vor fi hotărârea și voința ta, precum și expertiza mea în domeniu. Sunt sigură că o să facem o echipă trăsnet.

Să începem...

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 însuți/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.

Dacă poți bifa cel puțin 10 puncte din această listă, crede-mă pe cuvânt: ești realmente într-o relație toxică.

Acum, că am definit ce este o legătură nocivă și am prezentat indiciile cu ajutorul cărora poate fi recunoscută aceasta, mi se pare important să facem o distincție între o persoană toxică și o relație toxică.

Diferența dintre o persoană toxică și o relație toxică

Între cele două există o distincție fundamentală. Voi descrie mai târziu câteva profiluri de astfel de persoane. Dar mai întâi este nevoie să înțelegem că o relație toxică, sau care devine așa, nu reprezintă neapărat fructul unei personalități de acest gen. Să-ți explic de ce.

Când vine vorba despre o legătură între două persoane, trebuie luate în calcul mai multe aspecte. Poate că știi deja faptul că nicio întâlnire nu are loc întâmplător. Toate se produc ca să te învețe ceva, să-ți ofere șansa de a vindeca o rană mai veche, să te facă să evoluezi și să te formeze pentru a avea parte de relații din ce în ce mai sănătoase.

De obicei, atragi în viața ta acei oameni care îți reflectă într-o anumită măsură personalitatea. „Celălalt e aici ca să-mi exorcizeze demonii și umbrele. Așa că riscă să devină ecranul de proiecție al tuturor nefericirilor mele.”* Frazele acestea ne oferă o sinteză perfectă a ceea ce vreau să-ți demonstrez.

Fiecare persoană pe care o întâlnești te întoarce către tine însuși/însăși: către răni nevindecate, părți din tine pe care le ignori, conflicte pe care nu le-ai rezolvat, caracteristici ale oamenilor

* Christiane Singer, scriitoare și romancieră de origine austriacă. (n. a.)

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. Vedeteți 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 cârca 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.)

- Absența fizică: când părintele dispare din viața copilului sau este acolo fizic, dar absent emoțional. O astfel de situație determină o serie de consecințe. Chiar dacă uneori lipsa este de preferat, ea nu rămâne totuși fără urmări asupra dezvoltării copilului și a adultului de mai târziu.

Ambele cazuri de absență creează prejudicii. Copiii mici au tendința naturală să creadă că disfuncționalitățile părinților apar din vina lor. De asemenea, au impresia că, fiind mai cuminți, mai ascultători, mai inteligenți și având rezultate mai bune la școală, părinții îi vor iubi mai mult. În mod natural, ei vor reproduce un astfel de tipar și în viața lor de adulți. Dar acesta este un subiect pe care îl voi trata într-un alt capitol al cărții.

În cazul în care unul dintre părinți este bolnav, de exemplu, copilul va avea tendința să se plaseze în poziția de „îngrijitor”. Deci, rolurile lor se vor schimba în mod natural. Fratele mai mare va dezvolta un simț al responsabilității mai acut și îi va lua pe frații lui mici sub aripa sa ocrotitoare. În acest caz particular nu putem vorbi despre un părinte toxic. Doar absența provocată de boală este toxică. Vezi diferența? Nuanța este importantă. Dacă tot vorbesc despre asta, nu pot să nu-ți spun că cel mai adesea, chiar în cazul în care un părinte este bolnav, copilul rămâne tot copil. Nu este treaba lui să preia rolul de îngrijitor.

Pentru a se dezvolta, un copil are nevoie de un părinte capabil să-l protejeze, să-i satisfacă nevoile, să-l iubească necondiționat, să fie prezent afectiv în viața lui, să-l învețe reguli și să-i ofere un cadru moral. *Grosso modo*, toate aceste lucruri fac parte din educația de bază. Un părinte absent nu-i poate furniza copilului nimic din nevoile enumerate mai înainte, ceea ce va duce la carențe însemnate, mai ales la nivel afectiv, și pe care copilul (iar mai apoi, adultul) nu va înceta să încerce să le suplinească, adesea într-o manieră (auto)distructivă.