Stephanie Moulton Sarkis

RELAȚII TOXICE

10 PAȘI ESENȚIALI CA SĂ ÎȚI REVII DUPĂ GASLIGHTING, NARCISISM ȘI ABUZ EMOȚIONAL

INTROSPECTIV
PSIHOLOGIE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Stephanie Moulton Sarkis

ADA

RELAȚII TOXICE

10 PAȘI ESENȚIALI CA SĂ ÎȚI REVII DUPĂ GASLIGHTING, NARCISISM ȘI ABUZ EMOȚIONAL

Traducere din limba engleză de
VLAD VEDEANU

LITERA
București

Healing from Toxic Relationships
10 Essential Steps to Recover from Gaslighting, Narcissism, and Emotional Abuse
Stephanie Moulton Sarkis, PhD
Copyright © 2022 Sarkis Media LLC
Ediție publicată prin înțelegere cu Hachette Go,
un imprint Perseus Books, LLC,
subsidiar al Hachette Book Group, Inc.,
New York, New York, SUA.
Toate drepturile rezervate

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Copyright © 2023 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright si este destinat
exclusiv utilizării în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcat.
Orice altă utilizare, incluzând împrumutul, schimbul, reproducerea integrală sau
parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, prin internet

sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive
sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost
descărcată, vânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc,
fără consimțământul editorului, este strict interzisă.
Dreptul de folosință al prezentei lucrări nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele
existente ale acestei lucrări aparțin companiei Grup Media Litera SRL.

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Teodora Pavel
Corectori: Georgiana Enache, Oana Apostolescu
Copertă: Flori Zahiu-Popescu
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

ISBN 978-606-33-9871-1
ISBN EPUB 978-630-319-039-6

INTRODUCERE

Când mama ei începea să bea, Jane avea impresia că nu putea face nimic să o mulțumească. Uneori, mama lui Jane făcea crize de furie și le spunea copiilor că îi distruseseră viața și că ar fi fost mai bine dacă nu s-ar fi născut. Cel mai mult părea să o disprețuiască pe Jane – îi punea piedică sau o lovea, apoi îi dădea un picior când era la pământ. O punea chiar și pe sora lui Jane să o lovească. Când se întâmpla asta, tatăl lui Jane pleca de acasă sau se închidea în altă cameră. Îi spunea lui Jane:

– Doar încearcă să n-o superi pe maică-ta.

La vârsta adultă, Jane găsește întrucâtva normal și confortabil haosul. O relație sănătoasă i se pare plictisitoare. Are o reacție exagerată de tresărire și, când cineva ridică vocea sau țipă, ea se pierde și intră într-o stare disociativă. Jane compensează sentimentul de inadecvare adâncindu-se în muncă. Unii dintre prietenii ei chiar i-au spus că e workaholică. De curând și-a pierdut serviciul și a intrat într-o spirală descendentă.

* * *

Când Hasim a obținut postul, angajatorul i-a spus că va lucra într-o echipă foarte unită.

– Suntem ca o familie, l-a asigurat șeful.

Hasim a descoperit rapid că într-adevăr erau ca o familie – una disfuncțională. Sal, colegul lui Hasim, își asumă meritele pentru munca lui, inclusiv pentru un proiect pe care Hasim l-a dezvoltat în șase luni. Sal îi aruncă insulte rasiste și se asigură că le spune suficient de tare ca Hasim să le audă. În cele din urmă, Hasim îi

întreabă pe ceilalți colegi dacă le este greu să se înțeleagă cu Sal.

– În general, Sal găsește pe cineva din grup și-l face o țintă, i-a spus Sarah, colega lui, iar ceilalți au dat aprobator din cap. Eu pur și simplu îl ignor... dar cred că e mai ușor să fac asta dacă nu sunt eu victima.

Într-o zi, Sal l-a criticat deschis pe Hasim într-o ședință.

– Tu nu prea îți faci treaba, Hasim, dar nu mă mir. Ești atât de leneș pe cât ne așteptam.

Hasim se săturase.

– Tu mă hărțuiești, Sal, i-a spus el verde în față. Și nu doar pe mine. Îi hărțuiești și pe alții.

Dar când Hasim s-a uitat în jur căutând susținere, colegii lui au păstrat tăcerea. Mai târziu, un coleg i-a spus confidențial că nu avea de gând să spună nimic pentru că nu voia să intre iarăși în vizorul lui Sal. Hasim s-a dus la șef cu dovezi ale comportamentului lui Sal, dar șeful i-a spus că Sal era un „angajat exemplar" și nu știa să fi avut cineva vreodată probleme cu el. Acum Hasim se simte îngrozit când se trezește dimineața, deoarece Sal susține că Hasim îl hărțuiește pe *el*. Hasim își caută alt serviciu.

* * *

Când Ken și Sabrina s-au întâlnit la liceu, unul dintre lucrurile care îi făceau să se simtă apropiați era faptul că familiile lor erau „defecte"; părinții lor se duelau în urlete în fiecare seară. Fără să-și dea seama, au urmat exemplul părinților, iar propria lor relație era intensă și plină de conflicte. Uneori, certurile escaladau și cei doi ajungeau să se îmbrâncească. Dar se împăcau de fiecare dată și se simțeau mai puternici decât oricând – suficient de puternici pentru a-și continua relația la distanță în timpul facultății. Amândoi credeau că sunt atât de „pasionali" pentru că erau atât de îndrăgostiți. Asta până când s-au dus la facultate și Sabrina și-a dat seama cât de liniștită se simțea când Ken nu era prin preajmă.

Ken părea să simtă că Sabrina se îndepărta, așa că îi telefona și îi trimitea mesaje dorind să știe unde și cu cine era. Și mai posta pe rețelele sociale fotografii în care era împreună cu alte fete la petreceri și în care părea că se distrează de minune. Sabrina a devenit geloasă și a început să aibă insomnii. Avea impresia că îi verifică tot timpul profilul și notele ei au început să scadă. A hotărât că era vremea să încheie relația și i-a trimis un mesaj: „Nu mai pot să fac asta". I-a blocat numărul, e-mailul și conturile de socializare. În acea noapte, Ken a apărut la ușa ei. Mai întâi s-a simțit întrucâtva flatată la gândul că o iubește atât de mult de face așa ceva pentru ea. Dar apoi a început să urle din parcare și să o insulte. Nu a aprins lumina și nu i-a răspuns. Acum, din când în când Ken îi mai trimite câte un mesaj de la un număr necunoscut, ca și cum pur și simplu „ar vrea să știe ce mai face". Aceste mesaje o fac de fiecare dată să se simtă rău și se întreabă dacă va mai putea vreodată să se relaxeze.

* * *

Dacă citești această carte, probabil vei empatiza cu Jane, Hasim și Sabrina. E nevoie de efort pentru orice relație – fie că este cu un partener romantic, cu un membru al familiei, cu un prieten sau chiar cu un coleg. Chiar și relațiile cele mai apropiate au suișuri și coborâșuri. Dar când apar competiția, conflictul, gelozia, resentimentul, ostilitatea, abuzul și chiar comportamentul de control, acesta este un semn că relația a devenit toxică.

Poate ai ieșit recent dintr-o relație toxică sau poate ai de gând să faci asta. Viața după o relație toxică poate fi dificilă. Poate ai părăsit relația respectivă cu sufletul și cu stima de sine rănite. Poate te simți furios și trădat. Și poate ești și destul de rău cu tine însuți, învinovățindu-te pentru lucruri care nu s-au întâmplat din vina ta. Poate te simți blocat și nesigur în privința a ce ai de făcut mai departe. S-ar putea să îți explorezi opțiunile,

dar nu ești pregătit să închei de tot o relație toxică sau nu poți să pleci încă din motive logistice sau financiare.

Poate nu citești această carte pentru tine. Poate ești un clinician care lucrează cu clienți care au supraviețuit violenței domestice și intime sau care fac parte din familii disfuncționale. Poate ții la cineva sau iubești o persoană care a avut o relație toxică. Deși nu poți să îndrepți situația altcuiva în locul său, această carte îți poate oferi modalități de a acorda ajutor și susținere.

Oricare ar fi situația ta, vreau să știi că modul în care te simți este absolut normal – și stă în puterea ta să te eliberezi. Poți să te vindeci și te vei simți mai bine.

Cum am ajuns la această temă

Sunt clinicianã cu practică privată, specializată în tratarea ADHD, anxietății și abuzului narcisic. Întrucât persoanele toxice tind să-și facă ținte din indivizi care au tocmai aceste tipuri de vulnerabilități, în general văd mai mulți supraviețuitori ai relațiilor toxice și abuzului decât alți terapeuți. Sunt mediatoare acreditată de Curtea Supremă din Florida și am văzut cum relațiile toxice se pot desfășura în sistemul legal, în special în disputele legate de custodie. Persoanele toxice tind să prelungească conflictele legale, în loc să încerce să le rezolve. În general, judecătorii și avocații experimentați recunosc imediat aceste semne. Și totuși, unele persoane toxice se pricep atât de bine să manipuleze, încât asta le scapă chiar și unor profesioniști în sănătate mintală.

Pe lângă faptul că am văzut răul pe care îl poate provoca o situație toxică, am ajuns să văd și anumite tipare în comportamentul persoanelor toxice, mai ales ciclul „idealizare, devalorizare și abandon", abuz emoțional și manipulare *(gaslighting)* – toate vor fi descrise detaliat în capitolul 1. Ultima mea carte, *Gaslighting: Recognize Manipulation and Emotionally Abusive People – and Break Free* (Gaslighting: *recunoaște manipularea și persoanele abuzive*

emoțional – și scapă) a explorat toate formele de *gaslighting*, astfel încât cititorii să poată identifica relațiile dăunătoare și să le părăsească. În douăzeci de ani de practică privată am văzut crescând numărul clienților care vorbesc despre comportamente de *gaslighting* ale partenerilor, familiei, angajatorilor și colegilor. Tiparele de comportament pe care le-au observat au un aspect de atragere-respingere – persoanele toxice îi atrag, îi fac să se atașeze intens, apoi îi resping brusc. Mulți clienți vin la prima ședință de terapie întrebându-se dacă ei au fost persoana toxică din relație – deși comportamentul celeilalte persoane este evident inadecvat sau chiar periculos. Odată ce termenul *gaslighting* a devenit mai frecvent, mulți clienți au început să vorbească despre experiențele lor din terapie. În unele cazuri, clienții se aflaseră ani întregi într-o relație toxică – încercau să iasă și erau atrași înapoi. Clienții mei au fost pe deplin capabili să-și reconstruiască viața doar după ce au limitat sau au blocat contactul cu persoana toxică. Fiindcă puteau denumi ceea ce înduraseră au fost capabili să recunoască acel comportament și în cele din urmă să se separe.

Cartea mea *Gaslighting* vorbește mai ales despre identificarea relațiilor vătămătoare și despre ieșirea din ele. Această carte continuă din punctul în care s-a oprit prima și explorează consecințele – precum și ce poți face pentru a te proteja, pentru a te vindeca și pentru a evita în viitor relațiile toxice.

În această carte

Mai întâi o observație: pe parcursul acestei cărți voi folosi deopotrivă pronumele „el“ sau „ea“, „lui“ și „ei“ sau pluralul pentru a reflecta faptul că aceste informații sunt valabile indiferent de gen. Oameni de ambele sexe pot fi toxici, abuzivi sau manipulatori. Deși vei auzi mai des despre bărbați toxici, femeile pot avea și chiar au aceste comportamente (deși abuzul provocat de femei

uneori nu este văzut ca abuz sau nu este luat în serios). Bărbații care au îndurat toxicitate și abuz merită sprijin și vindecare, la fel ca femeile. Abuzul poate apărea și în relațiile LGBTQ+. Unul dintre scopurile mele în această carte este să corectez aceste înțelegeri greșite. Sper și să amplific recunoașterea comportamentelor toxice în afara relațiilor romantice. Acestea pot apărea și în relații de prietenie, în familii și în relațiile profesionale.

Pe măsură ce vei citi această carte s-ar putea să-ți spui: „Păi asta nu mi se aplică" sau „Situația mea n-a fost așa". E important să știi că, deși relațiile toxice au în comun unele aspecte, fiecare este unică. Nu este o carte cu informații care să se aplice în orice situație. Acestea fiind spuse, te încurajez să citești totul, chiar dacă crezi că o anumită secțiune nu este valabilă în cazul tău. Relațiile și situațiile toxice pot fi foarte complexe și s-ar putea să găsești pe neașteptate înțelepciunea care să te ajute.

Iată ce vei găsi în capitolele care urmează. În capitolul 1, „Cum am ajuns aici?", vei afla ce anume face o relație să fie toxică. Vei descoperi și dacă oamenii din jurul tău sunt cu adevărat toxici. Uneori poate fi dificil să știi cine este „în regulă" și cine nu, mai ales dacă ai crescut între oameni bolnavi din punct de vedere emoțional. Să știi ce înseamnă sau nu o relație toxică te poate ajuta să iei decizii în cunoștință de cauză în privința persoanelor cărora le permiți să intre în viața ta.

Cea mai bună modalitate de vindecare a relațiilor toxice este blocarea contactului cu aceste persoane – inclusiv blocarea mesajelor, apelurilor telefonice, e-mailurilor și conturilor de socializare. În capitolul 2, „Dacă poți, blochează orice contact", vei afla de ce absența oricărei comunicări este uneori singurul mod de a-ți recâștiga propria viață. Vei învăța și cum să gestionezi contactul cu cineva cu care nu poți anula orice fel de legătură, cum ar fi părintele copiilor tăi sau cineva de la locul de muncă.

În capitolul 3, „Găsește un final sau nu te mai strădui", vei afla că s-ar putea să nu ajungi la vreun fel de încheiere sau de finalitate după ce sfârșești interacțiunea cu o persoană nesănătoasă. Depinde de *tine* să ajungi la o finalitate, dar uneori asta poate fi descurajant sau chiar imposibil. Nu uita că încheierea în sensul tradițional nu este neapărat necesară pentru a ajunge la vindecare și la o viață sănătoasă emoțional.

Poate ai simțit furie față de tine pentru că te-ai implicat într-o relație cu o persoană toxică sau într-o situație toxică. În capitolul 4, „Iartă-te", vei descoperi cât de des oamenii nu au cum să știe de la început dacă o persoană este toxică. O parte din vindecare ține de faptul de a fi deschis la perspectiva că nu ai făcut nimic greșit când erai cu o persoană toxică – chiar dacă ți-a spus în repetate rânduri că totul era din vina ta. Să renunți și să te ierți este un pas esențial către vindecare.

În capitolul 5, „Stabilește limite", vei învăța modalități sănătoase de a te proteja emoțional de oameni toxici. Să ai limite sănătoase înseamnă să ți se vorbească cu respect, să fie tratate cu grijă bunurile și animalele tale de companie și să te simți în siguranță în mediul tău. Poate fi nevoie de practică pentru a ajunge să stabilești limite, cum ar fi modul în care te aștepți să fii tratat. Oamenii toxici încearcă să submineze și să ignore limitele tale. În acest capitol vei învăța cum să le impui.

Nimeni nu ajunge de unul singur la vindecare și s-ar putea ca discuțiile cu un specialist în sănătate mintală să te ajute să-ți gestionezi sentimentele și să te ghideze în călătoria ta către vindecare. În capitolul 6, „Vorbește cu un specialist", vei afla care sunt specializările și tipurile de terapie pe care le oferă, inclusiv terapia cognitiv-comportamentală și terapia centrată pe soluții. Vei descoperi și cum să-ți dai seama dacă un anumit specialist este potrivit pentru tine.

În capitolul 7, „Grija de sine", vei descoperi de ce este esențial să ai mare grijă de tine, să ai o atitudine plină

de compasiune față de propria persoană în timpul vindecării. Asta înseamnă să-ți oferi timp pentru activități plăcute și să ai obiceiuri bune legate de somn. Dacă ai grijă de tine e mai ușor să gestionezi suișurile și coborâșurile vindecării în urma unei relații toxice. Dacă te tratezi bine, dai tonul modului în care ceilalți ar trebui să te trateze.

Ai putea să crezi că supraviețuiești de unul singur consecințelor unei relații toxice. Acesta este unul dintre cele mai rele lucruri legate de o relație toxică – sentimentul de izolare pe care îl provoacă abuzul. Narcisiștii și alți oameni toxici nu vor să menții relații și prietenii cu alții pentru că sistemul tău de sprijin implică faptul că ei au mai puțin control asupra ta. O parte din vindecare ține de reconectarea cu prieteni și cu membri sănătoși ai familiei, precum și de formarea de noi legături cu alți oameni. Descoperă în capitolul 8, „Reconectează-te", cele mai bune modalități de a te „reprezenta" oamenilor la care ții.

S-ar putea să simți un sentiment copleșitor de pierdere după ce ieși dintr-o situație toxică. Este o pierdere pentru care poate ai început să ții doliu încă de când erai în relația toxică. În capitolul 9, „Doliu", vei afla cum te ajută doliul să înțelegi prin ce ai trecut și că sentimentul că nu deții controlul face parte din acest proces. Vei afla și că doliul prin care treci după o relație toxică poate fi complicat și s-ar putea să simți mai multe emoții în același timp. În cele din urmă vei ajunge de cealaltă parte a doliului – iar acest capitol te va ajuta să faci asta.

Una dintre părțile cele mai importante, dar despre care se vorbește cel mai puțin, ale vindecării după o relație toxică este timpul dedicat pentru a-i ajuta pe alții. În capitolul 10, „Fă voluntariat", vei afla despre modul în care te ajută faptul de a fi altruist, de a-i ajuta pe ceilalți. Voluntariatul oferă ocazia de a te conecta cu alții și de a te concentra asupra unui obiectiv comun. Vei învăța cum să-ți dai seama dacă o organizație este

sănătoasă și, dacă te simți chemat să faci asta, cum să vorbești în numele altora care au trecut prin relații toxice.

În capitolul 11, „Prevenție", vei învăța cum să folosești informațiile pe care le-ai obținut în relația toxică și să le aplici pentru a identifica persoane și situații nesănătoase. Probabil vei fi foarte sensibil la problemele oamenilor după ce ai ieșit dintr-o relație toxică. Învață să faci diferența dintre frica și intuiția care ar putea să apară când interacționezi cu ceilalți. Descoperă care sunt semnele de avertizare care îți indică faptul că o persoană sau o situație este nesănătoasă. Vei putea avea în continuare o viață sănătoasă și relații sănătoase.

În această carte, capitolele încep cu o perspectivă amplă asupra relațiilor toxice și ajung la modalități mai specifice prin care te poți vindeca în urma abuzului. Deși îți recomand să citești toate capitolele, este în regulă dacă nu le citești în ordine. Fiecare capitol oferă informații despre o parte integrală a vindecării. Pe parcursul capitolelor vei găsi povești ale unor oameni și ale experiențelor lor, inventare și activități care te pot ajuta în procesul de vindecare. De exemplu, vei afla cum faptul de a ține un jurnal poate fi o modalitate eficientă de a procesa lucrurile prin care ai trecut și de a vedea cât de departe ai ajuns în procesul de vindecare. Dacă nu scrii într-un jurnal sau nu folosești o aplicație în care să îți notezi, acesta este un moment potrivit să începi. Vei afla și cum faptul de a fi activ te poate ajuta în privința simptomelor de anxietate, depresie și doliu, și cum obiceiurile bune de somn te pot ajuta să gândești mai clar și să iei decizii mai sănătoase.

În timp ce citești această carte, dă-i voie să te ghideze în calea către vindecarea ta și către reconstruirea noii tale vieți. Ai făcut deja primul pas. Hai să trecem la următorul – să facem un pas înapoi pentru a înțelege mai bine relațiile toxice și motivele pentru care se formează.

1. CUM AM AJUNS AICI?

Cum arată o relație toxică și cum identifici oamenii toxici

Nimeni nu se așteaptă să ajungă într-o relație toxică. Se poate ca aceste dinamici să se formeze rapid și fără nici un semn de pericol potențial. De exemplu, poate ai fost angajat de cineva care părea că-ți vrea binele, dar care mai târziu s-a dovedit a-i favoriza pe alții, sau un partener poate ți-a oferit toată afecțiunea la începutul unei relații, dar apoi comportamentul său a devenit din ce în ce mai abuziv. Sau poate ai crescut într-o dinamică familială nesănătoasă – mama era iubitoare și atentă când nu bea sau un frate ori o soră era copilul preferat al familiei, în timp ce tu te străduiai să te faci acceptat. Aceste relații pot lua diferite forme, iar în cele mai insidioase nu-ți dai seama că e vorba de abuz până nu ai îndurat comportamente toxice luni în șir sau chiar ani întregi.

Chiar e toxică relaţia asta?

Poate că îți spui: „Știu ce înseamnă o relație toxică; ăsta e motivul pentru care citesc cartea". Pe de altă parte, s-ar putea să nu fii sigur dacă lucrurile prin care treci chiar sunt problematice. Așa că întreabă-te câte dintre următoarele afirmații sunt valabile în cazul tău și al relației tale:

1. De când cunosc această persoană am mai multe afecțiuni fizice – cel puțin o parte din ele pot fi atribuite stresului sau au fost accentuate de stres.

2. Prietenii și membrii familiei în care am încredere mi-au spus că nu e sănătos pentru mine să fiu în preajma acestei persoane.
3. Cuvintele și acțiunile acestei persoane mă înjosesc.
4. Interacțiunile pe care le am cu această persoană îmi provoacă o stare constantă de tulburare emoțională.
5. Nu mai am încredere în propria judecată.
6. Pun pe primul loc nevoile celorlalți.
7. Mă învinovățesc pentru lucruri care nu s-au întâmplat din vina mea.
8. Am senzația că sunt o umbră a persoanei care am fost.
9. Am senzația că nu sunt niciodată suficient de bun.
10. Munca mea a fost sabotată și/sau dispozitivele mele au fost accesate fără voia mea.
11. Petrec mai mult timp căutând pe Google ce să fac în această situație decât mă străduiesc activ să o schimb.
12. Această persoană i-a întors pe ceilalți împotriva mea – colegi, prieteni și membri ai familiei.
13. Această persoană îmi spune că sunt nebun și că nu voi găsi niciodată pe cineva care să mă iubească.
14. Această persoană afirmă lucruri urâte despre mine și susține că le-au spus membri ai familiei sau prieteni de-ai mei.
15. Această persoană îmi spune că mulți oameni știu că sunt nebun.
16. Mi-e teamă să ies din această situație.
17. Această persoană m-a împins/m-a lovit/m-a pălmuit sau mi-a blocat orice cale de ieșire.
18. Am senzația că nu am dreptul să exist și că n-am cum să mă ridic la înălțimea așteptărilor.
19. Am comportamente de autovătămare.
20. Am gânduri suicidare din cauza modului în care această persoană mă face să mă simt.

Dacă ești de acord măcar cu una dintre aceste afirmații s-ar putea să te afli într-o relație toxică. Cu cât punctele cu care ești de acord sunt mai multe, cu atât probabilitatea este mai mare. Simplu spus, o relație toxică este una în care există manipulare, *gaslighting* (vezi pag. 31) sau abuz. Este o relație care îți face rău – mental, emoțional sau chiar fizic –, iar asta te face să devii un om pe care nu-l mai recunoști. Crezi despre tine că ești o persoană rezonabilă – sau măcar așa te simțeai înainte să intri în relația asta. Dar poate acum ai senzația că nu mai semeni cu cine erai. Oamenii toxici sunt ca vampirii energetici. Doar faptul de a fi în preajma lor te poate face să te simți ca o carcasă goală.

O observație importantă: poate te gândești: *Păi situația mea nu e atât de rea; am auzit de oameni care trec prin lucruri mult mai rele.* Vreau să-ți spun că există multe semne ale relațiilor toxice și abuzive; nu trebuie să fie valabile toate afirmațiile din lista de mai sus. Și, în general, situațiile toxice nu sunt evident nesănătoase la început; aceste dinamici se pot dezvolta în timp, adesea atât de lent încât poate fi dificil să-ți dai seama ce se întâmplă. Vezi „Chiar e abuz?“ la pagina 27 pentru mai multe informații.

Se întâmplă adesea ca oamenii care prezintă comportamente toxice să aibă și tendințe narcisice, iar în această carte mă voi referi uneori la o persoană toxică drept narcisist. Aceștia sunt oameni care tind să nu-și asume responsabilitatea pentru comportamentul lor, care au senzația că merită să fie favorizați sau că nu li se aplică nici o regulă, care se poartă ca și cum ceilalți le-ar fi inferiori și au comportamente centrate pe ei înșiși. Au tendința de a se gândi la oameni în funcție de ce pot obține de la ei. S-ar putea să ai impresia că un narcisist este empatic cu tine, dar sentimentul pe care îl observi este *empatie cognitivă*, adică nu există trăiri autentice în spatele cuvintelor și nu spune acele lucruri decât pentru a te face să crezi că îi pasă de tine. Poate ai auzit de *tulburarea de personalitate narcisică* (TPN).

Este posibil ca o persoană să prezinte semne de *narcisism*, dar să nu îndeplinească neapărat criteriile pentru diagnosticul TPN. Gândește-te la narcisism ca existând pe un spectru – la un capăt, trăsăturile narcisice pot apărea doar când persoana este stresată. La celălalt capăt, mai multe simptome narcisice afectează funcționarea de zi cu zi și capacitatea de a construi relații sănătoase. (Să fie clar – poți avea o relație toxică cu cineva care nu are trăsături narcisice.)

Printre alte semne care apar frecvent într-o relație sau într-o situație toxică sunt următoarele:

- Tendință patologică de a minți
- Nemulțumiri legate de propriul comportament sau de comportamentul altor persoane și refuz de a primi vreun feedback
- Asumare a posturii de victimă în toate relațiile
- Comportamente de atragere-respingere – alternează între a-ți aplica „pedepse" și a-ți oferi „recompense"
- Instigare la conflicte între tine și alții sau provocare de conflicte între copii
- Refuz de a respecta limite
- Perioade de furie intensă, urmate de un comportament „drăguț"
- Hărțuire și urmărire
- Amenințare că te va aduce la faliment prin sistemul juridic
- Abandon sau amenințare că te abandonează
- Țipă sau ridică tonul într-un loc din care nu poți să pleci, cum ar fi în mașină
- Te lasă departe de casă, fără posibilitatea de a te întoarce
- Te încurajează să-ți faci rău
- Te învinovățește pentru comportamentul său
- Spune lucruri dure, apoi insistă că doar a „glumit"
- Te subminează
- Orice fel de abuz fizic, inclusiv faptul de a nu-ți permite să pleci

- Abuz comis asupra copiilor sau animalelor
- Îți caută prin lucruri sau ți le ascunde
- Intră la tine în casă fără permisiune când ești plecat din oraș
- Refuză să vorbească cu tine despre comportamentele sale
- Accesează dispozitivele tale fără permisiune
- Îți spune că alți oameni au zis lucruri urâte sau nefavorabile despre tine
- Refuză să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament
- Îți distruge reputația în relațiile cu ceilalți
- Semnează documente cu numele tău fără permisiunea ta
- Fură de la tine sau îți folosește cardul de credit fără permisiunea ta sau deschide conturi în numele tău
- Te obligă să renunți la serviciu pentru a sta acasă
- Te învinovățește că te aperi
- Te obligă să muncești
- Amenință că te deportează
- Îți ia pașaportul sau alte documente

Într-o relație romantică

- Infidelitate cronică
- Vorbește urât despre foști parteneri sau îi aduce adesea în discuție
- Te obligă la raporturi sexuale
- Viol, inclusiv contact sexual în timp ce dormi sau într-o situație în care nu ești în măsură să consimți

În relații familiale

- Te obligă sau te presează prin învinovățire să-ți asumi sarcini de îngrijire pentru un membru al familiei în vârstă sau bolnav
- Amenință că te dezmoștenește
- Flirtează cu partenerul tău sau încearcă să îl seducă
- Vine la tine pe nepregătite, fără ca asta să fie o practică acceptată în familie

La locul de muncă

- Își asumă merite pentru munca ta
- Schimbă frecvent sau drastic termenele-limită și nu te anunță
- Îți acordă evaluări slabe de performanță fără dovezi
- Refuză să-ți acorde pauze în timpul programului
- Te obligă să divulgi motivele pentru o scutire medicală
- Le vorbește colegilor despre problemele de sănătate pe care i le-ai spus confidențial șefului
- Refuză să te plătească sau să-ți ofere corect documentația necesară pentru taxe
- Amenință că te concediază pentru greșeli minore
- Îți cere să falsifici documente

Oricare dintre aceste comportamente este motiv de îngrijorare, și dacă nu lucrezi deja cu un terapeut sau cu un alt specialist în sănătate mintală, îți recomand să stabilești o întâlnire pentru a discuta despre lucrurile care te îngrijorează. (În capitolul 6 vom aborda detaliat tema specialiștilor în sănătate mintală – cine sunt, cum lucrează și cum poți lua legătura cu ei.)

Cele trei etape ale unei relaţii toxice

Pe lângă comportamentele pe care tocmai le-am enumerat mai există o modalitate de a identifica o relație toxică: prin cele trei etape caracteristice – idealizare, devalorizare și abandon. Aceasta este ordinea în care se succed etapele. Să detaliem.

Oamenii toxici sunt foarte persuasivi și tind să se prezinte bine. Când întâlnești o astfel de persoană, probabil ai impresia că e în regulă. De exemplu, se poate ca un nou iubit să te bombardeze cu dragostea lui *(love-bombed)* și să-ți spună că nu a mai întâlnit niciodată pe cineva care să îți semene, te pune pe un piedestal și te acoperă de cadouri. Poate șeful îți spune că ești cel mai deștept angajat din companie. Fratele sau sora ta le spune prietenilor, de față cu tine, că n-ar ști ce

să se facă fără tine. O prietenă îți spune că ești singura prietenă de care are nevoie. Aceasta este etapa de *idealizare* a unei relații toxice. Persoana toxică pare că te vede ca fiind perfect, însă nu asta simte în mod autentic.

Un narcisist are nevoie de „susținere" *(supply)* sau de o modalitate de a-și hrăni orgoliul – cineva care să-i spună cât este de minunat, care să-l iubească nebunește și care să-i ofere constant atenție, astfel încât să-și poată masca sentimentele profunde de nesiguranță. Bombardarea cu dragoste constituie o stratagemă prin care te ține aproape: pentru că această persoană îți spune tot ce vrei să auzi, cel mai probabil vei intra în relație sau vei menține interacțiunea. Nu este același lucru cu primele zile ale unei relații noi, când lucrurile sunt incitante și proaspete. Comportamentul de bombardare cu dragoste în etapa de idealizare este intens și pare prea bun pentru a fi adevărat. Fii foarte atent dacă cineva îți face avansuri prea repede și încearcă să te izoleze și să te facă „a(l) lui". S-ar putea să descoperi că ai multe lucruri în comun cu această persoană – atât de multe, încât devine ciudat. Însă nu face decât să-ți reflecte comportamentul pentru a te face să ai senzația că ești auzit și văzut cu adevărat. Poate te întreabă dacă ai investit deja pe deplin în relație. Odată ce obține de la tine această declarație de angajament, începe devalorizarea.

Devalorizarea este o pantă gradual alunecoasă. Mai întâi, persoana toxică poate face comentarii cu jumătate de gură – observații despre înfățișarea sau despre comportamentul tău. Apoi va începe să spună lucruri direct, chiar să te critice de față cu alți oameni. Persoana toxică începe prin a se lua de lucruri pe care nu le poți schimba, cum ar fi înălțimea sau aspecte ale corpului tău. Dacă până atunci nimic n-avea cum să nu fie bine la tine, acum nimic nu mai e bine. Te simți stânjenit și rușinat. Începi să te învinovățești. Cum

poate persoana asta care te trata regește să creadă acum că ești o ființă groaznică?

Observi că are o „mască" pe care o poartă în public. Toți oamenii pe care îi cunoști o adoră sau măcar consideră că e o persoană în regulă. Cu toate astea, când se înfurie e ca și cum fața i s-ar schimba cu totul. Dacă e prinsă că înșală, în loc să aibă regrete, dă vina pe tine sau neagă. Îți spune că lucrurile pe care le-ai văzut sau le-ai auzit nu sunt reale și că probabil o iei razna.

Din când în când, persoana toxică va fi foarte drăguță cu tine. Uneori după o ceartă (deși nu își cere niciodată scuze pentru comportamentul său); alteori pare că face asta fără nici un motiv. Acest tip de comportament de atragere-respingere se numește *întărire intermitentă*. Dacă nu știi când va apărea versiunea „bună" a persoanei toxice, ai tendința să rămâi mai mult prin preajmă. Momentele rele sunt foarte rele, dar momentele bune sunt extraordinar de bune. Creierul nostru tinde să devină dependent de această imprevizibilitate – ceea ce face foarte dificilă ieșirea din relație. Ca persoană empatică, poate dai vina pe tine pentru această schimbare. (E normal să te simți responsabil, dar vreau să știi că această schimbare *nu* este din vina ta.) Persoana toxică îți poate spune că s-a purtat așa din cauza unui lucru pe care l-ai făcut tu. Această atragere-respingere din relația toxică duce la atașament traumatic *(trauma bonding)*, despre care vei afla mai multe în acest capitol.

Etapa de *abandon* apare în relația toxică atunci când celălalt renunță rapid la tine. Abandonul este la fel de brusc și de intens ca idealizarea de la începutul relației. Suferi două pierderi – nu există persoana pe care credeai că o cunoști și e absolut șocant să vezi cum este de fapt.

„Odată ce a știut că eram implicată în relația cu el a început rapid devalorizarea. Abandonul a fost rece și crud. Se purta de parcă n-ar fi simțit niciodată nimic pentru mine. Era ca și cum devenise altcineva. Ochii lui păreau reci și insensibili."

Aisha, 32

Abandonul este rapid și brutal, și adesea nu are nici un sens. Uneori e precedat de crize de furie. I-ai provocat persoanei o *rană narcisică* sau a avut loc un eveniment care îi amenință imaginea de sine. Poate că nu ai „ascultat" de ea, ai surprins-o că are un comportament de disimulare, realizează că începi să-ți dai seama cine este de fapt sau ai adus în discuție un comportament care te îngrijorează. S-ar putea ca fapta să fie atât de nesemnificativă încât să ai nevoie de ceva timp să încerci să-ți dai seama ce anume a provocat-o. Nu uita: nu ai greșit cu nimic.

Adesea oamenii toxici au o problemă cu *constanța obiectului* – termenul formal pentru capacitatea noastră de a crede că o relație este stabilă chiar când apar conflicte sau dificultăți. O persoană sănătoasă iubește și acceptă că partenerul sau prietenul său va face uneori lucruri care o vor supăra. O persoană sănătoasă înțelege și că este responsabilitatea ei să aducă respectuos în discuție aceste chestiuni. Un narcisist are o politică de tipul „după mine potopul" și va încheia relația într-un mod șocant și urât.

Ademenire

După ce te abandonează, o persoană toxică te poate pune pe „banca de rezerve", aruncându-ți firimituri de atenție pentru a te ține prin preajmă. Dacă o persoană toxică crede că te pierde, te va *ademeni* sau va încerca să te atragă înapoi în relație. Odată ce simte că te-a „pedepsit" suficient, că nu primește suficientă atenție sau că i-ai putea fi de folos, s-ar putea să te contacteze. Uneori îți va lăsa un mesaj enigmatic pentru a te ispiti

să spui și tu ceva sau îți va lăsa un mesaj în căsuța vocală de parcă v-ați înțelege bine în continuare.

E normal să presupui că persoana toxică s-a schimbat. Avem tendința să ne așteptăm la un oarecare grad de schimbare după ce oamenii s-au comportat urât. Însă, în cele mai multe cazuri, o persoană toxică a rămas la fel de pusă pe rele. Poate vrea doar să obțină o confirmare că ești dispus să-i răspunzi la mesaj. Oamenii tind să părăsească și să revină în relații toxice de mai multe ori până să plece de tot.

Asemenea celor trei etape, ademenirea poate fi identificată cu ușurință dacă știi care sunt semnele. S-ar putea să îți spună că îi e dor de tine – dar rareori își cere iertare pentru comportamentul său. Dacă îi spui că e cazul să-și ceară scuze, s-ar putea să vezi că atitudinea sa trece rapid de la prietenoasă la agresivă. De asemenea, persoana toxică îți va spune orice pentru a te atrage înapoi. Îți va promite că lucrurile vor fi altfel sau îți va oferi tocmai ceea ce crede că te va face să revii de partea ei. De exemplu, un fost partener s-ar putea să-ți spună că este în sfârșit pregătit să se căsătorească și să aibă copii; mama ta îți poate spune că va începe să participe la un program în 12 pași pentru renunțarea la consumul de alcool; sau șeful îți poate oferi o mărire de salariu dacă rămâi. Cu toate astea, când te întorci în relație, acele planuri vor dispărea. Când aduci vorba de asta, persoana evită întrebările sau spune că are îndoieli în privința acelor promisiuni din cauza a ceva ce ai făcut. Acest comportament de a-ți promite viitorul pe care ți-l doreai și de a-l anula apoi se numește *falsificarea viitorului.* Toxicitatea începe să devină și mai rea și s-ar putea să te trezești că ești în pericol fizic; vom explora acest aspect mai îndeaproape în capitolul 11.

„Când eram cu el, nimic nu putea fi mai bine. În afară de momentul în care m-a împins pe scări. Și mi-a dat o palmă. Și m-a urmărit."

Pam, 29

Ce-i drept, relațiile toxice nu sunt nesănătoase tot timpul – și tocmai asta le poate face atât de confuze. Când lucrurile sunt bune te întrebi de ce nu se poate să fie tot timpul așa. Și apoi intervine partea toxică a relației. Acest tipar este tipic ciclului de abuz. **Dacă relația ta este bună 90% din timp, dar nesănătoasă 10% din timp, e tot o relație toxică. Doar pentru că cineva e bun cu tine câteodată nu înseamnă că dispare comportamentul abuziv.**

Chiar e abuz?

Uneori, când întâlnesc clienți și spun „abuz" când vorbesc despre lucrurile pe care le-au îndurat, apare o rezistență inițială. Poate ești ezitant în privința folosirii cuvântului *abuz* când descrii relația ta. Poate te gândești: *El avea o problemă cu furia, dar n-aș zice că era abuz* sau *Doar nu ne înțelegeam când venea vorba de o grămadă de lucruri.* E important să recunoști că un comportament abuziv ia multe forme. Adesea ne gândim la abuz în termeni de violență fizică – de exemplu, lovituri cu pumnul, cu piciorul sau pălmuiri. Chiar dacă cealaltă persoană nu s-a comportat niciodată violent fizic cu tine este totuși posibil ca relația să fi fost abuzivă. Abuzul poate fi fizic, sexual, financiar/economic, verbal sau emoțional/psihic. Abuzul emoțional și cel psihic, denumite *control coercitiv*, pot fi la fel de vătămătoare ca abuzul fizic.

În toate aceste tipuri de abuz, scopul celui care abuzează este să obțină control și putere. Cu cât ești mai dependent de acesta și cu cât rămâi mai mult în relație cu el, cu atât este mai puțin probabil să pleci. Cei

care abuzează știu asta. De asemenea, au interesul de a se asigura că nu vorbești cu alți oameni despre abuz.

Pune-ți întrebarea dacă persoana respectivă a făcut ceva din următoarele:

Abuz fizic

- Te-a ciupit tare
- Te-a gâdilat excesiv
- Ți-a blocat ieșirea sau calea de scăpare
- Te-a mușcat sau te-a scuipat
- Te-a lovit cu pumnul, cu piciorul sau te-a pălmuit
- Te-a abandonat lăsându-te singur undeva, te-a dat jos dintr-un vehicul sau a refuzat să te ia înapoi acasă

Abuz sexual

- Ți-a ridiculizat corpul sau performanța sexuală
- Te-a făcut „să câștigi" sex
- Te-a „pedepsit" refuzând să faceți sex
- A făcut sex cu tine în timp ce dormeai sau erai inconștient
- Te-a obligat să întreții relații sexuale (viol)

Abuz financiar/economic

- Ți-a stabilit o „alocație"
- A refuzat să-ți treacă sau să-ți elimine numele din documente financiare
- A refuzat să cumpere alimente sau îmbrăcăminte
- Ți-a reținut din bani ca „pedeapsă"
- Te-a obligat să îi cedezi veniturile
- Te-a obligat să te prostituezi
- Te-a obligat să renunți la serviciu
- A amenințat că îi spune angajatorului tău că ești instabil
- A refuzat să-ți ofere acces la transport

Abuz verbal

- Ți-a dat porecle insultătoare
- A țipat
- Ți-a spus că hainele tale sunt prea provocatoare

- Te-a criticat de față cu alți oameni
- Te-a subminat în fața copiilor voștri

Abuz emoțional/psihic

- Te-a izolat de familia și de prietenii tăi
- A provocat conflicte între tine și alți oameni spunându-ți că ei au zis lucruri urâte despre tine *(triangulare)*
- Te-a făcut să te simți vinovat și rușinat când dădeai semne de independență
- Ți-a pus la îndoială capacitățile de părinte
- A amenințat că îți ia copiii
- Te-a făcut să te simți rușinat, astfel încât să nu vorbești despre abuz
- Te-a comparat nefavorabil cu alții
- Te-a făcut să te îndoiești de propria realitate (vezi „Ce înseamnă *gaslighting*?“ la pagina 31)

Poate te găsești în situația de a te împotrivi unei persoane toxice prin aplicarea unora dintre strategiile pe care ea le folosește – inclusiv țipete, violență fizică sau ipostaza *zid de piatră*. Poate ești supărat pe tine pentru că ai apelat la aceste comportamente, deși știi că sunt greșite. Cu toate acestea, nu înseamnă că ești o persoană rea dacă lupți împotriva unui narcisist prin comportamente abuzive. Încerci doar să supraviețuiești într-o situație imposibilă. Poate ai fost amenințat fizic sau emoțional, sau poate ți-a fost blocată ieșirea. Uneori, doar pentru a face față unei zile, victimele violenței domestice, inclusiv ale abuzului emoțional, apelează la comportamente pe care le folosește persoana toxică – *pentru că uneori îl fac pe cel care abuzează să se oprească.*

„Mi-a spus că serviciul îmi lua prea mult din timp și că el avea nevoie de mine acasă. Mi-am dat demisia. Acum îmi dau seama că încerca de fapt să mă izoleze.“

Ginger, 50

Dacă folosești aceleași comportamente pe care le-a avut o persoană abuzivă față de tine, asta se numește *abuz reactiv*. Nu înseamnă că ești abuziv. Însă cel care abuzează îți poate spune că tu ești cel care abuzează, nu el. Persoana care abuzează s-ar putea să-ți spună că ea este victima. Să n-o crezi. E o idee bună să te uiți la tiparul tău de comportament de-a lungul vieții tale. Dacă în general nu ai acționat într-o manieră abuzivă până atunci, cel mai probabil reacționezi la faptul de a fi abuzat. Acum, poate ai senzația că în privința persoanei abuzive există așteptări mai mari decât de la tine și tu primești undă verde pentru propriul comportament problematic. E normal să simți asta. Comportamentul prin care reacționezi la o amenințare reală este o formă de apărare – nu înseamnă că ești abuziv.

„I-am spus că nu-mi plăcea modul în care mă trata și m-a dat jos din mașină la dracu-n praznic, apoi a pornit în trombă."

Melissa, 43

După ce ieși dintr-o relație cu o persoană abuzivă este important să faci consiliere, astfel încât să poți elabora orice sentiment de rușine și de vinovăție pe care l-ai putea avea din cauza faptului că ai folosit comportamentul abuzatorului împotriva sa. Pentru mai multe despre consiliere, vezi capitolul 6.

Ce înseamnă gaslighting?

Gaslighting este o formă de abuz psihic și emoțional. Constă într-o serie de tehnici de manipulare prin care cel care abuzează o face pe victimă să se îndoiască de propria realitate. În timp, victima are senzația că își pierde mințile și că nu mai poate avea încredere în propria percepție a lumii. Atunci începe să se bazeze pe persoana care face *gaslighting* pentru a stabili versiunea „corectă" a realității.

Obiectivul ultim al persoanei care face *gaslighting* este să obțină control și putere asupra celuilalt și să primească întreaga sa atenție. Poți vedea comportamente de *gaslighting* la oameni cu trăsături narcisice sau *sociopate* și la cei diagnosticați cu tulburare de personalitate narcisică, printre alte tulburări mintale.

Printre comportamentele de *gaslighting* se numără:

- Îți spune că nu ai văzut sau nu ai auzit ceva
- Te înșală adesea, dar te acuză obsesiv că tu nu îi ești fidel
- Îți spune că alți oameni te cred nebun
- Îți sabotează munca
- Pune presiune pe tine inducându-ți sentimente de vinovăție și de rușine
- Ascunde obiecte valoroase, apoi dă vina pe tine
- Îți spune că alți oameni l-au tratat mult mai bine decât tine
- Îți spune că ești singura persoană care are probleme cu el
- Știe care sunt vulnerabilitățile tale psihice și le exploatează

Gaslighting este un proces lent, insidios, care se acumulează în timp. Dat fiind că scopul acestui comportament este de a-l face pe celălalt să se îndoiască de propria sănătate mintală, dacă ai trecut prin asta e foarte important să discuți cu un specialist în sănătate mintală. Recomand insistent terapia individuală, nu terapia de cuplu, întrucât o persoană care are comportamente de *gaslighting* poate încerca să manipuleze terapeutul și în general va da vina pe tine pentru orice problemă. Pentru mai multe informații despre specialiștii în sănătate mintală, vezi capitolul 6.

Dacă ești tratat urât la serviciu

Când comportamentul unei persoane ți-a afectat capacitatea de a-ți îndeplini sarcinile sau de a rămâne la locul de muncă, asta înseamnă hărțuire. Acea persoană ar putea fi șeful tău, un coleg sau chiar cineva care nu este angajat (bunăoară un client). Comportamentul inadecvat sau vătămător nu trebuie neapărat să fie îndreptat împotriva ta; dacă simți că nu ești în siguranță într-un mediu de muncă în care sunt tolerate hărțuirea și alte comportamente abuzive sau dacă ai fost martor la hărțuirea cuiva, și asta înseamnă același lucru. În SUA, hărțuirea la locul de muncă, inclusiv hărțuirea sexuală, este o formă de discriminare la locul de muncă și încalcă mai multe legi federale. Vezi „Dacă ai un coleg foarte conflictual“ la pagina 62 pentru mai multe informații pe această temă.

Cum de mi s-a întâmplat tocmai mie?

Pentru a ajunge să-ți dai seama cum să ieși dintr-o relație toxică sau cum să te vindeci după ce i-ai pus punct, adesea e de ajutor să vezi cum și de ce ai ajuns acolo. Există mai mulți factori care fac pe oricine să fie vulnerabil în relație cu o persoană toxică și care fac plecarea și mai dificilă – și în privința multora dintre aceștia nu ai nici un control. Printre acești factori se numără faptul de a fi crescut într-o familie disfuncțională, probleme cu stima de sine, atașamentul traumatic, presiunea socială, lipsa de resurse, teoria costurilor nerecuperate și disonanța cognitivă.

Probleme legate de familia de origine

Învățăm cum să ne comportăm în relații văzând propriile noastre familii. Gândește-te la relația părinților tăi când erai mic. Discutau calm despre probleme sau se certau întruna? Ai încercat să devii aproape invizibil, astfel încât să nu-și verse furia pe tine? Avem tendința de a repeta tipare în viața noastră.

Dacă ai crescut într-o familie haotică, s-ar putea să descoperi că e normal să ai suișuri și coborâșuri abrupte în relațiile tale de la vârsta adultă. Dacă ai o relație sau o prietenie sănătoasă, s-ar putea să ți se pară plictisitoare senzația de calm pe care ți-o oferă. S-ar putea și să ai senzația că o relație sănătoasă e prea bună ca să fie adevărată și aștepți încordat să apară conflicte. Ai senzația că urmează să se întâmple ceva groaznic pentru că lucrurile merg relativ bine. S-ar putea să mențiii încă legătura cu un membru toxic al familiei care te-a făcut să ai o perspectivă nesănătoasă asupra relațiilor. Poate ai dat vina pe tine pentru comportamentul persoanei toxice pentru că ți s-a spus că era din vina ta.

Dinamicile din familia de origine au o mare influență asupra stilului tău de atașament de la vârsta adultă. Stilul tău de atașament este modalitatea specifică prin care relaționezi și creezi legături cu alți oameni. Vom explora acest concept în profunzime în capitolul 5.

DE NOTAT ÎN JURNAL: UNDE AM MAI VĂZUT ACESTE COMPORTAMENTE?

Este prima dată când ai întâlnit o persoană toxică? Sau ai mai dat în viaţa ta peste alţi narcisişti sau sociopaţi? Ia-ţi un răgaz şi notează situaţiile din copilărie în care ai întâlnit pe cineva care nu se gândea la ce este mai bine pentru tine. Poate că este vorba de un membru al familiei, de un prieten, de un profesor, de un antrenor sau de o altă persoană care a avut un impact în viaţa ta. Descrie comportamentele sale nesănătoase folosind lista de comportamente toxice enumerate anterior în acest capitol. Adaugă în continuare cum este relaţia ta cu acea persoană în prezent. O mai întâlneşti sau mai vorbiţi adesea? Te-ai distanţat de ea? Sau nu mai este în viaţă?

DE NOTAT ÎN JURNAL: CUM MI-AU SCHIMBAT COPILĂRIA OAMENII TOXICI?

Folosind lista persoanelor pe care ai întocmit-o pentru exerciţiul anterior, scrie cum a afectat fiecare dintre aceste persoane modul în care te vezi pe tine şi lumea din jurul tău. Poate ai primit de la un părinte critic mesajul că nu erai suficient de bun; poate un profesor ţi-a arătat că limitele pot fi încălcate; poate un antrenor ţi-a arătat că e acceptabil să se ţipe la tine în mod regulat. Scriind această listă identifici domeniile de care să te ocupi pentru a te proteja de oameni toxici. Dacă faci terapie, ia în calcul posibilitatea de a împărtăşi această activitate cu specialistul în sănătate mintală.

Probleme legate de stima de sine

Stima de sine este sentimentul subiectiv al propriei valori și al propriilor capacități; o stimă de sine scăzută te poate face vulnerabil în fața unei persoane toxice sau într-o situație toxică, pentru că poate fi mai dificil să impui sau să menții limite. Probleme legate de stima de sine scăzută pot apărea din faptul de a fi crescut într-o familie disfuncțională, dar poate ai trecut și prin situațiile următoare:

- Hărțuire la școală sau la locul de muncă

- Dificultăți legate de performanțele școlare și/sau la serviciu
- Un istoric de dificultăți în îndeplinirea obiectivelor
- Un istoric de anxietate, depresie, tulburare bipolară sau tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD)
- Ai fost ostracizat sau marginalizat
- Un istoric de relații nesănătoase
- Un istoric de abuz
- Probleme medicale cronice
- Stres cronic
- Dificultăți de a-ți îndeplini nevoi de bază, cum ar fi hrană sau adăpost

Dacă ai o stimă de sine scăzută, probabil te vei simți responsabil pentru probleme care nu au apărut din vina ta sau probabil vei avea senzația că tu „ai făcut" persoana toxică să te trateze urât. Poate ai impresia că nimeni altcineva nu te va tolera dacă vei rupe legătura cu persoana toxică. S-ar putea să nu simți niciodată că ești suficient de bun. Dar ai dreptul să fii aici. Ai și dreptul la demnitate și la respect. Unul dintre cele mai puternice sentimente este să știi că poți să pleci dintr-o relație sau dintr-o situație care nu îți face bine.

CHESTIONAR: CUM ESTE STIMA TA DE SINE?

Stima ta de sine determină semnificativ cât de ușor îţi este să te ierţi. Vezi dacă ești de acord sau nu cu următoarele afirmaţii.

1. În general mă simt destul de bine în ce privește viaţa mea.
2. Am comportamente bune de autoîngrijire.
3. Le cer altora sprijin.
4. Consider că nereușitele sunt temporare.
5. Cred că am de învăţat lecţii valoroase din perioadele dificile.

6. Uneori viaţa poate fi haotică, dar mă simt destul de stabil.
7. Dacă cineva mă supără, îmi este rezonabil de ușor să îmi revin.
8. Știu că sentimentele celeilalte persoane sunt ale sale și trebuie să și le asume, nu i le pot „repara" sau schimba.
9. Pot să stabilesc limite bune care să mă ajute să-mi duc viaţa în cel mai bun mod.
10. Emoţiile mele sunt trecătoare, așa că nu le las să mă domine.

Cu cât afirmaţiile cu care ești de acord sunt mai multe, cu atât este mai probabil să ai o bună stimă de sine. Asta înseamnă că treci cu bine prin situaţii dificile și te simţi destul de bine în ce privește propria persoană.

Dacă nu ești de acord cu majoritatea afirmaţiilor, e în regulă – e nevoie de exerciţiu pentru construirea stimei de sine, dar este fără nici un fel de îndoială ceva ce poţi să cultivi. Vom explora modurile de a face acest lucru în capitolele 5, 6, 8 și 10.

Atașament traumatic

Un alt motiv pentru care poate fi dificilă încheierea sau părăsirea unei relații toxice este ceea ce se numește uneori *atașament traumatic*, provocat de ciclul abuzului și de izolare, în care apar sporadic și comportamente ale celui care abuzează percepute ca bune și generoase.[1] Este situația în care un supraviețuitor al abuzului se atașează de cel care abuzează sau empatizează cu acesta. Atașamentul traumatic poate apărea în orice interacțiune în care o persoană este abuzată, inclusiv în cazurile de violență domestică, de abuz al copilului, de trafic de persoane, de secte și de luare de ostatici (de fapt, atașamentul traumatic este numit uneori *sindrom Stockholm*,

sintagmă pe care poate o recunoști; denumirea vine de la o situație de luare de ostatici în care aceștia au început să se atașeze de cei care îi țineau captivi).

Următoarele caracteristici ale unei relații contribuie la crearea unui atașament traumatic:

- Un decalaj de putere între cel care abuzează și supraviețuitor
- Tratament intermitent abuziv și non-abuziv pe parcursul relației
- Supraviețuitorul resimte o frică intensă și are voința puternică de a supraviețui
- Cel care abuzează îi spune supraviețuitorului cum propria copilărie l-a făcut abuziv și găsește scuze pentru comportamentul său
- Comportamentul celui care abuzează escaladează când descoperă că supraviețuitorul are intenția de a-l părăsi sau a ieșit din relație

Poate dura câteva zile sau luni pentru formarea unui atașament traumatic. Nu se cunoaște întru totul motivul pentru care apare atașamentul traumatic în relațiile abuzive, dar poate fi parțial legat de hormoni. Pentru a înțelege de ce, să acordăm un moment unei scurte lecții de biologie. Sistemul tău nervos autonom – sau partea sistemului nervos care controlează mișcările involuntare – este formată din sistemul nervos *simpatic* (SNS) și din sistemul nervos *parasimpatic* (SNP). Simplu spus, SNS îți pregătește corpul pentru a rezista la evenimente stresante și SNP face corpul să revină la starea normală. Dacă te lupți sau treci printr-un conflict, se activează SNS. Glandele suprarenale secretă în corp hormonul adrenalină, declanșând o cascadă de alți hormoni care îți pun corpul într-o stare intensă de alertă – se amplifică ritmul cardiac și presiunea sangvină, începi să respiri mai rapid și simțurile devin mai ascuțite. Aceasta este reacția de „luptă, fugi sau stai pe loc". Dacă ești într-o relație abuzivă este mai probabil să stai pe loc decât să lupți sau să fugi pentru

că ești pe modul de supraviețuire. Asta poate duce la un sentiment de neajutorare, la depresie, la stimă de sine scăzută și la un atașament intens față de cel care abuzează.[2] Dacă vă împăcați după conflict, intră în scenă SNP. Glanda pituitară secretă un hormon numit oxitocină (asta se întâmplă și în cazul unei apropieri fizice și emoționale de o persoană). Oxitocina contribuie la formarea atașamentului. Deci monstrul de lângă tine se transformă acum într-o persoană care nu e chiar atât de rea – și procesul continuă.

Dacă ai trecut printr-o traumă alături de partenerul tău (chiar dacă el a fost agresorul), ai tendința de a te baza pe el pentru a înțelege ce s-a întâmplat. Poate fi dificil pentru cineva din afară să înțeleagă, dar creierul tău încearcă să dea sens abuzului –, iar cea mai apropiată persoană este cel care l-a comis. Ceea ce creează un ciclu de atașament prin traumă.

Printre semnele atașamentului traumatic se numără:

- Te învinovățești pentru abuz
- Dai vina pe alții pentru comportamentul persoanei abuzive
- Eviți orice comportament care l-ar putea provoca pe cel care abuzează
- Devii preocupat și anticipezi nevoile și dorințele celui care abuzează
- Ai o listă detaliată cu programul și obiceiurile celui care abuzează

Atașamentul este un proces biologic. Stresul pe care îl resimți când te separi de o persoană toxică se bazează pe substanțe chimice din creier. Consideră procesul unei relații toxice ca unul de dependență și gândește-te că acum treci prin simptome de sevraj. Simptomele de sevraj se vor ameliora în timp. Acesta e motivul pentru care este atât de important să întrerupi orice legătură cu o persoană toxică, dacă este posibil – ai nevoie de timp pentru a te vindeca după suișuri și coborâșuri.

(Vom discuta mai detaliat despre toate acestea în următorul capitol.)

> *„Mi-a spus că eram cea mai grozavă persoană pe care a întâlnit-o vreodată. N-a trecut mult după ziua în care m-a întrebat dacă eram 100% implicată în relație până când am început să-l văd așa cum era de fapt.“*
>
> **Jameela, 26**

Presiune socială

Când te gândești la motivele care te-au blocat într-o situație toxică, reflectează asupra mesajelor pe care le-ai primit din social media sau de la oamenii din jurul tău. Societatea vrea să fim și să rămânem în relații. Poate ai auzit formule ca „iubește-ți și respectă-ți familia oricare ar fi; doar pe ei îi ai“ sau „sânge din sângele tău“. Societatea pune accent și pe faptul că a fi într-o relație este mai bine decât să fii singur – chiar dacă dinamica este nesănătoasă.

Există și pozitivitatea toxică omniprezentă în social media și în psihologia populară. Ideea că ar trebui „să vezi partea bună“ și „să te străduiești mai mult“ pune presiune pe oamenii care abia să descurcă de pe o zi pe alta. Aceste presiuni te pot face să te îndoiești dacă merită să rupi legăturile cu oameni cu diverse tulburări, mai ales când se instalează invidia și autoînvinovățirea.

Lipsa accesului la resurse

Banii nu aduc fericirea, dar pot face viața mult mai ușoară. Dacă ai unde să stai și dacă ai acces la servicii de consiliere și de transport, ești mai în măsură să ieși dintr-o relație toxică. Tocmai acesta este motivul pentru care o persoană toxică ar putea încerca să-ți limiteze capacitatea de a avea propriul venit sau să-ți restricționeze accesul la un vehicul. Această formă de abuz, cunoscută ca *abuz economic*, îți limitează

independența și te menține exact așa cum te vrea persoana toxică – sub controlul ei.

„Ar fi fost mult mai ușor să plec dacă nu m-ar fi convins că «nu mă pricep deloc la bani» și că trebuia să las totul în seama lui."

Alejandro, 32

Efectul costului nerecuperabil

Poate fi greu să ieși dintr-o relație toxică după ce ai investit timp și efort pentru a face lucrurile să meargă. Motivul este în parte că oamenii au tendința să resimtă *efectul costului nerecuperabil.* Vrei să știi că a meritat să renunți la tot ce ai renunțat pentru a face relația să funcționeze, așa că investești și mai mult timp, chiar dacă nu este în interesul tău.[3] Nu vrei să ai senzația că ai „pierdut" acel timp, așa că este mai puțin probabil să închei relația. Cu toate astea, gândește-te că, dacă ai fi păstrat o relație cu această persoană, te-ar fi costat și mai mult timp și efort.

Disonanță cognitivă

Când ai întâlnit prima dată persoana toxică probabil că nu părea toxică, dar când aveați deja o relație, ai început să vezi comportamente nesănătoase. Aceste comportamente nu se încadrau în imaginea pe care o aveai până atunci și te făceau să te îndoiești de ideile tale legate de ce înseamnă ca oamenii să fie buni. Dacă ai fost învățat să eviți relațiile nesănătoase, poate fi o experiență foarte confuză să te tot trezești că cineva se poartă urât cu tine. Această persoană te tratează invers decât ai fost învățat că ar trebui să te trateze oamenii. Deci de ce e atât de dificil să pleci din relație și să reconstruiești?

Dacă cineva la care ții te tratează într-un mod care nu are sens, creierul tău nu prea poate să priceapă. Acest lucru se numește *disonanță cognitivă.* Disonanța

cognitivă apare când primești informații care îți contrazic convingerile și care nu corespund lucrurilor pe care le știi despre oamenii și lumea din jurul tău. Când primim informații opuse lucrurilor despre care știm că sunt adevărate, avem una dintre următoarele reacții:

„La început mi-am zis că lucram acolo de trei luni, așa că de ce să nu mai îndur puțin, să văd dacă lucrurile se vor îndrepta. După aia s-au făcut șase luni... și apoi un an. Îmi făceam griji că n-aș fi putut să găsesc alt serviciu. Apoi eram îngrijorată că o să am o pauză lungă în CV pentru că lucram acolo de doi ani deja. În cele din urmă mi-am dat seama că am petrecut o grămadă de timp încercând să mă adaptez într-un mediu disfuncțional."

Donna, 52

- Ignorăm noile informații
- Credem și mai mult în convingerile noastre
- Evităm expunerea la informații contradictorii
- Proiectăm asupra celorlalți sentimentul că suntem copleșiți
- Absorbim noile informații și ne schimbăm convingerile
- Acceptăm informațiile conflictuale așa cum sunt și acceptăm să avem două convingeri diferite

Disonanța cognitivă este senzația că un lucru nu-ți sună bine și contrazice sistemul tău actual de convingeri. Poți încerca să înăbuși aceste senzații neplăcute, dar ele tot apar. Eventual apelezi la droguri sau la alcool pentru a amorți senzația de convingeri contradictorii. Te simți blocat într-o situație toxică.

Pentru a pune capăt disonanței cognitive și pentru a-ți reconstrui viața, trebuie mai întâi să afli mai multe despre ea. Ia în calcul posibilitatea de a discuta cu un specialist în sănătate mintală care să te ajute să separi mesajele pe care le-ai primit în timpul relației de convingerile tale din prezent. (Din nou, vom aborda

detaliat tema specialiștilor în sănătate mintală în capitolul 6.)

DE NOTAT ÎN JURNAL: CE FACTORI TE-AU INFLUENȚAT?

Dintre factorii despre care ai citit, care au influențat capacitatea ta de a ieși dintr-o relație sau dintr-o situație toxică?

- Probleme legate de familia de origine
- Probleme legate de stima de sine
- Atașament traumatic
- Presiune socială
- Lipsă de acces la resurse
- Efectul costului nerecuperabil
- Disonanță cognitivă

Care dintre acești factori ți-au provocat cele mai multe probleme? Ce poți face în viitor pentru a conștientiza faptul că unul sau mai mulți dintre acești factori influențează relația?

* * *

Până acum ai învățat cum să identifici semnele unei relații nesănătoase. Ai aflat că abuzul nu este doar fizic – poate lua și forma abuzului emoțional, verbal, sexual și financiar/economic. Ai aflat mai multe despre motivele pentru care ai ajuns într-o situație toxică, printre care probleme legate de familia de origine, atașament traumatic, disonanță cognitivă și alți factori. În următorul capitol vom aborda un prim pas esențial al procesului de vindecare: ruperea oricărei legături, dacă se poate.

2. DACĂ POȚI, BLOCHEAZĂ ORICE CONTACT

Cum să împiedici contactul nedorit cu o persoană toxică și ce să faci dacă nu reușești

Aya mai încercase să-și părăsească soțul, pe Lou – de atât de multe ori încât aproape putea prezice cum se vor desfășura lucrurile. Dacă încerca să plece când el era acasă, trăgea de ea, stătea în ușă sau refuza să se dea la o parte din fața mașinii până ea ceda. Dacă reușea să iasă din casă, Lou stătea liniștit câteva zile, apoi începea să-i bombardeze telefonul cu apeluri și cu mesaje, promițându-i că lucrurile se vor schimba dacă se întoarce. Ea știa că nu putea să scape decât dacă el nu era acasă – și de data asta s-a hotărât să nu-i mai răspundă când el reîncepea inevitabil să o sune sau să-i trimită mesaje.

Aya se simțea vinovată că plecase așa, dar avea senzația că soțul ei nu-i dăduse de ales. La început nu i-a blocat numărul de telefon și e-mailul fiindcă își făcea griji pentru el. În primele mesaje o ruga, o implora să-i spună că este bine. Când nu a răspuns, a început să-i trimită mesaje din ce în ce mai furioase în care o făcea târfă și trădătoare. Când nici așa nu a obținut un răspuns, a schimbat iar abordarea: „Te iubesc. Mi-e dor de tine. Ești cea mai incredibilă femeie pe care am întâlnit-o vreodată". Singurul lucru pe care soțul ei nu-l spunea niciodată în mesaje era că îi părea rău. Deși îi

era dor de el, asta i-a dat puterea de care avea nevoie pentru ca, de data asta, să plece de tot.

Aya s-a simțit mândră că nu cedase și refuzase să se implice, dar simțea cum adrenalina îi inundă corpul de fiecare dată când auzea telefonul. După câteva săptămâni și-a dat seama de prețul fizic pe care îl plătea: era agitată și tensionată mai tot timpul și îi era greu să doarmă. Atunci i-a blocat numărul și adresa de e-mail, crezând că nu mai are cum să o contacteze. În acea seară a putut în sfârșit să se odihnească.

După niște zile a primit pe telefon un mesaj de la alt număr – de la Enzo, cel mai bun prieten al lui Lou, în care o întreba dacă este bine. S-a gândit că n-are nimic dacă răspunde; nu voia să îngrijoreze pe nimeni. A răspuns cu mesajul: „Da, sunt bine".

A primit încă un mesaj, aproape instantaneu. „Lou e foarte supărat și vrea să te întorci acasă".

Aya a rămas cu privirea ațintită la telefon. Nu-i venea să creadă. *Pe bune, Enzo, și tu? Ce alte mijloace o să mai găsească să dea de mine?*

* * *

Ți-ai dat seama în sfârșit că a venit vremea să lași în urmă o relație toxică – poate ți-ai părăsit partenerul, te hotărăști să închei o prietenie sau te distanțezi de membrii toxici ai familiei. S-ar putea să fie foarte dificil să blochezi orice fel de contact. Poate te întrebi de ce e atât de dificil să-ți imaginezi viața fără acea persoană, chiar dacă ai fost tratat urât. E întru totul de înțeles să te doară inima când rupi orice legătură cu cineva care a fost până atunci atât de important în viața ta.

Chiar și așa, este un pas esențial către vindecare. Deci dacă ai opțiunea de a bloca orice contact cu o persoană toxică, fă-o. În acest capitol vom discuta motivul pentru care este atât de important să blochezi orice contact și cum poți face asta eficient. Dacă într-adevăr există motive pentru care nu poți bloca contactul cu acea persoană, cum ar fi situația în care sunteți rude sau aveți copii, vom discuta mai încolo în

acest capitol și despre modalitățile de a gestiona această situație.

De ce este atât de important să blochezi orice contact

O persoană toxică tinde să nu-și schimbe comportamentul nici măcar când îi provoacă probleme. Va reacționa și mai strigător la cer și va cere și mai mult. O persoană toxică va încerca să-ți testeze limitele continuând să te contacteze după ce te-a abandonat sau după ce tu ai fost cel care a încheiat relația. Poate avea o criză de *furie narcisică*, apoi te poate contacta a doua zi ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Poate fi un mesaj sau un apel; poate folosi alte metode, de exemplu situația în care un fost partener îți trimite pe neașteptate lucrurile prin poștă.

Unii oameni toxici așteaptă luni sau chiar ani până să te contacteze din nou. Tăcerea nu e un semn că persoana cealaltă își vede de viață, și nu așa trebuie înțeleasă. Oamenii toxici „reciclează" foști parteneri și prieteni și te vor contacta când au nevoie de doza de atenție.

Poate nu e prima oară când încerci să închei această relație. După cum ai aflat în capitolul 1, oamenii toxici adesea încearcă să te ademenească iar în relație. Orice ți-ar promite, în general se dovedește a nu fi adevărat, iar relația reîncepe să fie la fel de problematică. E riscant să lași deschise linii de comunicare cu o astfel de persoană. Dacă îi răspunzi unei persoane toxice care încearcă să te ademenească, mai ales după ce a avut față de tine un comportament strigător la cer, îi transmiți mesajul că vei accepta mereu acest nivel de abuz din partea ei.

După cum ai citit în capitolul 1, o relație cu o persoană toxică poate fi ca un drog puternic: acest tip de relație este plin de suișuri și de coborâșuri. Poate te-ai atașat traumatic de persoana toxică și ai trecut prin perioade de abuz urmate de perioade calme. Poate ai

chiar senzații de sevraj, acum când ai limitat interacțiunea cu persoana toxică. S-ar putea să ai un sentiment profund de pierdere, atât de mare încât să te doară fizic. Poate ai insomnii sau ai senzația că mintea nu ți-e limpede. S-ar putea să îți simți membrele grele și să ai impresia că te miști mai lent decât de obicei. S-ar putea să tremuri și să ai gânduri obsesive. Poate crezi că dacă doar vorbești cu persoana toxică te vei simți mai bine. Dar asta nu face decât să pună iarăși în mișcare ciclul sevrajului. Pentru a-ți reveni dintr-o dependență trebuie să renunți definitiv la substanța sau la persoana care o creează.

Pași spre blocarea contactului

Unii dintre acești pași pot părea evidenți, dar în lumea noastră foarte conectată s-ar putea să rămână căi de acces la care nu te-ai gândit înainte. Așa că folosește următoarea listă pentru a te asigura că ai acoperit toate planurile. Blochează:

- Numerele de telefon
- Numerele de telefon de la serviciu
- E-mailul personal
- Toate conturile de social media: Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, LinkedIn etc.
- Conturile și numerele de telefon ale familiei sale
- Dacă e cazul, conturile și numerele de telefon ale prietenilor comuni (vezi secțiunea următoare)

Apoi schimbă parolele:

- Tuturor serviciilor de streaming
- Dispozitivelor electronice – computer, telefon mobil, tabletă etc.
- Conturilor de e-mail
- Conturilor de servicii de date (telefon mobil, internet)
- Conturilor de social media
- Conturilor bancare și financiare

- Conturilor de la școală și de la serviciu

În plus, elimină acea persoană din orice aplicații de localizare geografică. S-ar putea să fie necesar să-ți ștergi propriile conturi de social media dacă descoperi că nu poți să te abții să verifici conturile persoanei toxice sau ale prietenilor comuni. Unii oameni au descoperit că singurul mod în care au reușit să se liniștească întrucâtva a fost să-și schimbe numărul de telefon – oricât de mult le-ar fi consumat din timp și energie.

Dacă interacționezi cu acea persoană o perioadă limitată, cum ar fi în procesul divorțului sau al altor proceduri juridice, avocatul tău poate juca rolul de intermediar. E de la sine înțeles că nu poți bloca de tot unii oameni, cum ar fi un partener împreună cu care ai copii, dar poți să impui o interacțiune limitată; vom ajunge la asta mai târziu în acest capitol.

DE NOTAT ÎN JURNAL: GÂNDEȘTE-TE LA RUPEREA ORICĂREI LEGĂTURI

Poate fi o alegere dificilă să hotărăşti dacă să rupi orice legătură sau să limitezi interacţiunea cu o persoană toxică. Gândeşte-te la persoana toxică faţă de care doreşti să te distanţezi emoţional şi fizic. Notează comportamentele pe care le-a avut şi care te-au făcut să crezi că ruperea legăturii sau limitarea interacţiunii este cea mai bună opţiune. Notează şi situaţiile în care ai încercat să scapi de această persoană şi cum s-au desfăşurat lucrurile. Când nu ai mai interacţionat cu ea, ai avut o senzaţie de uşurare? A fost mai puţin stres în viaţa ta? Dacă persoana toxică a încercat să te contacteze chiar şi după ce ai impus limite în privinţa comunicării, notează detaliile modului în care au decurs lucrurile. Acum notează ce ai putea obţine din distanţarea de această persoană şi enumeră şi aspectele negative. Sunt mai importante aspectele pozitive decât cele negative?

Fără maimuţe zburătoare

Poate suna radical să rupi legăturile cu membrii familiei unei persoane toxice sau cu prietenii comuni. Însă o persoană toxică se folosește adesea de membri ai familiei, de prieteni comuni sau de colegi pentru a-ți transmite mesaje – chiar dacă ai rupt legătura, ca în situația prezentată la începutul capitolului în care Aya a fost contactată de Enzo, prietenul lui Lou. Acești purtători de mesaje se numesc *maimuțe zburătoare.*

Faptul de a ți se spune că o persoană toxică te vrea înapoi în viața ei, chiar dacă mesajul vine dintr-o sursă secundară, te poate atrage înapoi într-o dinamică toxică. Uneori, maimuțele zburătoare nu știu adevărul despre lucrurile prin care ai trecut împreună cu respectiva persoană. Nu uita că unii oameni toxici își fac un scop din a se prezenta bine în fața celorlalți în timp ce își ascund comportamentul pe care îl au într-o relație.

Dacă poți, blochează și maimuțele zburătoare. Asta a trebuit să facă Aya – după ce Enzo a contactat-o, l-a blocat. Alți prieteni comuni postau multe poze cu Lou pe social media, ceea ce îi provoca Ayei multă suferință – așa că în cele din urmă a hotărât să-i blocheze și pe ei. Dacă vezi că te sună un număr necunoscut sau pe care nu îl recunoști, nu răspunde.

Spune-le prietenilor și membrilor familiei că nu te interesează nici un mesaj pe care persoana toxică ar vrea să ți-l transmită prin ei. Dacă un prieten sau un membru al familiei încearcă să îți vorbească despre ea, pune o limită și spune „Nu vreau să vorbim despre asta“ sau „E un subiect care nu mă interesează“. Îndepărtează-te dacă el sau ea continuă să-ți ofere informații despre persoana toxică.

„Mătușa mea juca rolul de «mesager» al mamei. Începea o conversație despre ceva ce n-avea legătură cu mama, apoi spunea pe neașteptate «Știi, mama ta chiar încearcă să țină seama de tine în situația asta» și făcea alte comentarii asemănătoare. În cele din urmă i-am spus că discuțiile despre mama întrec măsura și că, dacă va continua să vorbim despre ea, voi fi nevoită să limitez interacțiunea cu ea. De atunci n-a mai adus vorba de mama."

Amara, 48

E adevărat că, de multe ori, oamenii „recrutați" pentru a transmite mesaje din partea persoanei toxice nu au intenții rele și nu-și dau seama că fac rău. Dacă ai impus o limită, oricine ține cu adevărat la tine va înțelege și își va cere scuze că a întrecut măsura. Limitele nu sunt negociabile. S-ar putea să fie necesar să acționezi când este încălcată o limită pe care ai pus-o. Dacă o maimuță zburătoare continuă să-ți transmită mesaje de la persoana toxică sau dacă îți dă sfaturi nesolicitate după ce i-ai cerut să nu facă asta, e timpul să te îndepărtezi sau să rupi legătura cu acea persoană. (Vom discuta despre impunerea și menținerea limitelor în capitolul 5.)

Recunoaște șantajul emoţional

S-ar putea să ai prieteni sau membri ai familiei care amenință să-și facă rău sau să se sinucidă când le spui că ai nevoie să limitezi interacțiunea. Probabil un partener toxic te-a amenințat că-și face rău când i-ai spus că pleci. Poate chiar ai trecut printr-o situație în care o persoană te-a amenințat că-și face rău când i-ai spus că nu ești de acord cu comportamentele sale. Astfel de amenințări sunt cunoscute ca *șantaj emoțional* și au scopul de a te menține în legătură cu acea persoană făcându-te să te simți vinovat.

O persoană care îți face asta suferă de tulburări grave și e posibil ca și în trecut să fi folosit șantajul emoțional în alte moduri. De exemplu, poate a refuzat să meargă într-o excursie planificată sau la o întrunire de familie importantă pentru tine, sau a amenințat că nu te mai

invită la un eveniment la care știa că abia aștepți să participi. S-ar putea să-ți spună că tratezi foștii parteneri, membrii familiei sau prietenii mai bine decât o tratezi pe ea. Toate acestea sunt modalități prin care îți induce frică, vinovăție sau rușine, astfel încât să păstreze controlul.

Recunoaște că asta nu e decât o tactică de control; știu că este greu să auzi asta, dar nu ceda. Vom discuta despre abordarea sentimentelor de vinovăție în capitolul 4. Dacă ești cu cineva care amenință că își face rău sau că îți face rău, sună la poliție.

„Prietenul meu amenința că se sinucide când îi spuneam că vreau să ies din relație. După ce m-am despărțit de el am reluat legătura cu mama. Și ghici ce mi-a spus când i-am zis că trebuia să mă distanțez de ea pentru sănătatea mea mintală? Da, același lucru."

Bryce, 45

Protejează-te de hărțuire

Dacă întrerupi contactul cu o persoană toxică, s-ar putea să înceapă să te urmărească sau să te caute în mod repetat. S-ar putea să apară la tine la ușă pe neașteptate. Cea mai bună opțiune ar fi să nu-i oferi persoanei toxice nici un fel de atenție și să speri că își va vedea de treabă. S-ar putea să-și ia un număr de telefon nou pentru a te hărțui, așa că nu răspunde la apeluri necunoscute. Nu posta pe social media în timp real. Dacă postezi poze cu locuri în care ai fost, fă asta după ce ai ajuns în altă locație. Probabil nici nu vei dori să postezi locații pe social media, dat fiind că persoana care te hărțuiește s-ar putea să înceapă să se ducă în acele locuri și să încerce să dea de tine. Spune-le vecinilor și proprietarilor că această persoană te deranjează și roagă-i să îți comunice dacă o văd în apropierea locuinței tale. Dacă te amenință, apelează la poliție. În cazul în care starea ta de bine este

amenințată s-ar putea să obții un ordin de restricție. Deși un ordin de restricție nu oprește pe nimeni să vină la tine la serviciu sau acasă, ai sprijin juridic dacă se întâmplă acest lucru.

Ce să faci dacă nu poţi rupe contactul

Există și situații în care nu poți rupe orice contact cu cineva, cum ar fi cazul în care aveți copii împreună sau lucrați la aceeași companie. Probabil nu vei putea bloca definitiv un membru al familiei tale, mai ales dacă ai de gând să petreci timp cu alți membri ai familiei în vacanțe sau de sărbători. S-ar putea să te afli într-un mediu de muncă în care este foarte puțin probabil să găsești alt serviciu. Dar tot e necesar să-ți aperi interesele, chiar dacă nu poți rupe orice contact cu o persoană sau cu o situație toxică. În următoarele pagini vom discuta despre cum să faci asta.

Coparentingul cu o persoană foarte conflictuală

Dacă ai copii cu o persoană toxică foarte conflictuală, este esențială stabilirea de limite sănătoase. În capitolul 5, „Stabilește limite“, vom aborda mai detaliat acest aspect. Deocamdată aș vrea să abordez câțiva primi pași, astfel încât să poți să reduci interacțiunea cu un fost partener toxic.

Găsește un avocat bun, specializat în probleme de familie

Acum este momentul să te susții pe tine și să-ți susții copiii. Întâlnește-te cu mai mulți avocați pentru a-l găsi pe cel mai potrivit pentru tine. Obține recomandări de la prieteni și de la membri ai familiei în care ai încredere sau de la cunoscuți care au trecut prin situații de coparenting cu o persoană toxică. Întreabă avocatul dacă a mai lucrat cu oameni care împart autoritatea

parentală cu narcisiști și cu alți oameni foarte conflictuali.

Povestește-i avocatului experiența pe care ai avut-o cu persoana toxică. Deși discutarea problemelor legate de coparenting este un subiect extrem de sensibil, menționează detalii și întâmplări specifice, nu doar cum te simți. Deși e în regulă să faci speculații de tipul „Cred că s-ar înfuria dacă am schimba programul de vizite", spune de ce crezi asta. Dacă fostul partener are o personalitate conflictuală sau te-a amenințat fizic ori financiar, spune-i asta avocatului.

S-ar putea să ai nevoie de serviciile unui mediator parental care poate lucra cu tine și cu fostul tău partener astfel încât să nu vă certați la telefon pentru orice problemă. Mediatorul parental este un terț, în general un specialist în sănătate mintală, care ajută părinții să creeze și să respecte un plan de parenting. Îi poate ajuta și să gestioneze schimbări de program, decizii majore (de exemplu, mutarea copiilor la altă școală) sau orice hotărâre în privința căreia există un dezacord. Acești specialiști au urmat un curs de formare pentru a lucra cu părinți foarte conflictuali care s-au despărțit. Poți angaja un mediator parental sau poți accepta serviciile celui desemnat de judecător. În general, tu și fostul tău partener vă veți întâlni individual cu mediatorul parental și abia apoi împreună, nu doar pentru a discuta despre ce vă preocupă și despre eventuale modificări ale documentelor, ci și despre responsabilitatea fiecăruia pentru propriile acțiuni. (Vezi secțiunea Resurse pentru mai multe informații despre modul în care poți găsi un avocat sau asistență oferită *pro bono.*)

„Am găsit un avocat cu care chiar m-am înțeles bine. Înțelegea prin ce trec și mi-a explicat clar opțiunile posibile."

Anoush, 36

Creează un plan solid de parenting

S-ar putea să ai nevoie de un plan detaliat de parenting în care să se menționeze fiecare aspect legat de coparenting – adică reguli de bază pentru următoarele:

- Unde și când trec copiii de la un părinte la celălalt și cine va fi de față? (În situațiile de coparenting foarte conflictual, părinții pot lua în considerare posibilitatea de a se întâlni într-un loc neutru și alți membri ai familiei să ia copiii.)
- Cât timp trebuie să aștepți cu copiii în acel loc până când te poți întoarce acasă cu ei (dacă celălalt părinte nu te-a anunțat că întârzie)?
- La cine vor fi copiii în fiecare vacanță și când anume vor fi aduși și luați în aceste vacanțe?
- Cine are ultimul cuvânt de spus (sau dacă este o decizie comună) în privința școlii, problemelor de sănătate și a medicilor, a activităților de după școală și în alte asemenea aspecte?
- Cine va achita costul școlarizării, al activităților de după școală, al programărilor la medic? Cum vor fi comunicate aceste cheltuieli pentru rambursare?
- Care sunt persoanele care au aprobarea ta de a-ți supraveghea copiii și care sunt persoanele pe care nu le vrei în preajma copiilor tăi dintr-un motiv sau altul?
- Cu cât timp înainte este necesară notificarea că unul dintre părinți va face o călătorie în altă localitate împreună cu copilul? Sau în străinătate? (Unii părinți au adăugat că trebuie să aprobe orice călătorie în străinătate și că țările trebuie să facă parte din Convenția de la Haga, astfel încât copiii să îi fie aduși părintelui care are custodia în cazul în care celălalt părinte îi răpește și îi duce în altă țară.)
- Ai nevoie de traseul excursiilor în afara orașului? Cu câte zile sau săptămâni înainte de excursie dorești să primești traseul?

- Care sunt școlile la care copiii vor merge în viitor? Poți adăuga mențiunea că părinții vor aborda din nou subiectul școlii când copiii vor ajunge într-o anumită clasă.
- Cine va trece copiii pe declarația de venituri? (Unii părinți îi declară câte un an pe rând, dacă autoritatea parentală este împărțită 50–50.)
- Cum vor comunica părinții unul cu celălalt? Comunicarea se va desfășura exclusiv printr-o aplicație de coparenting, astfel încât să se diminueze conflictul?

Pe lângă aceste întrebări, la care ar trebui să răspunzi în funcție de ce anume are sens în situația ta unică, îți recomand să impui următoarele reguli:

- Fiecare părinte are acces neîntrerupt la conversații cu copilul în intervalul prestabilit de vorbit la telefon.
- Nici unul dintre părinți nu va face observații depreciative la adresa celuilalt părinte de față cu copilul sau când copilul este acasă. Nici unul dintre părinți nu va lăsa documentele privitoare la autoritatea parentală sau la divorț la îndemâna copilului. Nici unul dintre părinți nu va discuta aspectele financiare ale coparentingului de față cu copilul.
- Ai un drept preferențial. În cazul în care celălalt părinte va lipsi de acasă o anumită perioadă când copiii sunt la el, trebuie să te contacteze mai întâi pe tine pentru a vedea dacă vrei să iei copiii înainte de a contacta o bonă sau un membru al familiei.

Faptul de a stabili parametri preciși în planul de parenting poate fi neplăcut, dat fiind că îți limitează flexibilitatea, dar va contribui la menținerea controlului în relația cu celălalt părinte. Dacă tu și fostul partener aveți un dezacord în privința unui aspect legat de copii, poți întotdeauna să invoci planul de parenting pentru

decizia finală. Poți crea un plan de parenting împreună cu avocatul tău sau cu un mediator de parenting.

Întâlniți-vă pe un teritoriu neutru (sau deloc)

Când e momentul să faceți schimb, în loc să vă duceți unul acasă la celălalt, luați în considerare întâlnirea într-un loc neutru, cum ar fi un spațiu public. Sau pune un membru al familiei în care ai încredere să-l întâlnească pe celălalt părinte pentru a lua copilul. Planurile de parenting pot menționa cât timp trebuie să aștepți până vine celălalt părinte dacă nu te-a anunțat că întârzie.

> *„Aduceam sau luam copilul acasă la mine sau la el, dar asta în general crea probleme. Nu voiam ca fiul meu să vadă asta. Acum facem asta doar la școală. Abia dacă ne mai vedem."*
>
> **Eiko, 32**

Folosiţi o aplicaţie dedicată pentru a comunica

Poți lua în considerare limitarea contactului cu celălalt părinte printr-o aplicație, astfel încât să nu-i permiți să te sune sau să-ți trimită mesaje. Poți adăuga în planul tău de parenting faptul că orice comunicare se va face prin intermediul aplicației. Aplicațiile de coparenting afișează ora la care părintele primește și citește un mesaj, așa că nu mai poate încerca să se scuze că nu l-a văzut.

În afară de faptul că ajută la menținerea limitelor, unele aplicații au și alte funcții care probabil îți vor plăcea. De exemplu, unele aplicații au o setare care te notifică dacă folosești în mesaj o formulare care ar putea fi inadecvată sau conflictuală. Unele aplicații oferă posibilitatea de a transmite note de plată pentru rambursare.

Ia în calcul parentingul paralel

În coparentingul standard, părinții se poartă civilizat unul cu celălalt și au așteptarea rezonabilă de a-și rezolva împreună problemele. Pot avea reguli generale asemănătoare în fiecare casă, astfel încât să fie susținut sentimentul de stabilitate al copiilor. Ambii părinți participă la evenimentele copiilor și la programările medicale, fără dezacorduri semnificative. Totuși, dacă în cazul tău celălalt părinte este o persoană toxică, s-ar putea să nu fie posibil să mai aveți discuții civilizate și să vă mai întâlniți la evenimentele copiilor. Aceasta poate fi valabil mai ales dacă în relație a existat și violență domestică. Faptul de a fi amândoi prezenți la același eveniment ar putea fi o ocazie pentru persoana toxică de a te controla sau de a te intimida.

În aceste situații ar putea fi o soluție parentingul paralel, un stil de coparenting în care mențineți totul separat. Nu vă duceți nicăieri împreună, nici la evenimente din timpul liber, nici la programări medicale. Comunicați doar în scris, adică vorbiți doar printr-o aplicație de coparenting. Nu comunicați decât atunci când este absolut necesar. În loc ca partenerul să te informeze în privința celor întâmplate la o programare medicală, poți contacta medicul pentru acea informație.

În modelul de parenting paralel, uneori unul dintre părinți este numit „părinte primar“ în planul de parenting. Asta înseamnă că unul dintre părinți are ultimul cuvânt de spus în privința copilului. Este desemnat un părinte primar pentru ca părinții să poată comunica mai puțin unul cu celălalt. E preferabil să ai la tine o copie a acordului de parenting pentru orice medic sau terapeut care îl ajută pe copilul tău. Aceștia vor avea probabil nevoie de un document semnat de judecător din care să reiasă cine are dreptul de a lua o decizie în chestiuni medicale.

Coparentingul paralel te poate ajuta în multe moduri. În primul rând limitează interacțiunea. Vei descoperi că

vei avea mai puține conflicte cu celălalt părinte dacă viețile voastre sunt aproape complet separate. Vei avea totodată mai mult timp să te concentrezi asupra stării de bine a copilului tău dacă nu va trebui să te aperi de atacurile verbale și de abuzul emoțional al celuilalt părinte. Vor avea de câștigat și copiii – copiii părinților divorțați au mai puține probleme de comportament dacă nu există multe conflicte între părinți.[1] Limitele sunt bine stabilite prin faptul de a avea un plan de parenting detaliat. Poți oricând să invoci planul de parenting dacă celălalt părinte încearcă să-ți încalce limitele. Iar calitatea relației pe care o ai cu copilul este de cea mai mare importanță întrucât aceasta va determina calitatea vieții și a relațiilor sale din viitor.[2]

Coparenting standard

- Părinții se consultă în privința deciziilor și colaborează pentru starea de bine a copilului.
- Ambii părinți participă la evenimentele, vacanțele și aniversările copilului.
- Părinții comunică prin apeluri telefonice, mesaje sau e-mailuri.
- Pot apărea dezacorduri, dar în cele din urmă părinții ajung la o înțelegere.
- Copilul este luat sau adus acasă la fiecare dintre părinți.
- Dacă se schimbă programul unuia dintre părinți, celălalt părinte se adaptează dacă este înștiințat din timp.
- Părinții colaborează și mențin reguli similare și aceeași structură în fiecare casă.

Coparenting paralel

„Tatăl puștiului meu a folosit orice ocazie să mă hărțuiască, inclusiv spionându-mă la meciurile de fotbal și de baseball ale copilului. I-am vorbit avocatului despre asta și acum e scris în planul parental că vom asista pe rând la meciuri."

Remi, 40

- Comunicarea se desfășoară exclusiv prin aplicații de coparenting, cum ar fi Our Family Wizard sau Talking Parents.
- Părinții participă cu schimbul la jocurile copilului sau la alte activități, sau unul dintre părinți nu vine la acele activități.
- Vacanțele și aniversările sunt petrecute separat cu copilul.
- Fiecare părinte respectă propriul program și stabilește propriile rutine și reguli.
- Unul dintre părinți are ultimul cuvânt în privința îngrijirilor medicale, a activităților școlare sau din timpul liber, sau fiecare părinte are ultimul cuvânt în chestiuni separate.
- Programul copilului este respectat – ambii părinți au acces la un calendar online sau orarul este stabilit printr-o aplicație de coparenting, fără să existe alt mijloc de comunicare între părinți.
- Copilul trece de la un părinte la celălalt într-un loc public, fără ca părinții sau alți membri ai familiei să interacționeze.
- Schimbarea programului părinților este gestionată prin intermediul unei aplicații de coparenting și nu este de la sine înțeles că celălalt părinte se va adapta schimbării.

Gestionarea contactului limitat cu un membru al familiei

Poate nu ai cum să rupi orice contact cu o rudă pentru că membrii familiei cu care te înțelegi încă includ persoana toxică la întruniri de familie sau la vizite de

sărbători. Sau poate chiar lucrezi împreună cu un membru toxic al familiei. Dacă nu poți să rupi orice contact, încearcă să limitezi cât mai mult interacțiunea. Deși poți să nu participi la întruniri de familie, s-ar putea să nu poți alege această opțiune pentru că ar însemna să ratezi ocazia de a te întâlni cu ceilalți membri ai familiei.

Dacă te duci la o întrunire de familie, limitează timpul pe care îl petreci acolo. Dacă există un membru al familiei în care ai încredere, roagă-l ca în timpul în care ești acolo să fie atent dacă există posibilitatea să apară conflicte. Dacă persoana toxică pare să vină spre tine, îi poate distrage atenția și o poate îndepărta. Poți să organizezi alte întruniri de familie la care să nu inviți persoana toxică, dar poți fi sigur că cineva din familie îi va spune.

Deși ar fi drăguț să crezi că-i poți spune pur și simplu unui membru toxic al familiei că te supără, acesta poate fi combustibilul de care persoana toxică are nevoie. Acești oameni se hrănesc cu supărarea pe care le-o provoacă altora. E mai bine să eviți acea persoană decât să interacționezi cu ea. Dacă nu poți evita interacțiunea, încearcă să te detașezi emoțional pe cât posibil. Poate fi de ajutor să îți imaginezi că ești un observator care vede situația din afară. De exemplu, gândește-te la tine ca fiind un sociolog care adună date. Sau folosește-te de tehnica „pietrei cenușii" *(gray rock)* care presupune să fii cât mai puțin reactiv la ce spune persoana toxică. Răspunde-i la întrebări scurt sau monosilabic. Vorbește calm și pe un ton egal. Încearcă să pari cât se poate de plictisitor. Când persoana toxică își dă seama că „momeala" nu funcționează, uneori se poate să-și diminueze comportamentul de hărțuire. Ia în calcul și posibilitatea de a discuta cu un specialist în sănătate mintală (temă pe care o vom aborda în capitolul 6) pentru a descoperi modalități sănătoase de a te detașa.

„Aplic metoda «piatra cenușie» cu sora mea pentru că nu am cum să rup orice legătură. Vorbesc exclusiv despre lucruri concrete și nu exprim nici o emoție. Poate fi foarte dificil, dar de fiecare dată e un pic mai ușor."

Joan, 65

Dacă ai un părinte toxic în vârstă, s-ar putea să ți se ceară să ai grijă de el. Dacă ești copil unic, povara îți va reveni direct. Nu ai nici o obligație să ai grijă de un părinte abuziv. Deși prietenii sau familia ar putea să-ți spună că „îi datorezi asta" părintelui tău, ei nu cunosc suferința și stresul pe care ți l-a provocat. Prietenii și familia ar putea la rândul lor să încerce să scape ei înșiși de sarcina de a avea grijă de părintele tău.

Dacă ai un coleg foarte conflictual

Shira era angajată la acea companie de șase ani. S-a înțeles bine cu vechea ei șefă, Cindy, dar ea își dăduse demisia cu câteva luni în urmă. Noul șef, Devon, părea să aibă ceva cu Shira, iar ea nu știa de ce. Avea obiceiul să i se adreseze în ședințe cu întrebări la care știa că nu putea răspunde. Shira aducea la serviciu mâncare gătită, iar Devon întreba cu voce tare cine a adus „mâncarea aia ciudată", știind că era prânzul Shirei. Îi spunea că o sarcină trebuia realizată până la sfârșitul săptămânii, dar miercuri sau joi țipa la ea pentru că nu realizase sarcina la timp. Shira avea senzația că șeful ei o făcea de râs în fața colegilor.

Shira i-a spus lui Devon că avea impresia că era tratată nedrept. Devon atât aștepta. Când venea rândul Shirei să vorbească la ședințe, se asigura că o întreabă dacă era „tratată nedrept" pentru că îi punea întrebări. Devon a convocat o ședință cu Shira și cu alți doi colegi. Când Shira a venit în biroul lui Devon, el i-a spus că respectivii colegi nu au putut veni la ședință. Shira a simțit că i se face rău la stomac. Nu i se părea

deloc în regulă. I-a spus lui Devon că nu se poate întâlni cu el și a ieșit rapid din birou.

Dacă și tu, ca Shira, ești prins în capcana de a lucra cu un individ toxic, iată câțiva pași prin care poți menține interacțiunea la un nivel minim.

Cunoaște regulile și explorează opțiunile

În multe situații, soluția este să raportezi comportamentul la departamentul de resurse umane. Înainte să faci asta, trece în revistă ghidul angajatorului în privința raportării hărțuirii și agresiunii. Apoi, dacă ai resursele necesare, consultă-te cu un avocat specializat în probleme la locul de muncă și care te poate ajuta să-ți explorezi opțiunile. Îți recomand să obții opinia unui specialist mai ales când compania pentru care lucrezi nu are îndrumări de raportare; de asemenea, unele locuri de muncă nu trebuie să respecte ghidul Comisiei pentru Oportunități Egale la Locul de Muncă (*Equal Employment Opportunity Commission*, EEOC). Dacă te hotărăști să raportezi, specialistul în resurse umane te poate ajuta să gestionezi interacțiunea cu acea persoană și te poate susține să te protejezi. Dar trebuie să știi că lucrurile pe care le poate face departamentul sunt limitate – iar dacă ai conflicte cu un manager sau cu cineva care deține puterea în cadrul companiei, s-ar putea să nu fii mulțumit de soluția pe care ți-o oferă.

Solicită spațiu

Dacă poți, vorbește cu managerul tău și vezi dacă poți obține ajutor pentru a te distanța de colegul foarte conflictual. Întreabă dacă este posibil să fii mutat de la proiectele la care lucrați împreună. Dacă birourile voastre sunt apropiate, întreabă dacă poți fi mutat. Dacă spațiul este suficient de mare, s-ar putea să fii transferat la un alt departament sau la alt etaj. Dacă lucrați în aceeași tură, ia în calcul posibilitatea de a-ți schimba programul. Poți să lucrezi în continuare la

aceeași companie, dar limitezi interacțiunile cu persoana toxică.

Evită să rămâi singur cu acea persoană

Dacă lucrezi cu o persoană toxică, ar putea încerca să te izoleze. S-ar putea să ți se spună că trebuie să te întâlnești doar tu cu ea. Du-te la întâlnire împreună cu un coleg în care ai încredere sau refuză întâlnirea. Evită să rămâi singur la birou când doar acea persoană mai este acolo. Dacă nu mai e nimeni altcineva, nu există martori.

„Șeful meu îmi spunea frecvent că în anumite zile trebuia să lucrez până târziu. Deloc întâmplător, doar el mai era atunci la birou. Mai fuseseră cazuri în care se comportase inadecvat. Am spus un «nu» ferm data următoare când mi-a cerut să rămân până târziu. M-am consultat cu un avocat și cu departamentul de resurse umane de la birou."

Jesse, 28

Păstrează documente scrise

Păstrează documente scrise la probleme, inclusiv dată, oră și citate directe. Menține lucrurile la un nivel concret. Nu păstra documentația pe un dispozitiv al cărui proprietar este angajatorul. Angajatorul are acces complet la dispozitivele conectate la rețeaua companiei. Dacă ești concediat sau îți dai demisia s-ar putea să fie nevoie să predai imediat dispozitivele.

Minimizează ședințele online

Dacă lucrezi de acasă și trebuie să participi la ședințe online cu acea persoană, faptul de a-i vedea fața îți poate provoca anxietate. Minimizează fereastra sau desenează un smiley pe un post-it și așază-l pe desktop peste fața lui. S-ar putea să sune stupid, dar poate fi o ușurare să eviți să te uiți la fața persoanei care ți-a provocat suferință.

Solicită să lucrezi în program hibrid

Dacă în spațiul în care lucrezi ai un coleg toxic, întreabă angajatorul dacă poți lucra de acasă sau dacă poți avea un program hibrid birou–acasă, astfel încât să petreci trei zile acasă și două la birou. Poți solicita acest model de muncă fără să spui că vrei să scapi de cineva de la birou. S-ar putea să fie necesar să subliniezi faptul că productivitatea ta va rămâne la fel sau că vei fi chiar mai productiv dacă vei lucra de acasă. Angajatorilor le este acum mai confortabil acest stil de muncă. Dacă poți să faci tranziția la a munci doar de acasă, s-ar putea să fie nevoie să te duci la birou doar ca să participi la ședințe pentru anumite proiecte.

Caută alt serviciu

Chiar dacă pare nedrept să fii nevoit să-ți găsești alt serviciu, deși altcineva este toxic, uneori de asta e nevoie pentru a avea grijă de tine. Colegii sau șeful tău s-ar putea să aibă comportamente la limita hărțuirii sau agresiunii și s-ar putea ca angajatorul să nu facă nimic pentru a remedia situația. Poate e momentul să cauți alt loc de muncă. S-ar putea să descoperi că faptul de a munci într-un mediu mai sănătos te va face să te simți mai bine și emoțional, și fizic. Abuzul la locul de muncă a fost asociat cu depresie, anxietate, tulburări de somn, răniri și o calitate mai scăzută a vieții.[3]

* * *

Dacă este posibil, blocarea oricărei forme de contact este cea mai bună modalitate de a elimina persoana toxică din viața ta. Dar dacă nu poți să rupi orice legătură cu persoana toxică, există alte lucruri pe care le poți face – să impui limite în relația cu fostul partener toxic împreună cu care ai copii, să limitezi interacțiunea și să te detașezi de un membru al familiei, să ai mai mult spațiu și să consulți un avocat în privința hărțuirii la locul de muncă. Toate aceste măsuri reprezintă pași importanți pentru a te proteja de continuarea abuzului

și manipulării – un pas esențial în calea către vindecare. Următorul pas? Vom explora ce poți face dacă nu ajungi la un final după ce ai ieșit dintr-o situație toxică.

3. GĂSEȘTE UN FINAL SAU NU TE MAI STRĂDUI

De ce e dificil să te simți împăcat după o relație toxică și cum să mergi mai departe fără să te simți astfel

După douăzeci și cinci de ani de căsnicie și după ce au făcut doi copii, Tammy în sfârșit s-a săturat. Ani de zile, familia și prietenii lui Tammy i-au spus că nu se afla într-o căsnicie abuzivă pentru că nu exista violență fizică. Cu toate astea, când a început terapia, terapeuta i-a spus că sunt mai multe forme de abuz – iar ce îi spusese Tammy despre cum o insulta Isaac, despre refuzul lui de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile comportamente și cum dădea vina pe Tammy pentru că „îl făcea" să țipe la ea și cum le spunea copiilor că nu trebuiau să o asculte, suna ca și cum experiența lui Tammy ar fi fost o formă de violență domestică.

La doi ani după ce a început terapia și în perioada în care copiii erau la facultate, Tammy a apelat la serviciile unei firme de transport de mobilă în timp ce Isaac era în delegație. Și-a luat lucrurile și mobilierul care îi aparțineau dinainte de căsătorie, lucruri oferite de membrii familiei ei și unele obiecte pe care doar ea le folosea în casă. A blocat numerele de telefon și adresele de e-mail ale lui Isaac, urmând pașii prezentați în capitolul 2: a limitat interacțiunea cu soțul ei și a început să comunice cu el doar prin avocați. De asemenea, le-a spus copiilor că Isaac nu ar trebui să-i

transmită mesaje prin ei. Cu toate acestea, pentru că ea și Isaac erau proprietari comuni ai unei afaceri, Tammy tot trebuia să aibă interacțiuni zilnice cu el. Așa că a luat o decizie dificilă: ca parte din procedurile de divorț, Tammy avea să îi vândă lui Isaac partea ei din afacere. După ce s-a consultat cu avocatul ei și i-a spus că își făcea griji pentru propria siguranță, Tammy nu a mai călcat pe la sediul afacerii lor până la încheierea vânzării.

Tammy își dorea încheierea la care putea ajunge prin divorț. Își dorea ca Isaac să îi valideze experiențele și să-și ceară scuze pentru comportamentul lui strigător la cer. S-ar fi mulțumit chiar și cu faptul ca el să își asume parțial responsabilitatea. Voia ca el să recunoască faptul că fusese cu alte femei. Credea că va reuși în cele din urmă să meargă înainte după ce procedurile juridice se vor fi încheiat. Însă se părea că Isaac și avocatul lui trăgeau de timp. În timp ce negocierile încă erau în curs, Tammy a reluat interacțiunea cu Isaac. Bănuia că el inventa motive să o contacteze – în general erau lucruri legate de afacere și mereu părea că este o „urgență". Tammy se simțea ca și cum ar fi fost suspendată între două lumi – nu reușea să finalizeze divorțul, iar comunicarea cu Isaac o împiedica să se vindece. Avea senzația că nu va putea obține încheierea de care avea nevoie pentru a se vindeca până la pronunțarea divorțului.

Uneori nu ajungi la încheiere

Se spune adesea că, pentru a te vindeca, „trebuie" să ajungi la o încheiere sau la sentimentul că lucrurile s-au terminat, că relația s-a sfârșit. Cu toate acestea, unele pierderi sunt atât de importante încât pur și simplu nu poți să ajungi la această împăcare. Probabil ai impresia că o suferință este atât de profundă și de devastatoare încât nu vei ajunge niciodată la sentimentul unei finalități. Iar în relațiile sau în situațiile toxice s-ar putea să nu ajungi la o încheiere așa cum ne imaginăm în

general – persoana care ți-a făcut rău nu-și cere iertare și nu recunoaște că ți-a greșit. Cauți validarea faptului că tot ce ți s-a întâmplat chiar ți s-a întâmplat. Poate cauți cumva dreptate sau despăgubiri – poate o persoană toxică ți-a furat bani sau timp.

Deși este dificil de acceptat, o persoană toxică ce nu și-a cerut niciodată scuze când aveați o relație cu siguranță nu își va cere scuze după aceea – în afară de situația în care va încerca să te ademenească să reluați legătura. Dar chiar și atunci scuzele sunt rare. De ce? Ei bine, oamenii toxici nu-și cer scuze pentru că tind să aibă o personalitate *egosintonică*. Aceasta înseamnă că ei cred că sunt în regulă și toți ceilalți au o problemă. Oamenii sănătoși tind să aibă o personalitate *egodistonică*, adică își dau seama când ceva nu merge bine pentru ei din cauza propriului comportament și încearcă să corecteze asta. E puțin probabil ca oamenii cu personalitate egosintonică să se ducă la terapie sau să caute vreo altă formă de ajutor. Ei nu cred că au o problemă. Probabilitatea ca ei „să vadă lumina" și să-și recunoască greșelile este minimă sau nulă. Dacă a trebuit să te distanțezi de membri ai familiei din cauza comportamentului lor toxic, nu te aștepta să-și dea seama că, de fapt, comportamentul lor și modul în care te-au tratat au fost inacceptabile. Și chiar dacă-și recunosc vina, tot n-ar fi de ajuns pentru a vindeca suferința pe care ți-au provocat-o.

Dacă unui membru toxic al familiei tale i se întâmplă ceva rău, poate crezi că asta l-ar face să-și dea seama de greșelile sale. Poate ai auzit o poveste sau ai văzut un film în care cineva se îmbolnăvește, e pe moarte și-și dă seama că le-a făcut rău unor oameni – chiar le cere iertare. Din nefericire, asta se întâmplă rar. Dacă vrei să închei relația cu o astfel de persoană, tu va trebui să faci primul pas. Una dintre modalitățile de a elabora acest aspect este prin intermediul terapiei. Vezi capitolul 6, „Vorbește cu un specialist", pentru mai multe informații.

Dacă lucrezi într-un mediu toxic, cu excepția cazului în care experiențele tale întrunesc criteriile definiției legale a hărțuirii (și nici măcar asta nu-ți garantează că o să ți se facă dreptate), s-ar putea să fie nevoie să-ți dai demisia pentru a ajunge la un sentiment de liniște. Nu e drept că trebuie să-ți părăsești locul de muncă, dar nu merită prețul emoțional și fizic pe care îl plătești dacă rămâi într-un mediu de muncă toxic. S-ar putea să nu ajungi la sentimentul încheierii pentru că a trebuit să faci alegerea dificilă de a pleca și probabil ai senzația că nu s-a făcut dreptate. Ai crezut că te vei simți ușurat dacă vei pleca de la acel loc de muncă toxic. În loc de asta, te simți trist și ai o senzație de pierdere.

Așteptările în privința comportamentului celorlalți sunt o temă tare complicată. Dacă ne așteptăm ca oamenii să se comporte într-un anumit mod, suntem adesea dezamăgiți. Singurul lucru pe care îl putem controla este modul în care ne simțim și în care interacționăm cu ceilalți. Dacă te aștepți ca o persoană toxică să-și ceară scuze sau să simtă vreo remușcare pentru acțiunile sale, s-ar putea să petreci prea mult timp sperând la ceva ce s-ar putea să nu se întâmple niciodată. Așteptarea de a încheia socotelile cu celălalt, pe lângă faptul de a nu primi acest lucru, poate duce la dezamăgire, frustrare și furie. Faptul de a nu încheia socotelile poate duce la sentimente îndelungate de doliu (despre care vom vorbi în detaliu în capitolul 9).

Ce ne face să ne dorim aceste răspunsuri, într-atât încât ne provoacă suferință și nopți de insomnie? Creierului nostru îi place să înțeleagă lucrurile. Dar când vine vorba de relații și de situații toxice, uneori pur și simplu nu au sens, indiferent de cât de mult ne străduim să pricepem.

Poate că o parte din tine își dorește răspunsuri la întrebări de tipul cum de fostul tău partener a ajuns cum a ajuns, cum un serviciu care a început atât de bine s-a sfârșit într-un coșmar sau cum de un membru al familiei tale pare hotărât să-ți distrugă viața. Dar

chiar dacă o persoană toxică ți-ar spune de ce s-a comportat așa cum a făcut-o, cel mai probabil tot nu ar fi un răspuns suficient de bun. O parte din motivul pentru care e atât de greu să ajungem la încheiere după o relație toxică este că ceva din ce ai experimentat nu a fost real. La început, fostul tău partener, prieten sau membru al familiei a creat cel mai probabil o versiune asupra propriei persoane care era mai atrăgătoare și părea mai puțin patologică. Poate a făcut asta pentru a te atrage în viața sa. Apoi relația s-a schimbat brusc, mai ales când ai spus nu la ceva și ai impus limite.

„Când i-am trimis fostului meu partener un mesaj în care îi spuneam că aveam nevoie să-și ceară scuze pentru ce a făcut, mi-a răspuns că eu eram cea care a plecat și că eu ar trebui să-mi cer iertare de la el! Am renunțat la așteptarea ca el să-și asume vreo responsabilitate."

Janine, 44

Uneori oamenii nu vor ca tu să închei socotelile

Un fost partener toxic are un interes direct pentru a nu te ajuta să ajungi la încheiere. Își dorește să rămână în mintea ta, astfel încât, atunci când noua sa *hrană narcisică* nu-i îndeplinește nevoile, să se poată întoarce la tine și să te ademenească înapoi. Să cauți un răspuns la întrebarea de ce a făcut ceva anume înseamnă să interacționezi din nou cu el – și, după cum am văzut în capitolul anterior, exact de asta nu ai nevoie. Cu cât petreci mai mult timp aproape de o persoană toxică, cu atât este mai probabil să ajungi din nou în acea dinamică nesănătoasă.

Poate chiar ai prieteni care se hrănesc cu dramă. Ei pot încerca activ să te țină „blocat" în trauma ta sau într-o situație nesănătoasă încurajându-te să te întorci. Acești „prieteni" nu se gândesc la ce este mai bine pentru tine și încearcă să te țină într-o situație dificilă

fie pentru a-și îndeplini nevoia de „a salva", fie pentru a avea putere asupra ta. Dacă rămâi într-o relație nesănătoasă, acești prieteni se hrănesc cu stresul tău și se bucură că devii mai dependent de ei pentru că îți oferă liniștire.

Prietenii sănătoși te încurajează să fii cea mai bună versiune a ta. Te susțin și nu se străduiesc să te țină într-o perspectivă sau într-o situație nesănătoasă. O parte din modul de a ajunge la încheierea unei relații sau situații toxice ține și de verificarea faptului dacă oamenii din jurul tău sunt sănătoși. Chiar dacă te agăți de orice răspunsuri sau explicații ai primi de la prietenii tăi, nu uita că acest „ajutor" s-ar putea să-ți facă rău. Poate a venit vremea să rupi legăturile cu acești prieteni toxici, chiar dacă pare că îți pierzi sistemul de sprijin. Sprijinul lor nu este cu adevărat sprijin – îți face rău.

„«Prietenii» mei îmi spuneau că locul meu de muncă nu era atât de rău, că ar trebui să tolerez cum se poartă șeful meu pentru că alți oameni nici măcar nu au un loc de muncă. Mi-am dat seama că prietenii meu erau la fel de toxici ca mediul în care lucram."

Jake, 28

Încheierea socotelilor este supraestimată

Date fiind dorințele noastre profunde de a înțelege propria viață și credința noastră în dreptate, e firesc să tânjim după încheiere și e de înțeles că, dacă nu vom ajunge la asta, suferința noastră va fi și mai mare. Dar o să spun ceva contraintuitiv: încheierea socotelilor este supraestimată. E în regulă să accepți o pierdere așa cum este și să nu încerci să te împaci cu acest lucru. Se poate să avem în continuare întrebări despre motivul pentru care lucrurile s-au întâmplat cum s-au întâmplat, dar, în timp, aceste întrebări vor părea să-și piardă din importanță și se vor estompa pe fundalul minții noastre.

Pentru a evita prelungirea suferinței prin așteptarea încheierii, fă un pas în spate și reflectează. Nu ai neapărat nevoie de finalitatea unor scuze prezentate formal și nu e necesar să ajungi să te simți împăcat ca să-ți vezi mai departe de viață și să accepți că cineva te-a tratat prost. În timp, pierderea se atenuează singură. Și nu ai nevoie de încheiere nici pentru a-ți construi o viață fericită și sănătoasă fără oameni și situații toxice. Dar dacă sentimentul de încheiere este important pentru procesul tău de vindecare, există câțiva pași pe care îi poți face pentru a ajunge singur să te simți împăcat.

DE NOTAT ÎN JURNAL: DEFINEȘTE ÎNCHEIEREA SOCOTELILOR

Ce înseamnă încheierea socotelilor pentru tine? Ai nevoie ca persoana care ți-a greșit să își ceară iertare? Ai nevoie de un sentiment de validare sau de dreptate? Oamenii toxici au dovedit din nou și din nou că nu-și recunosc greșelile și nu își cer iertare. Cum ți-ai dori ca o persoană toxică să-ți ofere sentimentul de încheiere? Cum te-ai simți dacă experiența ta ar fi validată? Care sunt alte modalități prin care experiența ta poate fi validată de altcineva în afară de persoana toxică?

Cum mergi mai departe fără încheierea socotelilor

Ce ne face să ne simțim mulțumiți, astfel încât să nu mai avem nevoie să căutăm răspunsuri? Introspecția; crearea de noi amintiri; timpul petrecut împreună cu oameni sănătoși; și multe altele. În plus, poți găsi liniștea ajungând la propriul sentiment de împăcare. S-ar putea să nu fie încheierea pe care ți-o doreai, dar va fi de ajuns.

Ca exemplu, să ne întoarcem la povestea lui Tammy. Deși își dorea ca soțul ei să-i ceară iertare pentru anii de abuz verbal și emoțional, știa că asta nu se va întâmpla

niciodată. În terapie a descoperit că existau pași pe care îi putea face pentru a ajunge să se simtă împăcată și pentru a începe să se vindece. Așa că, în loc să aștepte ca el să spună „Îmi pare rău", a scris cu ajutorul terapeutei scrisoarea pe care își dorea să o fi primit de la soțul ei. Faptul de a face pași pentru a obține sentimentul de liniște și de împăcare măcar a ajutat-o pe Tammy să simtă că făcea progrese în reconstruirea propriei vieți.

Scrie o scrisoare pe care nu o trimiți

Cu toții avem lucruri pe care am vrea să le spunem cuiva, dar nu putem, din diferite motive – cum ar fi că acea persoană a murit sau nu este sănătos să o contactăm. În jurnalul de tip „scrisoare netrimisă" scrii ce anume ai vrea să îi spui persoanei respective. Acolo poți spune absolut orice vrei, din moment ce oricum nu o vei trimite. De exemplu, îi poți spune cuiva cât de mult îl apreciezi, cât de tare te-a înfuriat sau cum vrei sau nu vrei să îl ierți. Poți aplica această metodă de a scrie în jurnal o scrisoare netrimisă așa cum a făcut și Tammy – scriind lucrurile pe care și-ar fi dorit să i le fi spus soțul ei.

Faptul de a scrie o scrisoare, chiar dacă nu o trimiți, poate fi o experiență cathartică. Să scrii o scrisoare netrimisă te ajută să-ți scoți din cap gândurile – uneori gândurile obsesive. Te ajută să eliberezi niște „spațiu mental" care a fost ocupat de gânduri legate de persoana toxică, fapt ce îți oferă o reducere măcar temporară a anxietății, depresiei, rușinii, vinovăției și suferinței. Faptul de a trece pe hârtie experiențele și sentimentele tale te ajută și să obții validarea pe care altfel n-ai primi-o de la persoana toxică. În timp ce scrii, ai grijă să nu te critici sau să te judeci pentru ce scrii – orice ai scrie e bine și e adevărul. Nu există judecată, nu e nimeni care să-ți spună că lucrurile prin care ai trecut tu nu s-au întâmplat. Orice ai scrie e automat acceptat ca experiență reală.

S-ar putea să descoperi că, pe măsură ce scrii, ai senzația că scapi de o greutate. Vei ajunge poate la un sentiment de claritate sau la un moment „aha!" în timp ce scrii scrisoarea netrimisă. Poate are sens dintr-odată ceva ce ți-a dat bătăi de cap în relația toxică sau mai apoi când te gândeai la ea. Alteori, să recitești ce ai scris îți poate oferi un sentiment de înțelegere. Din acest motiv, scrisoarea ta e ceva ce ai putea să împărtășești cu terapeutul tău.

După ce ai scris câteva scrisori netrimise s-ar putea să îți dai seama că trebuie să faci asta din ce în ce mai puțin pentru a te simți mai bine. Când vei fi ajuns suficient de departe în călătoria către vindecare, uită-te înapoi la ce ai scris și înțelege cât de departe ai ajuns și cât de mult ai progresat.

DE NOTAT ÎN JURNAL: SCRIE O SCRISOARE NETRIMISĂ

Ai ocazia să-i spui persoanei toxice ce anume crezi despre ea și cum te-a făcut să te simți. Înainte de a începe acest exercițiu, oferă-ți un moment pentru a te simți confortabil și pentru a inspira profund. Ce-ai vrea să-i spui persoanei toxice dacă ar fi acum în fața ta? Sau, într-o lume perfectă, ce-ai vrea să-ți spună astfel încât să te simți împăcat?

Spune tot. Poate preferi să rostești lucrurile cu voce tare în loc să le scrii, și asta este perfect în regulă. Încearcă să nu critici, să nu cenzurezi și să nu redactezi când scrii. Acest proces de a scrie liber se numește flux al conștiinței.

Simte-te confortabil în ambiguitate

Avem o problemă cu faptul că nu ajungem la încheiere pentru că nu obținem finalitatea după care tânjește creierul nostru. Ne place să înțelegem lucrurile. Dacă descoperim motivul pentru care s-a întâmplat ceva, ne este mai ușor să digerăm acest lucru și să acceptăm. Dar nu vom găsi niciodată răspunsuri la unele dintre întrebările vieții; nu vom înțelege niciodată pe deplin de

ce lucrurile s-au întâmplat așa cum s-au întâmplat. Putem petrece ore întregi meditând, țipând, rugându-ne, căutând pe Google și tot s-ar putea să nu obținem un răspuns. Nu vom găsi niciodată un răspuns care să ne mulțumească. După ce pleci dintr-o relație toxică s-ar putea să ai sentimentul că trebuie urgent să nu mai simți ce simți și, pe de altă parte, să înțelegi de ce acea persoană era toxică. S-ar putea să ai senzația că răbdarea pur și simplu nu există în viața ta. Însă uneori putem găsi răspunsuri, doar că nu atunci când vrem.

CHESTIONAR: TE SIMŢI CONFORTABIL ÎN RELAŢIE CU NECUNOSCUTUL?

Dacă nu reușești să ajungi la încheierea pe care o dorești sau de care crezi că ai nevoie, asta te poate face să te simţi „blocat". Dacă te întrebi de ce nu poţi să mergi mai departe, motivul s-ar putea să fie faptul că ţi-e dificil să accepţi că este posibil să nu primești răspunsul pe care îl dorești. Răspunde cu da sau nu la următoarele afirmaţii despre acceptarea ambiguităţii.

1. Am nevoie să primesc răspunsuri.
2. Dacă nu înţeleg ceva am tendinţa să mă gândesc obsesiv la asta.
3. Mă simt anxios dacă nu am răspunsuri.
4. Dacă nu știu de ce s-a întâmplat ceva mă simt furios și am senzaţia că nu deţin controlul.
5. Pun întrebări în mod repetat până când primesc un răspuns care are sens pentru mine.
6. Dacă primesc un răspuns la ceva ce-mi dădea bătăi de cap, în general nu este suficient de bun.
7. Prietenii și familia mi-au spus că mi-e greu să merg mai departe.

8. Nu mă pot concentra la serviciu dacă cineva nu se poartă cum cred că ar trebui.
9. Găsesc motive pentru care cineva se comportă într-un anumit fel, chiar dacă nu știu de ce.
10. Îi cer altei persoane să mă asigure că nu este supărată pe mine.

Dacă ai răspuns afirmativ la majoritatea întrebărilor, s-ar putea să ai probleme în privinţa faptului de a lăsa lucrurile așa cum sunt. Poate cauţi mereu modalităţi de „a îndrepta" lucruri. Și se poate să-ţi fie greu să te liniștești singur când te simţi anxios.

Ia în calcul posibilitatea de a discuta cu un specialist în sănătate mintală, despre care vom vorbi în capitolul 6. Capitolul 7, despre modalităţi de a avea grijă de propria persoană, te poate ajuta să-ţi însușești strategii de autoliniștire pentru a face faţă disconfortului.

Concentrează-te pe ce ai învățat

În loc să te întrebi „De ce a făcut asta?", întreabă-te: „Ce pot face eu pentru a-mi îmbunătăți viața ca urmare a acestei experiențe?" Uită-te la ce ai reușit și la lucrurile pe care le-ai învățat din această situație toxică. Poate ai devenit o persoană mai empatică, poate ai o rezistență mai mare și poți face față furtunilor vieții, și poate ai creat o legătură mai strânsă cu oamenii sănătoși din viața ta.

De exemplu, Tammy și-a dat seama prin terapie și cu prietenii că nu va obține validare sau încheiere a socotelilor de la bărbatul care curând urma să fie fostul ei soț. De asemenea, și-a dat seama și că nici finalizarea divorțului nu ar face-o să se simtă auzită. A hotărât că avea să-și ofere singură acea validare și încheiere. Tammy a înțeles că modul în care s-a comportat soțul ei în timpul căsniciei loc era o formă de încheiere a socotelilor. Retrospecția la abuzul verbal și emoțional

pe care l-a îndurat de la soțul ei a fost semnul ei că a procedat corect să iasă din relație. A ajutat-o să se vindece și faptul de a ști că a făcut alegerea corectă pentru ea și pentru familie.

DE NOTAT ÎN JURNAL: CE AI CÂȘTIGAT DIN ACEASTĂ EXPERIENȚĂ?

Când te vindeci după o relație cu o persoană toxică poate fi dificil să vezi schimbările pozitive provocate de această experiență. A fost o experiență prin care te-ai dezvoltat, chiar dacă acum te simți deprimat și anxios. Scrie care au fost lucrurile care s-au întâmplat în viața ta de când persoana toxică nu mai face parte din ea. Poate ai reușit să te reconectezi cu membri ai familiei și cu prieteni în care ai încredere; poate te-ai mutat și ai găsit un serviciu mai bun. Chiar dacă ți se pare că schimbarea este neînsemnată, noteaz-o. Uneori schimbările neînsemnate sunt de fapt destul de importante.

Caută sens și scop în locul fericirii

Dacă încerci să ajungi la o încheiere a socotelilor pentru a avea un sentiment de fericire, s-ar putea să urmărești un obiectiv iluzoriu. În schimb, încearcă să obții sens și scop în viața ta. Avem tendința să ne simțim dezamăgiți când facem din fericire scopul ultim al unui proces. Cu toate acestea, dacă încerci să ajungi la înțelegerea lumii din jurul tău și la înțelegerea propriei persoane, călătoria și destinația merită tot efortul. Faptul de a avea un sens în viață reduce semnificativ probabilitatea de gânduri suicidare și simptomele depresive pe măsură ce înaintezi în vârstă.[1] Așa că, atunci când încerci să ajungi la o încheiere a socotelilor după o relație toxică, concentrează-te asupra lucrurilor bune pe care le va aduce în viața ta în loc să te concentrezi pe căutarea fericirii. Asta a funcționat pentru Erica, ale cărei surori au abuzat-o verbal și emoțional toată viața.

Când Erica a blocat contactul cu surorile ei s-a simțit pierdută. Își dorea ca surorile ei să-și ceară iertare

pentru comportamentul lor și le-a spus că se așteaptă să-și asume ce au făcut. Însă acestea i-au spus că ea „fusese dintotdeauna dificilă" și că „inventa lucruri ca să atragă atenția, ca de obicei". În acel moment a știut că trebuia să se distanțeze pentru totdeauna de surorile ei, astfel încât să aibă liniște. Cu toate acestea, când a rupt legătura cu ele, nu a avut senzația de ușurare la care se aștepta. Erica și-a dat seama că trebuia să găsească noi activități și interese care să o ajute să-și construiască încrederea care să o ajute să se vindece.

Erica era o profesoară de școală primară care se pensionase și îi era dor să aibă copii prin preajmă. A decis să înceapă un program săptămânal de lectură în care se ducea din clasă în clasă pentru a le citi elevilor. Erica adora să vadă cum se luminau fețele copiilor când intra în clasă și când își schimba vocea pentru a interpreta haios personajele din carte. A regăsit astfel sentimentul că are un scop, și era conștientă că îi era îndeajuns să știe că măcar a făcut mai bună ziua unui copil. Treptat, amintirea modului oribil în care au tratat-o surorile ei s-a atenuat.

DE NOTAT ÎN JURNAL: CE DĂ SENS VIEȚII?

Faptul de a nota care sunt valorile noastre fundamentale și ce anume oferă sens vieții ne poate ajuta să ne reconstruim după ce am îndurat abuzul. Gândește-te la valorile tale fundamentale și care dintre următoarele sunt cele mai importante pentru tine. Poate rezonezi cu una sau mai multe dintre valorile din această listă sau poate cu altele complet diferite.

- Armonie
- Autonomie
- Bunătate
- Comunitate
- Compasiune
- Corectitudine
- Creativitate
- Curaj
- Dreptate
- Echilibru
- Familie
- Faptul de a fi de încredere
- Faptul de a mă pune în slujba altora
- Independență
- Integritate
- Încredere
- Înțelepciune
- Învățare
- Optimism
- Performanță
- Prietenie
- Răbdare
- Religie
- Respect de sine
- Responsabilitate
- Sinceritate
- Speranță
- Spiritualitate
- Transparență

În timp ce reflectezi la lucrurile care dau sens vieții, gândește-te la momentele în care te-ai simțit cu adevărat conectat la sensul vieții tale. Poate ai avut sentimentul că totul merge ca uns când erai implicat într-o anumită activitate – timpul zbura. Ce făceai când simțeai că viața ta e plină de speranță? Ce făceai când te simțeai liniștit și mulțumit? Nu există răspunsuri greșite – notează ce te face să te simți bine. Încearcă să investești o parte din energia ta în acele activități sau reîncepe-le dacă a trecut ceva vreme.

Acceptă-ți simțul intens de dreptate

Dacă ai un simț intens al dreptății s-ar putea să-ți fie și mai greu să înțelegi cum se face că o persoană toxică nu „plătește" pentru comportamentele sale. Poate ai senzația că sistemul juridic te-a dezamăgit. Poate fi greu să ajungi la o încheiere dacă ai senzația că nu ai fost auzit și că nu a fost luat în calcul ce este mai bine pentru copiii tăi. E un aspect pozitiv că ai un simț

intens al dreptății – te va ajuta să lupți pentru drepturile tale și ale copiilor tăi.

Dacă vrei să contribui la îmbunătățirea sistemului astfel încât alții să nu fie nevoiți să treacă prin ce ai trecut tu, ia în calcul posibilitatea de a face voluntariat sau de a te înscrie în organizații de reprezentare. Vezi capitolul 10 pentru mai multe informații. Unii oameni și-au reluat studiile și au obținut diplome în drept sau în consiliere ca urmare a lucrurilor prin care au trecut la tribunalele de familie. Poți ajunge la încheierea socotelilor îmbunătățindu-ți viața sau îmbunătățind viețile celor din jur în urma experiențelor tale.

Iertare

Unii cred că, pentru a ajunge la încheiere, trebuie să ierți oamenii care ți-au greșit. Societatea ne-a învățat că, pentru a merita iertarea, persoana care ne-a greșit trebuie să mărturisească și să se căiască, lucru ce se presupune că ne aduce un sentiment de împăcare și de finalizare. Însă, în acest scop, ar fi nevoie ca persoana să recunoască mai întâi că a greșit, apoi să ia măsuri pentru a ispăși. Nici unul din aceste lucruri nu este probabil să vină de la o persoană toxică. (Știu că am mai zis asta, dar merită repetat pentru că este atât de ușor de uitat!)

Iată un gând radical – nu trebuie să ierți pentru a merge mai departe. Nu e o cerință obligatorie pentru a ajunge să ai liniște în viața ta. Unii oameni au făcut lucruri atât de odioase și de josnice încât e aproape imposibil să îi ierți. Unele ghiduri de autoajutorare sunt aproape obsesive cu nevoia de a ierta. E mai important să te concentrezi mai întâi asupra modului în care te simți și asupra proceselor de recuperare în loc să te concentrezi asupra persoanei care ți-a făcut rău. E mai important să te simți bine cu propria persoană și cu locul tău în comunitate în loc să ai senzația că ești presat să ierți.[2] Asemenea multor oameni care au scăpat dintr-o relație toxică, s-ar putea ca în acest moment să

te străduiești să te descurci de pe-o zi pe alta. E excesiv să fii presat să ierți. Ai ieșit dintr-o relație toxică în parte pentru a scăpa de cineva care te făcea să te simți vinovat și rușinat. O să ierți dacă și când ești pregătit. Procesul iertării n-are orar strict. Și e cu totul în regulă să alegi să nu ierți acum sau oricând altcândva în viitor. Ai dreptul de a lua propriile decizii.

Dar mai întâi merită să facem un pas înapoi și să ne gândim la ce înseamnă de fapt iertarea. Nu se referă la a tolera sau la a spune că ce a făcut cineva este în regulă. Poți să ierți și să consideri în continuare o persoană ca fiind responsabilă pentru acțiunile sale. Poți să ierți și să știi în continuare că ceea ce a făcut acea persoană a fost groaznic și crezi că ar trebui să existe consecințe. Faptul de a ierta oricum ai găsi de cuviință te poate ajuta să te simți mai conectat cu omenirea și să ajungi la o înțelegere mai profundă a propriilor valori, și există și posibilitatea de a avea mai puține comportamente de autovătămare.[3]

Dacă te învinovățești că ai ajuns sau ai rămas într-o relație sau situație toxică, poate fi foarte dificil să te concentrezi asupra sensului și să-ți accepți nevoia de dreptate. Să renunți la vinovăție și să te ierți este un pas esențial spre vindecare și vom discuta despre asta în următorul capitol.

Gestionarea furiei

Este normal să simți furie după o relație toxică. Se poate să fii furios pe comportamentul fostului tău partener; se poate să fii furios pe membrii familiei și pe prietenii care au încercat să te convingă să te împaci cu fostul tău partener; se poate să fii furios pe tine pentru că ai rămas atât cât ai rămas. Poate îți dorești ca acea persoană toxică – partener, prieten sau coleg – să sufere sau să aibă o viață îngrozitoare. Ai fost rănit, așa că vrei să sufere și altcineva în același mod.

Dorința de răzbunare este o parte normală a emoțiilor omenești, mai ales dacă ai fost rănit profund.

Se poate să ai așteptarea că, dacă te răzbuni pe o persoană toxică, asta îți va oferi în sfârșit sentimentul că s-a făcut dreptate. Dar încercarea de a te răzbuna pe fostul partener în general nu-l afectează cu nimic, iar pentru tine poate avea consecințe care să te afecteze întreaga viață. De fapt, se poate ca oamenii toxici să se hrănească cu faptul că te gândești la ei după luni întregi de când relația s-a încheiat. Nu le oferi o asemenea satisfacție și nu le da o astfel de putere. Răzbunarea este un sentiment temporar care poate avea consecințe permanente.

S-ar putea să te înfurii pe Dumnezeu sau pe altă putere superioară și să te simți vinovat pentru aceste sentimente. Este perfect normal și acceptabil să fii furios pe Dumnezeu. Ar putea fi de ajutor să vorbești cu un preot sau cu un specialist în sănătate mintală dacă ai sentimente conflictuale legate de furia față de o putere superioară. Unii consilieri sunt specializați în probleme religioase.

E de așteptat să ai sentimente de furie după încheierea unei relații, mai ales dacă relația a fost toxică. Se poate chiar să ai crize de furie. Să fii atât de furios s-ar putea să fie o senzație nefamiliară pentru tine, dar îți spun din nou: *Aceste sentimente sunt normale.* Ce contează este ce faci până la urmă cu aceste sentimente. Dacă ești deprimat, uneori depresia este de fapt furie întoarsă împotriva propriei persoane. Durerea este inevitabilă după o relație toxică, dar suferința nu.

CHESTIONAR: AI PROBLEME DE GESTIONARE A FURIEI?

Răspunde cu da sau nu la următoarele afirmaţii.

1. Mă trezesc că ţip la familie sau la prieteni.
2. Dacă simt furie, mi-e greu să o controlez.
3. M-am luat de alţii prin cuvintele și acţiunile mele.

4. Mă înfurii atât de tare încât am simptome fizice, ca dureri de cap sau de stomac.
5. Familia și prietenii mi-au spus că am o problemă de gestionare a furiei.
6. Mă preocupă gânduri de răzbunare pe cineva.
7. Furia mea este disproporţionată faţă de evenimente.
8. Am avut necazuri la școală sau la serviciu din cauza furiei.
9. Cred că voi avea întotdeauna acest sentiment de furie.
10. Am apelat la modalităţi nesănătoase de a-mi suprima furia. (De exemplu: am băut alcool, am mâncat prea mult sau prea puţin, am făcut exerciţii fizice în mod exagerat sau am avut alte mecanisme de coping, trecute în revistă la pagina 101)

Dacă ai răspuns cu da la mai mult de una dintre aceste afirmaţii, te îndemn să consulţi un specialist în sănătate mintală pentru a discuta despre furia ta. Niveluri ridicate de furie îţi afectează nu doar relaţiile, dar și sănătatea fizică. De exemplu, furia declanșează secreția de hormoni ai stresului în corp, crescând ritmul cardiac și tensiunea arterială. Dacă furia devine cronică, niveluri ridicate ale acestor hormoni te expun unui risc crescut de boli de inimă și de atac vascular.[4] Pentru mai multe informaţii despre specialiști în sănătate mintală, vezi capitolul 6.

Să cauți o încheiere după o relație cu o persoană toxică înseamnă să deschizi ușa reconectării cu aceasta. Vestea bună este că nu ai neapărat nevoie de „încheiere“ ca să mergi mai departe și să ai o viață

fericită și împlinită, și că poți să ajungi și de unul singur să te simți împăcat.

Nu te simți presat să ierți pe cineva pentru ce ți-a făcut – poate nu ești pregătit. Este normal să fii furios pe o persoană sau pe o situație toxică. S-ar putea și să ai probleme cu furia față de propria persoană. Dacă nu se rezolvă, această furie direcționată spre sine va provoca probabil sentimente de anxietate și depresie, așa că este important să faci pași în direcția iertării propriei persoane. Știu că uneori este mai ușor de zis decât de făcut! Vom explora în următorul capitol motivul – și moduri de a face asta.

4. IARTĂ-TE

Cum să renunți la furie și la autoînvinovățire

S-ar putea să fii furios pe tine însuți după ce părăsești o relație sau o situație toxică. Poate ești furios pentru că nu ai plecat mai devreme din acea situație sau pentru că ai impresia că „ar fi trebuit să știi mai bine".

Să avem resentimente sau să fim furioși pe noi înșine ne poate afecta relațiile cu alți oameni, precum și calitatea vieții. Poate ai o ură de sine atât de profundă încât te-ai gândit să-ți faci rău sau să te sinucizi. Poate ai reînceput să ai comportamente de autovătămare sau acestea s-au accentuat. Deși e normal să te simți din când în când întrucâtva dezamăgit de tine însuți, dacă somnul, pofta de mâncare și starea generală de bine încep să fie afectate, înseamnă că este momentul să ceri ajutor sau să te ocupi de introspecție. Dacă ești furios pe tine, îți va fi greu să te implici în două aspecte esențiale ale vindecării – primul, să afli cum te-ai dezvoltat pe baza acestei experiențe, iar al doilea, să creezi un simț al dreptății și să simți că nedreptatea a fost reparată. Poți ajunge la o vindecare mai profundă dacă te vei ocupa de vindecarea furiei față de propria persoană.

Pe măsură ce citești acest capitol, vreau să ții seama de câteva lucruri. Mai întâi, pentru a-l parafraza pe medicul și autorul Gerald G. Jampolksy, nu uita că iertarea înseamnă să renunți la speranța că trecutul ar putea fi diferit.

În al doilea rând, ține seama că uneori poate fi mai greu să te ierți pe tine decât să ierți pe altcineva. Avem tendința să fim mai critici cu noi înșine decât cu ceilalți. Ceea ce este adevărat mai ales dacă ai fost într-o relație toxică. Cel mai probabil, persoana toxică a dat vina pe tine pentru comportamentul ei și ți-a spus că trebuie să te schimbi. Poate dura ceva timp până să realizezi că meriți respect, iubire și compasiune față de tine însuți.

Un prim pas către vindecare este să ai compasiune față de tine însuți sau să te comporți față de tine așa cum ai face-o față de cel mai bun prieten. I-ai spune întruna celui mai bun prieten că nu e suficient de bun sau că nu merită să fie fericit? Bineînțeles că nu. I-ai oferi iubire și susținere. Cel mai probabil persoana toxică din viața ta nu ți-a oferit nici un fel de compasiune, dar cel care îți poate oferi ești chiar tu.

„Am ajuns să mă tratez pe mine însămi așa cum mă trata mama. Iar asta trebuia să se schimbe."

Alizeh, 25

CHESTIONAR: E DIFICIL SĂ TE IERŢI?

Faptul de a-ţi acorda iertare poate fi un proces în mai mulţi paşi. S-ar putea să fii conștient că îţi direcţionezi furia asupra propriei persoane sau să fii furios pe tine și nici măcar să nu-ţi dai seama. Hai să vedem. Ești de acord sau nu cu următoarele afirmaţii?

1. Am senzaţia că am distrus ireparabil relaţiile cu familia și cu prietenii.
2. Simt un nivel enorm de rușine și de vinovăţie.
3. Am impresia că aș fi putut face lucrurile altfel, iar asta mă roade pe dinăuntru.
4. Mă confrunt cu furia faţă de propria persoană.
5. Am impresia că nu am dreptul să fiu fericit.

6. Nu îi învinovăţesc pe ceilalţi pentru că sunt furioși pe mine.
7. Am senzaţia că trebuie să plătesc pentru că am rămas atâta timp în această relaţie.
8. Noaptea nu dorm, ci stau și mă gândesc la greșelile pe care le-am făcut.
9. Mă sabotez pentru că nu cred că merit mai mult.
10. Am constant gânduri negative faţă de propria persoană.

Dacă ai răspuns da la una sau la mai multe afirmaţii, probabil ai dificultăţi în privinţa faptului de a te ierta. Acest capitol explorează unele convingeri comune care pot reprezenta bariere în faţa compasiunii faţă de propria persoană, precum și pași concreţi pe care îi poţi face pentru a merge mai departe.

Nimeni nu este imun la situaţii toxice

O parte din furia față de propria persoană poate fi provocată de faptul că nu-ți vine să crezi că tu, un adult rezonabil, la locul lui, a căzut în plasa unei persoane toxice. Poate îți smulgi părul din cap că nu ai văzut semnele unui loc de muncă toxic atunci când ai început să lucrezi acolo sau că atât de multă vreme ai tolerat să fii tratat prost de propria familie.

Trebuie să știi că *oricine* poate fi vulnerabil în fața unei persoane sau a unui mediu toxic. Nu contează cât ești de deștept sau de educat. Nu contează că relațiile tale din trecut au fost sănătoase. Oamenii toxici pot lua pe oricine pe sus prin bombardare cu dragoste. Chiar poate fi imposibil să vezi semnele unui loc de muncă toxic în timpul interviului de angajare, dat fiind că te concentrezi asupra încercării de a impresiona. În general, relațiile sau situațiile toxice nu sunt așa de la

început – toxicitatea se acumulează în timp, așa cum s-a întâmplat la serviciul lui Sarah.

De când a terminat facultatea, Sarah își dorea să lucreze la o anumită firmă. Era una dintre cele mai bine văzute companii din domeniul ei. Sarah s-a documentat înainte de interviu și nu au existat semne de pericol pe care să le fi observat. Părea că oamenii care cunoșteau compania aveau o părere bună. După ce a trecut cu brio de interviu, lui Sarah i s-au oferit un salariu și beneficii rezonabile, astfel încât a acceptat bucuroasă. Dar în prima zi de muncă, Sam, unul dintre noii ei colegi, s-a oprit la biroul ei și s-a aplecat un pic prea mult spre ea: „Cred că trebuie să știi, Sarah, că șeful tău are un istoric de hărțuire a femeilor din companie". I-a cerut să-i spună dacă o putea ajuta în orice fel.

Sarah era confuză. Era o companie cu o reputație grozavă și până acum interacțiunile cu noul ei șef nu fuseseră altfel decât profesionale. Dacă era o problemă cunoscută, de ce nu raporta nimeni comportamentul său? Toată această interacțiune i s-a părut foarte ciudată. Însă nu voia să fie văzută ca o „pârâcioasă", mai ales în prima zi. Așa că s-a adâncit în training și și-a văzut de treabă, evitându-l pe cât posibil pe Sam.

Într-o zi a venit la birou și a văzut că toate lucrurile ei de pe birou fuseseră mutate – dar doar cu câțiva centimetri. După câteva săptămâni, Sarah a primit o notificare că cineva încercase să intre pe unul din conturile ei de la serviciu. I-a raportat șefului și a fost deschisă o investigație. Ca parte a acestui proces, Sarah a început să documenteze în scris ce i se întâmpla la serviciu: prânzul ei dispărea constant, Sam își asuma meritul pentru munca ei și ea era omisă de la programarea ședințelor, chiar și după ce a anunțat echipa că se făcuse o greșeală.

După câteva săptămâni, o colegă i-a tăiat calea la toaletă și a făcut-o mincinoasă. Sarah o mai văzuse pe această colegă, dar nu mai interacționase cu ea. Tulburată, Sarah s-a hotărât să nu spună nimănui, de

teamă să nu înrăutățească situația. A doua zi, șeful a chemat-o pe Sarah în birou și i-a spus că se făcuse o plângere de furt împotriva ei și urma să aibă loc o investigație. În pauză s-a apropiat de colegii săi care până atunci fuseseră prietenoși, însă acum i-au întors spatele. Sam a trecut pe lângă biroul ei. „Știi tu ce-ai făcut", a spus el și a izbucnit în râs.

Sarah a hotărât să depună o plângere de hărțuire la departamentul de resurse umane și a contactat un avocat specializat în probleme ale angajaților. Însă nu se putea abține să nu se gândească la greșelile pe care le făcuse pe parcurs. Ar fi trebuit să raporteze ce se întâmplase la toaletă sau să se fi dus la șeful ei în prima zi, după comentariile lui Sam. Era furioasă pe ea însăși pentru că nu văzuse semnele de pericol și chiar pentru că acceptase slujba. Performanța ei a scăzut și a început să aibă crize de anxietate și insomnii.

Furia ca formă de anxietate și de frică

Dacă ești furios pe tine, asta s-ar putea să ascundă alte sentimente. Uneori, furia maschează anxietatea. Aceste sentimente pot fi asemănătoare, dar există diferențe esențiale între ele.

Anxietatea este senzația că urmează să se întâmple ceva rău, dar nu știi ce anume. Este o impresie vagă, dar intensă, ca o presimțire rea. Uneori resimțim anxietate după ce am suprimat alte emoții, pentru a le evita. Când suntem anxioși poate fi foarte dificil să ne dăm seama ce emoții sunt dedesubt. Prin opoziție, frica este o emoție concretă. Frica apare când vedem, auzim sau simțim că există un pericol în apropiere – provocat de un eveniment, de o persoană, de un animal sau de un lucru.

O altă diferență între anxietate și frică pornește de la criteriul dacă sentimentul respectiv te motivează să intri în acțiune. Anxietatea te poate face să te simți paralizat, în timp ce frica în general te motivează să te

îndepărtezi de o amenințare. Ceea ce resimți este anxietate, frică sau amândouă?

Faptul de a vorbi cu un specialist în sănătate mintală te poate ajuta să îți asimilezi emoțiile, mai ales după ce ai ieșit dintr-o relație toxică. Anxietatea poate fi la rândul ei controlată sau măcar redusă prin exerciții fizice, tehnici de mindfulness, terapie și medicamente. Vei afla mai multe despre colaborarea cu un specialist în sănătate mintală în capitolul 6, iar despre mindfulness în capitolul 7.

DE NOTAT ÎN JURNAL: ETICHETEAZĂ-ȚI REACȚIILE FIZICE

În procesul de vindecare după o relație cu o persoană toxică, vei avea senzații fizice, cum ar fi tahicardie, mâini transpirate sau un sentiment de groază. E normal să te simți așa după ce ai rupt legătura cu o persoană a cărei prezență nu e sănătoasă pentru tine. Există o perioadă de adaptare la noua ta normalitate. Uneori, când ai aceste senzații, poate fi greu să-ți dai seama dacă e anxietate sau frică. Trasează în jurnal un omuleț din linii și asociază părțile corpului cu senzațiile pe care le ai. Poți chiar să le numerotezi în ordinea în care le simți. Poate ai tendința ca mai întâi să-ți transpire mâinile, apoi îți dai seama că nu poți să respiri, după care inima începe să-ți bată repede. Este un aspect important să recunoști apariția acestor senzații. Când știi că urmează să fii cuprins de anxietate sau de frică, pune rapid în aplicare o strategie de autoliniștire, cum ar fi să inspiri profund sau să faci o plimbare. Uită-te din nou la omulețul desenat, peste o săptămână sau două, pentru a vedea cum s-au schimbat aceste senzații în cazul tău.

DE NOTAT ÎN JURNAL: E FURIE, ANXIETATE SAU FRICĂ?

Când te simți furios ai o reacție de anxietate sau de frică? Poate ești furios față de persoana toxică pentru modul în care te-a tratat. Această furie poate fi și urmarea anxietății legate de perspectiva de a continua să-ți petreci viața fără acea persoană. Sau ți-e frică de faptul că s-ar putea să nu mai reconstruiești, sau să nu pierzi controlul. Notează lucrurile la care te gândești și pe care le simți când ești furios. Apoi aprofundează și scrie cum ar putea fi legate de furie anxietatea și frica.

Menghina vinovăției și a rușinii

Vinovăția și rușinea sunt două dintre cele mai intense emoții pe care le avem. Se poate să ne sfâșie și să ne facă să ne simțim goi pe dinăuntru. Nu prea ne aduc lucruri pozitive în viață. Vinovăția apare când percepi că ți-ai încălcat standardele morale și ai făcut ceva ce n-ar fi trebuit să faci. Rușinea este o emoție care apare când te evaluezi negativ. Te face să vrei să te ascunzi sau să negi lucruri pe care le-ai făcut sau care ți s-au întâmplat. Sentimentele de vinovăție și de rușine sunt corelate cu simptome depresive, în timp ce rușinea este puternic asociată cu anxietatea.[1]

Poate fi dificil să renunți la vinovăție și la rușine, mai ales dacă o persoană toxică a folosit aceste sentimente pentru a te manipula. Probabil ai auzit ceva de genul ăsta de la o persoană toxică:

- „Dacă pur și simplu te-ai comporta normal n-am mai avea o problemă."
- „Ești o rușine pentru mine și pentru toată familia."
- „Ce nu-i în regulă cu tine?"
- „Cum îndrăznești să fii supărat pe mine după tot ce ai făcut?"
- „Întoarce-te la mine când o să fii perfect, și atunci putem vorbi despre comportamentul meu."
- „N-ai dreptul să fii supărat pe mine."

Toate acestea sunt tactici care te împiedică să aduci în discuție comportamentele inadecvate ale celeilalte persoane. Îi spui unei persoane toxice că te-a supărat comportamentul său și ea îți răspunde „Întotdeauna vrei prea mult! Cu mine cum rămâne? Nu știi cât am suferit eu? Nu știi prin ce-am trecut!“ Conversația revine astfel la tine și la cum ești tu personajul negativ. Probabil o persoană toxică ți-a spus că, dacă n-ai fi făcut sau n-ai fi spus ceva, nu ar fi reacționat așa. Nu ai influențat pe nimeni să nu facă nimic – tu nu ai control decât asupra propriilor acțiuni și percepții. Persoana toxică este întru totul responsabilă pentru propriul său comportament. Scopul inducerii vinovăției și rușinii într-o relație toxică este „să te mențină supus“ și să aibă control asupra ta.

Dacă începi să ai senzația că meriți să fii pedepsit sau tratat prost, persoana toxică se va folosi de asta și va amplifica vinovăția și rușinea. S-ar putea să te trezești că folosești expresii ca *ar trebui, ar fi trebuit* sau *aș vrea* atunci când simți vinovăție sau rușine. De exemplu:

- „Ar fi trebuit să știu mai bine.“
- „Ar trebui să-mi sun părinții.“
- „Aș fi putut să fac mai mult.“
- „Aș fi putut să fiu mai bun dacă m-aș fi străduit mai mult.“
- „Aș pleca, dar nu știu cum.“
- „Aș fi ajutat-o, dar n-am știut că avea nevoie.“

Toate aceste afirmații sunt lucruri pe care le-am auzit de la clienții mei când erau într-o situație toxică sau după ce ieșiseră din ea. Dacă crezi că *Ar fi trebuit să știi mai bine*, te rog să te ierți că nu ai văzut semnalele mai devreme. Nu uita că oamenii care se folosesc de *gaslighting* sau care au comportamente narcisice se pricep foarte bine să-și ascundă comportamentele distructive și tind să se prezinte bine în principiu, mai ales în etapa de idealizare a relației. Se pricep foarte

bine și să dea vina pe alții pentru propriile comportamente.

„Când am plecat la facultate m-am simțit foarte vinovată pentru că i-am lăsat pe frații mei mai mici acasă cu mama. Terapeutul mi-a spus că aveam dreptul să încep să-mi trăiesc viața."

Bonnie, 64

Dacă îți spui „Ar fi trebuit să plec mai devreme" sau „N-ar fi trebuit să mă întorc niciodată", te încurajez să reiei capitolul 1 și să-ți reamintești că există motive pentru care oameni buni, inteligenți, rezonabili ajung în relații toxice. Probabil persoana toxică te-a șantajat emoțional sau te-a amenințat pentru a te ține în relație. Probabil ți-a fost mai greu să pleci sau să rupi legătura cu un partener abuziv din cauza ciclului de escaladare, abuz, remușcări și reimplicare care a dus la atașament traumatic. Probabil ai experimentat și disonanță cognitivă în timpul relației abuzive. Disonanța cognitivă induce confuzie și poate fi greu să iei decizii în această stare – îți sabotează energia emoțională sau mentală de care ai nevoie pentru a ieși din acea situație. Este de ajutor să înțelegi modul în care vinovăția și rușinea contribuie la ce simți prin exercițiul „Scapă de vinovăție și de rușine" de mai jos și cu susținerea unui specialist în sănătate mintală în care ai încredere (mai multe despre acest aspect în capitolul 6).

„Ani întregi m-am criticat pentru că nu am plecat mai devreme. Acum îmi dau seama că eram manipulată să cred că n-aș fi putut să supraviețuiesc niciodată singură."

Ingrid, 40

În concluzie, este greu să ieși dintr-o situație toxică din motive care nu sunt sub controlul tău. Aspectul

important este că ai reușit să ieși și a fost nevoie de curaj pentru asta.

Nu-ţi mai autoinduce gaslighting

Poate ți-ai spus *„dar și eu am fost abuziv“* față de un partener sau de un membru al familiei. Nu uita că există abuz reactiv (vezi pagina 30). Asta se întâmplă când ești prins în corzi sau batjocorit fără încetare și lupți pentru a supraviețui. Nu înseamnă că *tu* ești abuziv.

„În cele din urmă am început să țip și eu la ea. Eu în general nu țip. M-a transformat într-o persoană pe care nu o recunoșteam. După care îmi spunea că eram irațional și nu aveam autocontrol.“

Aydin, 35

Să îți spui că și tu ai fost abuziv este ca și cum ți-ai autoinduce *gaslighting*-ul. Te poate ajuta să nu vezi tiparul de abuz al celeilalte persoane, dar este și o formă de negare. Poate fi de ajutor să vorbești cu un specialist în sănătate mintală despre lucrurile prin care ai trecut și despre sentimentele tale conflictuale legate de propriul comportament din relație. Meriți să-ți acorzi iertare.

DE NOTAT ÎN JURNAL: SCAPĂ DE VINOVĂȚIE ȘI DE RUȘINE

Notează în jurnal lucrurile pe care ți le spui în legătură cu sentimentele de vinovăție și de rușine. Vezi de unde vin aceste lucruri. E ceva ce ai auzit de la părinți, de la un profesor, de la un șef sau de la un partener? Apoi scrie o frază care are sensul invers al gândurilor legate de vinovăție sau de rușine. De exemplu: „Nu poți să faci nimic ca lumea" poate fi schimbat în „Întotdeauna fac ce pot, și asta e suficient" sau „Am reușit în multe domenii ale vieții mele". Ori de câte ori te surprinzi spunându-ți lucruri negative legate de vinovăție sau de rușine, ia-ți jurnalul și scrie aceste lucruri. După o vreme vei descoperi că transformi automat gândurile negative în unele pozitive.

Când trebuie să abandonezi animale de companie

Poate fostul tău partener avea un animal de companie de care te-ai atașat sau poate că tu și partenerul ați adoptat împreună un animal de companie. Așa că s-ar putea să ai de îndurat încă o suferință dacă pleci din relație. De multe ori, animalele de companie pot face diferența între o persoană toxică și una sănătoasă – și s-ar putea ca tu să fi devenit persoana preferată a animalului de companie. Deși în general este în interesul animalului de companie să rămână cu persoana mai sănătoasă, nu e întotdeauna posibil. Poate te muți într-un loc în care nu este permis accesul animalelor de companie. Poate că fostul tău partener ți-a promis că vei putea vedea regulat animalul, dar nu și-a respectat promisiunea. Sau poate ai hotărât că, pentru sănătatea ta mintală, merită să rupi orice legătură cu acea persoană și să nu mai vezi nici animalul de companie.

„S-o las pe Lulu cu fostul meu iubit a fost unul dintre cele mai grele lucruri pe care le-am făcut vreodată. Era câinele lui, dar s-a atașat foarte mult de mine. Voiam să o mai văd, dar știam că asta însemna să păstrez legătura cu el, și asta m-ar fi făcut să cad într-o spirală descendentă."

Jane, 28

Să-ți abandonezi animalul de companie poate fi una dintre cele mai stresante experiențe legate de încheierea unei relații toxice. Poate ești furios pe tine pentru că „abandonezi" animalul. Uneori viața ne confruntă cu alegeri dificile. E timpul să te ierți. Faci tot ce poți, iar animalul de companie își va aminti momentele bune pe care le-ați petrecut împreună.

Cultivă un locus intern al controlului

Lauren a decis că sosise momentul să se mute din casa părinților. Anii de abuz emoțional și verbal și-au spus cuvântul – părinții ei întotdeauna o învinovățiseră pentru orice nu mergea bine în viața de familie, iar ea avea senzația că nu putea face nimic ca lumea. Lauren s-a mutat împreună cu partenerul cu care avea o relație de câțiva ani. Deși aveau o relație în cea mai mare parte sănătoasă, nu îi era confortabil să aducă în discuție nici o problemă pentru că voia să evite conflictul pe cât posibil. Se săturase de țipetele și de certurile de acasă – nu voia să riște să-l supere, chiar dacă el nu arătase niciodată că ar fi avut probleme cu controlul furiei. Îi era teamă și că, dacă ar fi vorbit despre probleme, partenerul ei ar fi părăsit-o și ea ar fi trebuit să se întoarcă în casa părinților. Dacă partenerul sau prietenii ei făceau ceva ce o supăra sau dacă cineva o critica, i se schimba radical dispoziția. Într-o zi, partenerul ei i-a sugerat – pe un ton amabil – că poate ar avea de câștigat dacă s-ar duce la o ședință de consiliere.

Când Lauren s-a întâlnit cu consilierul, acesta a întrebat-o cum era dispoziția ei pe o scară de la 1 la 10,

1 fiind o dispoziție foarte proastă și 10 o dispoziție grozavă.

– Sunt la 7 acum, a răspuns Lauren. Dar pot să ajung oriunde de la 2 la 9, în funcție de ce se întâmplă azi.

– Ce anume îți schimbă dispoziția? a întrebat-o consilierul.

După ce Lauren a descris evenimentele care în general îi afectează dispoziția, consilierul a întrebat-o dacă dispoziția ei tinde să depindă de ce se întâmplă în jur

– Bineînțeles, cum ar fi posibil altfel? a răspuns Lauren.

Consilierul i-a prezentat apoi conceptul de *locus extern al controlului.*

Dacă ai un locus extern al controlului, ți se întâmplă lucruri și dispoziția ta se schimbă în funcție de situație. Dacă te afli într-o dispoziție proastă, e greu să te simți mai bine. Invers, dacă ai un *locus intern al controlului,* te vei simți tu însuți și cu picioarele pe pământ. Ți se întâmplă lucruri care îți pot afecta întrucâtva dispoziția, dar le poți lăsa să treacă. Simți că poți gestiona cele mai multe lucruri pentru că găsești în interior putere și rezistență.

Lauren și consilierul ei au vorbit despre experiențele pe care le-a avut cu părinții și despre modul în care au afectat interacțiunile cu partenerul și cu prietenii ei. Dispoziția lui Lauren avea tendința să depindă într-o mare măsură de comportamentele celorlalți oameni. În câteva săptămâni, consilierul a ajutat-o să aibă un locus intern al controlului, iar Lauren se simțea destul de calmă și știa despre comportamentul pe care ceilalți îl aveau față de ea că nu o privea direct – cu alte cuvinte, se putea ierta și putea să nu se considere responsabilă pentru lumea din jurul ei. Lauren putea să asculte cu adevărat ce spuneau partenerul și prietenii ei, fără să devină defensivă sau să ajungă într-o dispoziție proastă. Lauren a început să vorbească deschis despre lucrurile de care avea nevoie în relația cu partenerul ei și în

relațiile de prietenie, fără să se teamă de abandon sau de certuri, iar asta i-a schimbat viața în bine.

Dacă nu te-ai iertat, ai tendința de a lăsa un locus extern să determine cum te simți și cum te comporți. Dacă te ierți faci un pas spre a avea un locus intern al controlului. Să te iubești înseamnă să ajungi să ai încredere în tine și să știi că vei fi bine.

Bineînțeles, să ai încredere în tine și să te tratezi bine e ceva mai simplu de spus decât de făcut. Dar prin următoarele practici de autocompasiune te poți îndrepta spre acest obiectiv.

Practici de autocompasiune

Să renunți la lucrurile care te trag înapoi poate fi un proces foarte eliberator. Meriți să fii fericit și neafectat de vinovăție și de rușine. Aceste practici de autocompasiune sunt esențiale pentru iertarea de sine și pentru renunțarea la emoții care nu te ajută.

Afirmații

Deși afirmațiile pot suna ridicole sau neadevărate, de multe ori, dacă ne repetăm ceva de suficient de multe ori, devine adevărat. Asta se întâmplă indiferent dacă ce îți spui este ceva negativ sau pozitiv. Poate ai „înregistrări" negative în discursul tău interior. De exemplu, poate auzi vocea fostului tău partener sau a unui membru al familiei care îți spune că nu ești suficient de bun sau care îți zice lucruri și mai rele. Încearcă să folosești afirmații pentru a contracara discursul interior negativ. Poți să-ți găsești propriile afirmații sau folosește-le pe cele oferite aici.

„Sunt calm, relaxat și liniștit."

„Sunt sănătos și sunt bine."

„Ziua de azi este plină de miracole."

Un sfat pentru formularea afirmațiilor: fă-le pozitive. Elimină cuvintele *nu* și *nu pot* sau altele similare. Afirmațiile tale pot fi orice aprecieri care te fac să te simți plin de speranță și mulțumit. Pune-le pe ecranul

telefonului mobil și postează-le în locuri din casă unde să le vezi frecvent, de exemplu pe frigider sau pe oglinda din baie. Poți și seta telefonul să ți le arate la anumite intervale. Vei vedea că, dacă apelezi la aprecieri, vei avea o perspectivă mai pozitivă de-a lungul zilei. Și nici măcar nu trebuie să le crezi ca să funcționeze.

Apelează la strategii pozitive de coping

După ce ieși dintr-o situație toxică vei descoperi probabil că ai deprins niște obiceiuri proaste. Motivul este în parte că poți în sfârșit să faci ce vrei fără să fii ridiculizat sau manipulat. Însă s-ar putea să ai comportamente foarte riscante pentru a simți altceva în afară de furie sau de tristețe – terapeuții numesc asta *coping dezadaptativ*. Întreabă-te dacă observi că ai unele dintre următoarele comportamente de *coping*:

- Consum mai mare de alcool sau de droguri
- Implicare în comportamente sexuale riscante, cum ar fi sex neprotejat cu mai mulți parteneri
- Abuz de medicamente prescrise
- Evitare a timpului petrecut cu prietenii și cu familia
- Consum prea mare sau prea redus de alimente
- Exerciții fizice exagerate
- Autovătămare
- Asumare de riscuri
- Creștere semnificativă a timpului petrecut online

Probabil nu ești pe deplin conștient de modul în care te afectează aceste mecanisme nesănătoase de *coping*. Dar, în timp, s-ar putea să descoperi că îți amplifică nivelul de stres, te epuizează și sunt vătămătoare pentru sănătatea și pentru bunăstarea ta psihică. Aceste strategii nesănătoase nu te vor ajuta să te îndrepți activ spre vindecare – de fapt lucrurile stau tocmai invers și sunt o formă de autosabotare. Dacă ai aceste comportamente, cauza constă în probleme profunde legate de stima de sine.

„Am descoperit că, deși mă străduiam să nu ajung alcoolică, la fel ca tata, începusem să nu mai pot să controlez cât beau. Mi-am dat seama că apelam la băutură pentru a-mi îneca sentimentele de furie față de mine însămi. Cu ajutorul unui terapeut și al unui program de recuperare nu am mai băut de doi ani. Acum, când mă simt frustrată, scriu în jurnal, vorbesc cu partenerul sau cu o prietenă."

Caterina, 32

Pe de altă parte, strategiile pozitive de *coping* te țin ancorat în prezent și te pot ajuta să găsești soluții în privința sentimentelor tale de furie, de tristețe și de stimă scăzută de sine. Nu toate strategiile funcționează pentru toată lumea; alege una care te atrage și continuă să încerci altele până găsești ceva care să te ajute. Iată câteva idei:

- Fă-ți timp să te întâlnești cu un prieten
- Fă un duș sau o baie relaxantă
- Fă ceva creativ, cum ar fi să desenezi, să scrii sau să cânți la un instrument
- Joacă-te cu copiii tăi
- Petrece timp jucându-te cu animalele tale de companie
- Petrece timp în natură
- Oricare dintre activitățile de autoîngrijire menționate în capitolul 7 – să dormi bine, să meditezi, să ții un jurnal, să faci exerciții fizice moderate și/sau să limitezi utilizarea rețelelor sociale

Dacă întâmpini dificultăți, să vorbești cu un specialist în sănătate mintală te poate ajuta să-ți clarifici sentimentele, să-ți ameliorezi strategiile dezadaptative de *coping* și să găsești modalități sănătoase de a avea grijă de tine. (Pentru mai multe informații despre specialiștii în sănătate mintală, vezi capitolul 6.)

Redefinește gândurile negative și renunță la ar fi trebuit

Poate îți spui că „ar fi trebuit să fi plecat mai devreme", „nu ar fi trebuit să accept acel serviciu" sau „ar fi trebuit să știu ce urma să se întâmple". Când folosești *ar fi trebuit* pui multă presiune pe tine. Nu putem schimba trecutul, așa că formulările de acest tip te plasează într-o postură în care nu ai cum să câștigi. Același lucru este valabil când spui *aș fi putut*. Aceste sintagme nu te ajută să înaintezi, ci te pot bloca. După cum ai citit mai sus în acest capitol, folosirea formulelor *ar fi trebuit* și *aș fi putut* poate fi legată de sentimente de vinovăție și de rușine.

> *„În trecut îmi spuneam că ar fi trebuit să plec mai devreme și că ar fi trebuit să văd semnele că șeful meu era toxic. Mi-am dat seama că la început putea să se comporte «normal» și nu aveam cum să fi știut cum era el de fapt."*
>
> **Eduardo, 45**

Observă când folosești *ar fi trebuit* și *aș fi putut* și reformulează într-un mod pozitiv. De exemplu, propoziția „ar fi trebuit să plec mai devreme" poate fi schimbată în „am plecat când am plecat, și asta este în regulă". Redefinirea gândurilor negative te poate ajuta să privești viitorul cu speranță și pur și simplu să te simți mai bine. Cu cât practici mai mult anularea gândurilor negative și redefinirea acestora în forme pozitive, cu atât devine mai ușor. S-ar putea să observi că numărul gândurilor negative scade masiv în timp. Iată în continuare câteva exemple de gânduri negative și de moduri în care le poți redefini:

GÂND	REDEFINIRE
„Nu știu dacă mai pot să am încredere în cineva."	„S-ar putea să-mi fie greu să am încredere în ceilalți, dar cu timpul voi reuși."

„Nu-mi vine să cred că am fost atât de proastă încât să las o persoană narcisistă să intre în viața mea.“	„Eram prea mică ca să înțeleg ce se întâmplă cu adevărat. Dacă aș fi știut mai devreme, aș fi putut să mă protejez.“
„Ași face orice să-l am înapoi în viața mea.“	„Probabil narcisiștii sunt greu de identificat, și eu am avut curajul să mă trezesc la realitate înainte de a pleca.“
„Trebuie că am făcut ceva să-l provoc pe șeful meu să mă hărțuiască.“	„Hărțuirea e doar din vina persoanei care hărțuiește; n-am făcut nimic care să provoace acel comportament.“
„Nu am la cine să apelez.“	„În momentul ăsta am mai mult sprijin decât aș fi crezut.“

Împărtășește-ţi experienţa

Mulți oameni nu vorbesc despre experiențele pe care le-au avut cu oameni toxici din cauza vinovăției și rușinii, dar nu ești singur. În ultima vreme, din ce în ce mai mulți oameni vorbesc deschis despre faptul de a fi supraviețuitori ai abuzului și hărțuirii, în parte datorită mișcării #MeToo. Uneori, să vorbim despre nedreptățile care ni s-au făcut ne oferă un sentiment de libertate care anulează vinovăția și rușinea. De multe ori, când dispar vinovăția și rușinea, furia dispare odată cu ele.

Vorbește despre experiențele tale în orice modalitate pare sigură pentru tine. Poți face asta la terapie, în

cadrul unui grup de sprijin, față în față cu prieteni apropiați sau cu membri ai familiei, sau online, cum ar fi pe un blog.

> *„Am găsit un program de 12 pași pentru persoanele care au crescut în familii disfuncționale. Mă duc la întâlniri o dată pe săptămână. E foarte bine să știu că există oameni care au trecut prin aceleași lucruri ca mine și nu mă judecă."*
>
> **Katya, 30**

E nevoie de un avertisment aici: consultă un avocat pentru a afla limitele între care poți divulga experiența prin care ai trecut cu o persoană toxică sau într-o situație de acest gen. De exemplu, s-ar putea să ai probleme cu legea dacă folosești numele unei persoane și spui despre ea că este o persoană toxică, deși poți vorbi despre lucrurile prin care ai trecut dacă nu oferi detalii de identificare.

Un alt mod în care te poți exprima este susținerea altora care au supraviețuit unor persoane sau situații toxice. De exemplu poți susține schimbări ale legilor care se referă la protejarea victimelor violenței domestice. Poți de asemenea să educi tinerii în privința identificării oamenilor sănătoși și a celor cu diverse tulburări. Pentru mai multe informații despre susținerea unor cauze, vezi capitolul 10.

Nu te mai îndoi de tine

După ce părăsești o situație toxică, s-ar putea să te îndoiești de propria persoană. Poate te întrebi dacă abuzul chiar a fost atât de grav pe cât îți amintești. E posibil să îți spui că poate ai exagerat crezând despre comportamentul acelei persoane că era vătămător.

Când ajungi să fii pe cont propriu și te reconstruiești după abuz, este normal să ai senzația că poate ai făcut o greșeală. De obicei frica te face să gândești așa – relația

sau situația abuzivă a fost vătămătoare pentru tine, dar să răzbești pe cont propriu devine un drum plin de incertitudini. Vei fi probabil furios pe tine însuți că te-ai gândit să revii într-o situație nesănătoasă pentru că măcar era previzibilă. Nu ai fi abandonat acea relație sau acel mediu dacă era sănătos. Ai luat decizia corectă când ai decis să pleci. Dacă te-a părăsit o persoană toxică, poți considera că ți-a făcut o favoare. Situația în care ai fost ar fi devenit din ce în ce mai periculoasă în timp. Recunoaște-ți nevoia de certitudine și de stabilitate. Va veni și acea zi. Va exista un punct în care vei simți mai puțin disconfort și vei avea un sentiment mai intens că ești ancorat și centrat.

DE NOTAT ÎN JURNAL: CE A MERS BINE ÎN CAZUL TĂU?

Când te îndoiești de tine pentru că te-ai detașat de o persoană toxică, s-ar putea să uiți lucrurile bune care ți s-au întâmplat de când ai întrerupt contactul. Oferă-ți un moment în care să scrii ocaziile pe care le-ai avut, oamenii pe care i-ai întâlnit și orice îmbunătățire a stării de sănătate și a perspectivei tale generale asupra vieții de când ai interacționat ultima dată cu persoana toxică. Probabil au avut loc nenumărate lucruri pozitive după ce ai eliminat din viața ta persoana sau situația toxică. Este greu să vezi evenimentele bune când ești anxios sau trist. Însă probabil acum ai mai mult timp să-ți urmărești interesele și să te concentrezi asupra a ce te face fericit. Continuă să notezi evenimentele bune din viața ta pe măsură ce apar. Când ai senzația că ai făcut o greșeală distanțându-te de persoana toxică, întoarce-te și trece în revistă lista lucrurilor bune care ți s-au întâmplat de atunci.

* * *

După încheierea relației toxice e normal să ai sentimente de furie și resentimente față de ceilalți și față de propria persoană. E posibil și să simți vinovăție sau rușine. *Toate acestea sunt sentimente normale* și nimeni nu este imun la situații toxice. Când nu te mai simți responsabil pentru experiența ta vei putea cultiva

un locus intern al controlului care îți va oferi reziliență în toate relațiile și te va ajuta prin suișurile și coborâșurile vieții. Un alt pas esențial pentru construirea rezilienței este stabilirea și menținerea unor limite sănătoase. Despre asta vom discuta în cele ce urmează.

5. STABILEȘTE LIMITE

Cum să-ți protejezi interesele și să te pui pe tine pe primul loc

Privind în urmă la primii ani de viață, Rhys se descrie ca fiind un copil tăcut care nu voia să creeze probleme. În cea mai mare parte a timpului au fost doar Rhys și tatăl lui, și mulți oameni care veneau și plecau din casa lor. Deși îi este greu să-și amintească părți din copilărie din cauza traumelor îndurate, își amintește limpede haosul provocat de dependența de droguri a tatălui său. Uneori, tatăl își lăsa „prietenii" să-l abuzeze fizic și sexual pe Rhys în schimbul drogurilor. Tatăl îi spunea că dacă vorbește la școală despre familia lui avea să fie luat de acasă și îi descria lucrurile groaznice care i s-ar fi întâmplat dacă ar fi fost luat în grija statului. Uneori, Rhys spera ca profesorii să observe că avea nevoie de ajutor pentru că atunci tatăl lui nu ar fi dat vina pe el dacă s-ar fi aflat. Alteori își amintea că tatăl nu era întotdeauna drogat – existau momente în care se purta poate ca alți tați. Dar nu prea știa cum se purtau alți tați pentru că nu socializa prea mult cu ceilalți copii.

Ani mai târziu, Rhys a început să creadă că supraviețuirea i se datora partenerei sale, Odette, care i-a oferit un loc în care să stea când a plecat din casa tatălui și a rupt legătura cu el. Dar când Rhys ieșea, Odette voia să știe unde se duce și când avea să se întoarcă, îi trimitea mesaje și îi telefona în mod repetat. Când Rhys a încercat să vorbească cu Odette despre comportamentul ei, ea a izbucnit:

– Te-am salvat dintr-o familie abuzivă, Rhys – doar încerc să am grijă de tine. Cât de nerecunoscător poți să fii?

Rhys a început recent să fie prieten cu un coleg de serviciu, Ben. Când au început să se cunoască au descoperit că amândoi avuseseră copilării asemănătoare. Ben făcuse multă terapie pentru a-și vindeca traumele. Într-o zi când se plimbau în pauza de prânz, Ben a adus cu blândețe vorba de Odette.

– Ai încercat să vorbești cu ea despre asta. Dar pur și simplu nu poți să ai o relație sănătoasă cu cineva care nu-și asumă responsabilitatea pentru propriul comportament.

– Nici măcar nu știu cum arată o relație sănătoasă, a recunoscut Rhys. Adică știu că modul în care se poartă nu este în regulă. Dar am senzația uneori că parcă exagerez, mai ales când mă gândesc la cum au fost lucrurile cu tata. Măcar lui Odette îi pasă unde sunt și ce fac.

– Eu chiar cred că ai de lucrat aici, a spus Ben. Procesează lucrurile prin care ai trecut în copilărie și învață să stabilești limite.

Rhys auzise termenul *limite*, dar nu era prea sigur ce înseamnă. Ben i-a spus că faptul de a avea limite bune îl ajută să mențină granițe sănătoase în privința modului în care se așteaptă să fie tratat.

– La început e greu, a spus el, dar cu cât am învățat mai bine să îmi impun propriile limite, cu atât am avut mai mulți oameni sănătoși în viața mea.

Ce sunt limitele?

Limitele sunt granițe sau linii directoare pe care le stabilești în privința propriei persoane și a relațiilor tale. Sunt o modalitate de a te asigura că îți protejezi starea de bine și că nu pui nevoile celorlalți înaintea nevoilor tale. Există diferite tipuri de limite:

1. **Limitele emoționale** îți protejează sentimentele și energia și stabilesc când e adecvat să împărtășești (și cât să împărtășești), și te ajută să recunoști câtă energie emoțională poți gestiona.
2. **Limitele fizice** îți mențin spațiul personal, nivelul de confort în privința atingerilor și asigură îndeplinirea nevoilor tale corporale (hrană, apă și somn). Includ și exerciții fizice într-un mod sănătos pentru corpul tău.
3. **Limitele sexuale** se referă la implicarea în activități sexuale doar cu consimțământul tău și al partenerului, la comunicarea către partener a activităților sexuale de care ești interesat și de care nu și la dreptul de a te răzgândi și de a spune nu oricărei activități care te face să te simți inconfortabil sau în nesiguranță.
4. **Limitele temporale** se referă la cunoașterea propriilor priorități și la faptul de a le acorda timp, astfel încât să nu îți asumi mai mult decât poți duce; implică și faptul de a spune nu solicitărilor care nu reprezintă o investiție înțeleaptă a timpului tău.
5. **Limitele mentale** se referă la respectul acordat gândurilor și ideilor – ale tale și ale celorlalți. Să ai aceste limite înseamnă să fii dispus să discuți respectuos despre probleme și să te aștepți la același lucru de la persoana cu care ești prins în dialog. Includ și dreptul tău de a căuta informații și de a te educa în domeniile care te interesează.

Probabil ai descoperit într-o relație toxică faptul că nu ești sigur care sunt drepturile tale sau că persoana cealaltă părea să-ți pună constant la îndoială limitele.

În acest capitol vei învăța despre limite sănătoase, despre drepturile tale ca persoană, despre modul în care stilul de atașament îți influențează limitele și despre moduri de a menține limite în situații specifice, cum ar fi partajarea autorității parentale. Limitele sănătoase includ:

- Să spui nu lucrurilor care nu se potrivesc în viața ta sau care te fac să te simți inconfortabil sau în nesiguranță
- Să spui da propunerilor de sprijin sau de ajutor
- Să le spui celorlalți când ai nevoie de timp pentru tine – și să ți-l oferi
- Să ai interese în afara relației
- Să te exprimi prin comunicare directă
- Să le transmiți celorlalți care sunt limitele tale
- Să le spui celorlalți, direct și asertiv, când o limită a fost încălcată
- Să te bucuri de propria persoană fără vinovăție sau rușine
- Să spui ce vrei și de ce ai nevoie
- Să fii capabil să identifici comportamente nesănătoase la ceilalți
- Să fii vulnerabil într-o relație în pași sau în etape
- Să accepți tranziții și schimbări
- Să fii conștient de lucrurile pe care le poți controla și de cele asupra cărora nu ai control

Vei afla și cât timp și câtă energie vei recupera în viață dacă spațiul tău mental nu mai este ocupat de o persoană toxică.

Limitele se pot schimba în timp, iar unele pot fi mai flexibile decât altele. De exemplu, cel mai important pentru tine poate să fie faptul de a le transmite celorlalți care sunt limitele tale, iar „să ai interese în afara relației" poate să nu fie la fel de important dacă tu și cealaltă persoană aveți în comun aceleași pasiuni sau hobby-uri. Pe măsură ce citești acest capitol, gândește-te care sunt cele mai importante limite pentru tine în acest moment.

„E uimitor cât de simplă a devenit viața mea acum, când nu mai sunt într-o relație cu un nenorocit."

Caroline, 54

Dacă cineva ți-a încălcat o limită, depinde de tine să tragi linie sau să hotărăști dacă acea persoană are un loc în viața ta. Dacă nu există o modalitate de a te distanța de ea (de exemplu când aveți copii împreună), poate este momentul să reevaluezi dacă e adecvat să limitezi pe cât posibil interacțiunea cu acea persoană.

DE NOTAT ÎN JURNAL: SCRIE CARE SUNT LIMITELE TALE

Persoana toxică din viaţa ta a încercat să anuleze sau să ignore limitele tale, aşa că poate ai ajuns la convingerea greşită că nu ai nici una. Probabil ai stabilit mai multe limite decât crezi. Pentru a le identifica, reflectează asupra următoarelor întrebări: care sunt regulile în funcţie de care îţi ghidezi viaţa? Care sunt lucrurile sau oamenii din viaţa ta pentru a căror protecţie ai fi gata să lupţi? Care sunt valorile despre care ai putea spune că sunt centrale în viaţa ta?

Câteva exemple de limite sunt:

- Voi fi tratat cu respect.
- Mi se va vorbi pe un ton respectuos.
- Nu împrumut bani prietenilor, familiei sau partenerilor.

E în regulă dacă ai dificultăţi în identificarea limitelor. Gândeşte-te la o persoană pe care o admiri, indiferent dacă mai este în viaţă sau nu. Care sunt sau care au fost regulile vieţii ei? Ia în calcul posibilitatea de a le prelua ca limitele tale.

Notează limitele tale şi trece-le regulat în revistă. Faptul de a avea în scris limitele tale te poate ajuta mai ales când întâlneşti o persoană de care eşti interesat, când ai senzaţia difuză că un lucru nu merge bine în viaţa ta sau când trebuie să iei o decizie importantă. Acestea sunt momentele în care e tentant să nu ţii seama de limitele tale – iar faptul de a le avea în scris te va ajuta să rămâi responsabil pentru propria persoană.

DE NOTAT ÎN JURNAL: CUM FACI FAȚĂ UNEI ÎNCĂLCĂRI A LIMITELOR

Gândește-te la un moment din trecut în care i-ai transmis cuiva verbal sau non-verbal că modul în care te trata nu era în regulă. Ți-a respectat limita? Sau a fost luat prin surprindere sau chiar ofensat? Probabil impunerea unei limite nu se încadrează în zona ta de confort. Poate cineva te-a „pedepsit" pentru că ai impus o limită care era a ta.

Ideea de impunere a unei limite poate provoca sentimente de anxietate sau o senzație de uluire. Nu uita că ai dreptul de a impune sau de a restabili o limită oricând dorești, din orice motiv. Această idee de notat în jurnal este legată de modul în care te simți în privința stabilirii unei limite, de reacția pe care ai primit-o și de modul în care acest lucru îți modelează capacitatea de a impune limite în prezent. Notează cât mai detaliat posibil ce s-a întâmplat când ai impus o limită. Acum notează ce ți-ai fi dorit să se întâmple în loc de asta. Acum scrii un nou final al poveștii și reiei controlul asupra narațiunii.

Cum să impui limite

S-ar putea ca o persoană toxică să-ți spună că limitele sunt naive sau ridicole, ori că tu ești prea sensibil. Experiențele tale din relație poate te-au învățat că stabilirea limitelor este un semn de slăbiciune sau că nu știi cum să impui limite.

Adevărul este că ai avut puterea de a impune limite, dar ți s-a spus că nu ai dreptul să o faci. Aspectul pozitiv este că probabil ai multă experiență în privința menținerii limitelor, chiar dacă asta a fost dificil în situația toxică. Gândește-te dacă în trecut, inclusiv în copilărie, ai făcut ceva din următoarele:

- I-ai spus cuiva nu
- I-ai spui cuiva nu și nu ai simțit nevoia să dai vreo explicație
- Ai luat apărarea cuiva care era hărțuit sau agresat
- Ai spus cuiva de ce anume aveai nevoie

- Ai scris un e-mail către o companie sau ai telefonat când comanda ta nu a fost preluată corect
- Ai returnat un produs la magazin
- Ai invitat oameni la un eveniment social
- Ai stabilit limite cu copilul tău
- Te-ai abținut să verifici mesaje, e-mailuri și înregistrări pe robotul telefonic după o anumită oră
- Te-ai retras dacă cineva te-a atins fără să-ți ceară permisiunea pe păr, pe un tatuaj, pe o cicatrice sau pe burtă când erai însărcinată
- Ai spus nu unui agent de vânzări, ai închis telefonul sau ai refuzat să răspunzi
- I-ai vorbit unui medic despre reacția ta la tratament sau i-ai spus că simptomele n-au dispărut
- Ai observat că o persoană realiza incorect o sarcină și i-ai spus sau i-ai arătat cum se face
- Ai predat copiilor
- Ai supervizat pe cineva
- Ai revizuit munca altcuiva
- La restaurant ai returnat mâncarea pentru că nu avea gust bun, nu era ce ai comandat sau nu era suficient gătită
- Ai luat decizii în privința stării de sănătate a unui copil, a unui părinte sau a unui animal de companie

Toate acestea sunt exemple de stabilire și menținere a unei limite. Ai făcut-o înainte și știu că o poți face din nou.

Drepturile tale ca persoană

Pe lângă limite, ai și drepturi ca ființă umană. Ai dreptul:

- Să te simți în siguranță
- Să spui oricând nu
- Să te răzgândești în orice moment

- Să alegi cu cine îți petreci timpul
- Să faci mai puțin decât ce este omenește posibil
- Să fii tratat cu respect
- Să iei propriile decizii

„Îmi era greu să le spun nu oamenilor, mai ales pentru că nu voiam să îi dezamăgesc. Dacă spuneam nu cuiva, începeam să explic de ce spuneam nu, și după aceea îmi făceam griji că acea persoană era supărată pe mine. Apoi am auzit pe cineva spunând «Nu este o propoziție completă», și asta m-a făcut să înțeleg că nu trebuie să explic de ce spun nu. Am dreptul să spun nu și cu asta basta."

Bailey, 32

Încălcarea drepturilor poate cauza o problemă și mai mare decât încălcarea unei limite. Privește-ți drepturile ca fiind „acolo unde tragi linie". Dacă cineva îți încalcă drepturile, aceasta poate însemna descalificarea automată de la a face parte din viața ta. Dacă nu te simți în siguranță cu cineva, acest lucru nu este negociabil. Ascultă-ți intuiția care îți spune că un anume lucru nu e în regulă.

CHESTIONAR: CUM SUNT LIMITELE TALE?

Răspunde cu da sau nu la următoarele afirmaţii, în funcţie de cum te raportezi la aceste limite în cea mai mare parte a timpului. (Nu există așteptarea să folosești aceste limite tot timpul – suntem imperfecţi, ne dezvoltăm și evoluăm permanent.)

1. Spun nu când mi se cere să particip la ceva la care nu vreau să particip.
2. Dacă am nevoie de ajutor, rog pe cineva să mă ajute.
3. Dacă un prieten îmi cere să-i împrumut bani și nu mă simt confortabil să fac asta, spun

nu.

4. Dacă am nevoie să petrec timp singur le spun asta celorlalţi fără să mă simt vinovat.
5. Când sunt obosit mă odihnesc în loc să mă forţez să continui munca.
6. Dacă într-o relaţie nevoile mele nu sunt satisfăcute spun calm și respectuos de ce am nevoie.
7. Când simt că mă înfurii mă opresc și decid dacă am nevoie de o pauză.
8. Dacă cineva ridică tonul, îi spun că asta mă face să mă simt inconfortabil și că am nevoie să se oprească.
9. Pot să accept un compliment spunând pur și simplu „mulţumesc".
10. Sunt conștient de aspectele mele pozitive și negative.
11. Dacă am senzaţia că nu m-am făcut înţeles, discut despre asta cu cealaltă persoană.
12. Dacă cineva este supărat, nu consider că trebuie să rezolv problema.

Dacă ai răspuns da la mai mult de jumătate dintre aceste afirmaţii, ai limite rezonabil de sănătoase. Fii atent la punctele la care ai răspuns nu și încearcă să îmbunătăţești lucruri în această privinţă.

Dacă ai răspuns nu la majoritatea acestor afirmaţii, concentrează-te asupra ameliorării graduale a limitelor tale.

Stiluri de atașament

Capacitatea de a menține limite sănătoase în relații poate fi determinată parțial de *stilul de atașament.* Stilul de atașament se formează în copilărie, în funcție de modul în care persoanele care te-au îngrijit au

interacționat cu tine. Există patru stiluri principale de atașament – anxios, evitant, dezorganizat și securizant. Stilurile de atașament anxios, evitant și dezorganizat sunt cunoscute ca atașamente nesecurizante.

Atașament anxios

Stilul de atașament anxios este caracterizat de convingerea „Eu nu sunt ok, tu ești ok". Această persoană probabil a avut părinți sau persoane de îngrijire imprevizibile – a existat o dinamică de tip atragere–respingere în care părintele a alternat între a-l trata bine pe copil și a-l respinge. Marile temeri care stau la baza acestui stil sunt frica de a fi abandonat și frica de a nu fi „suficient de bun". Despre o astfel de persoană se poate spune pe nedrept că „se agață" sau că este „neajutorată" și are tendința de a încerca să ajungă rapid la *intimitate emoțională*.

În privința relațiilor, poate fi preocupată de posibilitatea de a stârni interesul cuiva sau poate fi îngrijorată că partenerul are de gând să se despartă de ea. Dacă partenerul nu inițiază interacțiunea, se poate să se îngrijoreze obsesiv pentru motivul lipsei de comunicare. Poate să-i trimită în mod repetat mesaje sau poate să-și sune de multe ori partenerul în încercarea de a-și atenua sentimentele de anxietate.

O persoană cu atașament anxios tinde să-și refuleze îngrijorările legate de relație, să le exprime printr-o abordare furioasă sau printr-un comportament pasiv-agresiv. Poate renunța la limite pentru a-i face celuilalt pe plac și pentru a-l ține în relație. La locul de muncă, un angajat cu atașament anxios se va îngrijora obsesiv întrebându-se dacă este un angajat suficient de bun și dacă nu cumva va fi concediat în orice moment. Un e-mail de la șef îl poate face să se gândească la tot ce e mai rău. Poate căuta asigurări din partea colegilor că munca pe care o realizează este adecvată.

Persoana cu atașament anxios ia foarte personal ce spun și ce fac ceilalți. Se va întreba cu ce a supărat-o pe

prietena ei sau pe un membru al familiei, chiar dacă cealaltă persoană este cea care a greșit. O persoană cu atașament anxios nu va lua probabil în calcul posibilitatea de a ieși dintr-o situație, chiar dacă e toxică, pentru că singurătatea pare o soartă și mai rea. E posibil să găsească un prieten de care devine deosebit de atașată, apoi se supără când acel prieten nu mai este disponibil

„Am tendința să le trimit mesaje mult prea des prietenilor mei. Devin atât de anxioasă dacă nu primesc nici un semn de la cineva. Încep imediat să mă întreb cu ce l-am supărat, apoi mă gândesc că nu o să mai vrea să vorbească cu mine. Dar am învățat că uneori oamenii sunt pur și simplu ocupați, știi?"

Lara, 29

Atașament evitant

Stilul de atașament evitant este caracterizat de convingerea „Eu sunt ok, tu nu ești ok". O persoană cu atașament evitant se poate să fi avut părinți sau persoane de îngrijire care nu au oferit intimitate emoțională și care, în schimb, au învățat-o că sentimentele trebuie ascunse, nu exprimate. Atașamentul evitant se bazează pe frica de respingere și de a fi vulnerabil în fața altei persoane.

O persoană cu atașament evitant poate avea limite rigide, care nu permit nici o schimbare a personalității sau a circumstanțelor; într-o relație, nu va aduce în discuție probleme pentru că are senzația că oricum nu o să ducă la nimic bun. La început, când lucrurile sunt mai superficiale, se poate să treacă printr-o serie de relații caracterizate de entuziasm, dar se distanțează când se ajunge la adevărata intimitate emoțională. O persoană cu acest stil tinde să se ferească de apropierea fizică și evită să se țină de mână, să se cuibărească sau să îmbrățișeze. Poate fi descrisă ca „distantă emoțional", „rece" sau „rezervată". Poate spune că este prea ocupată cu munca sau cu alte activități, în

loc să petreacă timp cu partenerul, cu prietenii sau cu familia. Este foarte critică la adresa celorlalți și poate avea tendințe perfecționiste. Poate fi excesiv de independentă și îi este greu să ceară sprijin.

> *„Lucrez la atașamentul evitant. Mi-am ținut relațiile la distanță pentru că altfel mă simt sufocat de cealaltă persoană. Nu-mi place nici să definim relațiile și urăsc discuția despre «exclusivitate».“*
>
> **Erik, 50**

O persoană cu atașament evitant îi poate vedea pe ceilalți ca inferiori și poate să nu ia în serios solicitările acestora. Are tendința de a evita întrunirile de familie sau evenimentele sociale pentru că implică prea multă interacțiune cu ceilalți și nu vrea să vorbească despre propria viață. Se poate să treacă săptămâni întregi fără să ia legătura cu cineva sau să petreacă timp cu alți oameni, dar poate și să se simtă singură.

Atașament dezorganizat

Atașamentul dezorganizat este caracterizat de convingerea „eu nu sunt ok, tu nu ești ok“. O persoană cu acest stil de atașament tinde să prezinte o lipsă severă de abilități de *coping*. Resimte și frica de a fi abandonată, și frica de a fi vulnerabilă în relație cu ceilalți – o combinație a stilurilor anxios și evitant, determinată poate de traume timpurii sau de abuz. Se poate să treacă prin schimbări frecvente ale dispoziției afective și se simte incapabilă să schimbe circumstanțele propriei vieți. Îi poate părea dificil să creeze mecanisme sănătoase de *coping* și va manifesta probabil un comportament haotic, crize de furie, comportamente de autovătămare sau o stimă scăzută de sine.

Poate fi foarte dificilă menținerea unei relații în contextul acestui stil de atașament. Oamenii cu atașament dezorganizat aproape că nu au limite și pot reacționa cu furie când un partener și le afirmă pe ale sale. O persoană cu atașament dezorganizat poate

alterna între a fi excesiv de atașată și apoi distantă. E greu pentru prieteni, membri ai familiei și colegi să știe în ce ape se scaldă în relație cu ea.

„Aveam un stil de atașament dezorganizat. Explodam de furie dacă o prietenă nu voia să vină undeva cu mine, dar apoi deveneam anxioasă când nu mai primeam nici un semn de la ea."

River, 30

Atașament securizant

Stilul de atașament securizant este caracterizat de „Eu sunt ok, tu ești ok". O persoană cu un stil de atașament securizant se simte confortabil să fie vulnerabilă emoțional într-o relație și este în regulă pentru ea să fie singură. Dacă într-o relație există ceva ce îi provoacă îngrijorări, abordează acest aspect onest și respectuos. Nu-i învinovățește pe ceilalți – știe că acțiunile și comportamentul celorlalți nu se armonizează întotdeauna cu propriile sale comportamente. Are grijă de propria persoană și știe când are nevoie de interacțiune socială și când are nevoie să petreacă timp singură.

Oamenii cu atașament securizant tind să aibă limite sănătoase și le este confortabil să le afirme. De asemenea, își ajustează limitele pe măsură ce ei și relațiile lor se schimbă. Sunt dispuși să părăsească o relație, o prietenie sau un loc de muncă atunci când nevoile lor nu mai sunt satisfăcute. Dacă celălalt încheie relația, trece printr-o perioadă de suferință, dar nu se învinovățește și nu încearcă să-l aducă înapoi.

Dacă ambii parteneri dintr-o relație au un stil de atașament securizant, tind să fie *interdependenți*: fiecare simte că este un individ, dar se simte confortabil să împărtășească lucrurile cu celălalt. Fiecare se simte respectat și își poate exprima dezacordul într-o anumită privință, dar, cu toate acestea, legătura lor rămâne

strânsă. Aspectele la care unul dintre ei este sensibil vor fi tratate cu respect de celălalt.

Relația anxios-evitantă

Într-o relație toxică se întâmplă frecvent ca un partener să aibă un atașament anxios, iar celălalt unul evitant. Îți sună familiar? Imediat ce-ai întâlnit această persoană, probabil ai simțit o atracție sau o chimie sexuală intensă – pentru că fiecare îndeplinea nevoia celuilalt. Pentru că „se agață", o persoană anxioasă confirmă convingerea partenerului evitant că faptul de a fi într-o relație înseamnă pierderea independenței și identității. La rândul său, persoana evitantă are un comportament „distant" care confirmă convingerea persoanei anxioase că nu este suficient de bună pentru alți oameni. În relația anxios-evitantă, persoana evitantă va tinde să iasă din relație, iar persoana anxioasă se va ține după ea.

> *„Aveam ceea ce aș putea numi un stil de atașament securizant. Dar eram într-o relație cu un narcisist, și asta a făcut să iasă la iveală stilul meu anxios de atașament. O parte din vindecarea mea înseamnă să ajung să am iarăși un stil mai securizant."*
>
> **Meghan, 46**

Fii atent la modul în care comunici

Dacă ai un stil de atașament nesecurizant, te vei baza probabil mai mult pe comunicări prin mesaje decât prin convorbiri telefonice sau prin interacțiuni față în față.[1] O persoană evitantă folosește mai frecvent mesajele pentru că sunt mai puțin intime emoțional și presupun mai puțină susținere din partea partenerului. O persoană anxioasă va trimite mai multe mesaje pentru a evita sentimentele de abandon ținându-și partenerul „aproape". Pe măsură ce mesajele devin mai frecvente, se reduce frecvența celorlalte forme de comunicare și apare un nivel mai înalt de nemulțumire în relație.[2]

Aceasta nu înseamnă că mesajele nu pot reprezenta un beneficiu într-o relație. Într-un studiu s-a descoperit că a-i trimite partenerului un mesaj de apreciere, scris cu propriile cuvinte, are o influență pozitivă asupra satisfacției resimțite în relație. Și inițierea unei comunicări prin mesaje are un efect pozitiv.[3] Se pare că modalitatea cea mai bună de a trimite mesaje este să faci asta uneori și doar pentru a spune lucruri pozitive sau pentru a transmite informații factuale concise (bunăoară, „Ajung în 10 minute").

„Mă văd cu cineva care cred că are un stil de atașament securizant. Ne trimitem mesaje de cel mult două ori pe zi și vorbim la telefon o dată la câteva zile. Am stabilit inițial care este gradul de interacțiune pe care fiecare îl preferă într-o relație nouă, și asta funcționează pentru amândoi."

Grace, 32

Acestea fiind spuse, o conversație emoțională nu ar trebui să se desfășoare prin mesaje. Acestea nu transmit tonul și sentimentele din spatele cuvintelor și nu vezi indicatori non-verbali esențiali, cum ar fi expresiile faciale și limbajul corpului. Întâlniți-vă față în față sau vorbiți la telefon pentru a construi intimitate emoțională și pentru a discuta subiecte sensibile.

CHESTIONAR: CARE ESTE STILUL TĂU DE ATAȘAMENT?

Răspunde prin da sau nu la următoarele afirmaţii despre stilul tău de atașament.

1. Am tendinţa să nu-mi exprim sentimentele și să nu vorbesc despre ele.
2. Dacă simt că cineva s-a distanţat, reacţionez cu furie sau refuz să comunic.

3. Nu am neapărat nevoie de interacţiuni regulate cu partenerul, cu familia sau cu prietenii.
4. Devin anxios dacă nu primesc nici un semn de la cineva într-un anumit interval de timp.
5. Dacă partenerul mă părăsește, merg mai departe simţind relativ puţină tristeţe.
6. Mi-e permanent frică de faptul că partenerul meu sau un prieten ar putea încheia relaţia.
7. Să fiu afectuos cu partenerul sau cu copiii mei nu se află pe lista mea de priorităţi.
8. Tind în mod firesc să apelez la ceilalţi, și asta mă ajută să rămân aproape de ei.
9. Mi-e inconfortabil contactul fizic prelungit cu ceilalţi, inclusiv să fiu nevoit să stau aproape de ei.
10. Uneori am nevoie de oameni care să fie lângă mine, altfel devin anxios.

Dacă ai răspuns cu da la cele mai multe din afirmaţiile 1, 3, 5, 7 și 9, s-ar putea să ai un stil de atașament evitant.

Dacă ai răspuns cu da la cele mai multe din afirmaţiile 2, 4, 6, 8 și 10, s-ar putea să ai un stil de atașament anxios.

Dacă ai răspuns cu nu la majoritatea acestor afirmaţii, s-ar putea să ai un stil de atașament securizant.

Îți știi stilul de atașament – acum ce urmează?

Acum că ai descoperit care este stilul tău de atașament, ce ar trebui să faci cu informația asta? Dacă ți-ai dat seama că ai un stil de atașament nesecurizant, vreau să te asigur că nu este un lucru rău – stilul de atașament constituie pur și simplu un mod de a explica felul în care relaționezi cu ceilalți. Odată ce-ți cunoști stilul

poți conștientiza modul în care influențează relațiile tale, precum și alegerile prietenilor și partenerilor. S-ar putea să descoperi că relațiile tale au avut un anumit tipar – poate te-ai recunoscut în unele dintre descrierile și citatele din paginile anterioare. Dar dacă în general ai un stil de atașament securizant, faptul de a fi cu o persoană anxioasă sau evitantă va scoate probabil la iveală propriile tale comportamente anxioase sau evitante.

Doar pentru că ai dezvoltat un anumit stil de atașament nu înseamnă că o să-l ai pentru totdeauna! Dacă ești conștient de aceste tipare, poți începe să te îndrepți spre un stil de atașament securizant. De asemenea, devii conștient de stilurile de atașament ale celorlalți și înțelegi de ce se poartă în anumite moduri – și poți lua decizii mai bune în legătură cu timpul și cu energia pe care vrei să le investești în acea relație.

Primul pas spre vindecarea unui stil de atașament nesecurizant este să-l recunoști și să ți-l asumi.

Apoi înveți strategii de *coping* pentru stilul tău de atașament. S-ar putea să descoperi că stilul de atașament ți-a afectat nu doar relațiile romantice, ci și relațiile cu colegii, cu familia și cu prietenii. Un terapeut te va ajuta să descoperi originea stilului tău de atașament, ceea ce te va ajuta să vindeci acea rană și să mergi mai departe.

Dacă ai un stil de atașament securizant, ar fi preferabil să vorbești oricum cu un specialist în sănătate mintală pentru a menține acest stil intact și funcțional. Vei dori să vezi dacă relațiile din viața ta au scos la iveală tendințe anxioase sau evitante.

Vom discuta în următorul capitol despre colaborarea cu specialiști în sănătate mintală. Dacă nu colaborezi în prezent cu un specialist în sănătate mintală în care ai încredere sau dacă dorești să faci asta independent, acest capitol îți va oferi modalități prin care te poți descurca singur cu propriul stil de atașament.

Strategii de coping pentru stilurile de atașament nesecurizante

După ce ți-ai identificat stilul de atașament, încearcă una dintre următoarele sugestii pentru a te îndrepta spre un stil securizant.

Strategii pentru atașamentul anxios

1. Practică meditația mindfulness. Concentrează-te asupra momentului prezent.
2. Dacă nu ai primit vești de la partener sau de la prietenul tău, rămâi conectat la anxietatea ta. Care sunt îngrijorările tale?
3. Vizualizează cum ar fi dacă această relație s-ar încheia. Trebuie să știi că vei fi supărat o vreme, dar în cele din urmă vei fi bine.
4. Conștientizează că, de fapt, ceea ce spune sau face cineva nu este personal, ci o reflecție a sa.
5. Conștientizează comportamentele prin care te autosabotezi, cum ar fi faptul că îndepărtezi oamenii pentru a nu percepe că te abandonează.
6. Conștientizează că s-ar putea să tinzi să ai o viziune negativă, că ai așteptări negative înaintea unui eveniment. Presupui că e-mailul pe care tocmai l-ai primit este negativ sau că mesajul din căsuța vocală îți va da vești groaznice. Pune în aplicare comportamente de oprire a gândurilor: reamintește-ți că, de fapt, nu cunoști conținutul mesajului până nu îl deschizi sau nu îl asculți.

Strategii pentru atașamentul evitant

1. Dă-ți voie să-ți simți emoțiile în loc să le eviți. La început poate fi inconfortabil. Cu toate acestea, să simți emoții dezagreabile face parte din experiența umană.
2. Reamintește-ți că riscurile semnificative aduc recompense masive. Asumă-ți riscul de a fi deschis în privința a ceva ce te preocupă în relația cu partenerul, cu un prieten de încredere sau cu un

membru al familiei. Gândește-te la sentimentele celorlalți când iei decizii.
3. Încearcă să-ți exprimi și fizic afecțiunea față de partener sau față de copii.
4. Străduiește-te să răspunzi în timp util la apelurile și la mesajele din partea oamenilor sănătoși emoțional. Recunoaște situațiile în care te îndepărtezi de persoanele care au așteptări rezonabile de comunicare și de intimitate emoțională.
5. În loc să eviți comunicarea, începe cu o întrebare deschisă. Întrebările deschise sunt cele la care se poate răspunde cu mai mult de un singur cuvânt. De exemplu „Ce ai făcut astăzi?" este o întrebare deschisă care invită la conversație, câtă vreme „Ce mai faci?" nu invită la nimic.
6. Recunoaște că și ceilalți pot avea opinii valide și că ar putea chiar să aibă mai multe informații decât tine.

Dacă ai un stil de atașament dezorganizat, îți vor fi de folos puncte din ambele liste referitoare la stilul anxios și la cel evitant. Vei deveni probabil mai anxios sau mai evitant când te afli într-o relație cu o persoană nesănătoasă sau abuzivă. Important este să identifici asta și să te străduiești să ajungi la un stil de atașament securizant.

Stare de alertă maximă

După ce ieși dintr-o situație toxică s-ar putea să devii *hipervigilent* – adică „în stare de alertă maximă", căutând semne că oricare persoană nouă pe care o cunoști sau oricare altă persoană din jurul tău e nesănătoasă. Ceea ce poate fi valabil mai ales dacă începi din nou să ieși la întâlniri.

Uneori, când ieșim din zona de confort s-ar putea să ne simțim stânjeniți, tensionați sau nesiguri. Asta nu e neapărat ceva rău! Faptul de a ieși din zona de confort

te poate face să te dezvolți ca persoană. Îți dezvolți abilitățile când încerci lucruri noi sau cunoști alți oameni. Aceste abilități te vor ajuta să te descurci mai bine într-o situație data viitoare. Faptul de a ști și de a gestiona lucruri noi te ajută să-ți construiești stima de sine, îți îmbunătățește autoeficiența și te ajută să te cunoști pe tine. Stima de sine este modul prin care îți evaluezi valoarea ca persoană, iar autoeficiența este convingerea că te descurci într-o varietate de contexte.[4] Cunoașterea de sine este în parte capacitatea de a ști precis care sunt abilitățile tale, precum și efortul de care ai nevoie pentru a le pune în aplicare.[5]

Cu toate astea, când ai senzația că limitele sau drepturile tale sunt încălcate, intră în joc sentimentul că nu ești în siguranță din punct de vedere emoțional sau fizic. Inconfortabil și în nesiguranță sunt două lucruri diferite.

Mai există o diferență și între a face un lucru de frică sau pe baza anxietății și faptul de a avea o precauție rezonabilă în fața unei probleme reale. Nu uita că, așa cum am discutat în capitolul anterior, anxietatea în general te paralizează și nu îți permite să acționezi. Când ai un atac de anxietate s-ar putea să te simți paralizat. Ești plin de adrenalină și e greu să te gândești la ce poți să faci în privința grijilor tale. Dacă ești rezonabil de precaut, în general te îndrepți spre *a face* ceva. Poți găsi noi opțiuni care să te ajute să rezolvi problema, apoi poți decide cum să procedezi.

Concluzie: ai încredere în tine. Dacă ceva nu pare în regulă, probabil nu este. E mai bine să pui capăt unei întâlniri sau unei interacțiuni și să te confrunți cu riscul de a părea „nepoliticos" decât să accepți lucruri care te fac să te simți în nesiguranță. Dacă vrei să-i spui mai târziu cum te simțeai, o persoană rezonabilă va fi deschisă să poarte această conversație cu tine. Dacă nu vrea să vorbiți despre asta, probabil este un semn că ai luat decizia corectă când ai hotărât să pleci. Ai dreptul

să ieși dintr-o situație oricând, fără vinovăție sau rușine – aceasta este o limită sănătoasă.

Cum să stabilești limite când nu poţi rupe contactul

După cum am văzut în capitolul 1, a bloca un contact este adesea cea mai bună opțiune după ce ieși dintr-o relație sau situație toxică. Însă uneori pur și simplu nu ai cum să întrerupi orice formă de comunicare, de exemplu în situația în care aveți copii, vă întâlniți la întrunirile de familie sau lucrați la aceeași companie. Există modalități prin care te poți proteja stabilind limite sănătoase.

Stabilirea și menţinerea limitelor în relaţia cu un copărinte toxic

Stabilirea limitelor în relația cu un copărinte toxic este importantă mai ales pentru că scopul nu este doar siguranța și starea ta de bine – limitele tale îi protejează și pe copiii tăi. În capitolul 1 am subliniat câțiva pași pe care îi poți face pentru a impune limite în interacțiunea cu fostul partener, cum ar fi folosirea unei aplicații pentru a comunica și crearea unui plan de coparenting. Întrucât coparentingul poate însemna că un fost partener toxic va rămâne ani întregi în viața ta, hai să mai avansăm și să vorbim despre cum poți menține aceste limite pe termen lung.

Colaborează cu un avocat de încredere specializat în probleme familiale

În capitolul 1 ți-am recomandat să angajezi un avocat experimentat, specializat în probleme de familie, care să-ți apere interesele în timp ce stabilești detaliile planului de coparenting. Un astfel de avocat protejează drepturile tale, precum și drepturile copiilor tăi. Un avocat bun îți oferă informațiile care te pot ajuta să iei

cea mai bună decizie pentru tine și pentru copiii tăi și, de asemenea, îți arată limitele și posibilele efecte negative. Îți va oferi și recomandarea sa în privința cursului acțiunii. Frecvența întâlnirilor cu avocatul depinde de situația ta, de natura conflictuală a copărintelui și de numărul problemelor pe care trebuie să le rezolvați. Când te întâlnești prima dată cu un avocat, oferă-i o perspectivă de ansamblu asupra motivelor pentru care dorești să te reprezinte. Notează-ți din timp întrebările și adu un document cu numele, datele de contact, locul și data nașterii tale și ale fostului tău partener. De asemenea, oferă documente referitoare la situația ta financiară, inclusiv la conturile comune și separate, ale tale și ale fostului partener. Și oferă-i informații despre:

ADA

- Vârsta copiilor pe care îi aveți împreună
- Dacă aceștia au nevoi speciale pentru care necesită îngrijiri suplimentare
- Prioritățile tale, inclusiv custodia, pensia alimentară, păstrarea domiciliului în casa în care ați locuit împreună sau dorința de a te muta altundeva
- Intervalul în care ați fost căsătoriți și data separării (dacă este cazul)
- Care e înțelegerea la care doriți să ajungeți, inclusiv timpul pe care copiii îl vor petrece la fiecare dintre voi
- Situația ta financiară, inclusiv dacă plătești cea mai mare parte a cheltuielilor copiilor și dacă celălalt părinte refuză să contribuie financiar
- Bunurile pe care tu și fostul partener le aveți împreună, inclusiv mașini, case sau afaceri
- Cine locuiește în prezent în casa în care ați locuit împreună și dacă ai discutat cu fostul partener despre posibilitatea de a vinde casa
- Dacă fostul partener a avut comportamente abuzive față de tine sau față de copiii tăi, inclusiv comportamente de hărțuire sau de urmărire

Avocatul te va întreba dacă mai există lucruri pe care ar trebui să le știe. Poți discuta cu mai mulți avocați pentru a hotărî care este cel mai potrivit pentru tine. Printre întrebările pe care le poți pune se numără:

- Care este avansul și tariful pe oră?
- La câte cazuri ca al meu ați mai lucrat?
- Care este metoda dumneavoastră preferată de contact și când mă pot aștepta la un răspuns?
- Pe cine veți mai aduce să se ocupe de cazul meu?
- Care sunt rezultatele posibile în cazul meu?
- Puteți prevedea probleme majore?
- Care este abordarea dumneavoastră în cazuri ca al meu?
- Este rezonabilă perspectiva mea în privința rezultatului pe care mi-l doresc?

Angajează un mediator parental

Mediatorii parentali sunt specialiști acreditați în sănătate mintală care au primit instruire specială și certificare în domeniul medierii coparentingului foarte conflictual. Judecătorii pot desemna un mediator parental în cazurile foarte conflictuale de coparenting sau poți angaja unul.

Mediatorul parental te poate ajuta să creezi un plan bun de coparenting (mai multe despre asta în capitolul 1 și în paragraful următor). De asemenea, prin intermediul său poți continua discuția despre alte probleme legate de coparenting. De exemplu, poate ai un copil care va juca fotbal în viitorul previzibil. Cum vor fi împărțite costurile meciurilor lui, cine se va duce la meciuri și cum veți gestiona aspectele logistice și cheltuielile călătoriilor în alte orașe? Cine va plăti antrenamentele suplimentare dacă pare un jucător promițător? Poate ai un părinte în vârstă care în cele din urmă se va muta la tine, iar fostul tău partener s-ar putea să considere problematic faptul că părintele tău interacționează cu copiii voștri. Intervalul de timp în

care colaborezi cu mediatorul depinde de capacitatea ambilor părinți de a colabora, de numărul copiilor și de numărul problemelor care trebuie rezolvate. Uneori părinții consideră că este suficient să colaboreze cu un mediator pentru a rezolva problemele majore, iar alții continuă să se întâlnească cu mediatorul.

Elaborează un plan detaliat de parenting

În capitolul 1 ți-am recomandat să scrii un plan detaliat de parenting asupra căruia tu și fostul partener să cădeți de acord. Cu cât planul de parenting este mai detaliat, cu atât va fi mai puțin probabil ca fostul partener foarte conflictual să încerce să-l ocolească. Se poate să încerce să forțeze limitele, dar poți apela la planul de parenting ca „standard" al relației voastre de coparenting. Nu renunța la limitele stabilite în privința custodiei, a modului în care copiii sunt duși și aduși și a comunicării.

Se poate să fie necesară revizuirea planului de parenting pe măsură ce copiii cresc. Asta este valabil mai ales dacă vrei să se ducă la o anumită școală, dacă există tratamente medicale de care are nevoie sau când ajunge la vârsta la care poate să conducă. De exemplu, poate dorești să se ducă la un anumit liceu, dar acum are zece ani. Poate vrei să revizuiți planul de parenting în perioada în care copilul tău are nevoie de aparat dentar pentru a hotărî cine achită costul și pentru a vă pune de acord în privința unui ortodont. Vei dori probabil să revizuiți planul de parenting când copilul devine adolescent pentru a hotărî dacă îi veți oferi o mașină, care părinte face asta și cine va plăti asigurarea. Puteți scrie în planul de parenting faptul că îl veți revizui în cazul acestor evenimente sau când copilul ajunge la o anumită vârstă.

Poți contacta avocatul și pentru schimbarea planului de parenting dacă te muți sau dacă ai mai mult timp și vrei să petreci mai mult timp cu copiii. De exemplu, poate ai avut o slujbă pentru care călătoreai o jumătate

de lună, dar acum lucrezi local și ai vrea ca aceștia să stea mai des la tine acasă. Poate te muți mai aproape de școala copilului și vrei să-l duci și să-l aduci mai frecvent. Dacă ți-ai schimbat serviciul și ai un venit semnificativ mai mic, vorbește cu avocatul dacă ai nevoie de o modificare în privința pensiei alimentare.

Când copilul este la mijloc

Ar fi minunat dacă copiii nu ar fi implicați în nici un conflict de-al părinților – însă un copărinte toxic poate implica și copilul în disputele voastre. S-ar putea să descoperi că resimți alienare parentală. Asta se întâmplă când celălalt părinte încearcă să-l întoarcă pe copil împotriva ta, ceea ce mulți consideră că reprezintă o formă de abuz al copilului.[6] Printre modurile prin care o persoană toxică poate provoca alienare parentală se numără următoarele:

- Îi cere copilului să-ți spună pe numele mic, iar fostului tău partener să-i spună „„mami" sau „tati"
- Lasă la vedere, astfel încât copilului să-i fie accesibile, documente referitoare la divorț sau la planul de parenting
- Face comentarii depreciative la adresa celuilalt părinte în fața copilului
- Comentează în fața copilului că nu are suficienți bani din cauza celuilalt părinte
- Aduce acuzații nefondate de abuz din partea celuilalt părinte
- Instruiește copilul să spună lucruri împotriva celuilalt părinte
- Te împiedică să petreci timpul la care ai dreptul împreună cu copilul
- Îi vorbește copilului despre motivele divorțului sau separării și îi spune că celălalt părinte a avut o aventură
- Amenință să-și retragă afecțiunea sau să nu mai comunice cu copilul dacă nu se întoarce împotriva

celuilalt părinte

Nu uita că nu trebuie să te cobori la nivelul părintelui toxic, indiferent cât de tentant ar fi sau oricât ar încerca să te facă să reacționezi. Tot ce spui sau faci poate fi folosit împotriva ta de celălalt părinte sau poate fi adus în discuție la tribunal. Păstrează documentația referitoare la orice incident în care a fost implicat copilul tău și care ar fi trebuit să fie rezolvat între tine și celălalt părinte, și raportează această informație avocatului tău.

Terapia îl poate ajuta pe copilul tău să facă față acestei situații dificile. Specialiștii în terapia prin joc sunt instruiți să ajute copiii să-și exprime sentimentele prin joc, dat fiind că poate fi dificilă verbalizarea problemelor, chiar și pentru adulți. Fii atent la ce menționează planul de parenting în privința terapiei copilului; acesta poate stabili că ai nevoie de aprobarea celuilalt părinte sau că amândoi trebuie să fiți de acord în privința terapeutului.

Stabilirea limitelor la locul de muncă

Unele limite sunt impuse la locul de muncă prin legi federale și statale, cum ar fi dreptul de a nu fi discriminat sau hărțuit. Cu toate acestea, există multe alte moduri prin care limitele tale pot fi puse la încercare.

Vei vedea probabil la locul de muncă oameni toxici care au următoarele comportamente:

- Îți sabotează munca dându-ți intenționat instrucțiuni greșite sau asumându-și meritele pentru munca ta
- Refuză să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament
- Nu au empatie, mai ales în privința modului în care comportamentul lor îi afectează pe ceilalți

- Aleg o persoană pe care să o agreseze sau pe care să o hărțuiască
- Au probleme de control al furiei
- Nu sunt niciodată mulțumiți de oameni, de procese sau de rezultate

Dacă ai senzația că s-ar putea să fii ținta comportamentului toxic al unui coleg, în primul rând vezi dacă acea persoană s-a comportat astfel din ignoranță sau din rea-voință. Când o persoană acționează din ignoranță, este vorba tot de o încălcare a limitelor, dar intenția nu a fost de a-ți face rău. Când cineva acționează din rea-voință, scopul său *era* să-ți facă rău. Poate vrei să abordezi diferit fiecare situație. Menținerea unor limite sănătoase la locul de muncă poate fi dificilă, mai ales dacă ai senzația că cineva se poate răzbuna pe tine sau că ar putea exista alte ramificații. Cu toate astea, pentru propria stare de bine, este esențial să-ți susții cauza într-un mod calm și profesionist:

- Spune-i clar și calm acelei persoane care sunt limitele tale.
- Notează orice probleme, inclusiv data, ora și citate relevante.
- Citește ghidul angajatorului în privința raportării agresiunii și hărțuielii.
- Discută cu un avocat specializat în probleme la locul de muncă.

Poate fi greu să-ți dai seama când o problemă de la serviciu poate fi rezolvată și când este cel mai probabil să continue și cel mai bine pentru tine ar fi să pleci. Îți poate fi de ajutor să notezi aspectele pozitive și negative ale faptului de a rămâne la serviciul respectiv. Ai puterea de a provoca o schimbare a circumstanțelor? Sunt mai importante relațiile sănătoase pe care le-ai format la serviciu decât cea toxică? Este piața muncii de

așa natură încât ar fi în detrimentul carierei tale să pleci?

Unii colegi sau angajatori sunt atât de toxici încât cel mai probabil nu își vor schimba comportamentul. Uneori, în loc să-ți dai demisia, o opțiune poate fi să te transferi la alt departament sau la alt etaj. De asemenea, s-ar putea ca angajatorul tău să fie dispus să aibă un model hibrid de muncă în care să lucrezi de acasă o parte a săptămânii. Gândește-te la toate opțiunile pe care le ai și stabilește clar rezultatul pe care ți-l dorești. Dacă vrei să ai un mediu de muncă fără stres, s-ar putea ca asta să nu fie posibil. Dar ar putea fi un obiectiv realist să poți din nou să te bucuri de o nouă zi.

În cazul în care calitatea vieții tale este afectată într-atât încât nu mai dormi, mănânci prea puțin sau prea mult, ai crize de anxietate și de depresie, te răstești la cei dragi, ți-e groază să te trezești dimineața sau ai gânduri suicidare, s-ar putea să fie timpul să pleci. Dacă ai gânduri suicidare, te rog să contactezi Alianța Română de Prevenție a Suicidului, la linia telefonică gratuită 0800 801 200.

Stabilirea limitelor în relaţiile cu familia și cu prietenii

Dacă aveți prieteni comuni sau dacă ai legături de familie cu o persoană toxică, ar putea fi dificil să-ți impui limitele chiar dacă nu întreții o relație apropiată cu acea persoană. Se poate să dai oricum peste ea la ocazii sociale sau de sărbători.

Dacă acea persoană întrece măsura, spune calm și apăsat care este limita ta. E mai bine dacă faci asta fără o „audiență", în afara cazului în care ai nevoie de un martor. Nu ești obligat să spui de ce există limite – ai dreptul să impui orice limită dorești. S-ar putea să fie nevoie să folosești tehnica „moară stricată" pentru a repeta care e limita ta dacă persoana în cauză pare să ignore solicitarea ta sau dacă vorbește peste tine. Fii

dispus să închei conversația sau să te îndepărtezi de acea persoană dacă limita ta nu este respectată.

Dacă participi la o întrunire de familie la care vezi o rudă toxică, ia în calcul posibilitatea de a stabili o limită temporală a prezenței tale și roagă un prieten sau un membru al familiei sănătos să joace rolul de „intermediar" pentru tine. Dacă persoana toxică încearcă să se apropie de tine, intermediarul o poate distrage.

Dacă primești mesaje de la alții care cunosc persoana toxică (vezi „Fără maimuțe zburătoare" la pagina 49), impune limite clare, astfel încât această persoană să nu devină subiect de conversație. Dacă cineva insistă să-ți transmită un mesaj sau să vorbească despre persoana toxică, îi poți spune calm „Am zis că nu vorbim despre asta", după care pleci.

Limitele sunt importante în orice relație, nu doar într-o relație toxică. Când te gândești la limitele tale, gândește-te și dacă nevoile tale sunt satisfăcute în celelalte relații. De exemplu, dacă ai o prietenie de altfel sănătoasă cu cineva, dar observi că tu ești cel care face mai multe „eforturi" în relația de prietenie, gândește-te să aveți o discuție pe tema asta. Uneori, simplul fapt de a vorbi despre ce te preocupă, oricât de stânjenitor ar putea părea, poate face o mare diferență în relațiile tale.

* * *

Limitele sunt linii directoare sau granițe pe care le stabilești în privința comportamentului tău și al celorlalți când interacționează cu tine. În acest capitol ai învățat despre importanța stabilirii și menținerii limitelor sănătoase, indiferent dacă într-o relație romantică, la locul de muncă sau cu familia și prietenii. Nu uita că ai dreptul să ai limite și că nu ești obligat să i le explici nimănui. Dacă întâmpini dificultăți în privința stabilirii sau menținerii limitelor sănătoase, un specialist în sănătate mintală te poate ajuta și susține – și vom discuta în următorul capitol despre cum poți găsi acea persoană.

6. DISCUTĂ CU UN SPECIALIST

Cum să găsești și să colaborezi cu un specialist în sănătate mintală

Sharon era într-o dilemă. Ea și soțul ei, Gary, erau căsătoriți de zece ani; fiul ei, Ryan, era atunci la liceu. Tatăl lui Ryan nu era foarte implicat în viața fiului său, iar Gary era un tată vitreg implicat – în cea mai mare parte a timpului se înțelegeau bine. Dar au avut loc niște incidente în care Ryan a țipat și l-a înjurat pe Gary, și ei știau că fiul lor consuma excesiv alcool la petreceri în weekend. În ziua în care Ryan a împlinit optsprezece ani a izbucnit într-o criză de furie față de tatăl său vitreg și a ieșit trântind ușa.

Sharon se simțea vinovată pentru crizele de furie ale lui Ryan – ca și cum era vina ei că fiul său avea probleme de control al furiei.

– Lasă-i timp să se adapteze, l-a rugat ea.

– A avut trei ani la dispoziție, a spus Gary, adăugând că Sharon *permitea* comportamentul lui Ryan pentru că nu punea în aplicare regulile.

Ryan s-a mutat de acasă când a plecat la facultate și, după niște ani, acele crize de furie din adolescență păreau istorie. Deși consumul de alcool îi provocase probleme, Ryan încheiase recent un program de tratament. Sharon și Gary vedeau un viitor luminos,

planificau excursii, făceau economii pentru ieșirea la pensie și abia așteptau vacanțele pe care să le petreacă în familie. Dar apoi Ryan și-a pierdut slujba și a sunat-o pe mama lui pentru a-i spune că dorea să se mute înapoi acasă.

Ryan a sosit săptămâna următoare. Sharon nu îi spusese lui Gary din timp pentru că nu voia să-l supere. Bineînțeles că Gary s-a supărat când și-a dat seama că fiul lui vitreg nu venise doar în vizită. Nu-i venea să creadă că Sharon nici măcar nu se consultase cu el pe această temă.

Amândoi au fost de acord că era vorba de ceva temporar, cât timp fiul lor avea să își caute altă slujbă; maximum șase luni și, pentru masă și casă, Ryan îi ajuta la treburile casnice și nu se îmbăta. Dar după un an Ryan era tot acasă și șomer. Sharon și Gary se certau pentru că Ryan nu contribuia la treburile casnice sau nu se străduia să-și găsească de lucru. Și de câteva ori venise acasă beat. Sharon era ușurată că Gary nu observase și a preferat să nu-i spună ca să nu tulbure apele.

Situația s-a agravat când Ryan le-a cerut cu împrumut 5 000 de dolari după ce Gary și Sharon scoseseră bani din fondul de economii pentru a achita cheltuielile mai mari pe care le aveau.

– E timpul să-și găsească alt loc în care să stea, a spus Gary. Trebuie să se descurce singur!

Sharon era cuprinsă de îndoieli.

– Nu știu ce să fac, i-a mărturisit în lacrimi prietenei ei, Tina. Am senzația că sunt datoare să îl ajut pe Ryan oricum pot, acum după divorț și pentru că tatăl lui e atât de distant. Dar Gary a ajuns la limită.

Prietena a dat din cap înțelegătoare.

– Te-ai gândit să vorbești cu cineva? Cu un specialist vreau să zic – cum ar fi un terapeut? a întrebat-o Tina.

Sharon a întrebat-o ofensată:

– Ce vrei să zici? Nu sunt *nebună*!

– Nu trebuie să fii nebună ca să te duci la terapie, a spus Tina. Toată lumea are nevoie să vorbească cu cineva din când în când. Eu am făcut asta anul trecut.

Sharon nici măcar nu știuse că prietena ei avea probleme.

– Uite, îți dau datele de contact ale consilierului meu. Sau poți să găsești pe altcineva. Dar eu chiar cred că te-ar ajuta să vorbești cu un consilier.

* * *

Așa cum am menționat adesea pe parcursul acestei cărți, unul din pașii esențiali către vindecare este să obții ajutor din partea unui specialist în probleme de sănătate mintală. Acum este momentul să explorăm detaliat acest pas.

Poate lucrezi deja cu un specialist în sănătate mintală sau poate ai făcut asta în trecut. Dacă poți găsi pe cineva, poate fi un beneficiu (și o recompensă!), mai ales dacă vorbești cu o persoană specializată în ajutorarea oamenilor care se recuperează în urma abuzului narcisic sau a violenței domestice și care are experiență în probleme de relaționare interpersonală. În acest capitol vei afla mai multe despre specialiști în sănătate mintală, despre cum să-ți dai seama dacă există o potrivire între tine și acea persoană și care este tipul de consiliere pe care o poate oferi.

Sper că poți găsi un specialist cu care să rezonezi și că veți avea multe ședințe productive! Acestea fiind spuse, la finalul capitolului voi aborda și modalitățile de a-ți da seama când este momentul să reduci frecvența întâlnirilor. Dar, înainte să ajungem la toate acestea, să facem o scurtă pauză și să discutăm câteva aspecte esențiale.

Durerea ta este legitimă

Eziți să faci acest pas de a începe să lucrezi cu un specialist în sănătate mintală? Dacă deja colaborezi cu

un specialist, ai rețineri să vorbești cu acesta despre relația toxică?

Dacă da, vreau să-ți spun că nu ești singur. Uneori, oamenii au senzația că lucrurile prin care trec nu sunt atât de grave „ca în cazul altora". În modalități subtile sau nu prea subtile, oamenilor li se transmite că nu au dreptul să se simtă supărați pentru că „altora le este mai greu" sau că „ei au ales asta". Mai ales persoanele toxice s-ar putea să-ți spună că nu ai de ce să te plângi. Încearcă să invalideze modul în care te simți și chiar să te împiedice să ceri ajutor. Dacă nu cauți ajutor, atunci adevărul neplăcut al comportamentului persoanei toxice poate rămâne secret. Oamenilor toxici nu le place să fie expuși, întrucât pentru mulți e importantă imaginea pe care o au în public.

Durerea și trauma ta sunt valide, la fel ca experiența oricui altcuiva. S-ar putea să ai senzația că alții au suferit mai rău și că suferința lor „merită" tratată. Faptul de a simți asta poate fi un semn al abuzului la care te supune o persoană toxică. Ai trecut probabil printr-un tipar în care ți s-a spus că „nu meriți" sau că nu ai nici un motiv să te plângi.

Poate ți s-a spus că ar trebui „pur și simplu să fii recunoscător pentru ce ai" în loc să te ocupi de problemele tale discutând cu un specialist. Ai dreptul la sentimentele tale, indiferent de cât de multe lucruri „bune" există în viața ta.

La început, procesul terapiei sau consilierea poate părea ceva ciudat sau inconfortabil. Uneori, oamenii au văzut ședințe de terapie romanțate în emisiuni sau în filme și sunt îngroziți să fie „luați în colimator". Poate nu prea știi ce anume se întâmplă la ședințele de terapie sau, la fel ca Sharon, poate ai crescut cu mesajul că doar „oamenii nebuni" se duc la terapie. Vreau să știi că terapia este un proces normal în care faci schimb de idei cu un specialist bine instruit. Cu toții putem beneficia de prezența unei persoane neutre cu care să vorbim despre lucrurile prin care am trecut, despre ce

facem, încotro ne îndreptăm și unde am dori să ajungem. Gândește-te la terapie ca la un fel de discuție la cafea cu cineva care se întâmplă să fie instruit în domeniul comportamentului uman. Unul dintre lucrurile drăguțe legate de terapie este că poți face asta oricât de mult sau de puțin vrei. Poți chiar să încerci să te duci la câteva ședințe și apoi să nu mai revii, și nu e nimic în neregulă cu asta (deși, dacă prima experiență nu este bună, sper că vei mai încerca).

„Chiar mă deranjează când cineva spune «o, probleme ale oamenilor privilegiați» când cineva vorbește despre suferința sa. Cu toții avem probleme cu care ne confruntăm și durerea cuiva este tot atât de legitimă ca a altcuiva – doar că toți suferim altfel."

Nour, 35

Cine sunt specialiștii în sănătate mintală?

Consilierii, psihologii, asistenții sociali și alții sunt persoane instruite pentru a te ajuta să gestionezi suferința și să-ți reconstruiești viața. Mă voi referi la aceste titluri profesionale mai mult sau mai puțin interșanjabil pe parcursul acestui capitol. Un terapeut bun vede provocările tale așa cum sunt – importante, specifice ție și meritând să fie luate în serios. Ai trecut prin multe în relația asta. Vei avea probabil impresia că oamenii pe care te bazezi în general, deși te susțin, găsesc dificil să înțeleagă cu adevărat lucrurile prin care treci. Prietenii și membrii familiei în care ai încredere sunt în general de partea ta și s-ar putea să nu îți ofere susținerea obiectivă de care ai nevoie. Un specialist în sănătate mintală este un terț care te poate ajuta să vezi ce opțiuni ai, mai ales dacă te simți „blocat" după încheierea unei relații toxice. Specialiștii în sănătate mintală te pot ajuta să stabilești limite sănătoase și te pot învăța cum să le impui, mai ales dacă ai prin preajmă oameni toxici. Terapeutul te poate ajuta

validând experiențele tale și te poate ajuta să descoperi strategii de autoliniștire sănătoase. Mai mult, te poate susține în timp ce faci pașii spre vindecare din această carte. Acesta e motivul pentru care îți recomand să apelezi la ajutorul unui specialist în sănătate mintală – de orice tip crezi că este mai potrivit pentru situația ta unică.

Printre specialiștii în sănătate mintală se numără:

- Psihiatri
- Asistenți de psihiatrie
- Psihologi
- Consilieri sau profesioniști acreditați în probleme de sănătate mintală
- Asistenți sociali
- Terapeuți de cuplu sau de familie

Fiecare dintre aceste persoane te poate ajuta, fiind diferite doar în ce privește instruirea și anii de experiență. Psihiatrii și asistenții de psihiatrie prescriu medicamente și, în câteva state din SUA, și psihologii pot face asta. Psihologii, consilierii, asistenții sociali și terapeuții de cuplu și familie pot oferi terapie, dar și servicii de testare și de evaluare. În timp ce psihologii, consilierii și asistenții sociali pot avea ședințe de terapie individuală, terapie de cuplu și de familie, terapeuții de cuplu și de familie au primit instruire specială pentru a lucra cu familii și cupluri (și pot avea și ședințe de terapie individuală). Dacă faceți terapie de cuplu, în general este recomandat să mergi la altcineva pentru terapie individuală – și, după cum am spus mai devreme, s-ar putea ca un partener toxic să încerce să manipuleze și terapeutul. Mulți terapeuți nu se vor întâlni cu un client și pentru terapie individuală, și de cuplu, cu excepția cazului în care terapia de cuplu se încheie.

Aspectul cel mai important este să găsești un specialist care să fie potrivit pentru *tine*. S-ar putea să fie nevoie să te întâlnești cu mai mulți terapeuți până îl

găsești pe cel cu care te potrivești. Uneori, „rezonăm“ cu unii oameni, alteori nu. La fel stau lucrurile și când vine vorba de găsirea unui consilier. Obține recomandări de la prieteni, de la membri ai familiei sau de la consilieri spirituali în care ai încredere sau caută online terapeuți din zona ta, specializați în abuz narcisic și violență domestică.

„Mă întâlnesc cu consilierul meu pentru terapie prin conversație și mă duc la psihiatru să îmi dea medicamente pentru anxietate. Îi numesc «echipa mea de sănătate mintală».“

Gemma, 35

CHESTIONAR: ESTE ACESTA TERAPEUTUL POTRIVIT PENTRU TINE?

Trece în revistă următoarele afirmaţii când discuţi prima oară cu un terapeut la telefon sau după prima şedinţă. Ești de acord cu următoarele afirmaţii?

1. Simt că pot vorbi liber cu terapeutul și că nu mă judecă.
2. Mă simt confortabil să vorbesc cu terapeutul.
3. Terapeutul pare amabil și prietenos.
4. Simt că acest terapeut mă ascultă.
5. Terapeutul răspunde la întrebările mele sau recunoaște că nu știe răspunsul la întrebările mele.
6. Terapeutul este un specialist acreditat și răspunde adecvat când îi solicit o recomandare sau când îi cer detalii despre licenţa și certificările sale.

7. Terapeutul are experienţă cu supravieţuitori ai abuzului.
8. Terapeutul răspunde la e-mailuri și telefoane într-un interval de 24 de ore.
9. Eu și terapeutul aveam același simţ al umorului.
10. Terapeutul mă informează în prima noastră ședinţă despre confidenţialitate și drepturile pe care le am în consiliere.
11. Terapeutul cunoaște și este sensibil la nevoile mele specifice legate de cultura, genul, orientarea mea sexuală, religia/spiritualitatea și perspectiva mea asupra lumii.
12. Terapeutul îmi aduce provocări în modalităţi sănătoase și încurajatoare.

Cu cât afirmaţiile cu care ești de acord sunt mai multe, cu atât acest terapeut este mai potrivit pentru tine. Dacă nu ai avut impresia că rezonezi cu aceste afirmaţii, apelează la altcineva și continuă să cauţi o potrivire mai bună. Dacă ai început să lucrezi cu un terapeut și ajungi să-ţi dai seama că lucrurile nu se desfășoară așa cum ai dori, vezi secţiunea referitoare la încheierea terapiei (pagina 159 și următoarele).

Un cuvânt despre instructori

Poate ai văzut reclame sau persoane pe social media care spun că sunt „instructori relaționali“ sau „instructori de viață“. Reține că această profesie de instructor *(coach)* nu este reglementată sau certificată. Deși unii specialiști în sănătate mintală sunt instructori, nu toții instructorii sunt specialiști în sănătate mintală. Așa că asigură-te că persoana cu care lucrezi este un specialist acreditat în sănătate mintală.

Un specialist acreditat are cel puțin doi ani de instruire profesională riguroasă, multe ore de practică și internship, și încă niște ore de instruire după absolvirea facultății pentru ca măcar să se califice pentru obținerea licenței. Specialiștii în sănătate mintală care și-au obținut licența nu doar că au legi pe care trebuie să le respecte, dar au și un cod etic. Sunt responsabili în fața comisiilor de acreditare și se supun codului etic. Mulți asemenea specialiști se bucură și de cel mai înalt statut în profesia lor – sunt numiți specialiști în branșa lor, titlu pe care clinicianul îl obține după ce a adus contribuții substanțiale în domeniu. Solicită specialistului în sănătate mintală licența și recomandările. Poți să îl cauți și online. Dacă persoana cu care lucrezi încearcă să te ducă cu vorba când îi ceri dovada că are licență de liberă practică înseamnă că nu este persoana potrivită pentru tine.

„I-am cerut instructorului dovada calificărilor sale și mi-a zis că n-are de ce să-mi arate așa ceva. Următorul!“

Jane, 22

Tipuri de terapie

Terapia poate avea diferite forme – individuală, de cuplu, de familie sau de grup.

Terapia individuală (numită uneori terapie prin conversație sau psihoterapie) implică să te întâlnești cu un terapeut într-o interacțiune față în față. E o ocazie de a te dezvolta și de a primi sprijin în perioadele provocatoare ale vieții.

În *terapia de cuplu*, tu și partenerul lucrați împreună cu același terapeut. Consilierul poate fi un terapeut specializat în terapia de cuplu și de familie sau poate avea altă specializare și un training în probleme de cuplu. Terapeutul ajută cuplul să-și rezolve conflictele și să înțeleagă mai bine dinamicile relaționale.

Terapia de familie este adesea de scurtă durată și le oferă membrilor familiei un spațiu sigur pentru a-și discuta problemele. Pot participa toți membrii familiei sau doar cei care doresc să participe. Terapeutul ajută familia să-și dezvolte abilități de a aprofunda contactele.

Terapia de grup presupune un terapeut care coordonează un colectiv de cinci până la cincisprezece oameni. Majoritatea au scopul de a aduce laolaltă oameni care se confruntă cu aceeași problemă, cum ar fi pierderea, abuzul de substanțe sau durerea cronică, pentru a numi doar câteva. Faptul de a-ți împărtăși problemele cu oameni necunoscuți s-ar putea să fie intimidant la început, dar oferă o rețea de sprijin formată din persoane care pot oferi sugestii și care te consideră responsabil pentru propriile acțiuni.

După ce a aflat despre aceste diferite tipuri de terapie, Sharon a decis că terapia individuală era probabil cea mai potrivită și a făcut o programare. La început nu s-a simțit pregătită să-i spună terapeutei, Ann, toate lucrurile cu care se confrunta. Dar în următoarele câteva ședințe s-a simțit mai confortabil să discute despre ce se petrecea acasă. A întrebat-o ce putea face.

– Nu pot să iau această decizie în locul tău, dar cu siguranță te pot ajuta să explorezi toate opțiunile. Spune-mi mai multe despre Ryan, a zis Ann.

Sharon a inspirat profund și i-a spus povestea. După ce a încheiat, Ann i-a spus direct:

– Deci fiul tău a depășit cu șase luni momentul în care ar fi trebuit să se mute, nu s-a abținut de la alcool, nu ajută în casă, nu-și caută de lucru și s-a purtat nepotrivit cu Gary, iar acum îți cere o sumă mare de bani, după ce i-ai plătit o parte din cheltuieli din economiile tale.

După ce terapeuta a rezumat situația în propriile ei cuvinte, Sharon a știut ce avea de făcut.

Când a ajuns acasă a stat de vorbă cu Gary și cu Ryan. I-a spus lui Ryan că în două săptămâni trebuie să-și găsească un alt loc în care să stea, că ei nu-i vor mai

finanța stilul de viață și că trebuia să renunțe la alcool. Sharon se aștepta ca Ryan să aibă o criză de furie, ca de obicei. În schimb, el a spus calm „bine" și a plecat. S-a mutat în săptămâna următoare.

Din acel moment, colaborarea lui Sharon cu Ann a evoluat. Nu mai avea nevoie să se ocupe de provocările imediate din relația cu Ryan, dar a descoperit că avea multă suferință și vinovăție legate de divorț la care trebuia să renunțe. Sharon și Gary au început să se ducă și la terapie de cuplu pentru a îndrepta unele dintre problemele care ieșiseră la suprafață când Ryan revenise acasă. Sharon simțea că se înțelege mai bine pe ea însăși și se simțea mai pregătită pentru a gestiona în viitor problemele familiei.

Orientări terapeutice

Terapeuții au diferite tipuri de instruire, precum și așa-numite orientări teoretice sau „lentile" prin care văd problemele clientului. Patru orientări terapeutice sunt frecvente – *terapia cognitiv-comportamentală* (TCC), *terapia comportamentală dialectică* (TCD), *terapia centrată pe soluție* și *terapia prin acceptare și angajament* (TAA). Majoritatea terapeuților au un stil eclectic care combină diferite orientări.

Dacă ai mai fost la terapie și ai descoperit că a funcționat bine o anumită orientare, poate fi de ajutor să lucrezi în continuare cu un terapeut care practică același stil. Dacă nu, poți încerca să lucrezi cu un specialist care are altă abordare.

Terapie cognitiv-comportamentală

Epictet, un filosof grec, a scris: „Pe oameni îi tulbură nu lucrurile în sine, ci părerile pe care și le fac cu privire la lucruri". TCC are trei concepte fundamentale referitoare la modul în care gândești și care influențează lumea din jurul tău. În primul rând, ceea ce te supără sau te înfurie nu constituie un eveniment, ci modul în care te gândești la asta. În al doilea rând, poți deveni

conștient de „dialogul interior" și îl poți schimba. În al treilea rând, o schimbare la nivelul gândirii tale sau al dialogului interior poate schimba modul în care vezi lucrurile și, în cele din urmă, îți poate schimba comportamentul.

În TCC, terapeutul poate discuta cu tine despre „distorsiuni ale gândirii" sau despre modurile în care gândirea ta te sabotează. Uneori, dialogul nostru interior nu este foarte blând cu noi și ne poate spune lucruri neadevărate despre evenimente și despre noi înșine. Printre tipurile de distorsiuni ale gândirii sunt următoarele:

Amplificare și minimalizare. Amplificarea este un fel de „a face din țânțar armăsar". Înseamnă că ești prea supărat pentru ceva ce, în realitate, e destul de nesemnificativ. Un exemplu ar fi să te gândești că vei fi concediat pentru că întârzii la serviciu doar pentru că nu-ți găsești cheile de la mașină. Minimalizarea este opusul. Înseamnă să iei un eveniment major și să-l faci să pară mic și neimportant. Un exemplu este comportamentul clasic de dependență prin care îți spui ție și celorlalți că „nu e mare lucru" că în seara precedentă te-ai îmbătat criță.

Supragеneralizarea. Este ceea ce se întâmplă când gândurile referitoare la un eveniment care a avut loc o singură dată sunt aplicate în cazul tuturor evenimentelor din viitor. Un exemplu ar fi că prietena ta spune că nu poate veni cu tine în oraș la prânz, și dialogul tău interior spune: „Nu am nici un prieten".

Faptul de a lua lucrurile personal. Se întâmplă când te gândești că evenimentele sau acțiunile altor oameni reprezintă o reflecție a ta. Foarte rar în viață lucrurile spun ceva despre noi – chiar și când par foarte personale. Modul în care cineva se comportă cu tine spune lucruri despre acea persoană, nu despre tine. Un exemplu este ca un prieten să pară furios pe tine la telefon, așa că te întrebi cu ce l-ai supărat. De fapt, prietenul tău doar are o zi proastă.

„Prin TCC mi-am dat seama că ceea ce făceau și-mi spuneau oamenii nu era un atac personal și comportamentul lor spunea mai multe despre cine erau ei decât despre mine."

Jamal, 28

Terapia comportamentală dialectică

TCD este un tip de TCC. Obiectivele TCD includ îmbunătățirea toleranței la stres, gestionarea emoțiilor și găsirea unui echilibru între acceptare și schimbare. Unul dintre principiile TCD îl constituie faptul că este complet normal să avem emoții opuse. Poți să simți simultan furie și atașament față de o persoană toxică. Poate fi confuz, întrucât majoritatea oamenilor sunt învățați să simtă câte o emoție pe rând.

În TCD, acronimul ACCEPT este folosit ca ajutor pentru a face față factorilor de stres din viață.

A = Activități – fii activ și realizează sarcini simple pentru a te distrage de la un eveniment supărător.

C = Contribuie – ajută-i pe alții pentru a nu te mai concentra asupra ta. Pentru mai multe informații despre puterea vindecătoare a altruismului, vezi capitolul 10.

C = Comparații – uită-te la modul în care viața ta diferă de viața celor care au mult mai puțin decât tine. Din nou, concentrarea asupra lucrurilor din afara ta te ajută să faci față unor evenimente supărătoare. Un jurnal al recunoștinței în care scrii toate lucrurile pentru care ești recunoscător și care merg bine este o modalitate de a te concentra asupra tuturor aspectelor pozitive din viața ta, în loc să te concentrezi asupra aspectelor supărătoare.

E = Emoții – comportă-te într-un mod opus emoției pe care o simți. Dacă te simți obosit, fii activ. Dacă te simți trist, uită-te la un film amuzant. Această

practică îți arată că emoțiile sunt temporare și că ai puterea de a le schimba.

P = (Push away) Îndepărtează – ține sentimentele negative departe prin vizualizarea propriei persoane ca fiind competentă și având influență asupra propriei vieți.

T = (Thoughts) Gânduri – concentrează-te mai mult asupra părții logice a gândirii. Emoțiile nu sunt fapte. Uită-te la ce este adevărat în situația ta, nu te concentra asupra speculațiilor. Concentrează-te asupra a ceea ce s-a întâmplat, nu asupra a ceea ce crezi că s-a întâmplat.

Terapia centrată pe soluție

În terapia centrată pe soluție, terapeutul te va întreba ce merge bine acum sau în momentele în care se amplifică stresul, anxietatea sau depresia. Te poate întreba și „Cum ar fi lucrurile dacă ar merge bine?" În terapia centrată pe soluție, aceasta este „întrebarea magică". E o modalitate de a stabili obiective pentru tratament și de a-ți da speranță. Un terapeut centrat pe soluție te va ajuta să-ți definești aspectele pozitive și metodele de a-ți direcționa energia înspre vindecare. Dacă ai fost într-o relație toxică, s-ar putea să ai senzația că nu poți să faci nimic bine sau că nu vei fi niciodată într-o relație sănătoasă. În terapia centrată pe soluție găsești moduri în care ți-ai demonstrat deja că ești puternic și capabil, și ai avut în trecut capacitatea de a crea relații sănătoase.

Unul dintre conceptele esențiale ale terapiei centrate pe soluție este că atunci când schimbi un singur lucru în viața ta urmează o cascadă de beneficii. De exemplu, ți-e greu să te dai jos din pat dimineața pentru că viața pare copleșitoare și nu știi dacă poți face față zilei. Stai în pat o oră sau două până te dai jos și atunci doar pentru că trebuie să te duci la toaletă. Terapeutul ți-ar putea spune că ar trebui să te ridici imediat ce te

trezești. Nimic altceva nu trebuie să se schimbe acum – doar ridică-te. După ce începi să te ridici dimineața în capul oaselor, descoperi că este mai ușor să te dai jos din pat și să-ți începi ziua.

„Chiar am apreciat că terapeutul m-a întrebat ce mergea bine în viața mea. Nu cred că m-a mai întrebat nimeni asta până atunci."

Liesl, 45

Terapia prin acceptare și angajament

TAA se concentrează pe faptul de a-ți trăi propriile sentimente în loc de a le ignora sau de a te sustrage de la ele. Evitarea emoțiilor neplăcute este un comportament normal. Însă, dacă nu te confrunți cu acestea, vor apărea din nou, iar uneori într-un mod mai intens. În TAA îți observi sentimentele, le trăiești, apoi le lași să treacă. De asemenea, îți creezi valori fundamentale și înveți să navighezi prin lume cu acele valori în minte. O parte din TAA se concentrează pe mindfulness, capacitatea de a rămâne în momentul prezent. (Vom relua conceptul de mindfulness în capitolul 7.)

Slăbirea legăturii dintre emoții și gânduri printr-un concept numit *dezamorsare cognitivă* este un principiu fundamental al TAA. Dezamorsarea cognitivă îți arată că gândurile tale nu-ți determină identitatea, și nici nu trebuie să le crezi. Poți avea un gând și îl poți îndepărta ca nefiind adevărat. Un pas al acestui proces este identificarea unui gând negativ, cum ar fi că ești lipsit de valoare ca persoană. Dacă definești asta ca nefiind nimic altceva decât un gând negativ, își pierde puterea emoțională. Poți și să încerci să repeți gândurile negative pe un ton ridicol, astfel încât să te distanțezi emoțional de ele. Poți și să încerci să „externalizezi" gândurile negative spunându-ți: „O, e doar creierul meu care repetă mantra «nu vreau»". Cu cât pui o distanță

mai mare între emoțiile și gândurile tale, cu atât ai o acceptare mai amplă și mai mult spațiu de vindecare.

Sper că una dintre aceste modalități te va atrage și îți va oferi un punct din care să poți începe căutarea unui terapeut al cărui stil să ți se potrivească. Dacă dorești să afli mai multe, există numeroase resurse despre metodele de terapie – vezi secțiunea Resurse a acestei cărți.

Plata ședințelor

După ce găsești un terapeut cu care ești interesat să colaborezi, următoarea întrebare este cum vei achita costul ședințelor. E adevărat că terapia poate fi o investiție considerabilă. Dar nu lăsa costurile să fie un obstacol în calea ajutorului! S-ar putea să ai mai multe opțiuni decât crezi. Poți să plătești ședințele singur sau prin asigurări. În plus, s-ar putea ca terapeutul tău să-ți ofere servicii cu costuri diferite sau te poți califica pentru tratament cu un preț redus. Există și opțiuni pe care le poți explora dacă ai dificultăți financiare.

Plata prin asigurarea de sănătate

Dacă ai asigurare medicală, vezi care sunt beneficiile și serviciile pentru a afla dacă acoperă costurile tratamentelor pentru sănătate mintală. Poți și să telefonezi la casa de asigurări și să ceri să vorbești cu un reprezentant. Asigură-te că primești confirmarea în scris a faptului că tratamentul este compensat. S-ar putea să întâmpini dificultăți în încercarea de a face casa de asigurări să onoreze o declarație verbală a unui reprezentant. Va trebui și să confirmi faptul că terapeutul tău acceptă plata prin asigurări private.

Chiar dacă ai asigurare de sănătate, în general planul acoperă doar o parte a costurilor ședințelor. Întreabă câte ședințe compensează casa de asigurări și în ce procent și, în regim de coplată, cât anume înseamnă

asta. Întreabă și care este pragul deductibil, dat fiind că s-ar putea ca asigurarea să compenseze costurile doar după depășirea unei anumite sume.

Servicii de consiliere pentru studenți

Multe campusuri universitare oferă consiliere individuală și de grup fără taxe suplimentare pentru studenți. Aceste servicii de consiliere sunt incluse în costul școlarizării. Departamentele de consiliere educațională din campusuri pot oferi servicii de consiliere fără taxă, ca parte a instruirii necesare studenților. Ceea ce discuți în ședințele cu consilierul din campus este confidențial, adică informațiile nu vor fi împărtășite personalului sau profesorilor, părinților (în afară de cazul în care ai sub optsprezece ani) și nimănui altcuiva fără ca tu să-ți dai acordul. Excepție de la regula confidențialității este cazul în care ai intenția de a te sinucide sau de a ucide o altă persoană – specialiștii în sănătate mintală pot avea obligația legală și etică de a te interna, dar în general îți oferă opțiunea te a te interna singur. Dosarul de consiliere nu face parte din dosarul școlar sau administrativ. La începutul consilierii ar trebui să ți se ofere un formular de consimțământ care detaliază drepturile tale ca student care apelează la serviciile de consiliere din campus.

Plata prin intermediul unui program pentru angajați sau dintr-un cont neimpozabil

Este posibil și să poți obține servicii – pentru tine și pentru familia ta – fără nici un cost datorită programelor de asistență pentru angajați. Acestea sunt folosite în general de organizațiile mari, deși sunt oferite și de multe companii mai mici ca beneficii pentru angajați. Poți obține astfel o recomandare sau o listă de specialiști în sănătate mintală care să te ajute.

Compania îți poate oferi și un credit rambursabil pentru sănătate sau un cont flexibil de cheltuieli.

Acestea pot acoperi costul multor servicii de sănătate mintală, inclusiv unele forme de terapie online.

„Am reușit să fac terapie fără să plătesc prin intermediul unei organizații care le oferă terapie persoanelor afectate de violența provocată cu arme de foc. Nu știu cum aș fi putut să-mi permit altfel."

Brady, 32 ADA

Plata în funcție de venit

Dacă nu ai asigurare de sănătate, poți lua în considerare opțiunea de a apela la un terapeut care oferă ședințe *pro bono* (fără plată) sau care are un tarif negociabil. Tarifele negociabile se bazează pe venitul tău sau pe capacitatea ta de a plăti. Terapeutul îți poate cere o adeverință de venit pentru a stabili intervalul de preț în care te situezi.

Confidenţialitate

Terapeuții trebuie să respecte standarde etice înalte. Unul dintre acestea impune confidențialitatea clientului – ce îi spui terapeutului rămâne între tine și el, în afară de cazul unor situații excepționale. Aceste situații excepționale includ:

- Este obligat prin ordin judecătoresc să fie martor sau să ofere tribunalului dosarul tău.
- Ai tendințe sinucigașe sau ucigașe.
- Ai semnat un acord prin care îi oferi permisiunea terapeutului de a discuta cu o anumită persoană.

Confidențialitatea presupune că, dacă un membru al familiei sau fostul tău partener contactează terapeutul și terapeutul nu are acordul tău scris, nu poate vorbi cu acea persoană și nu poate nici măcar să confirme că ești client.

Unii oameni toxici se vor strădui să ia legătura cu specialistul în sănătate mintală, prin urmare este recomandabil să nu îi spui acestei persoane că faci terapie și să nu-i spui numele terapeutului. Cel mai probabil, persoana toxică se va folosi de această informație împotriva ta. Când te duci prima oară la terapie spune-i terapeutului că te îngrijorează posibilitatea ca această persoană să ia legătura cu el. Puteți discuta despre îngrijorările tale.

„Mama i-a lăsat terapeutei un mesaj lung și incoerent. Ea mi-a spus că a primit acest mesaj și că nu i-a răspuns întrucât nu avea permisiunea mea – și chiar dacă ar fi avut-o, mai întâi am fi discutat detaliat amândoi despre asta. Apoi am vorbit despre cum gestul mamei de a-i fi lăsat acel mesaj era încă o dovadă că încalcă limitele impuse de mine."

Rick, 58

Din terapie culegi ce semeni

Ai găsit un terapeut și o modalitate de a achita ședințele într-un mod gestionabil. De aici înainte ar trebui să fie simplu, nu?

Dacă nu ai mai lucrat cu un terapeut, vreau să-ți spun sincer: terapia poate fi muncă grea. S-ar putea să pleci de la ședință simțindu-te epuizat; uneori te vei întreba dacă merită. E greu să vorbești despre problemele tale și despre relația toxică din care ai ieșit. Dar nu uita că, deși e bine ca tu și terapeutul să rezonați și să aveți același stil de umor, terapia nu trebuie să fie amuzantă. Volumul de efort pe care îl investești în terapie este în general egal cu ce obții de aici. Bineînțeles, vor exista și momente mai destinse în timpul ședințelor, dar în general vei avea probabil senzația că ai lucrat intensiv în ora respectivă. Vei avea probabil și ședințe în care lucrurile despre care vorbești nu par foarte apăsătoare și problemele par mai ușor de

rezolvat. E absolut normal ca seriozitatea lucrurilor despre care discutați să varieze de la o ședință la alta.

„Uneori, după ședințe aveam impresia că trebuia să trag un pui de somn. Terapeutul mi-a spus că este normal și că îmi recomandă să mă asigur că am grijă de mine în zilele în care ne întâlnim."

Sam, 38

Acestea fiind spuse, dacă te preocupă modul în care te simți după o ședință, adu asta în discuție data următoare. Terapeutul îți poate răspunde la întrebările despre procesul terapiei. Dacă nu ești mulțumit de răspunsul primit, s-ar putea să fie momentul să închei terapia cu terapeutul respectiv și să apelezi la un alt specialist în sănătate mintală.

DE NOTAT ÎN JURNAL: DESPRE CE AI VREA SĂ VORBEȘTI LA TERAPIE?

Când te duci la terapie ar putea fi de ajutor să ai o listă cu subiectele despre care ai vrea să vorbești. Notează aspectele din viața ta în privința cărora ai vrea să vezi îmbunătățiri, indiferent cât de simple ar putea părea soluțiile. Terapia este intervalul în care poți vorbi despre ce vrei să vorbești. (Sau măcar după prima ședință, mai puțin centrată pe client pentru că atunci terapeutul află mai multe despre tine.) Uneori, faptul de a spune lucruri cu voce tare te ajută să ajungi la soluții noi. Dacă ai încercat să rezolvi singur problemele, notează și ce anume ai făcut – și menționează dacă asta a dus la îmbunătățirea sau la înrăutățirea lucrurilor. Ia cu tine această listă la ședință sau, dacă terapia se desfășoară online, terapeutul s-ar putea să aibă un portal pentru clienți unde poți pune lista.

COPIII ȘI TERAPIA

În cazul în care cauţi un terapeut și ai copii afectaţi la rândul lor de consecinţele unei situaţii toxice, ia în calcul posibilitatea de a găsi un specialist în sănătate mintală și pentru ei. Mulţi sunt specializaţi în tratamentul copiilor și adolescenţilor.

Încheierea terapiei

Terapia este complet voluntară. Poți decide oricând că nu mai vrei să faci tratament – și nici măcar n-ai nevoie de un motiv. Uneori, oamenii pur și simplu nu „rezonează" cu terapeutul. Alteori au senzația că s-au ocupat suficient de problemele lor și că nu mai au nevoie de ajutor. Acest lucru s-a întâmplat și în cazul lui Kealoha.

Kealoha a început terapia când și-a dat seama că furia ei scăpa de sub control – fiind motivul determinant pentru încheierea a două relații. A făcut terapie o dată pe săptămână timp de câteva luni, apoi o dată la două săptămâni timp de o lună. În terapie a descoperit rădăcinile furiei ei; nu doar că tatăl ei o abuzase, dar s-a simțit neputincioasă și în privința marginalizării constante a nativilor din statul ei natal. Terapeutul a ajutat-o să se împace cu modul în care furia i-a afectat relațiile. Au discutat și despre modurile prin care Kealoha putea susține mai activ conservarea culturii ei. În timp, a descoperit că reușea să identifice momentele în care începea să se simtă furioasă și exprima furia în moduri mai sănătoase. Avea din ce în ce mai puține lucruri despre care să vorbească la terapie. Împreună cu terapeutul, a trecut în revistă obiectivele inițiale pentru care venise și se părea că acum era capabilă să gestioneze complexitățile vieții într-o modalitate mulțumitoare, fără să aibă mare nevoie de susținerea specialistului în sănătate mintală. Au fost amândoi de acord că venise momentul să pună

capăt ședințelor – dar, i-a spus terapeutul, rămânea disponibil în cazul în care va mai avea nevoie să discute cu el pe viitor.

Toți terapeuții au clienți care au încheiat terapia la un moment dat. Așa că le-au transmis clienților de la bun început că au dreptul să decidă când nu mai simt că mai au nevoie să vină. Nu trebuie să-ți faci griji că s-ar putea să-i rănești sentimentele sau să-l lași cu ochii-n soare, fără nici un client; mulți terapeuți au liste de așteptare cu oameni care speră să înceapă tratamentul.

Dacă te îngrijorează sau te preocupă ceva legat de consilier, spune-i. Specialiștii în sănătate mintală care știu ce fac preferă întotdeauna să știe dacă ai întrebări. Spune-i dacă vrei să primești o recomandare pentru a discuta cu altcineva sau dacă ai întrebări referitoare la terapie. Deși terapeuții sunt buni ascultători, nu sunt telepați – trebuie să le spui dacă te îngrijorează ceva.

Care sunt modalitățile de a aborda acest subiect împreună cu terapeutul? Încearcă una dintre următoarele:

- „Nu cred că mai am nevoie să vin."
- „Nu sunt sigur că obțin ce vreau din terapie."
- „Nu sunt sigur că rezonăm."
- „Cred că acum gestionez mai bine lucrurile."
- „Cred că ar fi mai bine să apelez la un terapeut specializat în _____."
- „Cred că am reușit să fac aici tot ce mi-am propus."
- „Cred că acum sunt bine și nu mai am nevoie să vin."

Terapeuții buni îți vor răspunde întotdeauna cu amabilitate și cu profesionalism. De cele mai multe ori, terapeutul va aprecia faptul că vorbești direct despre sentimentele tale. Terapeuții susțin *autonomia* – clienții au libertatea de a-și pune în practică propriile alegeri, inclusiv aceea de a încheia tratamentul. Obiectivul terapiei este să ajungi să simți că poți gestiona complexitățile vieții fără să ai nevoie să te ghideze

terapeutul. În viitor, poți oricând să revii la terapie dacă mai este nevoie.

Dacă terapeutul răspunde altfel, poți considera că ai făcut alegerea corectă hotărând să închei. Asta nu e valabil dacă închei terapia pentru că o altă persoană te presează să o faci.

În timpul tratamentului s-ar putea ca terapeutul să îți recomande un alt specialist în sănătate mintală. De exemplu, îți recomandă un psihiatru pentru un posibil tratament cu medicamente. Este posibil și să îți recomande sau să te transfere la un alt terapeut. S-ar putea să te trimită la un alt specialist în sănătate mintală care e mai bine înzestrat pentru a te ajuta. Nu e ceva personal – conform eticii specialiștilor în sănătate mintală, dacă există o persoană care te poate ajuta mai bine oferindu-ți serviciile de care ai nevoie, terapeutul trebuie să-ți recomande acea persoană.

CHESTIONAR: ESTE MOMENTUL SĂ ÎNCHEI ȘEDINŢELE CU TERAPEUTUL TĂU?

Poate te gândești să închei tratamentul cu specialistul tău în sănătate mintală. Pentru a evalua dacă ești pregătit, citește următoarea listă. Cu ce afirmaţii ești de acord?

1. Simt că am ajuns într-un punct mort în terapie. Mai am de lucrat, dar nu ajungem nicăieri.
2. Simt că mă pot descurca în viaţă fără ajutorul terapeutului meu.
3. Simt că mi-am atins obiectivele stabilite pentru terapie.
4. Cred că s-ar putea ca eu și terapeutul să avem personalităţi incompatibile.
5. Cred că s-ar putea ca un alt terapeut să se priceapă mai bine să ajute oamenii care au

fost în relaţii toxice.
6. Sunt într-un dezacord fundamental cu unele dintre perspectivele terapeutului.
7. Terapeutul meu întârzie frecvent sau nu a venit deloc la una dintre ședinţe.
8. Cred că eu și terapeutul meu pur și simplu nu ne potrivim.
9. Terapeutul a încălcat una sau mai multe dintre limitele mele.

Dacă ești de acord cu oricare dintre aceste afirmaţii, s-ar putea să fie momentul să închei relaţia terapeutică. Dacă terapeutul ţi-a încălcat limitele, citește următoarea secţiune referitoare la ce trebuie să faci.

DE NOTAT ÎN JURNAL

Dacă te gândești să închei terapia sau să reduci frecvența ședințelor, poate fi de ajutor să privești înapoi la lucrurile pe care le-ai învățat. Ce schimbări ai realizat în viața ta în urma faptului că ai făcut terapie? Te-ai schimbat ca persoană? Consideri că ești mai capabil să gestionezi complexitățile vieții? Notează beneficiile obținute în terapie, inclusiv cele neașteptate, cum ar fi faptul că observi că relația cu partenerul s-a îmbunătățit.

Ce se întâmplă dacă terapeutul a încălcat o limită?

Să presupunem că ai senzația că s-a întâmplat ceva inadecvat în relația cu terapeutul. În primul rând, așa cum am spus, ar putea fi o idee bună să vorbești cu el despre asta. Dacă nu ești mulțumit de modul în care e rezolvată problema, poți raporta incidentul comisiei de acreditare care i-a dat licența. S-ar putea să fii contactat de comisie (sau de comisii) pentru a oferi mai multe informații. Între timp, încheie ședințele cu terapeutul.

Însă, dacă ai senzația că discutarea acestei chestiuni cu terapeutul te pune într-un pericol iminent sau dacă încălcarea a fost gravă, ia în calcul posibilitatea de a-l raporta direct, fără să-i mai vorbești despre asta.

Trebuie să știi că o mare parte a specialiștilor în sănătate mintală nu se gândesc decât la ce este mai bine pentru tine. Din nefericire, ca în orice alt domeniu profesional, și în această profesie s-ar putea să fie câțiva care pot face rău. Și, întrucât clienții sunt vulnerabili și vorbesc despre chestiuni personale, există riscul de a face și mai mult rău. Există căi prin care poți ajunge la o rezolvare.

* * *

Faptul de a discuta cu un terț neutru, cum ar fi un specialist în sănătate mintală, te poate ajuta să-ți reglezi sentimentele și posibila traumă suferită în timpul relației toxice. În acest capitol ai aflat mai multe despre procesul terapiei și despre ce poți obține de aici. Aspectul cel mai important este că ai aflat că durerea și experiențele tale sunt valide și că meriți să exprimi aceste sentimente în fața cuiva care a fost învățat să te ajute.

Un bun specialist în sănătate mintală va găsi și strategii de autoalinare și modalități prin care poți avea grijă de tine când nu te afli în cabinet. Toate astea fac parte din grija de sine– și acesta va fi și subiectul următorului capitol.

7. GRIJA DE SINE

Cum să te asiguri că nevoile tale sunt îndeplinite și cum să integrezi îngrijirea în obiceiurile tale zilnice

Probabil o persoană toxică ți-a transmis – prin cuvinte sau prin acțiuni – că nevoile tale nu sunt importante. Acum, că te recuperezi în urma unei relații sau situații toxice, este momentul să ai și mai multă grijă de tine și, dacă nu faci deja asta, să te iubești și să te alini.

Grija de sine nu este un lux pe care uneori îl poți aduce în viața ta, ci o necesitate. Este frecventă convingerea că grija de sine înseamnă răsfăț sau că ar trebui să punem pe primul loc nevoile celorlalți, dar nimic nu este mai fals! Când avem grijă de noi înșine ne asigurăm că avem energia și calmul necesare pentru a ne vindeca cu adevărat. Acest capitol înlătură concepții greșite și frecvente, și explorează unele dintre numeroasele modalități ale practicării grijii de sine.

„Terapeutul mi-a spus că, dacă ai grijă de cineva, să ai grijă de tine este ca atunci când te afli în avion și ți se spune să-ți pui tu mai întâi masca de oxigen, și apoi să i-o pui copilului trebuie ca mai întâi să ai grijă de tine pentru a putea avea grijă de alții.“

Meghan, 35

Ce este grija de sine?

Grija de sine nu înseamnă răsfăț sau „tratament special". Este acțiunea de a te trata tot atât de bine pe cât l-ai trata pe cel mai bun prieten al tău. E năzuința spre sănătate și stare de bine în diferite domenii ale vieții tale, inclusiv sub aspect fizic, emoțional, spiritual și social. Dacă te întrebi ce anume e starea de bine în fiecare dintre aceste domenii, hai să vedem.

Fizică: starea de bine fizică este aspectul la care cei mai mulți dintre noi ne gândim mai întâi când vine vorba de „sănătate". Practicile grijii de sine din punct de vedere fizic includ vizite regulate la medic și la stomatolog, exerciții fizice constante, obiceiuri sănătoase de somn, igienă corespunzătoare și o dietă echilibrată.

Emoțională: starea de bine emoțională înseamnă să-ți recunoști propriile sentimente și să-ți dai voie să le simți. Când trăiești o emoție puternică, în loc să ai senzația că pierzi controlul, știi că sentimentele fac parte din experiența umană. Știi când ai nevoie să-ți oferi timp pentru a-ți reveni dacă te simți stresat sau la pământ. Înseamnă să practici o grijă de sine proactivă, nu reactivă – adică ai grijă de tine constant, nu doar ca reacție la faptul că te simți stresat.

Spirituală: starea de bine spirituală înseamnă să te simți conectat la ceva mai mare decât propria persoană. Asta nu înseamnă neapărat să aderi la o religie, ci înseamnă că ai un cod etic sau principii care te ghidează și pe care îți bazezi deciziile. S-ar putea să te simți conectat la mediu sau la alte lucruri vii. Practicarea grijii de sine spirituale poate însemna să te duci într-un lăcaș de cult, să te rogi, să meditezi sau să fii în natură.

Socială și familială: starea de bine socială și familială înseamnă să te simți conectat cu ceilalți, să fii activ în comunitatea ta și să păstrezi un echilibru între celelalte domenii din viața ta și timpul pe care îl petreci împreună cu prietenii și cu familia. Poți spune nu unor

angajamente și responsabilități sociale fără să te simți vinovat. Ești empatic cu ceilalți și stabilești limite sănătoase. Din acest punct de vedere, să ai grijă de tine înseamnă să știi când ai nevoie de susținere socială și când să apelezi la ceilalți, precum și să recunoști când ai nevoie de timp pentru tine și să ți-l oferi.

DE NOTAT ÎN JURNAL: CUM STAI CU STAREA DE BINE?

Acordă-ți un punctaj de la 1 la 10 pentru fiecare domeniu al stării de bine discutat în secțiunea anterioară. 1 indică un domeniu în care ai semnificativ nevoie de ajutor, iar 10 indică faptul că ești foarte mulțumit de cum stau lucrurile în viața ta în acel domeniu.

Alege unul dintre domeniile pe care crezi că poți să-l îmbunătățești, apoi gândește-te la modalitățile prin care poți face asta. De exemplu, dacă ai spus că starea de bine emoțională are un punctaj de 2 și ai vrea să ajungi la 8, pașii pe care i-ai putea face includ plimbări, folosirea unui organizator de pastile pentru a nu uita să-ți iei medicamentele și culcarea la ora zece în fiecare seară. Dacă crezi că poți să faci unul sau două dintre aceste lucruri în mod consecvent timp de o lună, încearcă. Când începi să vezi schimbările pozitive pe care le faci, este mai probabil să le menții pe termen lung. Dar fă câte un pas pe rând – nu te simți obligat să-ți schimbi complet și dintr-odată obiceiurile din toate domeniile stării de bine!

	STARE ÎN PREZENT	UNDE AI VREA SĂ AJUNGI	PAȘI DE URMAT
Fizică			
Emoțională			
Spirituală			
Socială			

Revino după o lună la această activitate. Ce impresie ai acum despre acest domeniu? Ești pregătit să începi să te ocupi de un altul? Fă același lucru într-un alt domeniu în care vrei să aduci o îmbunătățire. În timp vei vedea îmbunătățiri semnificative ale calității generale a vieții tale.

Grija de sine nu este o unitate standard

Pe măsură ce citești acest capitol, unele practici ale grijii de sine te-ar putea atrage, iar altele... nu prea. E absolut normal! Ce funcționează pentru altcineva s-ar putea să nu funcționeze pentru tine. Poate că prietena ta consideră că o zi petrecută în grădină este cel mai bun mod de a se destinde, iar tu preferi să stai în casă și să citești. Poate ea face o baie pentru a se relaxa, dar tu pur și simplu te-ai plictisi și ai vrea să ieși mai repede din cadă. Asta nu înseamnă că ai grijă de tine într-un mod greșit, ci doar că oamenii au modalități diferite de a se relaxa. Se poate să vrei să încerci alte tehnici până să o găsești pe cea care funcționează. Gândește-te la un moment în care erai stresat, apoi te-ai simțit ușurat. Ce ai făcut atunci? Încearcă să recreezi această situație și să vezi dacă te ajută să te destinzi și să te reîncarci.

CHESTIONAR: CUM MĂ DESCURC ÎN PRIVINŢA GRIJII DE SINE?

O modalitate eficientă de a evalua cum te descurci în ce privește grija de sine este să vezi cum te simţi. Câte dintre următoarele afirmaţii sunt adevărate pentru tine?

1. Pun nevoile celorlalţi înaintea propriilor mele nevoi.
2. Simt că nu prea reușesc să schimb nimic.
3. Fac aceleași lucruri în fiecare zi și mă simt stors de energie.
4. Pur și simplu nu am suficientă energie.
5. Mă trezesc obosit, nu energizat.
6. Mă gândesc să plec și s-o iau de la zero.
7. Mi-e greu să le spun nu celorlalţi.
8. De obicei nu-mi fac timp să mă bucur pur și simplu de viaţă.
9. Nu sunt foarte activ fizic.

10. Nu am o tehnică preferată de relaxare.

Cu cât sunt mai multe afirmaţiile cu care eşti de acord, cu atât mai mult ai nevoie să-ţi îmbunătăţeşti strategiile grijii de sine. Din nou, fă câte un pas pe rând – mai întâi încearcă să găseşti practica grijii de sine pe care o poţi folosi consecvent.

Oferă-ţi timp pentru a te distra

Probabil o persoană toxică ți-a spus că distracția e ceva ce trebuie „câștigat", și tu n-ai reușit niciodată să atingi așteptările sale imposibile. Meriți să fii fericit. Poți să te distrezi fără să ți se întâmple ceva groaznic.

Așa că fă ceva în fiecare zi doar pentru că-ți face plăcere. Poți să faci orice vrei, atâta timp cât nu îți face rău nici ție, nici altcuiva. Nu mai trebuie să auzi de la persoana toxică faptul că hobby-urile și interesele tale „nu merită".

Poate fi de ajutor să ieși din casă pentru a te bucura cu adevărat. Când ești acasă s-ar putea să începi să te gândești la treburi de făcut sau la curățenie. A ieși din casă poate fi o modalitate eficientă de a-ți muta atenția de la sarcini pe care trebuie să le îndeplinești la lucruri care îți fac plăcere. Natura tinde să aibă un ritm mai lent decât viața de zi cu zi, așa că s-ar putea să descoperi că îți încetinești automat gândurile.

Poți să te distrezi singur sau poți include prietenii și familia. Asigură-te că aceștia sunt complet de acord să petreacă timp relaxându-se și să lase subiectele de discuție dificile pentru altă dată. Altfel, s-ar putea să descoperi că încerci să îi liniștești în loc să te bucuri!

Când te distrezi, observă ce anume din ce faci îți aduce bucurie. Joci un joc împreună cu familia? Gătești, te ocupi de grădină sau petreci timp cu prietenii? Ce faci când uiți de stres și te bucuri de momentul prezent? Poate suna naiv, dar chiar îți recomand să

notezi aceste lucruri. Când ai nevoie de o pauză, ia această listă de activități plăcute și alege una.

„Mi-era greu să mă relaxez și să mă distrez pentru că fostul meu prieten îmi spunea de fiecare dată că nu luam relația în serios. Am descoperit că pot să mă distrez fără să simt vinovăție și rușine."

Sarah, 50

Faptul de a te distra nu costă neapărat – sunt multe activități plăcute pe care le poți face gratis. Vezi ce activități se desfășoară în comunitatea ta și care au costuri mici sau zero.

Mănâncă bine

Multe strategii ale grijii de sine din acest capitol sunt de ajutor pentru toată lumea, dar mai ales pentru cei care trebuie să facă față unei relații toxice sau care tocmai au ieșit dintr-o astfel de relație. Faptul de a mânca bine este încă una dintre aceste strategii care ar trebui să aducă satisfacție oricui, dar este cu atât mai important dacă ai trecut printr-o pierdere sau suferi cronic de stres intens. Hrana este medicament și combustibil pentru corp. Când faci față consecințelor unei relații toxice trebuie să iei cele mai bune medicamente și cel mai bun combustibil. Prioritizează mesele regulate. Mănâncă atunci când ți-e foame și oprește-te atunci când simți că te-ai săturat.

Când nu ne simțim bine avem tendința să fim atrași de alimente bogate în carbohidrați și în zahăr, și s-ar putea să devenim dependenți de hrană.[1] De asemenea, este mai probabil să apară consumul excesiv de alimente sau restricționarea cantității de hrană când ești supus unui stres sever, mai ales dacă ai avut în trecut o tulburare de alimentație. Te rog să te duci la medic sau la un specialist în sănătate mintală dacă ai senzația că s-ar putea să revii la un comportament

specific unei tulburări de alimentație. O astfel de recidivă este o pantă alunecoasă, așa că ocupă-te de asta cât mai curând posibil.

Ia în calcul posibilitatea de a discuta cu un nutriționist acreditat pentru a crea un plan de alimentație sănătoasă. Dacă îți place să gătești, găsește o nouă rețetă pe care să o încerci. Încearcă să mănânci conștient de prezent (vezi pagina 177, „Mindfulness“).

Menţine igiena fizică

În general nu avem dificultăți în privința abilităților zilnice, în afară de cazul în care ne confruntăm cu depresie, anxietate, traumă, stres extrem sau doliu – toate apărând frecvent după ieșirea dintr-o relație sau dintr-o situație toxică. S-ar putea să uităm de lucrurile de bază, cum ar fi să facem duș, să ne schimbăm hainele, să dormim sau să mâncăm. Aceste lucruri pot părea foarte evidente, dar, când ești sub presiune, lucrurile cele mai simple pot părea teribil de dificile. Acești mici pași pot fi de ajutor.

Când nu te simți prea bine poate fi foarte tentant să rămâi în pat. Dar simplul fapt de a te da jos din pat poate face o diferență enormă și te poate ajuta să te simți mai bine. Imediat ce te trezești dimineața, ridică-te în capul oaselor și dă-te jos din pat.

Apoi schimbă pijamaua cu haine curate și confortabile.

Dacă ți-e greu să te concentrezi la ce ai de făcut dimineața, pune o listă cu obiceiurile tale de dimineață și de seară undeva la vedere, de exemplu pe oglinda din baie.

Dacă ai tendința să sari peste obiceiurile de igienă, ia în calcul posibilitatea de a discuta cu un specialist în sănătate mintală (reia capitolul anterior pentru mai multe informații). Poate fi de ajutor să vorbești cu cineva despre experiențele tale și s-ar putea să beneficiezi și de o evaluare a posibilității de a lua medicamente.

Fă exerciţii fizice

Mișcarea este o parte esențială a stării de sănătate. Dacă nu faci regulat exerciții fizice, poate fi descurajant și inconfortabil să începi un program de exerciții. Însă, odată ce începi să te miști și să vezi beneficiile, cum ar fi reducerea stresului, faptul de a avea mai multă energie și de a simți mai puțină durere, pare că necesită din ce în ce mai puțin efort și devine un mod din ce în ce mai plăcut de a avea grijă de tine.

Concentrează-te mai mult asupra „mișcării" decât asupra „exercițiilor" – orice tip de mișcare contează. La serviciu, de exemplu, urcă pe scări în loc să iei liftul sau organizează o petrecere dansantă împreună cu copiii tăi.

Iată și alte moduri în care te poți pune în mișcare:

- Fă o plimbare în pauza de prânz.
- Stai pe o minge mare de exerciții când ești la birou sau vorbești la telefon.
- Ocupă-te de treburi casnice și mai ales fă curat temeinic.
- Mergi pe bicicletă în loc să iei mașina.
- Ocupă-te de grădină.
- Implică-te în activități rapide în timp ce te uiți la un film, între episoade sau în timpul reclamelor.
- Mergi în timp ce vorbești la telefon.
- Invită-ți prietenii să participe la o activitate care implică mișcare, cum ar fi un curs de dans la care să mergeți împreună.
- Investește în realitatea virtuală și plimbă-te în jurul lumii sau folosește o aplicație de fitness VR.
- Dansează pe melodiile preferate.
- Fii arbitru sau antrenor în sportul tău preferat sau fii antrenor al unei echipe de copii.

Pentru a obține cele mai mari beneficii din efortul fizic fă sport dimineața, imediat după ce te trezești. Vei avea mai multe beneficii de pe urma dopaminei și

endorfinei induse de exerciții, cum ar fi o capacitate mai bună de concentrare și o stare de relaxare. Să faci exerciții fizice dimineața te ajută și să tai asta de pe listă – poate fi mai greu să faci exerciții fizice după ce ai muncit toată ziua.

Dacă faci regulat exerciții nu numai că îți reduci stresul, ci și îți îmbunătățești dispoziția afectivă. De asemenea, ai senzația că devii mai bun la activitatea pe care o desfășori, ceea ce intensifică sentimentul de autoeficiență.[2] Autoeficiența este convingerea că poți să reușești să faci ceva. În acest moment s-ar putea să aibă un impact deosebit de profund faptul de a simți că faci progrese și înveți ceva nou într-un domeniu în care devii din ce în ce mai bun, mai ales dacă o persoană toxică ți-a tot repetat că nu ești în stare să faci nimic singur.

„Nu voiam să fac nimic ce se chema «exercițiu fizic». Dar apoi am descoperit că și să merg la plajă cu prietenii era tot exercițiu fizic. Acum nu mai e mare lucru."

Sarah, 42

Ţine un jurnal

Date fiind toate recomandările de a nota lucruri, probabil ai observat că susțin cu tărie ținerea unui jurnal. Asta te ajută să-ți procesezi emoțiile și îți oferă și o modalitate de retrospecție și de a-ți vedea dezvoltarea personală, emoțională și spirituală. Faptul de a ține un jurnal susține sănătatea emoțională și fizică. Dacă te-ai aflat într-o relație toxică probabil ai observat accentuări ale problemelor de sănătate din cauza nivelului de stres cronic pe care îl îndurai.

Când ții un jurnal îți așterni într-o agendă gândurile și sentimentele. Creierul îți mulțumește că dai la iveală toate aceste lucruri. Externalizându-ți gândurile și sentimentele, creierul are de dus o povară mai mică.

Poate crezi că faptul de a ține un jurnal înseamnă să-ți notezi gândurile într-o agendă. Este o convingere clasică, dar există multe alte moduri de a ține un jurnal – nu e o practică generică a grijii de sine. Orice nivel de talent la scris este foarte bun pentru un jurnal personal. Dacă preferi să-ți rostești gândurile cu voce tare ca modalitate de a le procesa sau dacă pur și simplu nu-ți place să scrii, ia în considerare posibilitatea de a-ți dicta gândurile sau de a le înregistra. Poți face ceva atât de simplu ca a spune la telefon la ce te gândești timp de câteva minute, în timp ce stai în parcare în pauza de prânz. Iar un jurnal nici măcar nu trebuie să fie alcătuit din cuvinte – poți și să faci schițe sau chiar să pictezi.

De asemenea, nu există un interval „corect" pentru a nota în jurnal. Deși există dovezi conform cărora cu cât notezi mai mult în jurnal, cu atât te simți mai bine, faptul că ții un jurnal este tot ce contează. Progresul e progres.

Din când în când trece în revistă jurnalele tale. O poți face cu ajutorul unui terapeut, mai ales dacă ești un supraviețuitor al traumei. Pe măsură ce revezi lucrurile pe care le-ai scris, concentrează-te asupra gradului în care te-ai dezvoltat ca persoană pe parcursul procesului de vindecare. Avem tendința să nu prea observăm schimbările când le facem. Dar, retrospectiv, putem vedea momente grozave de progres. Și putem vedea și momentele în care credeam că nu vom reuși să facem ceva, dar iată-te aici în ciuda tuturor dificultăților.

„Ori de câte ori sunt atras să reiau legătura cu prietenii mei toxici mă uit iarăși în jurnale și-mi reamintesc că mă simt mult mai bine de când i-am blocat. E un memento bun că am făcut progrese importante."

Javier, 26

Aici este nevoie de un avertisment: dacă încă ești în contact cu o persoană toxică, s-ar putea să încerce să-ți vadă jurnalul. Îl poți ține într-un fișier protejat cu

parolă din dispozitivul tău, în loc să scrii pe hârtie. Însă cineva suficient de hotărât și de abil poate accesa orice într-un dispozitiv electronic. Dacă te afli în prezent într-un litigiu pentru custodia copilului sau dacă crezi că există posibilitatea ca în viitor să ajungeți la tribunal, întreabă-ți avocatul dacă ar trebui să ții un jurnal. În unele state, un jurnal care se încadrează în sarcinile recomandate de un consilier nu este „descoperibil" în termeni legali, dar jurnalele pentru uz privat (nu ca parte a terapiei) pot fi descoperibile, adică partea adversă poate solicita să-ți vadă jurnalul printr-un proces legal.

DE NOTAT ÎN JURNAL: SCRIE CUM TE SIMȚI ÎN ACEST MOMENT

Dacă nu ai ţinut un jurnal până acum sau dacă pur şi simplu vrei să te concentrezi asupra momentului prezent, faptul de a nota cum te simţi chiar acum poate fi un exerciţiu care să te ajute. Descrie cât mai detaliat dispoziţia ta afectivă. Cum te simţi? Dacă te simți trist, încearcă să aprofundezi acest sentiment. Te simţi dezamăgit, nefericit, tulburat, îndurerat, abătut, pesimist sau posomorât? Dacă eşti fericit, te simţi euforic, bucuros, mulţumit, liniştit, încântat, extaziat sau optimist? Uneori, oamenii îşi descriu propria dispoziţie prin culori, o compară cu locuri şi experienţe din viaţa lor şi chiar şi cu animale. De exemplu, o persoană îşi poate descrie dispoziţia „ca un tigru gata să sară. E de un roşu furios. E un sentiment de nedreptate, că lucrurile nu sunt corecte". Faptul de a desena propria dispoziţie te poate ajuta să o gândeşti într-un mod diferit.

Fă din asta o practică regulată în jurnalul tău. Observă modul în care poți să procesezi din ce în ce mai bine şi să renunți la ce simțeai după ce ai scris.

Meditează

Meditația este practica de a rămâne în momentul prezent. Poate fi la fel de simplă ca faptul de a te concentra asupra propriei respirații – observând inspirația și expirația. În unele forme de meditație stai așezat sau întins. Unii practică *meditația mindfulness,*

în care faptul de a fi activ în timpul meditației nu este doar binevenit, ci chiar încurajat.

Uneori, când meditezi, s-ar putea să treci prin ceea ce adesea se numește „creier de maimuță": îți trec multe gânduri prin minte, așa cum o maimuță sare de pe o creangă pe alta. E complet normal să ai experiența creierului de maimuță. Obiectivul meditației nu este de a-ți goli mintea – chiar și oamenii care meditează de ani întregi îți vor spune că asta e aproape imposibil. Scopul este să ajungi la o mai mare conștientizare de sine și să rămâi în momentul prezent. Când meditezi s-ar putea să vezi cum un gând îți trece prin minte. Recunoaște gândul, apoi lasă-l să treacă. Cu cât meditezi mai mult, cu atât îți va fi mai ușor să-ți lași gândurile să plece după ce îți vin în minte.

Unele aplicații sau înregistrări îți pot ghida meditația. Vezi secțiunea Resurse pentru mai multe informații.

Mindfulness

Mindfulness este un tip de meditație în care rămâi activ și pur și simplu te concentrezi asupra momentului prezent. Distragerile sunt binevenite în practica mindfulness, dat fiind că viața noastră are tendința de a fi aglomerată.

O practică mindfulness pe care o poți încerca este să mănânci conștient de prezent. Când te așezi la masă închide toate dispozitivele, inclusiv televizorul. Concentrează-te doar asupra mâncării. În timp ce mănânci, mestecă fiecare îmbucătură de cel puțin zece ori, concentrându-te asupra texturii, gustului și mirosului. S-ar putea să descoperi că, făcând astfel, mănânci mai puțin și te simți mai sătul. S-ar putea și să tinzi să mănânci mai sănătos pentru că acum ești atent la ce mănânci.

Numește trei lucruri

Când te simți stresat sau se activează flashbackuri ale abuzului, încearcă să aplici tehnica „numește trei

lucruri". Nici măcar nu trebuie să te miști pentru a face asta – dacă vrei, poți rămâne exact unde ești. Numește trei lucruri pe care le auzi, trei lucruri pe care le vezi și trei lucruri pe care le simți. Repetă asta până când simți că revii la tine însuți. Poți numi trei lucruri cu voce tare sau în gând. Această tehnică este numită *tehnică de centrare*. Tehnicile de centrare te ajută să îți distragi creierul și să te concentrezi asupra momentului prezent. Cu cât practici mai mult tehnica „numește trei lucruri" sau altă tehnică de centrare, cu atât îți va fi mai ușor să îți amintești să faci asta când ești stresat.

Încearcă vizualizarea creativă și imageria ghidată

Folosește avantajul oferit de capacitatea creierului de a fi creativ pentru a ajunge să te simți relaxat. Există multe înregistrări audio și video disponibile online care te ghidează prin scene relaxante. Unele vor porni numărătoarea inversă până ajungi într-un decor relaxant, apoi vor număra din nou când va veni momentul să te trezești și să revii la activități obișnuite. Alte înregistrări numără până te relaxezi, apoi te lasă să dormi.

S-ar putea să fie nevoie să încerci înregistrări diferite până o vei găsi pe cea care funcționează pentru tine. Vocea unora dintre naratori ar putea fi mai atrăgătoare decât a altora; unele imagini pot fi mai reconfortante pentru tine decât altele.

Dormi suficient

O modalitate prin care creierul se vindecă este să ai parte de un somn odihnitor o noapte întreagă, iar asta te va ajuta mult mai mult să faci față activităților de zi cu zi. O bună igienă a somnului este necesară pentru vindecarea în urma unei relații toxice. Poate că un partener toxic te-a ținut intenționat treaz noaptea ca

modalitate de a te controla și de a te intimida. Poate că au trecut ani de când nu ai mai avut un somn odihnitor.

Există mai multe modalități care te pot ajuta să dormi bine o noapte întreagă, ceea ce este cu atât mai important dacă dormi singur pentru prima oară după multă vreme.

- Ascultă o înregistrare relaxantă înainte de culcare.
- Oprește toate dispozitivele electronice cu cel puțin o oră înainte de culcare.
- Mută televizorul din dormitor.
- Dacă salteaua este veche sau inconfortabilă, ia una nouă.
- Nu lăsa animalele de companie în dormitor.
- Folosește patul doar pentru somn și sex, nu pentru muncă.
- Transformă patul și dormitorul în locuri relaxante și confortabile reducând dezordinea și folosind o lumină blândă.

Vorbește cu medicul tău dacă ți-e greu să adormi. Spune-i dacă ai un istoric familial de probleme de somn. S-ar putea să ai nevoie să iei medicamente care să te ajute să dormi, cel puțin temporar. Faptul de a lua medicamente (conform rețetei) ca să dormi te poate ajuta ca a doua zi să-ți controlezi mai bine dispoziția și stresul. Iar somnul suficient te ajută să te vindeci și să ai mai multe speranțe pentru reconstruirea vieții tale.

„Am început să-mi închid telefonul și tableta cu o oră înainte de culcare, și dimineața mă simt mult mai odihnit."

Sade, 28

Folosește cu moderaţie dispozitivele electronice

După cum am menționat în secțiunea anterioară, în general se recomandă să oprești dispozitivele electronice cu cel puțin o oră înainte de culcare. De ce? Creierul are nevoie de șansa de a se relaxa. Dacă înainte de culcare te uiți la un ecran luminos, lumina pe care o emite suprimă melatonina din creierul tău.[3] Melatonina este un hormon care contribuie la reglarea somnului. Probabil crezi că este de ajutor să reduci luminozitatea sau să folosești funcția de „lumină de noapte" a telefonului, dar, din nefericire, asta nu atenuează deloc suprimarea melatoninei.[4] Acest lucru înseamnă să-ți iei o pauză de la computer, tabletă, telefon sau televizor înainte de culcare. Dacă te trezești în mijlocul nopții, nu le porni.

Ia în calcul posibilitatea de a avea o regulă „fără electronice după nouă seara", valabilă pentru tine și pentru ceilalți oameni cu care locuiești. Dacă e dificil să ai o oră întreagă, încearcă să le oprești cu cincisprezece minute înainte de culcare. S-ar putea să descoperi că dimineața te vei trezi mai odihnit. Apoi începe să oprești electronicele cu treizeci de minute înainte de culcare, după care cu patruzeci și cinci de minute, și apoi cu o oră întreagă. Această modalitate de structurare a unui obicei este numită *modelare a unui comportament* și este o cale utilă către schimbare.

Limitează utilizarea reţelelor sociale

Limitează deocamdată interacțiunile pe rețelele sociale. Specialiștii în sănătate mintală și alții își dau tot mai mult seama că rețelele sociale au dezavantaje serioase. Cu cât petreci mai mult timp pe rețelele sociale, cu atât este mai mare probabilitatea de a avea simptome de depresie și de anxietate.[5] Sunt mai multe motive pentru care se întâmplă asta și aș vrea să subliniez două dintre ele.

Primul este că, atunci când vedem postări sau fotografii în care oamenii sunt fericiți, este ușor să începem să ne comparăm viața cu a lor și să ne întrebăm de ce a noastră pare mult mai dificilă. E o vorbă: „Dacă te compari, n-ai cum să te bucuri". E important să nu uităm și că o mare parte din ce postează oamenii nu reprezintă o reflecție exactă a vieții lor de zi cu zi. Nu știm niciodată cu adevărat ce se întâmplă offline. Probabil ai trecut chiar tu prin asta în relația toxică – tu și fostul partener păreați că o duceți foarte bine, dar prietenii și folower-ii din rețelele sociale nu știau de fapt prin ce treceai.

Al doilea motiv este că stima de sine ajunge să fie legată de cât de multe like-uri sau comentarii pozitive primim la o postare. Să primim un like sau o inimioară la o postare ne poate face să ne simțim foarte bine. E pur și simplu chimie cerebrală – un like sau un comentariu pe rețelele sociale declanșează în creier o secreție de dopamină care activează „sistemul de recompensă".[6] Oricine se simte bine când se întâmplă asta, mai ales cineva care tocmai a ieșit dintr-o relație toxică în care se poate să nu prea fi primit validare. Creierul se obișnuiește cu asta. Și apoi s-ar putea să ne strice ziua dacă nu mai primim atât de mult feedback la o postare. Nu uita că volumul de feedback pe care îl primești la o postare sau la o înregistrare video nu este o reflecție a valorii tale ca persoană. Poate știi asta la nivel logic, dar creierul îți trimite alte semnale.

De asemenea, rețelele sociale creează o distanță care le permite oamenilor să facă unele comentarii dure pe care nu le-ar face niciodată într-o interacțiune față în față.

Dacă ți-e greu să eviți rețelele sociale s-ar putea să fie nevoie să dezinstalezi aplicațiile din telefon sau din tabletă, să-ți dezactivezi sau să-ți ștergi conturile. (Sună drastic, dar merită pentru a te proteja – și s-ar putea să descoperi că te bucuri mai mult de timpul pe care l-ai recăpătat în viața de zi cu zi!) Dacă trebuie să fii pe

rețelele sociale ca parte a serviciului tău, ia în calcul posibilitatea de a dezactiva comentariile dacă este prea greu să le eviți cu totul. Implicarea în relația cu follower-ii este de ajutor, dar gândește-te la prețul pe care îl are pentru tine faptul de a citi comentarii negative.

„Chiar eram supărată pe mine și mă întrebam de ce toată lumea avea o viață atât de grozavă în timp ce eu mă zbăteam să-mi reconstruiesc viața. Vedeam toate fotografiile cu relațiile lor fericite, cu copiii lor și cu excursiile în locuri exotice. Apoi mi-am dat seama că toți acei oameni aveau probleme – doar că nu le postau online."

Constance, 40

Dacă încă folosești rețelele sociale, asigură-te că blochezi persoanele asociate cu fostul partener. Dacă blocarea unei persoane ar putea provoca probleme sau chiar ar însemna reluarea legăturii cu oameni toxici, dă-le *unfollow*. Dacă există postări care te activează traumatic, blochează postările care conțin anumite cuvinte, cum ar fi „abuz", „autovătămare" și „narcisist".

Nu schimba o dependenţă cu alta

După sentimentul inițial de ușurare pe care îl simți când închei o relație nesănătoasă poate apărea un sentiment de gol. Chiar dacă știi că ai luat decizia corectă, tot simți vidul lăsat de o persoană cu care petreceai timp, cu care vorbeai și cu care împărtășeai intimitate fizică. Această pierdere poate fi copleșitoare. Darby știe prea bine.

Darby și fostul lui partener, Micah, s-au despărțit după o relație de un an care începuse promițător, dar, treptat, a devenit nesănătoasă. Lucrurile s-au destrămat după ce Micah a mai făcut o criză de furie narcisică. Darby și-a dat seama că ar fi fost mai bine să fie singur decât într-o relație cu cineva lipsit de control – așa că a plecat și a întrerupt orice contact. Deși Darby mai

fusese în relații de lungă durată, suferința a fost mai grea decât după orice altă despărțire prin care trecuse. În următoarele șase luni de la despărțire a mai avut niște întâlniri, dar nimeni nu îi stârnea interesul. Locuia singur și se săturase să se tot gândească la Micah, să se întrebe cine era Micah de fapt și, cel mai rău, de ce îi era dor în continuare de fostul lui partener dacă se purtase așa. Darby a descoperit că dacă bea doar un pahar sau două nu se mai gândea obsesiv la asta. Dar, în timp, a observat că trebuia să bea un pic mai mult pentru a evita să se simtă singur. A început să stea mai mult acasă și i se părea inutil să iasă la întâlniri – și, oricum, dacă tipul se dovedea a fi la fel ca Micah? Unul sau două pahare pe seară s-au transformat în patru sau cinci și lui Darby îi era greu să se gândească la o seară fără o sticlă de vin.

După ce pleacă din relații cu tendințe adictive (gândește-te la fenomenul de atragere–respingere pe care l-am descris la pagina 117), mulți oameni înlocuiesc un comportament sau un proces adictiv cu altul – căutând în altceva starea de bine la care ajungeau prin reîmpăcarea cu un partener toxic. Această substanță sau activitate adictivă poate fi consum de alcool, droguri, pornografie, mâncare sau chiar exerciții fizice excesive; este vorba de orice are un efect negativ asupra vieții tale și e dificil de oprit. Dependența are două scopuri. Atenuează sentimentele de pierdere, de anxietate și de depresie și ne ajută să nu ne mai ocupăm de lucrurile cu care am prefera să nu ne confruntăm.

Într-o zi, prietena lui Darby, Heather, i-a spus direct că părea să bea mai mult decât de obicei.

Darby a devenit defensiv.

– Nu știi despre ce vorbești, Heather, i-a spus.

Heather a clătinat din cap.

– Darby, tatăl meu era alcoolic. Recunosc semnele. Sunt îngrijorată pentru tine și pentru ce ți s-ar putea întâmpla dacă nu te oprești.

După aceea, Darby n-a mai vorbit cu Heather două săptămâni. Dar în cele din urmă și-a dat seama că prietena lui îi vorbise așa pentru că îi păsa de el. Iar el nu bea doar pentru a evita să nu se simtă rău după despărțire și pentru că era singur – bea ca să nu mai simtă *nimic*. A decis să facă o programare la medic pentru a discuta despre cum să facă schimbări.

Concluzie: se întâmplă des ca oamenii să schimbe o dependență cu alta, dar ai puterea de a identifica și controla asta. Dacă simți că există riscul să schimbi o dependență cu alta, încearcă să aplici unele dintre strategiile grijii de sine discutate în acest capitol ca modalități mai sănătoase de a te liniști. S-ar putea să îți facă bine și dacă lucrezi cu un consilier. Hai să vedem.

ADA

CHESTIONAR: AI ÎNCEPUT SAU AI REÎNCEPUT UN COMPORTAMENT ADICTIV?

Gândește-te la o substanţă sau la o activitate adictivă în care te-ai implicat recent. Câte dintre următoarele afirmaţii sunt adevărate în cazul tău?

1. Mi-e greu să controlez consumul.
2. Am avut probleme cu legea din cauza consumului.
3. Familia și prietenii mi-au spus că sunt îngrijoraţi de consumul meu.
4. Am încercat să controlez consumul, dar nu am reușit.
5. Am intrat în datorii din cauza consumului.
6. Am ratat evenimente importante din viaţa mea din cauza consumului.
7. Am pus pe primul loc consumul, nu oameni esenţiali din viaţa mea.
8. Nu mă văd vreodată renunţând la consum.
9. Am avut simptome de sevraj, de exemplu dorinţă intensă.

10. Mă gândesc să revin la persoana toxică din viaţa mea pentru a avea mai mult acces la ce consum.

Dacă ai răspuns cu da la cel puțin una dintre aceste afirmații, s-ar putea să fii dependent. Dacă descoperi că te bazezi pe o substanță sau pe un comportament pentru a trece prin sentimente complicate, discută cu un specialist în sănătate mintală care are experiență în domeniul adicțiilor. Reia capitolul anterior pentru mai multe informații referitoare la modul în care poți obține ajutor.

Acordă-ţi timp pentru grija de sine

S-ar putea să ai senzația că nu ai timp pentru grija de sine. Sper că, după ce vei citi acest capitol, vei prioritiza grija de sine, punând-o printre lucrurile pe care oricum le faci – să dormi suficient, să mănânci bine și să-ți menții igiena. Pentru a adăuga alte câteva practici zilnice ale grijii de sine, cum ar fi să ții un jurnal, să meditezi sau să faci exerciții fizice, încearcă următoarele:

- **Pur și simplu ia o pauză.** Chiar și câteva minute de grijă de sine sunt importante – mai mult decât nimic!
- **Împarte activitățile în unități mici.** Ai impresia că nu ai la dispoziție o oră pentru exerciții fizice? Ce-ai zice să-ți oferi zece minute acum și alte câteva minute mai târziu? Se adună.
- **Programează o ședință de grijă de sine.** Poate ai nevoie să programezi grija de sine în orarul tău și să refuzi alte activități în acel interval. Dacă pui limite în privința disponibilității tale, oamenii vor avea tendința să-ți respecte timpul.
- **Fă o excursie sau stai acasă și ai grijă de tine.** Dacă ai resursele necesare, să faci o excursie pentru grija de sine te poate ajuta să te distanțezi

de distragerile de zi cu zi pe care le prioritizezi. Dacă nu poți să călătorești, ia în calcul posibilitatea să stabilești niște zile pentru odihnă și activități sănătoase.

- **Fă din asta un ritual.** Dacă stabilești același interval în fiecare zi sau în fiecare săptămână în care faci același lucru, va deveni un obicei. De exemplu, poți scrie sau poți desena în jurnal în fiecare zi la șase seara.

Dacă începi să pui în practică grija de sine și vezi că îți îmbunătățește dispoziția și modul în care interacționezi cu lumea din jur, faptul constituie o întărire pozitivă a acestui comportament – așa că vei avea în mod firesc tendința să ai și mai mare grijă de tine.

* * *

Să ai grijă de propria persoană este esențial pentru vindecare. În acest capitol am explorat strategii de autoîngrijire, cum ar fi să dormi suficient, să faci exerciții fizice, să ții un jurnal și să-ți oferi timp pentru a te reconecta cu sinele tău prin meditație. Practicile care țin de grija de sine proactivă te mențin sănătos înainte să apară criza. Dacă îți porți de grijă poți îndeplini mai bine celelalte responsabilități din viața ta și poți fi prezent și disponibil pentru ceilalți. În următorul capitol vom explora modul în care reconectarea cu oamenii sănătoși din viața ta te va ajuta să reconstruiești.

8. RECONECTEAZĂ-TE

Cum să reconstruiești relații cu oameni sănătoși emoțional

Jules simțea că avea un sistem de sprijin destul de solid – se înțelegea destul de bine cu familia și avea câteva prietene foarte apropiate. Dar, în ultima vreme, prietenele lui Jules erau din ce în ce mai ocupate cu copiii lor și nu se mai întâlneau atât de des pe cât și-ar fi dorit. Într-o zi, Jules s-a hotărât să se înscrie la un curs de gătit pentru a întâlni alți oameni. A rezonat imediat cu o altă participantă, Sandy, care abia venise în oraș. S-au întâlnit apoi la cafea și nu a trecut mult până să ajungă să se vadă în fiecare weekend.

– N-am mai avut niciodată o cea mai bună prietenă, a spus Sandy entuziasmată, dar să petrec timp cu tine mă face să mă simt împlinită.

– Asta e atât de drăguț! a exclamat Jules. Mi-a lipsit faptul de a petrece timp cu prietenii, așa că sunt bucuroasă că te-am întâlnit.

Probabil că Sandy a interpretat asta ca un semn, pentru că s-a lansat în multe povești despre vechi prietenii care ajunseseră să se rupă. Părea că are un tipar de a face tot ce-i stă în puteri pentru a-și ajuta prietenele, doar pentru ca apoi ele să profite de ea și să o elimine din viața lor. Lui Jules i-a trecut prin minte că era puțin ciudat ca femeia să împărtășească atât de multe și atât de devreme, dar s-a gândit că măcar era bine că Sally se simțea atât de confortabil încât să-i povestească trecutul ei.

După câteva săptămâni, Meghan, prietena lui Jules, a sunat-o ca să mai stea de vorbă. Jules s-a bucurat și a adăugat:

– Trebuie s-o întâlnești pe noua mea prietenă, Sandy!

Jules s-a gândit că Meghan se înțelegea bine cu toată lumea, așa că ar fi bine să le facă prezentările, astfel încât Sandy să mai cunoască pe cineva în oraș.

Cele trei s-au întâlnit la cafeneaua de-acum preferată a lui Jules și Sandy. Sandy părea să excludă cealaltă femeie din conversație, la un moment dat chiar întorcându-și scaunul, astfel încât să stea cu spatele la Meghan. Mai târziu în acea seară, Meghan i-a telefonat lui Jules.

– Nu știu cum să zic asta, a început ea, dar e ceva foarte în neregulă la prietena ta.

– Nu știu, a replicat Jules. Probabil are emoții când vine vorba să întâlnească pe cineva – a trecut prin multe. Poate ești puțin prea critică.

Au închis pe un ton mult mai rece decât de obicei.

A doua zi dimineață a sunat Sandy.

– Vreau să fiu o prietenă bună, a spus ea, așa că mă simt nevoită să-ți spun ce a zis Meghan despre tine. A zis că te agăți și ești prea solicitantă cu timpul ei.

Jules s-a întrebat în treacăt când au avut ele o conversație la care ea să nu fi participat – dar, după discuția din seara precedentă, ceea ce i-a revelat Sandy a atins o coardă sensibilă. Prea furioasă pentru a mai deschide subiectul cu vechea ei prietenă, de atunci n-a mai vorbit cu Meghan.

După câteva săptămâni, Jules a invitat-o pe Sandy la o cină la care participa și familia ei. Totul părea să meargă foarte bine. Dar după ce Sandy a plecat acasă, mama lui Jules s-a întors furioasă spre ea:

– Nu știam că ești atât de nerecunoscătoare.

Jules habar n-avea la ce se referea mama ei, dar aceasta nu mai voia sub nici o formă să discute.

După aceea a început să petreacă mai puțin timp împreună cu mama ei. În timp, Jules a ajuns să nu mai

socializeze și să nu mai vorbească decât cu Sandy. Într-o zi, la cafenea, când Jules s-a întors de la toaletă, a văzut-o pe Sandy grăbindu-se să ascundă ceva în poșetă. Mai târziu, Jules a descoperit că îi lipseau bani din portofel. Și nici cerceii ei preferați nu mai erau pe măsuța de toaletă. A fost un semnal de alarmă important – cum de nu văzuse semnele?

S-a distanțat de Sandy și în cele din urmă a pus capăt prieteniei. Dar Jules se simțea complet singură. Pierderea noii ei „prietene" haioase a făcut-o să observe un gol mare în viața ei. Își dorea să reia legătura cu familia și cu prietenele, dar se simțea vinovată și rușinată deoarece căzuse pradă manipulărilor lui Sandy și o lăsase să-i separe. Trecuse mult timp și nu era sigură cum să se reconecteze.

* * *

S-ar putea să te fi pomenit izolat de prieteni și de familie dacă te-ai aflat într-o relație sau într-o situație toxică. La fel ca Sandy, o persoană toxică probabil a stârnit conflicte între tine și ceilalți prieteni ai tăi. Poate ai auzit că cineva crede că ești nebun sau prea dependent. Aceste minciuni s-ar putea să-ți fi sabotat încrederea în oameni. Este un scop pe care îl au adesea persoanele toxice – să te izoleze pe cât posibil și să te facă să nu ai încredere în oameni, astfel încât să depinzi de el sau de ea.

Ca parte a procesului de vindecare, abordează prieteni și membri ai familiei sănătoși emoțional. Îți vei da seama că sunt sănătoși emoțional pentru că în preajma lor te simți relativ calm și poți fi tu însuți. Cei dragi se vor bucura să primească vești de la tine. Iar dacă te judecă sau îți fac probleme când reiei legătura, treci mai departe! Dacă faci efortul de a petrece timp alături de alți oameni, vei redescoperi că poți avea încredere în ceilalți și poți crea prietenii care nu sunt toxice. În acest capitol voi sublinia unele lucruri concrete la care să fii atent când te reconectezi social. De asemenea, îți voi oferi sugestii referitoare la locurile

și la modalitățile prin care poți găsi oameni sănătoși emoțional care îți împărtășesc interesele și se bucură să petreacă timp cu tine.

„Fostul partener mă întorcea împotriva altor femei spunându-mi că se dădeau mereu la el și ziceau tot felul de lucruri care mă făceau să mă simt nesigură. Ca parte a recuperării mele, mă străduiesc să construiesc relații cu alte femei. Asta mă face să-mi dau seama din ce în ce mai mult că marea majoritate a oamenilor țin cu tine și nu încearcă să te pună la pământ."

Jamie, 28

Nu trebuie să te reconectezi cu toată lumea

Pe măsură ce începi să ieși în lume și să te reconectezi, nu uita că uneori intrăm în relații toxice pentru că doar asta știm că se întâmplă în viața noastră. Nu te încurajez să fii hipervigilent, dar asigură-te că relațiile pe care le reconstruiești sunt sănătoase.

Există în viața ta și alți oameni în afară de individul toxic sau abuziv care te-a tratat prost? Ai prieteni sau membri ai familiei care în trecut te-au denigrat în fața celorlalți? A crezut cineva imediat un zvon pe care l-a auzit despre tine – și nu și-a bătut capul să te întrebe? Taie-i de pe listă!

Evaluează îndeaproape orice persoană care a jucat rolul de „maimuță zburătoare" pentru individul toxic (după cum am discutat în capitolul 2). Dacă ți-a transmis mesaje de la persoana toxică după ce ai rupt legătura, probabil abuzatorul încă face parte din cercul său social. Sau poate chiar s-a bucurat de drama respectivă. Asta nu înseamnă că oamenii nu se pot schimba, dar ar trebui să întrebi. Fii direct și clar în privința acestei limite dacă hotărăști să reiei legătura. Mulți dintre cei recrutați de cei care abuzează pentru a le transmite mesaje victimelor nu-și dau seama de răul pe care îl provoacă. Doar tu poți spune dacă un prieten

sau un membru al familiei este în general o persoană bună, sănătoasă. Doar nu cauți perfecțiunea, ci o persoană care să fie atentă și respectuoasă cu tine, care recunoaște și își cere scuze când face o greșeală și apoi își schimbă comportamentul.

CHESTIONAR: ESTE ACEASTĂ PERSOANĂ SĂNĂTOASĂ?

Sunt următoarele afirmaţii valabile în cazul unui prieten sau al unui membru al familiei cu care dorești să reiei legătura?

1. Am senzaţia că această persoană mă face să mă simt vinovat și rușinat.
2. Această persoană mi-a spus că trebuie „să merit“ să fac iarăși parte din viaţa ei.
3. În trecut, această persoană s-a luat de mine sau m-a hărţuit.
4. Mă simt stors de energie după ce am petrecut timp în preajma acestei persoane.
5. După ce petrec timp cu această persoană am îndoieli dacă sunt un om bun sau dacă merit să fiu iubit.
6. Îmi povestește detalii intime din viaţa altor persoane.
7. Această persoană a amenințat că își face rău sau că se sinucide dacă pun capăt relaţiei sau prieteniei.
8. Nu mă simt eu însumi în preajma acestei persoane.
9. M-a înjosit și a făcut asta inclusiv în faţa altor oameni.
10. Mă simt mai bine când nu interacţionez cu această persoană.

Dacă ai răspuns cu da la una sau la mai multe afirmaţii, cel mai probabil ai de-a face cu o

persoană toxică. Mai gândește-te dacă dorești să reiei legătura cu aceasta. Uneori e mai bine să renunţăm pur și simplu la o relaţie.

Dacă persoana pe care o cunoști amenință că se sinucide, sună la 112.

Explorarea noii tale perspective asupra celorlalţi

După ce ieși dintr-o situație toxică s-ar putea să vezi mult mai repede decât înainte comportamente nesănătoase, ceea ce aduce în discuție multe întrebări: *Sunt suficient de atent la comportamente toxice? Au fost aici tot timpul, dar abia acum le observ? Sau văd toxicitate în lucruri care sunt în general bune?*

„După ce am aflat în terapie cum arată o relație nesănătoasă am reușit «să scot» din viața mea oamenii toxici. Viața mea e mai bună pentru că acum consum mai puțină energie cu oameni care nu sunt buni pentru mine."

Chandra, 38

Obține răspunsurile punându-ți și mai multe întrebări. De ce te simți așa? Te simți ca și cum ai relua o legătură sănătoasă sau ai o senzație de neliniște în preajma acestei persoane? Prezintă comportamente nesănătoase? După cum am menționat în capitolul 5, ai încredere în instinctele tale. Dacă ți se pare că nu este ceva în regulă, probabil nu e. Nu menține o relație cu cineva care nu se gândește la ce e mai bine pentru tine doar pentru că ai impresia că ar trebui să fii „de treabă". Ascultă-ți intuiția. Probabil o persoană toxică ți-a spus că intuiția ta e defectă, dar are dreptate aproape 100% din timp. Dacă ai nevoie de mai multe informații, reia descrierile relațiilor nesănătoase din capitolul 1 și ale stilurilor securizante și nesecurizante de atașament din capitolul 5. Criteriile valabile pentru relația ta toxică se

aplică și oricărei persoane cu care petreci timp. Vom discuta și despre semnele de avertizare și despre semnele dinamicilor nesănătoase în capitolul 11, când vom vorbi despre codependență.

Fii atent la grupurile nesănătoase

Poate suna alarmist, dar trebuie să introduc aici un avertisment în privința unui pericol la care s-ar putea să nu te fi gândit până acum. Am văzut în practica mea oameni vulnerabili care au ieșit dintr-o situație toxică doar pentru a fi atrași în organizații nesănătoase, cum ar fi secte, grupuri extremiste sau jocuri piramidale. Nu uita că suntem foarte vulnerabili după ce ieșim dintr-o relație sau dintr-o situație toxică. S-ar putea ca nevoia noastră de conectare și de apartenență să fie atât de intensă încă să rămână un punct nevralgic.

Liderii grupurilor extremiste identifică oamenii care încearcă să reconstruiască sau să se vindece. Grupurile extremiste știu că, dacă cineva se simte vulnerabil, este mai puțin probabil să le pună tacticile la îndoială. Semnele unui grup extremist includ:

- Inculcarea unei atitudini de tipul „noi" contra „ei"
- Afirmația că deține informații „secrete"
- Statutul de zeu al liderului
- Oamenilor din grup li se spune „discipoli"
- Ești descurajat să cauți informații în afara grupului
- Decretele sunt disponibile doar membrilor „superiori" ai grupului
- Exploatarea sexuală a discipolilor
- Ești închis între zidurile clădirilor grupului
- Dacă pleci ești amenințat cu excomunicarea sau cu violența

O altă formă de grup nesănătos se găsește în organizațiile de marketing pe mai multe niveluri (*multilevel marketing*, MLM). În general, aceste grupuri impun o „achiziție inițială" pentru a participa și implică

de obicei vânzarea unui produs sau serviciu. Cea mai mare parte a banilor din MLM ajung la oamenii din vârf, în timp ce 99% din participanți pierd bani.[1] Orice companie care îți cere să plătești imediat pentru „privilegiul" de a-i vinde produsele ar trebui privită cu scepticism. Dacă te-ai distanțat de familia toxică, s-ar putea să-și fi retras sprijinul financiar. MLM-urile se pot folosi de oameni vulnerabili sau care au dificultăți financiare. Dacă tot te gândești să te implici într-o MLM, verifică site-ul Ministerului de Justiție pentru a vedea dacă există plângeri împotriva ei. Dacă această companie îți cere să semnezi documente, consultă mai întâi un avocat. De asemenea, asigură-te că există o politică de rambursare a produselor care nu s-au vândut. Cea mai bună opțiune este pur și simplu să nu te implici în nici o MLM.

„Simțeam în sfârșit că mi-am găsit locul, dar am descoperit că, după ce s-au alăturat grupului, oamenii nu-l mai părăseau niciodată. Îi erau devotați liderului și se purtau de parcă n-ar fi avut cum să greșească. Am înțeles imediat că am intrat fără să-mi dau seama într-o altă relație abuzivă."

Kirk, 38

CHESTIONAR: AI DEVENIT IMPLICAT ÎNTR-UN GRUP EXTREMIST SAU ÎNTR-O SECTĂ?

Dacă ești îngrijorat că s-ar putea să fi intrat într-un grup de oameni toxici sau dacă prietenii sau familia îţi spun că acel grup nu este bun, vezi câte dintre aceste afirmaţii se potrivesc.

1. În acest grup simt în sfârșit că mi-am găsit locul.
2. Liderul mi-a spus că trebuie să renunţ la toate bunurile mele.

3. Liderul m-a încurajat să-i ofer organizaţiei control financiar.
4. Mi se spune că sunt rău, păcătos sau malefic și că grupul mă va vindeca.
5. Sunt încurajat să nu mai comunic cu cei dragi care nu fac parte din grup.
6. Nu mi se permite să pun întrebări despre liderii grupului.
7. Am fost amenințat cu violenţa sau cu excomunicarea.
8. Liderul a folosit gaslighting în relaţie cu membrii.
9. Există un favoritism extrem pentru anumiţi membri ai grupului.
10. Suntem încurajaţi să urâm un anumit grup de oameni.

Cu cât afirmaţiile cu care ești de acord sunt mai multe, cu atât e mai probabil să fii implicat într-un astfel de grup. Încearcă să obţii ajutor din afară, de la prieteni sau de la membri ai familiei în care ai încredere, ori de la o persoană cu autoritate. Vezi capitolul 6 pentru informaţii despre specialiștii în sănătate mintală – e recomandat să mergi la consiliere după ce ieși dintr-un astfel de grup.

Găsește un grup sănătos

Indiferent dacă este un grup de terapie (vezi capitolul 6 pentru mai multe informații) sau de un grup de oameni cu aceleași interese, să i te alături poate fi o modalitate de a te reconecta cu alți oameni. Una dintre cele mai bune modalități de a întâlni alți oameni este prin intermediul hobby-urilor. Dacă faci parte dintr-un grup în care membrii au aceleași interese, conversația se poate desfășura mai fluid. Dacă suferi de anxietate socială, faptul de a te înscrie într-un grup în care

membrii au interese similare poate atenua stresul, dat fiind că poți discuta ușor ceva despre care știi multe. (Dacă ne pricepem la un anumit subiect, conversația provoacă mai puțină anxietate decât dacă vorbim despre un subiect cu totul nou pentru noi.)

La început poate fi puțin intimidant, dar fii sigur că toți cei din grup s-au confruntat întrucâtva cu sentimente de anxietate când s-au înscris. Dacă te afli într-un grup de oameni sănătoși, asta ar trebui să te facă să te simți binevenit, iar sentimentele tale de anxietate ar trebui să se diminueze pe măsură ce interacționezi cu ei. Dacă resimți anxietate și după ce te întâlnești cu grupul de mai multe ori, încearcă să-ți dai seama prin introspecție dacă problema constă în faptul că membrii grupului nu sunt sănătoși emoțional sau dacă ai o problemă de anxietate pe care trebuie să o rezolvi.

Alte locuri unde poți întâlni oameni:

- În cartierul tău
- La evenimente culturale
- La cursuri (de dans, de gătit, de exerciții fizice, de artă)
- Prin aplicații de dating sau de găsit prieteni
- La cluburi de lectură
- La festivaluri
- Pe forumuri
- În jocuri video
- Prin participarea la un maraton
- În parcurile pentru câini
- La evenimente profesionale de networking
- La centre comunitare
- În grupuri de călătorii
- În grupuri în 12 pași
- În voluntariat
- În echipe sportive
- În organizații non-profit (citește despre beneficiile voluntariatului în capitolul 10)

Dacă dorești să socializezi cu membrii unui grup s-ar putea să îți vină și ție rândul de a face o invitație. Încearcă să nu-ți faci griji în privința posibilității de a fi respins. Poate fi dureros să ți se spună nu, dar e o parte inevitabilă a vieții. Dacă cineva nu poate veni la întâlnire, probabil socializarea îi provoacă anxietate sau are pur și simplu un program încărcat – în general n-are legătură cu tine!

Avantajele și dezavantajele interacţiunii online

Suntem relativ norocoși că trăim în această epocă modernă în care, datorită tehnologiei, este atât de ușor să păstrăm legătura cu prietenii și cu familia, și să întâlnim alți oameni. Înainte de rețelele sociale, mulți oameni făceau cunoștință prin intermediul prietenilor și al familiei. Însă această modalitate de conectare tinde să rămână în trecut – acum întâlnim adesea oameni direct pe internet.[2] (Dacă provii dintr-o familie disfuncțională, s-ar putea ca oricum să fii precaut când vine vorba să întâlnești pe cineva prin ei!) Deși este util să creezi legături față în față, *poți* și să găsești conexiuni sănătoase, pe termen lung, pe internet.

Există site-uri și aplicații în care poți căuta grupuri în funcție de interese și de locație. Poți și să găsești grupuri de sprijin, inclusiv programe în 12 pași pentru persoane care se recuperează în urma experiențelor cu părinți, familii sau parteneri disfuncționali. Vezi dacă există un grup care să fie compatibil cu interesele și cu nevoile tale. Încearcă să participi fizic la un moment dat, întrucât întâlnirile față în față pot contribui la consolidarea relațiilor de prietenie, mai ales în primele etape.[3]

Există unele riscuri în privința utilizării internetului sau aplicațiilor pentru a întâlni oameni. Dacă te-ai conectat cu oameni online, fii atent la timpul pe care îl petreci astfel. Faptul de a intra pe internet îți poate consuma timpul rapid și, după cum am spus în

capitolul anterior, să petreci mult timp pe rețele sociale poate amplifica sentimentele de depresie și de anxietate. O limită pe care o poți pune este să ai o bună capacitate de gestionare a timpului și de a prioritiza. Setarea alarmei te poate ajuta să-ți aduci aminte că a venit momentul să nu mai stai online.

Ai grijă ca oamenii cu care vorbești să fie cine spun că sunt. Nu oferi nici o informație personală. Nu uita că acum ești vulnerabil și unii oameni pot să simtă asta și să te exploateze. Prin urmare, dacă te întâlnești cu o persoană pe care ai cunoscut-o pe net, adu pe cineva cu tine și întotdeauna întâlniți-vă într-un loc public.

Nu uita că, așa cum am menționat pe scurt în capitolul 5, în privința consolidării intimității emoționale nu există nici un substitut pentru convorbirile la telefon și pentru interacțiunile față în față. Pentru reconstruirea legăturilor pozitive cu oameni sănătoși poate fi un bun început să vă întâlniți și să comunicați online, dar insist să începi din nou să ieși și să interacționezi în lumea reală.

Cum să te prezinți din nou

Când reiei legătura cu un prieten sau cu un membru al familiei, poate fi dificil să știi ce anume să spui. S-au întâmplat atât de multe, dar ți-e greu să-ți dai seama de unde să începi. Gândește-te la următoarea formulare când te „prezinți din nou".

„Știu că nu prea am vorbit în ultima vreme. Sper că putem reconstrui relația. Dacă te-am ofensat în vreun fel, îmi cer scuze. Putem să o luăm de la capăt?"

Asta a funcționat pentru Jules (de la începutul capitolului). A decis să îi telefoneze mai întâi mamei ei, gândindu-se că ar fi mai simplu să reia o relație cu un membru al familiei. S-a dus să se întâlnească cu mama ei într-o sâmbătă deoarece weekendul era un interval mai puțin stresant pentru amândouă. Au plâns și s-au îmbrățișat. Asta i-a oferit lui Jules curajul de a o suna pe Meghan. La fel ca Jules, abordează lucrurile pas cu pas.

Modul în care transmiți acest mesaj depinde de relație. Cum comunici în principal? Uneori poate fi mai ușor să trimiți un mesaj decât să spui la telefon sau față în față, dar ratezi o mare parte din comunicarea nonverbală. E de înțeles dacă preferi o modalitate mai puțin directă, mai ales dacă ești îngrijorat că s-ar putea să fii respins. Pentru aceste prime interacțiuni, cea mai bună abordare este cea care ți se pare potrivită. Dacă respectiva persoană se simte ofensată de modul în care ai abordat-o, gândește-te dacă chiar vrei o relație cu ea.

„Aveam emoții în legătură cu reluarea relației cu sora mea, dar când am început să vorbesc a fost ca și cum timpul n-ar fi trecut deloc."

Maria, 54

Nu uita că nimeni nu e obligat să-ți accepte scuzele și să fie de acord cu reluarea legăturii. Uneori, din diferite motive, oamenii nu vor accepta invitația de a reconstrui o relație cu tine. Trebuie să știi că asta nu are nimic de-a face cu tine, chiar dacă pare ceva foarte personal. Câteodată oamenii au o politică de tipul „nu mai mult de o greșeală" când vine vorba despre relații. Nu e un mod sănătos de a înainta prin viață, dar pentru acea persoană servește scopului de a nu fi rănită. Însă înseamnă și că ratează ocazia de a relua o prietenie, de exemplu cu tine. Nu uita că modul în care te tratează oamenii spune mai multe despre ei decât despre tine.

Pentru ce ar trebui și nu ar trebui să-ți ceri scuze

Când reiei legătura cu cei dragi vei simți probabil nevoia să spui că îți pare rău pentru tot ce s-a întâmplat între voi. E absolut normal să simți asta. Dar să-ți ceri scuze pentru lucruri care nu s-au produs din cauza ta poate duce la o dinamică nesănătoasă în relație. Poate

te-ai obișnuit să-ți ceri scuze fără întrerupere partenerului, șefului sau prietenului tău toxic.

Lucrurile pentru care nu ar trebui să îți ceri scuze includ ceea ce simți, menținerea unei limite sau respectarea drepturilor tale (dacă ai nevoie să-ți reamintești asta, reia capitolul 5).

Care sunt situațiile în care ar trebui să-ți ceri scuze de la cineva?

- Ai făcut o greșeală în modul în care ai tratat o persoană
- Ai oferit informații false intenționat sau neintenționat
- Ai mințit intenționat sau neintenționat
- Te-ai comportat contrar convingerilor și valorilor tale
- I-ai spus unei persoane ceva ce a insultat-o
- Ai ofensat pe cineva
- Ai omis să-i transmiți cuiva o informație pe care avea dreptul să o cunoască sau care i-ar fi fost de ajutor

Când simți nevoia de a-ți cere scuze, întreabă-te dacă e necesar să faci asta. Ceea ce nu înseamnă că nu ar trebui să-ți ceri scuze dacă ai ofensat pe cineva, ci doar că sunt multe momente în viață când ne cerem scuze, chiar dacă nu sunt cu adevărat necesare sau adecvate.

Uneori, o scuză ar trebui formulată ferm. De exemplu: „Îmi cer scuze că vă răpesc timpul" ar putea fi formulată mai asertiv astfel: „Vă mulțumesc pentru răbdare"; „Îmi pare rău că opinia mea este diferită de a dumneavoastră" ar putea fi reformulată ca „Vă mulțumesc că ați ascultat versiunea mea". Dacă reformulezi ferm o scuză ești mai asertiv și îți susții cauza.

Afirmaţii de tipul „mă simt“

Când trebuie să-ți împărtășești îngrijorarea sau sentimentele, ori să pui limite într-o relație, faptul de a folosi o formulare de tipul „eu“ sau „mă simt“ este o modalitate de a informa o persoană fără a o învinovăți. Poate ai auzit de aceste formulări – sunt o recomandare standard a terapeuților de familie și a consilierilor pe probleme relaționale, și pe bună dreptate. Aceasta este structura de bază a unei afirmații de tipul „mă simt“:

Când (are loc lucrul despre care discutați), mă simt (emoție) pentru că _____. Cred că noi ar trebui să (soluție).

De exemplu, „Când te sun și nu mă suni înapoi timp de săptămâni întregi, mă simt anxios pentru că am simțit că am făcut ceva greșit. Cred că ar fi o idee bună să vorbim o dată pe săptămână.“

Când folosești formulări de tipul „mă simt“, esențial este să eviți pronumele *tu* deoarece cealaltă persoană se poate simți învinovățită și poate deveni defensivă. În schimb, dacă spui care sunt nevoile *tale* și ce dorești *tu*, ai o probabilitate mai mare de a susține un dialog constructiv referitor la sentimentele și preocupările tale. Dacă ți-e teamă că discuția ar putea fi stânjenitoare, ar putea fi mai confortabil pentru toată lumea dacă ai spune înainte ce este evident: „E foarte stânjenitor, dar...“

Formulând soluția propusă de tine cu ajutorul pronumelui *noi* este evident că inviți cealaltă persoană să participe la găsirea unei soluții. Îi transmiți și că răspunsul este un efort de echipă – voi doi împotriva problemei, nu unul împotriva celuilalt.

Nu uita că folosirea formulelor de tipul „mă simt“ nu este o garanție că persoana cealaltă va fi dispusă să asculte ce ai de zis sau să colaboreze cu tine pentru găsirea unei soluții. Dar tu vei ști că ai încercat, iar refuzul său de a coopera este problema respectivei persoane, nu a ta.

DE NOTAT ÎN JURNAL: CUM TE PREGĂTEȘTI PENTRU AFIRMAȚII DE TIPUL „MĂ SIMT“

Foarte probabil ai avut relații în care ai dorit să aduci în discuție o chestiune, dar nu erai sigur cum să eviți stânjeneala sau ți-era teamă că persoana cealaltă te va judeca. O astfel de interacțiune poate fi mult mai puțin stresantă dacă exersezi în scris ce ai să-i spui. Gândește-te la cineva cu care în general te înțelegi bine, dar există un aspect problematic pe care ți-e greu să-l treci cu vederea. În relația cu un coleg de apartament sau cu un partener, poate te deranjează că lasă pastă de dinți pe chiuvetă. Deși poți să o cureți, te deranjează și vrei să se ocupe celălalt de asta. În primul rând, întreabă-te dacă e o solicitare rezonabilă. Da, adulții ar trebui să poată curăța chiuveta din baie ca gest de politețe și respect pentru spațiul în care locuiesc împreună. Apoi notează cum să abordezi acest dialog într-un format de tipul „mă simt“. De exemplu, „Când pasta de dinți rămâne pe marginea chiuvetei mă simt frustrat pentru că îmi place să fie curat și nu vreau să dau pastă de dinți pe mine. Ce zici ca fiecare dintre noi să cureță rapid chiuveta înainte să iasă din baie?“

Acum e rândul tău! Scrie câteva fraze de tipul „mă simt“ referitoare la problemele pe care le ai în relațiile tale. Uneori, oamenii habar n-au că e ceva ce te deranjează dacă nu le spui. Poți să faci un joc de roluri în privința acestei interacțiuni împreună cu un prieten sau cu un membru al familiei, astfel încât să-ți poți rafina mesajul și să te desensibilizezi în raport cu acea conversație.

Atitudinea defensivă în interacțiunea cu ceilalți

Uneori poate fi greu să accepți când cineva îți spune că s-a simțit deranjat de comportamentul tău. Asta e valabil mai ales dacă o persoană toxică te-a înjosit constant. Nu este nevoie decât de o remarcă critică pentru a te face să te simți la fel. Trebuie să știi că reacția ta poate fi provocată exclusiv de faptul că nu ai primit decât critici de la persoana toxică.

Ceea ce simți este cu totul de înțeles. Faci pași mari spre vindecare și este posibil să te simți vulnerabil dintr-o sumedenie de motive – doar e firesc să vrei să te protejezi când încă te simți fragil emoțional. E

important să nu uiți că nu toată lumea este toxică. Așa poate părea la început, dar poți întâlni și chiar vei întâlni oameni sănătoși. Aceștia pot aduce în discuțiile cu prietenii și cu partenerii aspectele care îi preocupă pentru că așa procedează oamenii sănătoși: vorbesc deschis despre probleme și conflicte, astfel încât să le rezolve, și nimeni nu rămâne cu resentimente. Comunicarea deschisă (adică transparentă, dar nu brutală) ajută oamenii să-și depășească zona de confort.

E bine când cuiva îi pasă și este o persoană suficient de matură pentru a aborda o problemă în relație cu tine, cu condiția să facă asta într-o manieră amabilă și politicoasă. Critica constructivă apare când o persoană gestionează o situație cu blândețe. Un exemplu ar putea fi: „Tonul pe care ai vorbit azi-dimineață m-a făcut să mă simt inconfortabil. Putem discuta despre asta?"

Dacă ai fi defensiv, ai putea spune: „Habar n-am despre ce vorbești" sau: „Nu, n-o să vorbim despre asta". În schimb, un răspuns sănătos ar fi: „Îmi pare rău că te-am ofensat. Da, hai să discutăm". Trebuie să știi că și dacă nu ești de acord cu modul în care se simte cineva, tot are dreptul să se simtă așa.

CHESTIONAR: INTRI ÎN DEFENSIVĂ?

Cu câte dintre următoarele afirmaţii ești de acord?

1. Când cineva îmi spune că l-am supărat, simt automat că n-are dreptul să spună asta.
2. Când primesc critici constructive, îmi spun în gând că celălalt este un nemernic.
3. Le port pică oamenilor care îmi spun că s-au supărat pe mine.
4. Evit alţi oameni pentru a nu trebui să mă confrunt cu posibile critici.
5. Am renunţat la o slujbă sau la o activitate după ce am primit o critică constructivă.

6. Am reacţionat la critici prin ţipete.
7. Am ieșit dintr-o încăpere furios sau pentru a evita o persoană care a spus că se simte deranjată de ceva în legătură cu mine.
8. Am vorbit de rău o persoană în faţa altora după ce mi-a spus că se simte deranjată de ceva în legătură cu mine.
9. Când sunt criticat, de regulă încep imediat să plâng.
10. Când cineva aduce în discuţie o problemă fac o glumă legată de asta.

Dacă ai răspuns cu da la una sau la mai multe dintre aceste afirmaţii s-ar putea să folosești un mecanism de apărare pentru a te proteja. Dacă ai nevoie de ajutor pentru a depăși frica sau furia ca reacţie la critica constructivă, vorbește despre asta cu terapeutul tău. Te poate ajuta chiar să exersezi conversaţii prin joc de roluri, astfel încât să ai o reacţie atentă și non-defensivă într-un mediu neutru.

Înconjoară-te de o echipă de sprijin

Dat fiind că ai fost izolat de prieteni și de familie, se poate să nu fi avut cum să-ți construiești o rețea de susținere. Este esențial să ai în jur oameni cu care să poți vorbi dacă ai probleme în viață (și toată lumea are!). Chiar dacă nu ești deosebit de sociabil sau pur și simplu nu-ți plac oamenii, poate fi de ajutor faptul de a avea în viața ta cel puțin o persoană cu care să procesezi idei și preocupări. Persoana de sprijin ideală este una căreia să îi poți telefona oricând – chiar la trei dimineața, dacă ai o criză. (Nu uita că este o idee bună ca și tu să fii la fel de disponibil pentru ea!)

Probabil ai deja o rețea de susținere și pur și simplu nu-ți dai seama de asta deoarece ai fost izolat. Sunt colegi, vecini, oameni pe care i-ai cunoscut online sau

persoane întâlnite la lăcașul de cult și la care apelezi deja pentru sprijin. S-ar putea să-ți fie disponibil mai mult ajutor decât crezi. Fă o listă cu persoanele la care poți apela când ai nevoie să vorbești cu cineva. N-are nimic dacă nu te poți gândi la nimeni care să facă parte din rețeaua ta de susținere. Caută oameni care te acceptă așa cum ești și sunt buni ascultători.

DE NOTAT ÎN JURNAL: DESCOPERĂ REȚEAUA TA DE SPRIJIN

Poate simţi la fel ca Jules, de la începutul capitolului, că eşti singur pe lume, fără cine ştie ce sprijin. Însă reţeaua ta s-ar putea să fie mai mare decât crezi. Ia o foaie mare de hârtie şi trasează o ţintă – trei cercuri concentrice. În mijloc scrie numele oamenilor pe care îi poţi contacta oricând, chiar şi la trei dimineaţa, dacă ai nevoie de ceva. În următorul cerc scrie numele celor pe care te simţi confortabil să îi suni în timpul zilei, dar încă nu îi cunoşti suficient de bine sau ştii că au limitări care exclud apelurile telefonice noaptea târziu. În cercul exterior notează numele cunoscuţilor – oameni pe care îi întâlneşti uneori la magazin, la lăcaşul de cult, cei pe care nu îi consideri în general „prieteni", dar îi simpatizezi. Acum fă o pauză şi numără oamenii ale căror nume le-ai notat. Fă o poză cu cercul interior şi marcheaz-o ca favorită în telefonul tău. Uită-te la ea când te simţi singur sau când ai nevoie de interacţiuni sociale. Ia în calcul posibilitatea de a ajunge să cunoşti mai bine persoanele din celelalte cercuri şi străduieşte-te să menţii relaţii sănătoase cu cei din cercul din mijloc. Poţi transfera aceste nume şi în jurnal.

Nu te mai agăţa de rezultate

Un ultim cuvânt despre reconectare. Renunță să te mai agăți de rezultate. Asta înseamnă să nu pui presiune pe tine (și pe ceilalți) pentru a relua neapărat legătura. În loc de asta, vezi ce înveți din experiență.

De exemplu, poate ai învățat că, și dacă te simți izolat, te descurci destul de bine și preiei controlul asupra vieții tale. Poate ți-ai redescoperit încrederea în

sine. Probabil ai ieșit din zona de confort. Succesul duce la și mai mult succes. Modul în care reacționează cealaltă persoană nu spune nimic despre capacitatea ta de a relua legătura cu ceilalți; cel mai important este că ai încercat. Fii foarte mândru de asta.

* * *

În acest capitol am explorat motivul pentru care reluarea legăturii cu oamenii de care ai fost izolat este o parte esențială a vindecării. O persoană nesănătoasă te separă de familie și de prieteni pentru a te putea controla. Însă poți să reiei legătura cu familia și cu prietenii, și poți să construiești relații noi. Ai învățat ce să faci în privința sentimentelor de anxietate și de groază legate de reconectarea cu oamenii din viața ta. Ai descoperit, de asemenea, modalități de a întâlni alți oameni, mai ales acum când îți dai seama că oamenii din viața ta sunt toxici.

Faptul de a avea un sistem de sprijin este vital în acest moment pentru că posibilitatea de a apela la ceilalți este utilă când te confrunți cu sentimente de doliu și de pierdere. Despre asta vom discuta în următorul capitol.

9. DOLIU

Cum să elaborezi pierderea încât să te poți vindeca

Unul dintre primele sentimente pe care le simt oamenii când ies dintr-o relație toxică este cel de ușurare. Poate fi ca o eliberare îndelung așteptată. Dar odată cu încheierea oricărei relații vine și doliul.

Doliul este ceva greu de procesat, chiar dacă ai avut o relație sănătoasă. Dar după o relație cu o persoană toxică poate fi chinuitor. Și te face să te simți confuz pentru că, deși consideri că ai luat decizia corectă de a exclude această persoană din viața ta, tot te simți tulburat. S-ar putea ca în timpul doliului să simți diferite emoții, uneori în același timp. Sentimentele de ușurare, frustrare, furie, anxietate, bucurie și tristețe sunt absolut firești.

Sunt multe motive care complică doliul după o relație toxică. Ai fost atașat de acea persoană și ai iubit-o, oricât de nesănătos ar fi fost. Asta nu înseamnă că este ceva în neregulă cu tine – înseamnă că ești om și ai suferit o pierdere. Mai mult, ții doliu nu doar pentru pierderea relației, ci și pentru prietenul sau partenerul pe care credeai că îl cunoști; la doliu se adaugă și faptul că persoana cu care ai intrat în relație s-a dovedit a nu fi cine credeai că este. Oamenii toxici se pricep foarte bine să pară altfel de cum sunt. Încep să-și arate adevărata față abia după ce sunteți într-o relație și poate fi destul de șocant când cade prima oară masca comportamentului drăguț și iubitor.

Suferința ta ar putea fi provocată de faptul că celălalt părinte al copiilor tăi este o persoană conflictuală și veți

fi amândoi părinți toată viața. Poate ți-ai dat demisia de la un serviciu unde ai muncit din greu pentru că pur și simplu era prea nesănătos să rămâi. Sau resimți mai multe pierderi în același timp deoarece trebuie să rupi legătura cu familia de origine pentru a-ți proteja sănătatea mintală. Sau treci probabil prin mai multe schimbări de viață în același timp.

Probabil ții doliu și pentru *cine* erai înainte de situația toxică sau de relația care te-a schimbat. Poate zâmbeai mai mult sau te simțeai mai calm înainte de a întâlni acea persoană sau înainte ca prietenia să se destrame. Poți fi din nou acea persoană, și chiar o versiune mai bună. Dar ai nevoie de ceva timp pentru a te vindeca.

Mergi în ritmul tău

Cu siguranță vrei să scapi de doliu cât mai repede. Poate fi groaznic. Dar se întâmplă un lucru ciudat – cu cât încerci să scapi mai repede, cu atât își înfige ghearele mai adânc.

Poate ai auzit spunându-se că faptul de a trece prin doliu e ca și cum ai fi lovit de valuri uriașe. Mai întâi trec peste tine constant, apoi, în timp, valurile devin mai mici și te răstoarnă mai rar. Din când în când te lovește de nicăieri un val de suferință. Aceste valuri enorme ale doliului pot fi provocate de o întâlnire întâmplătoare cu fostul partener sau cu fostul șef, ori de un film care abordează aspecte ale relațiilor toxice. Dacă o persoană toxică a murit ai încheierea pe care o aduce moartea, dar tot îți amintești de ea pe măsură ce înaintezi în viață. Uneori nu vei ști ce anume te-a făcut să-ți reamintești. Esența este că vindecarea după pierdere și doliu este un proces continuu.

Nu există o cronologie strictă a doliului. Oricine îți spune că există un moment în care ar trebui să începi „să te simți mai bine“ sau să începi să te duci din nou la întâlniri nu cunoaște intensitatea sau durata suferinței tale. Oamenii îți vor spune probabil că este prea devreme să ieși din nou la întâlniri sau că ai jelit

„suficient". Nu lăsa pe nimeni să te judece. Doar tu știi ce e bine pentru tine.

Probabil ai nevoie să rămâi în suferința ta sau să vorbești despre ea pentru a reuși să treci mai departe. Altfel s-ar putea să-ți transformi doliul în comportamente nesănătoase, cum ar fi o dependență. Te ajută să vorbești cu un specialist în sănătate mintală care te poate ghida prin procesul de doliu. Dacă nu colaborezi deja cu un terapeut, te rog să reiei capitolul 6 în care am discutat modul în care poți găsi un astfel de serviciu și în care poți achita ședințele. Este o investiție care merită, mai ales dacă treci prin doliu.

ADA

Etapele Kübler-Ross ale doliului

Poate ai auzit de cele cinci etape ale doliului: negare, negociere, furie, disperare și acceptare. Acesta e modelul pe care psihiatra Elisabeth Kübler-Ross l-a introdus la sfârșitul anilor 1960, devenit acum o referință comună în cultura populară. Aceste stadii ale doliului apar ori de câte ori suferi o pierdere, fie că e vorba de o despărțire, de moartea cuiva, de o problemă de sănătate sau de risipirea unui vis. Deși credem adesea că aceste etape constituie un proces comun, liniar, nu trebuie neapărat să treci prin ele într-o ordine anume – și se poate să fie prezente mai multe în același timp. S-ar putea chiar să sari peste etape sau să revii la unele anterioare. Constituie pur și simplu un cadru al sentimentelor care pot apărea și ajută oamenii să înțeleagă că procesul doliului, deși unic pentru fiecare persoană, este și universal. Faptul de a ști că toată lumea trece prin doliu la un moment dat te poate ajuta să nu te mai simți atât de singur.

Șoc și negare

Nu-ți vine să crezi că relația s-a terminat. Dacă o persoană toxică s-a despărțit de tine, probabil ai trecut prin disociere când ți-a spus că s-a încheiat. Disocierea apare când ai senzația că nu ești prezent. Creierul tău

„se deconectează". Dacă tu ești cel care a ieșit din relație, s-ar putea ca în mașină, pe drumul de întoarcere, să te fi simțit euforic. E posibil chiar să nu simți prea multă vinovăție sau remușcare.

Negociere

Îți spui că ai face orice ca relația să nu se termine. Dacă crezi într-o putere superioară, s-ar putea să te rogi sau chiar să implori să renunți la ceva ca fostul tău prieten sau partener să se întoarcă. Sau îți dorești să dai noua slujbă la schimb pe cea anterioară.

Furie

Furia din timpul procesului de doliu poate fi direcționată spre propria persoană, spre fostul partener, spre un prieten sau spre un membru al familiei. Probabil ești furios că ai stat atât de mult timp într-o situație sau că ai fost tratat prost sau nedrept. S-ar putea să fii furios pentru că nu ți-ai susținut mai mult cauza în relație (chiar dacă asta te-ar fi pus în pericol de rănire) sau să fii furios pe familie și pe prietenii care te-au încurajat să ieși din relație.

Depresie

S-ar putea să-ți fie greu să te dai jos din pat sau să nu te mai intereseze lucruri în care te implicai înainte. Depresia nu arată întotdeauna ca tristețea – se poate și ca sentimentele tale să se fi schimbat într-atât încât să nu simți nimic.

Când sunt deprimați, unii oameni se gândesc să-și facă rău sau să se sinucidă. Dacă ți se întâmplă asta, contactează un specialist în sănătate mintală. Poți și să apelezi la Alianța Română de Prevenție a Suicidului, telefon gratuit 0800 801 200.

Acceptare

Te-ai împăcat cu faptul că relația s-a încheiat. Știi că în cele din urmă vei fi bine, că viața ta va reveni la normal

și că te vei simți din ce în ce mai mult în apele tale. Deși acceptarea poate fi considerată o etapă pozitivă în procesul de doliu, asta nu înseamnă că nu mai suferi deloc sau că nu te poți întoarce la o etapă anterioară – iar asta e complet normal. Te dezvolți și progresezi.

Suferință complicată

Cele cinci etape ale doliului se încheie cu acceptarea, și ceea ce se întâmplă în general este asumarea „noii normalități". Dar dacă sentimentele de pierdere nu par să treacă sau să se amelioreze cu timpul, ci te rod și ți-e greu să te gândești la orice altceva? Specialiștii în sănătate mintală numesc acest lucru „suferință complicată" și apare în cazul unui procent mic de oameni care trec prin doliu (între 7 și 10%). Este o suferință care depășește mult ceea ce se așteaptă în mod rezonabil să simtă o persoană în urma unei pierderi. În acest caz, creierul reacționează la o pierdere în același mod în care ar renunța brusc la consumul unei substanțe adictive.[1]

De multe ori, oamenii traumatizați de persoane sau de reacții toxice dezvoltă suferință complicată pentru că, așa cum am discutat în capitolele anterioare, o persoană toxică poate încerca să te atragă din nou și să nu poți ajunge la o încheiere a relației. Dacă suferi de suferință complicată, vei resimți probabil următoarele:

- Îngrijorare excesivă
- Gânduri obsesive
- Evitare a locurilor care îți aduc aminte de pierdere
- Consum de substanțe sau de alte comportamente adictive în scopul evitării suferinței
- Oscilații ale dispoziției afective
- Reprimare sau reținere emoțională
- Incapacitate de acceptare a pierderii
- Dificultăți de punere în practică a comportamentelor de îngrijire sau de igienă

- Dificultăți de a-ți imagina o viață semnificativă sau un viitor fără acea persoană
- Sentimente profunde de furie
- Dificultăți de gestionare a activităților cotidiene
- Tendințe sinucigașe

Există factori care amplifică riscul de a dezvolta un complex al suferinței. Dacă deja suferi de depresie și/sau anxietate, dacă ai probleme de abuz de substanțe, probleme de sănătate fizică, sentimente de dependență de alții, sentimente de vinovăție, o percepție a lipsei sprijinului social sau conflicte familiale, s-ar putea ca în cazul tău să existe acest risc.[2] De asemenea, s-ar putea să ai o probabilitate mai mare de a suferi de suferință complicată dacă ai o perspectivă negativă asupra propriei persoane și dacă ai avut o relație ostilă sau conflictuală cu persoana pe care ai pierdut-o – deci o relație toxică te poate face prin definiție mai vulnerabil.[3]

Dacă resimți o suferință care nu pare să se amelioreze sau care îți provoacă dificultăți în privința funcționării de zi cu zi, discută cu un terapeut sau cu un consilier specializat în doliu și pierdere (reia capitolul 6 dacă ai nevoie de mai multe informații despre acest subiect).

„Când a trebuit să rup legătura cu familia pentru că nega abuzul pe care l-am îndurat, am avut senzația că tot ce simțeam era doliu, așa cum apare și în cazul altor oameni. Dar apoi lucrurile s-au schimbat brusc și m-am simțit epuizat. Am ajuns să nu mănânc zile în șir și aveam impresia că o să mor din cauza suferinței. Din fericire, un prieten bun mi-a zis direct că suferința mea părea mai intensă decât a altor oameni și că aveam nevoie de ajutor.“

Victor, 40

Pierderi neprovocate de moarte și pierderi ambigue

Dacă a trebuit să rupi legătura cu prieteni sau cu membri ai familiei din cauza comportamentului toxic, cel mai probabil ții doliu pentru oameni care sunt încă în viață – ceea ce poate face doliul tău să pară incomplet și nesfârșit. Când oamenii trec printr-un doliu provocat de altceva decât de moarte, acest lucru se numește *pierdere neprovocată de moarte* sau *ambiguă*.

În cazul pierderii ambigue vei avea probabil senzația că rămâi suspendat. Persoana nu a murit, așa că te poți agăța de speranța că într-o zi se va întoarce la tine sau că situația se va schimba. Sau, chiar dacă nu mai vrei să o vezi, nu ai cum să eviți asta pentru că aveți copii împreună sau sunteți colegi de serviciu, ceea ce complică procesul de doliu: e mai greu să accepți în cele din urmă faptul că relația s-a încheiat și să-ți vezi mai departe de viață.

„Cum aș putea vreodată să mă vindec dacă îl văd în fiecare zi?“

Chandra, 28

După cum am văzut în capitolul 3, uneori trebuie să ajungi la încheiere de unul singur sau să te împaci cu faptul că s-ar putea să nu obții niciodată încheierea pe care o dorești. Următoarea secțiune de notat în jurnal este o altă modalitate de a procesa aceste experiențe și de a ajunge la sentimente de liniște.

DE NOTAT ÎN JURNAL: CREEAZĂ-ȚI PROPRIUL SFÂRȘIT AL RELAȚIEI

Dacă nu obții sfârșitul pe care îl doreai sau de care aveai nevoie într-o relație sau într-o situație, îți poți crea propriul sfârșit. Scrie detaliile relației toxice, inclusiv modul în care s-a încheiat. Acum scrie restul poveștii. Ce vei reuși, acum când nu mai ai o relație nesănătoasă emoțional? Pentru ce vei avea timp acum și nu aveai înainte fiindcă pierdeai timpul anticipând dorințele celuilalt? Cum te vei dezvolta pe baza acestei experiențe? Poate vei reuși să călătorești sau să faci lucruri care altfel erau „interzise" pentru că persoana toxică nu era de acord cu ele. Scrie toate modurile în care vei deveni o persoană mai bună pe baza acestei experiențe.

Când o persoană toxică a murit

Jessie crescuse împreună cu trei surori și o mamă care le întorcea pe fete una împotriva alteia. Mama și surorile ei o vedeau ca un „copil rău" pentru că adesea era neastâmpărată la școală. Mama o pedepsea și mai tare, dar în același timp le copleșea pe surorile ei cu laude și cadouri.

Într-o zi de Crăciun, Jessie a coborât scările în grabă și s-a uitat sub brad. A descoperit șocată că nu primise nimic – deși se părea că surorile ei primiseră mai multe cadouri decât de obicei. A început să plângă.

– Abține-te, i-a zis mama cu răceală. La ce te-ai fi așteptat dacă ai creat atâtea probleme?

Jessie nu a uitat niciodată cum s-a simțit auzind acele cuvinte.

Pe măsură ce Jessie a crescut și a devenit adultă, a avut din ce în ce mai puține interacțiuni cu mama și cu surorile ei. Cu ajutorul terapeutei, Jessie și-a dat seama că nu ea fusese de vină pentru modul în care o tratase mama ei. La douăzeci și ceva de ani a rupt în sfârșit orice legătură cu ele.

După cinci ani a primit un apel telefonic de la un număr pe care nu îl cunoștea. Era una dintre surorile ei.

I-a spus că mama lor era pe moarte și că Jessie „mai avea o șansă să-și ceară iertare de la mama".

Jessie a avut senzația că ajungea iarăși în rolul „copilului rău". Avea sentimente conflictuale – o parte din ea nu-și dorea să aibă nimic de-a face cu mama și cu surorile ei, iar o altă parte voia să ajungă la o încheiere. Așa că Jessie a hotărât să facă o ultimă vizită și să-și ia rămas-bun de la mama ei.

Când a ajuns în salonul de la spital a fost șocată de cât de diferit arăta mama ei. În amintirile ei, mama era o figură masivă, impunătoare. Acum părea mai mică, ghemuită într-un pat de spital. Jessie și-a ținut respirația – avea speranța timidă că mama ei își va cere iertare pentru modul în care o tratase în toți acei ani. Dar mama ei i-a aruncat o privire și i-a zis disprețuitoare:

– O, ia te uită, cum ne binecuvântezi cu prezența ta.

Jessie a mai stat o jumătate de oră, până a simțit că nu mai poate îndura și alte comentarii tăioase. Simțindu-se furioasă, dar, în mod ciudat, și înfrântă, Jessie a plecat de la spital și a condus direct spre casă.

Când s-a întâlnit cu terapeuta ei în aceeași săptămână, Jessie a izbucnit în plâns. Terapeuta i-a spus:

– Jessie, chiar dacă lucrurile nu s-au petrecut așa cum ți-ai fi dorit, ai făcut un efort. Ai făcut ce ai crezut că e bine. Nu vreau să fiu dură, dar te rog să nu uiți că întâmplările nefericite nu-i fac pe oamenii răi să fie mai buni.

A vorbit cu Jessie și despre faptul că este o femeie curajoasă, sănătoasă și independentă, în ciuda modului în care a fost crescută.

Jessie nu s-a dus la înmormântarea mamei, ci a plecat într-o excursie pe care o aștepta de mult. Mai are de lucrat la suferința provocată de relația cu mama și cu surorile ei, dar se simte liniștită.

„Când cineva îmi spune «S-a dus într-un loc mai bun» nu vreau să fie într-un loc mai bun. Mi-a făcut viața un iad. Dar nu prea ar trebui să spui că te bucuri că mama ta a murit.“

June, 22

La fel ca Jessie, probabil și tu ai avut un părinte sau un partener toxic care a murit – și ai sentimente foarte conflictuale. Simți o pierdere, dar nu așa cum au simțit prietenii tăi când a murit un părinte sau un partener sănătos emoțional. De asemenea, suferi pentru părintele sau pentru partenerul pe care ți-ai dorit să îl fi avut, o persoană care să te susțină și să te iubească cu adevărat. E complet normal să ai sentimente conflictuale sau contradictorii legate de o persoană toxică după ce a murit. Probabil vei simți furie, ușurare, tristețe, dezamăgire, euforie și multe altele, uneori toate deodată. Sau îți vei aminti momentele bune, apoi întâmplări pe care ți-ai dori să nu ți le mai aduci aminte niciodată. Pentru a-ți clarifica și a-ți exprima sentimentele poate fi de ajutor să ții un jurnal și să vorbești despre experiențele tale legate de acea persoană cu un specialist în sănătate mintală. Cu cât procesezi mai mult suferința vorbind, scriind sau exprimând-o în alte moduri, cu atât este mai puțin probabil să dezvolți o suferință complicată.

DE NOTAT ÎN JURNAL: PROCESAREA SENTIMENTELOR LEGATE DE UN PRIETEN SAU DE UN MEMBRU AL FAMILIEI DECEDAT

Eşti furios, trist, dezamăgit, uşurat – sau toate la un loc? Notează în scris sentimentele pe care le simţi în acest moment, cât mai multe posibil. În timp ce scrii, nu te judeca pentru ce scrii; nu există un mod corect sau greşit de a simţi când moare cineva care te-a făcut să suferi. În timp ce treci prin procesul de doliu, propune-ţi să faci din nou acest exerciţiu. Dacă simţi că te-ai blocat în procesul de doliu, reia ce ai scris cu câteva săptămâni sau luni înainte. S-ar putea să descoperi că ai trecut printr-o dezvoltare personală mult mai mare decât credeai.

DE NOTAT ÎN JURNAL: SCRIE O SCRISOARE CĂTRE PERSOANA DECEDATĂ

Dat fiind că nu îi mai poţi spune persoanei toxice cum ţi-a afectat viaţa, poate fi de ajutor să-ţi notezi sentimentele sub forma unei scrisori. Scrie-i acelei persoane despre amintirile pe care le ai cu ea, despre influenţa pe care a avut-o asupra vieţii tale şi despre modul în care ţi-a schimbat perspectiva asupra lumii înconjurătoare – orice ai mai avea să-i spui. De asemenea, scrie şi cum te-ai vindecat după ce ţi-a făcut şi după comportamentele nesănătoase. Poţi să ţii scrisoarea în jurnal şi o poţi reciti după ce mai avansezi în procesul de doliu, sau poţi să renunţi la ea simbolic, să o rupi, să o sfâşii sau să o arzi.

Suferinţa provocată de demisie

Dacă ți-ai părăsit slujba pentru că o persoană toxică îți făcea viața insuportabilă, este posibil și să fi renunțat la un serviciu care îți promitea o carieră grozavă. Chiar dacă merită să renunți la o slujbă pentru că asta ameliorează stresul emoțional și fizic, tot te confrunți cu o pierdere. Este foarte nedrept ca o altă persoană să te oblige prin comportamentul ei să renunți la o oportunitate pe care ai câștigat-o cu greu.

Una dintre cele mai bune modalități de a te vindeca este să începi să cauți alt serviciu. Ia legătura cu oamenii cu care ți-a plăcut să lucrezi în trecut și vezi dacă se fac angajări în companiile lor. Înainte de a te alătura unei noi companii, întreabă foști angajați și angajați din prezent cum au fost experiențele lor. Unii oameni au plecat din medii de muncă toxice și și-au făcut o afacere de consiliere sau au ajuns să concureze cu compania la care lucraseră. Vezi dacă în contract există o clauză de non-competiție. Consultă un avocat dacă nu ești sigur că poți lucra pentru un competitor din cauza contractului.

Poți lua în considerare posibilitatea de a schimba domeniul. Consilierii vocaționali sunt specialiști în sănătate mintală instruiți pentru a te ajuta să descoperi carierele care ți se potrivesc cel mai bine. Un consilier vocațional te poate ajuta și să treci prin doliu, să vorbești despre modul în care slujba ți-a afectat starea de bine sau stima de sine sau despre modul în care evenimentele din trecut ți-au influențat alegerea carierei. Vă puteți întâlni față în față sau online – orice formă de comunicare este la fel de eficientă.[4] De asemenea, s-ar putea să fie de ajutor faptul de a participa la un grup de sprijin. Întreabă un consilier vocațional dacă știe vreun grup pentru oameni care au trecut printr-un mediu de muncă toxic. Dacă ești în căutarea unui consilier vocațional, trebuie să știi că *nu* este același lucru cu un *job coach*. Un *job coach* te poate ajuta în privința CV-ului sau a exersării interviului, dar nu este un specialist acreditat în sănătate mintală și, astfel, nu are instruirea necesară pentru a te ajuta în privința problemelor mai profunde ale doliului.

„Credeam că făcusem o alegere grozavă în carieră. Dar, în loc de asta, am avut un șef care m-a chinuit. A trebuit să plec și am senzația că nu s-a făcut dreptate."

Maricela, 35

DE NOTAT ÎN JURNAL: TRECE ÎN REVISTĂ EXPERIENȚA DE LA LOCUL DE MUNCĂ TOXIC

Poate fi de ajutor să scrii care a fost experienţa ta la locul de muncă toxic. Când scriem despre experienţe traumatice, acest lucru ne poate ajuta să le procesăm şi să ajungem într-un punct în care putem lua în considerare posibilitatea de a lăsa acele gânduri să treacă. Faptul de a-ţi scrie experienţele nu face evenimentele să dispară din memorie, dar poate face acele amintiri neplăcute mai puţin intruzive şi mai gestionabile.

De asemenea, poţi scrie ce anume ţi-a plăcut la munca ta, astfel încât să ştii ce să cauţi în viitor. Poate şeful te-a hărţuit, dar ţi-a plăcut să lucrezi în echipa respectivă. Poate ai avut un coleg care ţi-a sabotat munca, dar ai avut senzaţia că acea companie era compatibilă cu valorile tale. Notează şi ce ai învăţat din acea experienţă. Dacă discuţi cu un consilier vocaţional, ia în calcul posibilitatea de a-i arăta ce ai scris, astfel încât să te poată ajuta cât mai bine.

Doliu în cazul coparentingului

Dacă ai copii cu un fost partener conflictual, vei resimți probabil niveluri diferite de suferință și de stres. Suferi pentru că ai pierdut relația sănătoasă, funcțională, pe care credeai că o vei avea. S-ar putea ca fostul partener să fie o persoană pe care nu o mai recunoști. Cu siguranță nu mai este persoana pe care ai întâlnit-o la început și pe care o cunoșteai în primele etape ale relației. Probabil vei ține doliu pentru părintele pe care simți că îl merită copilul tău. S-ar putea să fii furios nu doar pe fostul partener, ci și pe tine însuți. Dacă ți-e greu să te ierți, vezi capitolul 4.

Deși este greu de recunoscut sau de acceptat, s-ar putea să ții doliu și pentru faptul că ai copii cu această persoană. Dacă regreți că ești părinte, nu ești singurul. Mulți oameni ezită să vorbească despre asta de frica de a nu părea „părinți răi" sau de a fi judecați. Nu e ceva despre care să se vorbească deschis, dar probabil ar trebui să fie. Faptul de a fi copleșit și aruncat într-o situație de coparenting, posibil fără să fi avut de ales, poate duce la multe sentimente conflictuale. Ai dreptul

la propriile sentimente, chiar și la cele care par înfricoșătoare și neplăcute.

„Dacă aș fi știut atunci ce știu acum, nu m-aș fi dus niciodată la acea primă întâlnire. Acum trebuie să am de-a face cu el tot restul vieții."

Mariel, 40

Relația cu fostul partener și chiar cea cu copiii poate fi afectată de faptul că abordezi de unul singur suferința provocată de coparenting. Poate vrei să vorbești cu un terapeut sau cu un consilier specializat în probleme de coparenting în relația cu o persoană conflictuală. Un specialist în sănătate mintală te poate ajuta să gestionezi problemele interacțiunii cu fostul partener pe măsură ce apar.

Pe lângă colaborarea cu un specialist în sănătate mintală, un mediator parental poate face mai ușoară situația de coparenting cu un fost partener conflictual. Pentru mai multe informații despre mediatorii parentali, vezi capitolele 1 și 5.

CHESTIONAR: COPARENTING CU O PERSOANĂ CONFLICTUALĂ

Răspunde cu da sau nu la următoarele afirmaţii:

1. Simt că am resentimente faţă de copiii mei.
2. Simt furie faţă de fostul partener în majoritatea zilelor.
3. Mă îndoiesc de capacitatea mea ca părinte după interacţiunile cu fostul partener.
4. Îmi doresc ca fostul partener să dispară de pe faţa pământului.
5. Mi-am dat seama că nu vreau să petreacă copiii mei timp cu fostul meu partener.

6. Majoritatea interacţiunilor mele cu fostul partener se termină cu certuri.
7. Simt că fostul partener mă hărţuieşte.
8. Fostul partener nu îmi dă pensie alimentară.
9. Cred că fostul partener testează constant limitele planului nostru de parenting.
10. Mi-e greu să nu vorbesc urât despre fostul partener de faţă cu copiii.

Dacă ai răspuns cu da la oricare dintre aceste afirmaţii, ia în considerare posibilitatea de a colabora cu un specialist în sănătate mintală și cu un mediator parental. Mulți oameni ai căror foști parteneri sunt persoane conflictuale resimt aceste sentimente, și nu numai. În situaţiile dificile, cum ar fi cea de coparenting cu o persoană conflictuală care îţi provoacă probleme, este o idee bună să obţii ajutor ca tu și copiii tăi să aveţi stabilitate.

Oferă-ţi susţinere în perioada de doliu

Pe lângă abordarea doliului împreună cu terapeutul tău, mai sunt lucruri pe care le poți face pentru a crea un mediu de susținere în care să te vindeci. Conectarea cu ceilalți poate fi reconfortantă și este o modalitate prin care nevoile tale pot fi satisfăcute.

Informează pe alții

În timp ce te confrunți cu doliul, spune-le asta prietenilor și membrilor familiei în care ai încredere. Dacă încerci să te reconectezi după încheierea relației toxice, reia ultimul capitol pentru unele recomandări; e preferabil să fii sigur că ai în jur oameni sănătoși în timp ce ții doliu. Spune-le celorlalți care sunt lucrurile de care ai nevoie, fie că e vorba de cineva care să te asculte, o persoană care să te ajute să găsești soluții sau pur și simplu dacă vrei să fii lăsat în pace. Dacă nu știi de ce

anume ai nevoie, spune-le și asta celor dragi. Nu se așteaptă nimeni să știi ce vrei când ești prins în caruselul suferinței.

Spune-le prietenilor și familiei că nu vrei să vorbești despre persoana sau despre situația toxică, în afară de cazul în care tu ești cel care deschide subiectul. Faptul ca altcineva să aducă vorba despre asta îți poate afecta procesul de vindecare. Dacă le spui oamenilor din timp că nu vrei să vorbești despre acea persoană, în afară de cazul în care tu ești cel care abordează subiectul, acest lucru va reduce probabilitatea comentariilor negative din partea celorlalți.

Uneori, oamenii îți spun lucruri prostești când ții doliu, în mare pentru că nu știu ce să spună. S-ar putea să fie bine intenționați, dar tot vor spune lucruri care dor. Deja te simți rănit și poate fi extrem de dureros ca prietenii și membrii familiei în care ai încredere să pară că judecă modul în care îți simți suferința.

Uneori poate fi greu să-ți dai seama dacă cineva a fost bine intenționat sau răuvoitor când a spus ceva stupid. Uită-te la tiparul de comportament al persoanei respective. Este cineva care în trecut a spus lucruri nepoliticoase, insensibile sau crude? Dacă da, s-ar putea să fie o persoană toxică de care pur și simplu trebuie să te ții la distanță, fără să fie nevoie să-i mai spui ceva. Dacă este o persoană care în trecut părea să se gândească la ce e mai bine pentru tine, poate fi de ajutor să-i spui: „Știu că încerci să mă ajuți. Să-mi spui ce trebuie să fac sau să nu fac ceva când sufăr îmi provoacă mai mult rău decât bine. În momentul ăsta am nevoie doar de cineva care să mă asculte". Prin faptul că spui care e problema și de ce ai nevoie ești proactiv și concentrat asupra direcției în care tu și acest prieten sau membru al familiei vă puteți îndrepta de acum înainte.

Menține limite sănătoase

Stabilirea limitelor în relațiile cu ceilalți este esențială în această perioadă. Așa cum se întâmplă în cazul multor persoane care au ieșit din situații toxice, vei avea probabil senzația că nu ai limite bune. Cel mai probabil ai avut limite bune pe parcursul vieții – dar au fost sistematic demontate în această relație sau situație. Una dintre cele mai bune modalități prin care poți avea grijă de tine este să spui nu. Reține, „nu" este o propoziție completă. Deși este mai acceptabil din punct de vedere social să spui „Nu, dar mulțumesc că ai întrebat", nu trebuie să spui motivul pentru care refuzi ceva. Reia capitolul 5 dacă ai nevoie de mai multe informații despre restabilirea limitelor.

Pune pe primul loc rutina grijii de sine

Când ții doliu este esențial să-ți acorzi timp pentru propria persoană. Pentru a te vindeca este necesar să pui pe primul loc sănătatea ta emoțională și fizică. Dacă te simți mai bine din punct de vedere fizic, de exemplu dormi suficient și faci exerciții fizice, ai o probabilitate mai mare de a te simți bine mental și emoțional. Exercițiile fizice reduc inflamația și neuroinflamația care pot declanșa tulburarea depresivă majoră.[5] Pot apărea tulburări de somn dacă suferi de anxietate și de tulburare de stres posttraumatic (TSP).[6]

Poartă-te cu tine așa cum te-ai purta cu cel mai bun prieten – această exersare a compasiunii de sine ne ajută să trecem puțin mai ușor printr-o zi grea, ne dă ocazia de a ne odihni când avem nevoie și ne poate oferi motivația de a merge mai departe. Dacă ai nevoie de asta, recitește capitolul 7, în care vei găsi multe sugestii referitoare la modurile în care poți avea grijă de sine.

Pe lângă exercițiile fizice, ia în calcul posibilitatea de a te alătura unui grup de sprijin, de a face terapie și de a ține un jurnal. Mulți descoperă că faptul de a crea ceva, indiferent dacă prin tâmplărie, pictură sau altă

activitate manuală, îi ajută să-și calmeze mintea în perioada în care trec prin doliu. Iar uneori pur și simplu trebuie să-ți simți sentimentele pentru a putea lăsa să treacă. Când ești în ghearele suferinței, adu-ți aminte că, oricât de dureros ar fi acest sentiment, este trecător. Vor fi zile în care te vei simți mai bine.

Implică-te

Pe măsură ce începi să te simți mai echilibrat și să mergi mai departe în viață, implică-te ca voluntar într-un grup sau pentru o cauză în care crezi. Faptul de a te menține ocupat (în limite sănătoase) te ajută nu doar în gestionarea suferinței, ci și în reluarea legăturii cu oamenii, să vezi părțile bune din viață și să dezvolți un sentiment al scopului și al sensului.

* * *

Faptul de a resimți orice fel de pierdere înseamnă că treci printr-un proces de doliu. Însă când e vorba despre o relație sau despre o situație nesănătoasă, doliul poate fi mai intens și mai complicat. Deși scopul final este să accepți pierderea, poate fi sfâșietor să ții doliu pentru o persoană toxică, mai ales dacă este încă în viață. În acest capitol am explorat strategiile prin care poți tolera doliul până vei ajunge să te simți din nou în apele tale. Când te simți pregătit, voluntariatul te poate ajuta să regăsești scopul în viață. În următorul capitol vom afla motivele pentru care voluntariatul este o alegere atât de bună și vom discuta câteva idei despre modul în care te-ai putea implica.

10. FĂ VOLUNTARIAT

Cum să-ți redobândești scopul prin altruism

Ai ajuns departe pe calea vindecării în urma relației toxice. Ai blocat sau ai minimalizat interacțiunile și ai stabilit limite. Probabil faci progrese semnificative împreună cu un terapeut. Probabil ai reluat legătura cu prietenii și familia cu care nu ai mai petrecut timp. Îți oferi timp să ții doliu. Îți oferi iubire și iertare și te pui pe tine pe primul loc. Așadar următorul pas în procesul vindecării s-ar putea să te ia prin surprindere: voluntariat – serios?

Poate simți că nu ai destul timp și suficientă energie pentru voluntariat, mai ales în acest moment. Dar unul dintre cele mai bune moduri de a-ți reconstrui viața este să te implici în comunitate și să oferi din timpul tău. Când te afli în criză, faptul de a întreba „Cum pot să ajut?“ reprezintă o acțiune extrem de puternică. Atunci când îi ajuți pe ceilalți te ajuți și pe tine. De ce? Ei bine, voluntariatul are multe beneficii care te vor ajuta în procesul de vindecare. Îți reamintește că în viața ta există valoare și scop. Este o modalitate excelentă de a te conecta cu comunitatea ta și de a cunoaște oameni noi. Îți reamintește de pasiunile din viața ta. Și, la un nivel fundamental, îți oferă un mod sănătos de a te menține ocupat.

Pe lângă explorarea acestor beneficii, în acest capitol vei afla cum să găsești oportunități de voluntariat, precum și aspecte importante de care să ții seama.

Ești pregătit să faci voluntariat?

Înțeleg dacă ți se pare că nu ai destul timp sau energie pentru a adăuga voluntariatul în programul tău. Cu toții avem o viață ocupată, iar când ții doliu, te vei simți probabil stors fizic și emoțional. Și crezi probabil că nu poți să mai încerci să fii puternic, din moment ce a trebuit să fii puternic pentru a supraviețui emoțional.

Dar empatia și altruismul au o legătură strânsă cu rezistența în fața stresului; faptul de a fi plini de compasiune față de ceilalți poate duce la o mai mare forță interioară.[1] Mai mult, ai demonstrat deja că ești rezistent, prin urmare este probabil să ai un nivel înalt de altruism. Altruismul înseamnă să-i ajuți pe ceilalți fără să aștepți nimic în schimb. Practicarea intenționată a altruismului și a empatiei te ajută să-ți amplifici capacitatea de a îndura și satisfacția de viață.

Cultivarea compasiunii față de ceilalți prin voluntariat poate contribui la crearea unui strat protector între propria persoană și trauma pe care am îndurat-o.[2] Acest lucru este important mai ales dacă situația toxică în care te aflai te-a făcut cinic și dezamăgit, neîncrezător că ai puterea de a-ți schimba viața. Când faci voluntariat, vezi în timp real cum îi ajuți pe ceilalți. Când îi ajutăm pe ceilalți ne ajutăm pe noi înșine, iar faptul de a dărui din timpul tău amplifică nivelul satisfacției de viață.[3] Poate ai fost o persoană generoasă cu mult înainte să te afli într-o relație sau într-o situație toxică. Dacă un partener toxic ți-a interzis să participi la orice fel de activități independente, asta te-a făcut probabil să simți furie și suferință. Dacă erai deosebit de altruist, faptul de a nu fi capabil să-i ajuți pe ceilalți este foarte probabil să-ți fi provocat probleme ca anxietate și depresie.[4]

„Să fiu lângă oameni care au un scop comun m-a ajutat să mă concentrez la alte lucruri decât la ce se petrecea în viața mea."

Debra, 56

Aici este nevoie de un avertisment. S-ar putea să descoperi că te aglomerezi prea tare pentru că a trecut mult timp de când deținei complet controlul asupra timpului tău. Prin urmare, pentru a nu renunța la timpul de odihnă și de îngrijire de sine, poate vrei să începi ușor cu voluntariatul, mai ales dacă înveți cum să restabilești limite și să-ți reafirmi drepturile și dorințele personale. (Pot fi de ajutor terapia și alte activități de introspecție, cum ar fi ținerea unui jurnal.)

Menţine-te ocupat

La un nivel de bază, faptul de a face voluntariat îți oferă o modalitate sănătoasă și productivă de a fi ocupat, ceea ce contribuie la procesul de vindecare. Faptul de a avea o structură în programul tău cotidian contribuie la reducerea anxietății și depresiei. Mai mult, să îi ajuți pe alții este o distragere binevenită și poate reduce timpul în care te gândești la situația ta din prezent. Uneori, după ce ai trecut prin ceva traumatizant, *ruminezi* – te gândești la asta din nou și din nou, și nu poți să te oprești. Dacă ești ocupat ajutându-i pe ceilalți s-ar putea să descoperi că mintea ta renunță în mod firesc la ce te deranjează. Faptul de a-ți elibera mintea de trecut, chiar dacă temporar, te ajută să fii mai deschis, să experimentezi lucruri noi și să cunoști alți oameni.

Acestea fiind spuse, este importat să ajungi la un echilibru, astfel încât să îți procesezi emoțiile și să treci prin doliu, după cum am discutat în capitolul precedent. Fii sincer cu tine în privința motivației de a te implica. Îți umpli programul pentru a te menține ocupat, astfel încât să eviți să simți suferința doliului? Deși faptul de a te menține ocupat contribuie la

reconstruirea vieții tale și te distrage de la alte gânduri, este important să îți recunoști și să îți trăiești sentimentele.

Ia în calcul posibilitatea de a face voluntariat un număr limitat de ore, ca să vezi cum se încadrează asta în viața ta. Poți oricând să mărești numărul de ore!

„Îmi petreceam cea mai mare parte a zilei gândindu-mă la fostul partener și la lucrurile prin care m-a pus să trec. Când am început să fac voluntariat am descoperit că timpul trecea mai repede și că el nu mai ocupa atâta spațiu în mintea mea."

Sherry, 50

Găsește-ţi scopul și reconstruiește-ţi stima de sine

Oamenii toxici se pricep să te înjosească atât de mult încât să renunți la cine îți doreai să fii și la lucrurile pe care voiai să le faci cu viața ta. S-ar putea și să ai probleme în privința imaginii de sine și a stimei de sine, ca și cum nu prea ai avea cum să contribui la starea ta de bine sau la lumea din jur.

Voluntariatul ne reamintește tuturor că tot ce facem este valoros și că fiecare dintre noi are multe de oferit. Poți să contribui cu ceva, chiar dacă ți se pare că nu ai nimic de oferit. Timpul și abilitățile tale sunt valoroase, și nimic nu face asta să fie mai clar decât să le folosești cum trebuie. Când le oferi celorlalți ceva făcând voluntariat începi și să înțelegi mai bine scopul tău în viață. În mare, faptul de a găsi sens în viață ține și de contribuția pe care o oferi comunității și oamenilor.

E important să nu uiți că, după ce ai ieșit dintr-o relație toxică, s-ar putea să nu-ți recâștigi imediat stima de sine – pentru a fi reconstruită va fi nevoie de mulți pași mărunți. Conectarea cu ceilalți prin intermediul voluntariatului este o modalitate grozavă de a face astfel de pași spre independență. Cu cât reușești mai multe de unul singur, cu atât stima de sine se va îmbunătăți. Asta

îți arată și nu doar că ești capabil să îi ajuți pe ceilalți, ci că te poți ajuta și pe tine. S-ar putea să descoperi că starea ta de sănătate se îmbunătățește când faci voluntariat – nu doar sănătatea mintală, ci și cea fizică.[5] S-a dovedit că voluntariatul duce la o mai bună autoeficiență și stimă de sine.[6] Cu cât te simți mai bine în privința propriei persoane, cu atât ai mai mult timp și mai multă energie pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții.

Dacă ai plecat de la un loc de muncă toxic și acum cauți o altă slujbă sau iei o pauză, voluntariatul poate fi un mod grozav de a umple acest gol. Uneori voluntariatul duce la oportunități pe care s-ar putea ca altfel să nu le fi observat. Construiești o rețea de oameni care te-ar putea ajuta să găsești o nouă slujbă. Să faci voluntariat după ce ți-ai dat demisia îți oferă un lucru pozitiv pe care îl poți trece în CV. De asemenea, este mai bine să spui că ți-ai petrecut timpul făcând voluntariat după ce ai plecat de la un serviciu decât să explici de ce e o pauză în CV-ul tău.

„După ce am rupt legătura cu familia mea toxică aveam senzația că nu am nimic de oferit. Acum sunt înconjurat de oameni care îmi spun cât de mult îi ajut, și asta mă face să mă simt foarte bine.“

Joshua, 26

Reconectează-te și ieși din izolare

După cum am discutat în capitolele anterioare, situațiile toxice te pot duce într-o izolare extremă. S-ar putea să te simți mai conectat la societate în general dacă te vezi pe tine și pe oamenii din jurul tău ca făcând parte dintr-un plan mai mare. Când oferi din timpul și din energia ta, contribui la conectarea cu ceilalți din jurul tău, indiferent dacă e vorba despre oameni sau despre animale.

Dacă deocamdată nu te simți pregătit să fii foarte sociabil, poți să alegi gradul în care te expui celorlalți prin locul și modul în care faci voluntariat. Dacă vrei să începi cu interacțiuni sociale a căror frecvență să crească în timp, caută oportunități de voluntariat în care poți lucra la birou sau care presupun interacțiuni limitate față în față. Poți să ajungi la mai multe interacțiuni directe pe măsură ce crește încrederea ta în oameni.

Este important că voluntariatul ne reamintește că nu suntem singuri. Când abia ieși dintr-o situație toxică s-ar putea să ai senzația că ești singurul care a trecut printr-un astfel de abuz. S-ar putea chiar să ai impresia că toți ceilalți sunt mai buni decât tine. Dacă te oferi voluntar și ajuți oameni care au nevoie, asta te va face să înțelegi că toți avem dificultăți. Nu ești singur în suferința ta. Deși s-ar putea să crezi că e deprimant, poate fi ceva pozitiv să vezi alți oameni care trec prin situații dificile și care sunt reziliențI.

Redescoperă-ți pasiunile și găsește noi preocupări

Almei îi plăcuse dintotdeauna cusutul. Își amintea că învățase de la bunica ei când era mică. Era o modalitate de a se exprima și le dăruia adesea ce lucrase prietenilor și familiei. A cusut la mașină chiar și o pătură pentru iubitul ei, Liam. În timpul uneia dintre numeroasele lor certuri, Liam i-a spus că pătura era urâtă, că doar „babele" cos și că arăta de parcă s-ar fi implicat în cusut la fel de mult cum se implicase în relație – „cu aproape zero efort". De atunci, Alma nu a mai cusut nimic. Simplul fapt de a se uita la mașina de cusut îi amintea de abuzul verbal al lui Liam.

A doua zi după ce Alma l-a părăsit în sfârșit pe Liam, s-a dus la mașina de cusut și a dat husa la o parte. Trecuseră doi ani de când nu o mai folosise. Era ca și cum s-ar fi reîntâlnit cu o veche prietenă. Zi după zi, Alma a reînceput să coasă, reconectându-se cu o parte

din ea pe care o ținuse mult timp ascunsă. Simțea și că se reconecta cu familia ei, amintindu-și momentele minunate pe care le petrecuse împreună cu bunica la mașina de cusut. Alma a decis că voia să-și împărtășească priceperea. A găsit o organizație care susținea supraviețuitoare ale violenței domestice și le ajuta să dobândească noi abilități pentru a-și găsi o slujbă. Alma s-a gândit că se potrivea perfect – putea împărtăși cu alții pasiunea ei pentru cusut și putea ajuta alte femei să dobândească o nouă abilitate și să ajungă independente. Și, mai mult decât orice, avea un sentiment de mândrie și de legături personale, acum că îi putea învăța pe alții așa cum bunica ei o învățase pe ea cu atât de mult timp în urmă.

Și tu, ca Alma, ai un interes sau o pasiune din cauza căreia fostul partener, prietenii sau membrii familiei te-au ridiculizat sau de care ți-au interzis să te mai ocupi?

„Fostul partener mi-a spus că hobby-urile mele erau «prostești» și că-mi consumau timpul pe care ar fi trebuit să-l petrec cu el. Când am început să fac voluntariat am aflat că sunt mulți oameni care au aceleași interese ca mine."

Janice, 70

Acum este momentul să reîncepi sau chiar să încerci ceva nou. Nu răspunzi în fața nimănui, așa că pur și simplu bucură-te de timpul tău. Experiențele de voluntariat sunt ocazii de a relua legătura cu pasiunile din viața ta sau de a încerca lucruri noi fără să riști prea mult. Voluntariatul este o modalitate grozavă de a dobândi noi abilități. Dacă te oferi voluntar, organizația are interesul să te învețe cea mai bună modalitate în care o poți ajuta. Caută organizații care se potrivesc, în funcție de pasiunile și de abilitățile tale. De exemplu, dacă îți plac animalele și te pricepi la scris, ia legătura cu un adăpost din zona ta și vezi dacă are nevoie de ajutor pentru scrierea unor biografii haioase pentru animalele care așteaptă să fie adoptate.

Cum să te implici

Sper că ai înțeles de ce îți recomand să faci voluntariat – te poate ajuta să te vindeci și să te dezvolți așa cum nu o poate face aproape nimic altceva. Așa că hai să vorbim puțin despre cum poți face asta.

Există foarte multe modalități în care te poți implica și cred că vei obține cea mai mare satisfacție dacă îți petreci timpul făcând ceva ce îți place cu adevărat sau care face o diferență în privința unei cauze sau a unei chestiuni importante pentru tine. Deci ce idei îți vin? Ești interesat în mod deosebit de ceva anume, cum ar fi ajutorarea animalelor? Sau ai vrea să lucrezi cu un anumit grup de vârstă? În continuare iată câteva idei de la care să începi:

- Condu un program de donații pentru un centru care oferă hrană persoanelor din medii defavorizate, pentru un adăpost sau pentru o școală.
- Ajută-ți vecinii cu sarcinile de zi cu zi, cum ar fi să duci și să aduci copiii de la școală, să tunzi gazonul, să plimbi câinii sau să faci fotografii la evenimente.
- Donează sânge sau plasmă.
- Predă la o școală sau oferă meditații pe gratis într-un domeniu la care te pricepi.
- Fii ghid într-o excursie.
- Caută oportunități de voluntariat la o bibliotecă, la centrul comunitar, la un adăpost pentru animale, la o organizație de arte sau la un centru care oferă alimente persoanelor din medii defavorizate.
- Intră în legătură cu o organizație locală unde le poți fi mentor copiilor.
- Fii ghid voluntar la un muzeu din zonă sau la un sit istoric.

Caută online un site specializat în oportunități de voluntariat. De asemenea, cere recomandări de la prieteni și familie.

Planificarea oportunităţilor de voluntariat

Nu trebuie să faci voluntariat pentru o singură organizație – sunt multe modalități prin care poți aduce servicii comunității de unul singur (de exemplu, aducându-i cumpărăturile unui vecin bolnav sau donând rechizite unei școli gimnaziale). Acestea fiind spuse, să te alături unei organizații este un mod mult mai simplu să te conectezi cu alții și să îți faci prieteni noi. Dacă hotărăști să te implici într-o organizație, verifică ce investiție de timp se așteaptă din partea unui voluntar și asigură-te că se încadrează în programul tău. Acum este un moment excelent să stabilești limite în privința lucrurilor pe care dorești să le faci, a modului în care îți oferi timpul și a numărului de ore pe săptămână pe care vrei să le dedici voluntariatului.

Găsește un mentor

Când faci voluntariat poți găsi o persoană care să reprezinte modul în care ți-ai dori să fii când te vei regăsi. Faptul de a avea un mentor îți poate fi de ajutor pe parcursul procesului de dezvoltare. Probabil ai găsit în viața ta o persoană pe care o respecți și care ți-ai dori să te ghideze în călătoria spre starea de bine. Există organizații care îți pot face legătura cu un mentor în funcție de interesele tale. De asemenea, poți lua legătura cu o persoană pe care o cunoști sau la care poți ajunge prin legături profesionale pentru a-i cere să te ajute pe calea construirii experienței tale de carieră, inclusiv prin voluntariat. Același lucru l-a făcut Elena după ce a divorțat.

Era de înțeles că Elena se simțea neliniștită în privința întoarcerii la serviciu. Ultima oară când avusese un serviciu cu normă întreagă a fost când fusese însărcinată cu primul fiul, în urmă cu mai bine de douăzeci de ani! Avocatul ei i-a recomandat o organizație pentru femei care se reîntorceau la serviciu după o schimbare majoră în viață. Această organizație a

ajutat-o pe Elena în privința CV-ului, i-a oferit informații despre posturi pentru care avea abilități și i-a recomandat un grup de sprijin pentru femei ca ea. Mai mult, i-a oferit oportunitatea de a avea un mentor, punând-o în legătură cu o persoană compatibilă cu interesele și cu domeniul ei.

Elena abia aștepta să întâlnească o femeie care lucra ca administrator executiv, post pe care îl deținuse și ea. Voia să știe cum s-a schimbat această profesie în ultimii douăzeci de ani. Într-o zi, nu după mult timp, administratorul executiv Fatime i-a lăsat un mesaj vocal. Programul de mentorat le făcuse legătura. Deși inițial avea emoții în privința întâlnirii, maniera caldă în care viitorul ei mentor a vorbit la telefon a liniștit-o pe Elena care a decis să se vadă la biroul Fatimei. Au vorbit despre cum a fost slujba Elenei, despre familia ei și despre poziția ideală pentru ea în prezent. Au vorbit și despre slujba pe care o avea Fatime, care i-a oferit Elenei un tur al biroului. Elena a descoperit că, deși aspectul tehnologic al profesiei se schimbase destul de mult, știa că învață repede! Fatime și Elena au fost de acord să se întâlnească o dată pe lună și să vorbească printr-o aplicație o dată pe săptămână. Faptul de a avea un mentor care să-i răspundă la întrebări a ajutat-o să-și gestioneze unele temeri.

Dacă te oferi voluntar cu scopul de a reveni în câmpul muncii, un mentor va avea și rolul de legătură între tine și oamenii care te-ar putea angaja. Poate fi de ajutor să fii „umbra" unei persoane care are un serviciu sau preocupări similare. Să fii *umbra* cuiva înseamnă să-l însoțești pe parcursul zilei de muncă sau să faci voluntariat câteva ore pentru a înțelege mai bine ce face și dacă ai vrea să te îndrepți spre acea activitate. Pentru a însoți pe cineva, pur și simplu cere permisiunea. Cei mai mulți specialiști știu ce înseamnă asta. Dacă ți se pare intimidant, poți pur și simplu să le pui întrebări despre munca lor.

Un mentor poate fi și o „oglindă“ a comportamentelor pe care ai vrea să le realizezi. Asigură-te că mentorul tău este sănătos emoțional. Poți observa modul în care mentorul interacționează cu șeful și cu oamenii din echipă. Vorbește respectuos și amabil, și în același timp stabilește limite sănătoase? Cum gestionează conflictul? Este de neprețuit faptul de a avea un model, mai ales când înveți din nou să stabilești limite sănătoase și să interacționezi asertiv cu ceilalți.

Devino un susținător

Dacă ești pregătit pentru asta, unul dintre cele mai bune moduri de a-ți transforma experiențele negative în unele pozitive este să te educi și să-i susții pe alții care au fost în relații toxice. Printre modalitățile de a-i susține pe alții sunt:

- Coordonarea unui grup de sprijin
- Faptul de a vorbi despre experiențele tale
- Faptul de a scrie articole, un blog sau o carte despre experiențele tale

Nu uita că, înainte de a-i ajuta pe ceilalți, este esențial să-ți fi rezolvat problemele din relațiile toxice – cel mai bine poți face asta cu ajutorul unui terapeut. Motivul este că, dacă nu te-ai ocupat de problemele tale, s-ar putea să retrăiești trauma când alții vorbesc despre povestea lor – ceea ce se numește *traumă vicariantă* sau *indirectă.*

Prevenirea traumei vicariante

Dacă lucrezi sau faci voluntariat alături de oameni care au trecut printr-o traumă, cum ar fi o relație toxică, s-ar putea să fii predispus la traumă vicariantă, adică să retrăiești unele aspecte ale propriului trecut când auzi experiențele celorlalți. Acest lucru mai este cunoscut și ca *stres traumatic secundar* sau *epuizare a compasiunii*

(când te simți stors de energie și incapabil să mai simți compasiune pentru ceilalți). S-ar putea să resimți personal trauma altcuiva și să ai un nivel ridicat de stres, precum și să treci printr-o schimbare semnificativă a modului în care îi percepi pe ceilalți și lumea din jur. Oricine ajută oameni traumatizați poate fi vulnerabil la traumă vicariantă, dar e posibil ca tu să fii cu atât mai vulnerabil cu cât ai propriul istoric traumatizant, fie că a fost o relație toxică, fie un trecut încărcat de abuz și de neglijare. De asemenea, e mai probabil să ți se întâmple asta dacă lucrezi într-un domeniu de ajutorare, cum ar fi profesiile de consilier psihologic sau de asistent medical, sau dacă resimți o empatie intensă față de ceilalți.[7] Semnele traumei vicariante includ:

- Coșmaruri legate de trauma unui client
- Furie și tristețe care nu cedează
- Dificultăți de a resimți orice emoție (amorțire)
- Implicare sau investire prea mare în viața clienților
- Faptul de a resimți vinovăție sau rușine pentru experiențele clienților
- Dificultăți provocate de gânduri obsesive legate de viața și de problemele clienților
- Asumare a unei perspective cinice asupra celorlalți sau asupra intențiilor lor
- Hipervigilență (reacție intensă de tresărire)
- Insomnie provocată de gânduri referitoare la problemele clienților
- Senzație de a fi prins în capcană sau de a dori să evadezi
- Evitare a singurătății
- Căutare a căilor de scăpare
- Convingere că majoritatea oamenilor au suferit traume grave
- Retragere din interacțiunea cu ceilalți
- O perspectivă exagerată asupra infracționalității din zona ta

- Lipsă de speranță în privința lumii sau a situației clienților tăi
- Transferare a sentimentelor față de agresorii clienților asupra partenerului tău și furie față de el sau evitare a interacțiunii
- Atitudine supraprotectoare față de propriii copii

Dacă te gândești că activitatea de voluntariat s-ar putea să-ți provoace o traumă vicariantă, te rog să discuți cu superiorul tău din organizația de voluntariat. S-ar putea să fie nevoie să reduci numărul de ore sau să schimbi tipul de activitate pe care o desfășori în organizație, astfel încât să fie mai puțin probabil să interacționezi cu oameni traumatizați. Organizația de susținere cu care colaborezi ar trebui să-ți poată oferi sprijin dacă începi să ai flashbackuri sau alte semne că retrăiești trauma – de exemplu, o organizație care ajută victimele violenței domestice sau ale altor forme de abuz ar trebui să aibă un protocol pentru cazul în care voluntarii sau angajații resimt o reactivare a propriei traume. Dacă organizația de susținere nu poate oferi ajutor, solicită o recomandare. (Apoi mai gândește-te dacă vrei să faci voluntariat la acea agenție.) În orice caz, s-ar putea să fii nevoit să faci un pas în spate în privința voluntariatului în acea organizație în timp ce te ocupi de reapariția traumei. Nu uita că acest lucru se întâmplă frecvent când lucrezi cu persoane care au trecut prin același tip de abuz ca tine.

Reamintește-ți că doar tu ești responsabil pentru tine și pentru sentimentele tale. Persoana cu care lucrezi ar trebui să facă eforturi mai mari decât tine pentru a-și rezolva problemele. Probabil tu vei fi în măsură să-i oferi instrumente și sprijin, dar nu e treaba ta să „rezolvi" problemele în locul ei. De asemenea, fii realist în privința lucrurilor asupra cărora ai sau nu ai control și asupra gradului în care poți oferi ajutor. Poate fi încurajator să cauți micile schimbări pe care le fac clienții în loc de a te aștepta să aibă o revelație și să facă dintr-odată schimbări majore.

E o idee bună să ai întâlniri regulate cu un specialist în sănătate mintală când lucrezi cu oameni traumatizați. Faptul de a vorbi despre amintiri traumatice cu un specialist în sănătate mintală te poate ajuta să le procesezi, astfel încât flashbackurile să apară mai rar.

Îngrijirea de sine proactivă este încă o parte esențială a prevenirii traumei vicariante, așa că asigură-te că reiei practicile discutate în capitolul 7 în timp ce faci voluntariat.

E recomandabil să ai un „sistem de prieteni", adică să colaborezi cu un alt voluntar și fiecare dintre voi să vadă la intervale regulate cum se simte celălalt. De asemenea, ar trebui să ai un supervizor care se întâlnește constant cu voluntarii. În plus, ține un jurnal în care să-ți notezi experiențele, astfel încât să-l poți relua dacă ai nevoie să cauți potențiale semne ale retraumatizării.

„Aș vrea să ajung să susțin oamenii care au trecut prin abuz narcisic. Dar mai întâi trebuie să-mi rezolv propriile probleme împreună cu un terapeut."

Joe, 32

DE NOTAT ÎN JURNAL: FII ATENT LA POSIBILE SEMNE DE BURNOUT

Dacă lucrezi într-un mediu toxic sau cu oameni traumatizați, s-ar putea să ajungi la *burnout*. Asta se întâmplă când ai senzația că nu mai ai nimic de oferit și că nu te mai poți aștepta la nimic bun.

Alte semne de *burnout* sunt:

- Dificultate de a te da jos din pat dimineața
- Dispoziție deprimată, furioasă sau anxioasă în majoritatea zilelor
- Sentiment că nu ajuți pe nimeni
- Insomnie sau hipersomnie (dormi prea mult)
- Mănânci excesiv sau insuficient
- Sentimente de neîncredere sau chiar de ură față de colegi și de clienți
- Atitudine cinică (presupunerea că oamenii nu sunt interesați decât de ei înșiși)
- Epuizare
- Nu-ți iei pauze pe parcursul zilei
- Sentiment că ești izolat sau faptul de a te izola de ceilalți
- Dorință de a fugi sau de a evada
- Îmbolnăviri mai frecvente sau intensificări ale simptomelor unor tulburări cronice
- Absență a plăcerii asigurate de activități relaxante
- Absență a motivației
- Descurajare, sentiment că lucrurile nu se vor îmbunătăți

De multe ori, semnele de *burnout* ne iau prin surprindere. Notează în fiecare zi în jurnal cum te simți. Folosește o scală de la 1 la 10 pentru a măsura nivelul sentimentului de speranță și de scop. 1 înseamnă că ai senzația că nu poți schimba cu nimic lucrurile și că viața nu prea are sens pentru tine. 10 înseamnă că ești plin de speranță în viitor și te simți conectat la scopul vieții tale. Este perfect normal ca punctajele de la 1 la 10 să varieze de la o zi la alta – dar fii atent dacă numărul este constant scăzut sau dacă ajungi de la 1 la 10 de la o zi la alta. Fluctuațiile frecvente între extreme pot fi semn al unei tulburări de dispoziție sau al faptului că lucrezi într-un mediu nesănătos. La finalul săptămânii și la finalul lunii reia ce ai scris. Vezi vreun tipar? Sunt anumite zile, sarcini sau oameni care tind să amplifice sau să diminueze sentimentele tale de speranță și de scop? Fii atent la aceste detalii și vezi cum ai putea să schimbi circumstanțele.

Dezvăluirea propriei traume pe un forum public

Când îți împărtășești experiențele legate de o persoană sau de o situație toxică pentru a-i ajuta pe ceilalți, fii atent la dezvăluirea vreunei informații de identificare în privința fostului tău partener, prieten, membru al familiei sau loc de muncă. În general se recomandă să vorbești în termeni generali despre relații sau situații în

loc să folosești nume, locuri, intervale de timp sau detalii referitoare la înfățișare.

Vei fi probabil tentat să oferi aceste informații pentru a-i proteja sau pentru a-i avertiza pe alții care ar putea întâlni acea persoană toxică. Faptul de a posta ceva despre fostul partener, prieten sau coleg creează un motiv pentru care să te contacteze, ceea ce nu-ți dorești deloc. Dacă scrii pe un forum public despre experiențele tale, trebuie să știi că ar putea apărea probleme juridice; de exemplu, persoana toxică te poate acuza de calomnie (adică ai scris informații false despre o persoană și astfel i-ai făcut un rău). De asemenea, dacă ai copii trebuie să fii atent să le protejezi dreptul la intimitate. Când postezi despre experiențele tale, o modalitate excelentă de a te ghida este să-ți pui întrebarea: „Aș vrea ca fiul meu/fiica mea să citească asta?" Dacă nu pot citi conținutul acum, o vor putea face când cresc. Ia în considerare posibilitatea de a te întâlni cu un avocat pentru a verifica și pentru a obține confirmarea faptului că informațiile pe care le scrii nu-ți vor provoca probleme juridice.

Mai mult, s-ar putea ca persoana toxică să-i fi spus noului său partener, prietenilor sau familiei că ești „nebun" sau „instabil". Cel mai probabil cineva care face parte din viața persoanei toxice nu îți va asculta sfatul, chiar dacă îl vede. Din nefericire, s-ar putea să fie nevoie să afle pe propria piele despre comportamentul său patologic. Poate că îți pare rău de acești oameni – e un sentiment normal, dar asta nu înseamnă că trebuie să acționezi. Nu e treaba ta „să repari" situația altcuiva. Uneori vei ajuta mai mulți oameni dacă vei discuta despre experiențele tale într-un mod mai general, dat fiind că oamenii vor vedea situația pe care o descrii ca fiind similară cu a lor, dacă nu intri în detalii.

Asigură-te că faci voluntariat într-o organizaţie sănătoasă

Asigură-te că organizația în cadrul căreia intenționezi să faci voluntariat are standarde etice. Dacă e posibil, evită să intri într-o altă situație toxică – și, dacă te găsești în una (ceea ce uneori face parte din viață!), trebuie să o recunoști și să ieși cât mai repede.

Caută organizația online. Cine e în consiliul de conducere? A avut cineva din organizație probleme pentru comportamente ilegale sau neetice? Există plângeri împotriva organizației? Care a fost rezultatul? Cât din fondurile pe care le strânge organizația ajunge la oamenii sau la animalele pe care spune că le susține?

După ce te-ai lămurit că organizația este sănătoasă, nu uita că trebuie să fii atent în continuare la *oamenii* sănătoși și nesănătoși de acolo – bombardarea cu dragoste și triangularea (descrise în capitolul 1) pot apărea în orice grup. Ascultă-ți intuiția. Dacă vorbești cu cineva și ceva pare în neregulă, fii atent la acel sentiment. Dacă vrei să faci voluntariat într-un anumit loc, vezi cum interacționează oamenii de acolo. Cum își vorbesc voluntarii unul altuia? Cum îi tratează șeful organizației pe cei care au mai puțină putere? Cum își tratează organizația clienții? Toți oamenii ar trebui tratați la fel, cu respect și cu demnitate. Dacă auzi oameni din organizație ridiculizându-i sau hărțuindu-i pe alții direct sau pe la spate, ieși imediat din acea situație de voluntariat. Va fi probabil nevoie să raportezi un comportament neetic.

„Am căutat informații despre trecutul tuturor membrilor din conducere și despre supervizorul voluntarilor. Dacă aș fi aflat că vreunul dintre ei ar fi fost acuzat de hărțuire, aș fi refuzat să fac voluntariat acolo.“

Jane, 34

Dacă vezi ceva ce nu-ți pare în regulă, rupe legătura cu acea organizație și mergi mai departe. Dacă nu ești sigur că ceea ce ai văzut sau auzit e nesănătos, vorbește despre asta cu un prieten sau cu un membru al familiei în care ai încredere și vezi ce părere are.

CHESTIONAR: FACI VOLUNTARIAT ÎNTR-O ORGANIZAŢIE SĂNĂTOASĂ?

Când faci voluntariat este esenţial să știi dacă organizaţia este disfuncţională în vreun fel sau altul. E mai bine să te asiguri că reconstruiești alături de oameni sănătoși și într-un mediu sănătos. Vezi dacă oricare dintre următoarele lucruri se întâmplă în organizaţia în care faci voluntariat.

1. Îţi poţi schimba programul, dacă anunţi din timp, fără să întâmpini reacţii care îţi provoacă vinovăţie sau rușine.
2. Ești încurajat să vorbești cu cineva dacă simţi că rolul pe care îl îndeplinești nu ţi se potrivește.
3. Crezi în valorile fundamentale ale organizaţiei.
4. Liderul și supervizorii organizaţiei tratează cu respect voluntarii și oamenii pe care îi ajută.
5. Activităţile organizaţiei sunt sigure și nu te pun în situaţii inconfortabile.
6. Ai primit instruire din partea organizaţiei înainte să faci voluntariat.
7. Un supervizor este disponibil tot timpul în locul în care faci voluntariat.
8. Organizaţia verifică regulat dacă lucrurile merg bine pentru voluntari.
9. Dacă există o modificare în privinţa timpului sau locului, ești informat din timp.

10. Cea mai mare parte a banilor strânși de organizaţie sunt folosiţi pentru a ajuta oamenii.

* * *

Faptul de a dărui din timpul tău pentru a-i ajuta pe alții te ajută și pe tine, oferindu-ți o distragere sănătoasă, conectare cu ceilalți și un sentiment al scopului. Ești în legătură cu ceva mai mare decât tine.

Dacă ai fost afectat de relații toxice, poți lua în considerare ca la un moment dat să-i susții pe alții. Asigură-te că nu ești retraumatizat când lucrezi cu persoane care au trecut prin relații nesănătoase. Unul dintre cele mai importante aspecte ale voluntariatului și implicării în comunitate este să te asiguri că ești înconjurat de oameni sănătoși; în acest capitol ai aflat și cum să recunoști semnele că te-ai implicat într-o organizație nesănătoasă. Oameni și situații toxice pot fi oriunde, chiar și în organizații aparent admirabile, care au un scop nobil. Acum că ai ajuns atât de departe pe calea vindecării, în următorul capitol vom explora modul în care poți recunoaște aceste dinamici și în care le poți împiedica să se dezvolte în viitor.

11. PREVENȚIE

Cum să eviți situațiile toxice și să fii pregătit pentru relații sănătoase

Meke avea emoții în privința revenirii în lumea întâlnirilor, după o relație de zece ani plină de toxicitate. I-a luat câteva luni să-și revină, să facă terapie și să ajungă din nou să se recunoască, iar în cele din urmă și-a dat seama că nu greșise cu nimic și că nu exista ceva care să justifice tratamentul abuziv. Dar acum intra din nou în lumea întâlnirilor și era îngrozită de perspectiva de a întâlni din nou pe cineva ca fostul ei partener, Tomasz.

Meke a început să discute prin mesaje cu unii dintre bărbații pe care i-a cunoscut prin aplicații de întâlniri. Părea atât de ciudat (în parte pentru că multe dintre aceste aplicații nici măcar nu existau ultima dată când fusese singură!). Unii dintre acești oameni insistau prea curând să se întâlnească față în față; cu alții avea senzația că e dusă cu vorba. Dar apoi l-a găsit pe Miles. Parcă s-au înțeles din prima: amândoi adorau călătoriile, gătitul și câinii. După ce și-au trimis mesaje câteva zile și au vorbit o dată la telefon, Meke s-a simțit pregătită să se întâlnească față în față. La prima întâlnire la cină lucrurile au mers bine... până când Miles s-a supărat pe ospătar pentru că greșise comanda. Meke ar fi vrut să se ascundă sub masă de rușine. Dar apoi s-a gândit: *Poate că Miles are emoții în legătură cu întâlnirea și reacționez eu exagerat după ce s-a întâmplat cu Tomasz.* Apoi întâlnirea a decurs bine și amândoi abia așteptau să se revadă.

Miles a întârziat la următoarea întâlnire – fără să îi telefoneze sau să îi trimită un mesaj prin care să-i spună motivul. Meke oscila între enervare și îngrijorare. Când a ajuns în sfârșit, după treizeci de minute, i-a spus:

– A fost trafic și n-am vrut să-ți trimit un mesaj de la volan.

Meke se simțea nesigură: la a doua întâlnire, cât ar fi trebuit să vorbească despre cum a făcut-o să se simtă faptul că întârziase și nu o anunțase? Lăsând deoparte întârzierea, Miles părea foarte în regulă – era un bun ascultător și aveau multe în comun. În timp ce se duceau spre mașini, Miles a început să-i vorbească despre copilăria lui traumatică. Părea că-i oferă prea multe informații și prea curând.

– Miles, apreciez că nu ți-e greu să-mi vorbești despre trecutul tău, dar aș vrea să luăm lucrurile mai încet, a spus ea.

Miles s-a oprit stupefiat.

– Ăăă, bine, nici o problemă, a spus el, iar expresia i s-a schimbat de la durere la un zâmbet fericit într-o clipă.

Schimbarea rapidă a expresiei emoționale a surprins-o pe Meke și s-a întrebat dacă nu cumva îi scăpaseră și alte semne de avertizare. Era Miles toxic? Sau era doar ciudat?

* * *

La fel ca Meke, ai parcurs un drum lung de când ai ieșit din situația toxică. Acum te întrebi probabil cum să te descurci în relații viitoare, știind că oamenii toxici tind să se folosească de persoanele cărora le pasă de ceilalți.

Empatia și grija ta sunt calități minunate și nu e nimic în neregulă cu faptul de a-ți deschide inima în fața celorlalți. Dar fă asta într-un mod în care să fii protejat. Vei reconstrui – și viața ta va fi mai bună decât oricând.

Nu uita semnele unei relaţii sau situaţii toxice

Faptul de a te educa în privința oamenilor și relațiilor toxice poate fi ceva ce susține procesul de vindecare și te pregătește să întâlnești alte persoane. Data viitoare când întâlnești pe cineva, fii atent la semnele de pericol care indică abuz potențial. Nu uita că, așa cum am văzut în capitolul 1, un tipar patologic se repetă în aproape toate relațiile toxice: te idealizează, apoi te devalorizează și în cele din urmă se debarasează de tine.

În relațiile nesănătoase, la început oamenii toxici te bombardează adesea cu dragoste. Iată mai jos câteva semne ale idealizării:

- Acea persoană îți spune că nu a mai întâlnit niciodată pe cineva ca tine.
- Menționează că a fost tratată prost în trecut și tu ești prima persoană care se poartă frumos cu ea.
- Te descrie folosind superlative.
- Insistă să vă mutați împreună într-o întâlnire de la începutul relației.
- Interesele voastre sunt atât de asemănătoare încât este aproape înfricoșător (persoana toxică te „oglindește").
- Ești angajat pe loc într-o slujbă pentru care în general ar fi nevoie de un proces de selecție mai amplu.
- Începe să se îmbrace ca tine sau să se poarte la fel.
- Vrea să-ți ocupe cea mai mare parte a timpului liber.
- Îți divulgă întregul său trecut disfuncțional de la prima întâlnire „pentru că este atât de ușor să vorbească cu tine".

Când Miles a început să-i vorbească lui Meke despre copilăria lui tulburată, ea și-a amintit că terapeutul i-a povestit despre *descărcarea traumei*, situația în care o persoană toxică divulgă prea curând o parte prea mare

din propriul trecut. Deși e un semn clar că persoana respectivă nu are limite solide, uneori oamenii confundă asta cu intimitatea emoțională și se simt bine când cineva dorește să li se destăinuie. Dar nu este decât un mijloc pentru un scop, o modalitate prin care oamenii toxici încearcă adesea să construiască o legătură și să-i facă pe alții să se „atașeze" de ei. Meke a recunoscut acest semn și i-a cerut lui Miles să ia lucrurile încet. Multe comportamente idealizante seamănă cu lingușirea, dar de fapt nu sunt decât un efort de a prelua din ce în ce mai mult din timpul tău și de a te izola de ceilalți oameni din viața ta.

Odată ce persoana toxică știe că te-ai implicat profund în relație, începe încet ciclul de abuz emoțional prin devalorizare. Dacă până atunci nu se putea să faci nimic greșit, acum nu mai poți să faci nimic bine. Semnele devalorizării de către o persoană toxică includ următoarele:

- Se ia de lucruri pe care nu le poți schimba, cum ar fi corpul sau vocea ta
- Te compară nefavorabil cu alții (cu foști parteneri, cu prieteni, membri ai familiei sau alți angajați)
- Scoate în evidență erori minore
- Aduce în discuție „greșeli" pe care le-ai făcut cu luni sau cu ani în urmă
- Îți sabotează munca
- Te ridiculizează în fața altora
- Te învinovățește dacă nu participi la o activitate pe care a planificat-o fără să te anunțe
- Evită orice discuție *(stonewalling)*
- Face comentarii legate de presupusa lui superioritate față de tine
- Întârzie sau nu vine deloc la întâlniri sau la alte evenimente
- Dă vina pe tine pentru comportamentul său
- Te blamează pentru probleme cronice de sănătate sau te ridiculizează din cauza lor

- Îți spune că ești nebun sau că alții cred că ești nebun
- Te întoarce împotriva prietenilor tăi, împotriva celorlalți angajați sau împotriva membrilor familiei tale spunându-ți că au zis lucruri neplăcute despre tine (acest comportament se numește și triangulare)

Apoi scapă de tine, dispărând din viața ta la fel de repede pe cât a intrat – acesta este procesul de abandon. S-ar putea să te mențină în fundal, în caz că susținerea ei narcisică nu îi mai satisface nevoile. Printre semnele debarasării se numără următoarele:

- Evită orice discuție *(stonewalling)* o perioadă de timp extinsă
- Te abandonează într-un loc departe de casă
- Are o altă relație
- Te concediază pe nepregătite
- Îți spune să nu mai vii niciodată din cauza unei mici scăpări
- Îți lasă bunurile în afara casei în care locuiți împreună sau schimbă încuietoarea
- Trece la o altă hrană narcisică, de exemplu la un nou partener sau prieten
- Te atrage doar pentru a se debarasa din nou de tine

Când întâlnești prima dată pe cineva și vezi că are comportamente de idealizare, gândește-te dacă reprezintă un semn de pericol suficient de puternic încât să îți spună să nu mai continui legătura cu persoana respectivă. Dacă ai impresia că acest comportament este ciudat, dar nu atât de sever încât să facă preferabilă ruperea oricărei legături, încadrează-l la rubrica „strângere de informații". Dacă persoana respectivă continuă să îți arate oricare dintre comportamentele enumerate, rupe orice legătură sau întreține o legătură minimă și începe să cauți alt serviciu.

„La început nu se mai sătura de mine și apoi, după două luni, îmi spunea cât sunt de nebună și de proastă. Firește, am crezut că eu eram de vină. Acum știu că e un tipar pe care l-a avut și în alte relații."

Desiree, 60

Dacă te întorci

Când ieși dintr-o relație sau dintr-o situație toxică, nu uita că acea persoană s-ar putea să încerce să te atragă sau să te convingă să reluați legătura. Imediat ce te întorci apare aceeași dinamică.

Nu uita că, fără eforturi semnificative de introspecție de genul celei asigurate de terapie, comportamentul respectivei persoane nu se schimbă. Dacă hotărăști să reluați legătura, păstrează o distanță sănătoasă până vezi dovezi ale unei schimbări reale – tipare sănătoase, prezentate în mod repetat, de interacțiune cu ceilalți, reacții mature când o persoană sau un eveniment nu-i satisface așteptările sau renunțare cu totul la așteptări. Alte semne ale schimbării sunt faptul că nu mai aduce în discuție trecutul și acceptă să spui „nu" fără să fie nevoie să repeți. O persoană care și-a schimbat comportamentul își asumă responsabilitatea pentru propriile acțiuni și își cere scuze când este cazul.

Deși probabil te vei simți flatat sau dorit, faptul de a te atrage înapoi nu înseamnă că te iubește – e vorba doar despre putere și control. Chiar dacă fostul partener îți promite că, de data asta, lucrurile vor sta altfel și că s-a schimbat, nu lua de bune aceste cuvinte. Violența dintr-o relație, inclusiv abuzul emoțional, escaladează aproape întotdeauna. Fii atent mai mult la ce face decât la ce spune. De asemenea, acordă atenție sentimentelor tale. S-ar putea să ai un sentiment de anxietate și de groază sau să ai flashbackuri ale unor situații de abuz din timpul relației. Trebuie să știi că, dacă reiei legătura cu fostul partener, există o probabilitate mai mare de a fi rănit grav sau ucis.

Dacă hotărăști să te reîntorci la un loc de muncă toxic, asigură-te că există măsuri prin care să te protejezi. Nu rămâne singur la birou sau când mai sunt doar câteva persoane. Documentează toate aspectele care te îngrijorează și lucrează la un alt etaj sau departe de colegul toxic. Dacă lucrai împreună cu un supervizor toxic, fă tot ce poți pentru a obține o schimbare. Ideal este să cauți semne că angajatorul intenționează să pună capăt toxicității. De exemplu, compania a angajat un psiholog specializat în probleme organizaționale care să decidă ce protocoale sau aspecte ale culturii companiei trebuie să se schimbe – și le-a pus în aplicare. Verifică dacă comitetul de conducere sau alți oameni cu posturi înalte au fost înlocuiți cu persoane care pun preț pe drepturile celorlalți. Locurile de muncă sănătoase au un protocol scris pentru raportarea hărțuirii, iar cazurile de hărțuire sunt rezolvate rapid. Dacă descoperi că drepturile tale sunt în continuare încălcate la locul de muncă, ia în calcul posibilitatea de a raporta acest lucru la departamentul de resurse umane (dacă există) și începe să cauți alt loc de muncă.

„Mi-a promis marea cu sarea, așa că m-am întors. După o săptămână, lucrurile erau și mai rele decât înainte."

Alex, 28

CHESTIONAR: CHIAR S-A SCHIMBAT PERSOANA TOXICĂ DIN VIAŢA TA?

Dacă o persoană toxică din viaţa ta încearcă să reia legătura cu tine, pune-ţi următoarele întrebări:

1. Este ezitantă în privinţa participării la ședinţe de consiliere sau în privinţa faptului de a se strădui în alte moduri să-și modifice

comportamentul, de exemplu prin implicarea într-un grup de sprijin?

2. Și-a asumat responsabilitatea pentru comportamentele pe care le-a avut faţă de tine și faţă de alţii?
3. Și-a cerut scuze pentru felul în care te-a rănit?
4. Când vorbești cu ea despre aspectele care te îngrijorează te ascultă cu adevărat sau începe să fie defensivă?
5. Îţi promite ce îţi lipsea sau îţi doreai în relaţie înt-un mod care pare prea frumos ca să fie adevărat?
6. Îţi promite că, de data asta, lucrurile vor sta altfel, dar nu îţi oferă nici o dovadă a faptului că s-a schimbat?
7. Încearcă prea mult să te atragă prin mesaje sau prin apeluri telefonice constante sau trecând pe la tine fără să te anunţe?
8. După ce ai refuzat să reluaţi relaţia a reacţionat cu furie și a încercat să-ţi provoace sentimente de vinovăţie și de rușine?
9. A încercat să ia legătura cu tine transmiţându-ţi mesaje prin prieteni și membri ai familiei?
10. Ai blocat e-mailul, numerele de telefon și conturile de social media ale persoanei toxice, dar tot a reușit să te contacteze?

Cu cât sunt mai multe întrebările la care ai răspuns afirmativ, cu atât este mai mare probabilitatea ca această persoană să prezinte aceleași comportamente toxice pe care le-a avut când eraţi împreună. Fii foarte atent și ia în calcul posibilitatea de a rupe din nou orice legătură.

Fii blând cu tine

Dacă ești tentat să te reîntorci sau dacă ai făcut pași în direcția împăcării, nu uita să ai o atitudine de autocompasiune. Această persoană ți-a spus toate lucrurile pe care îți doreai să le auzi – cine n-ar vrea să se reîntoarcă la cineva care i-a promis luna de pe cer? Să ai autocompasiune înseamnă și să știi că prioritatea este să ai grijă de tine, ceea ce înseamnă să nu revii la o situație toxică și potențial letală.

Dacă ai reînceput să ieși la întâlniri, e probabil să dai de o persoană toxică. S-ar putea să te simți excesiv de precaut sau să ai impresia că nu procedezi corect analizând comportamentul cuiva în căutare de trăsături toxice. Te vei trezi probabil că te simți atras din nou de o persoană toxică. În acest proces este foarte importantă autocompasiunea. Altfel vei pierde timp făcându-ți reproșuri că te simți atras de o altă persoană inadecvată, în loc să consideri asta o experiență de învățare. Poate ai văzut de la început că această persoană nu e sănătoasă emoțional sau nu e potrivită pentru tine și nu ai dus lucrurile mai departe. E un progres și ar trebui să fii mândru că ai reușit să faci acest pas.

Pune bazele unor relaţii mai sănătoase

Există secțiuni întregi ale librăriilor alocate sfaturilor pentru construirea de relații puternice, indiferent dacă este vorba despre parteneri romantici, familie, prieteni sau colegi. Nu acesta este scopul meu în această carte – doresc să mă concentrez mai ales asupra *ta* și a modului în care te poți vindeca. Însă o parte importantă a faptului de a avea o viață satisfăcătoare este să construiești relații sănătoase cu oamenii din jurul tău. Iar cei care au supraviețuit unor relații și situații toxice pot fi extrem de vulnerabili la unii pași greșiți când intră în relații noi. În acest capitol vom explora modurile în care îți poți proteja emoțiile, în

care îți poți clarifica propriile dorințe și în care poți învăța modalități sănătoase de a interacționa, astfel încât să ai succes în viitor.

Nu uita de stilul tău de atașament

După cum ai citit în capitolul 5, există diferite stiluri de atașament față de ceilalți – securizant, anxios, evitant și dezorganizat. Stilul tău de atașament poate influența faptul dacă vei continua o relație sau vei rămâne într-o situație nesănătoasă pentru tine.

Dacă ai un atașament anxios, s-ar putea să te temi de abandon și să menții o relație cu o persoană nesănătoasă pentru că ai senzația că e mai bine decât să fii singur. Dacă ai un atașament evitant, s-ar putea să fii atras de oameni nesănătoși pentru că nu te lasă să te apropii de ei, ceea ce îți îndeplinește nevoia de a fi mai degrabă detașat emoțional. Dacă ai un atașament dezorganizat, s-ar putea să simți o combinație de impulsuri anxioase și evitante, ceea ce face foarte dificilă menținerea unei relații – iar comportamentele de idealizare ale unei persoane toxice sunt cu atât mai atrăgătoare.

Dacă ai un stil de atașament securizant, este mai probabil să recunoști rapid comportamentele nesănătoase ale unei persoane, așa că poți face un pas înapoi pentru a vedea dacă este vorba de ceva întâmplător sau dacă e un semn al unei probleme mai mari. Aceasta nu înseamnă că persoanele cu atașament securizant pot întotdeauna să identifice comportamentul de idealizare – narcisiștii ascunși se pricep foarte bine să-și camufleze comportamentul patologic la începutul relației și au convins mulți oameni că sunt sănătoși emoțional.

Pe măsură ce navighezi în noi relații, dacă nu ai făcut asta deja, reia chestionarul din capitolul 5, care te ajută să-ți identifici stilul de atașament. Nu uita că nu este nimic greșit dacă pornești de la un stil de atașament nesecurizant. Esențial este să fii conștient de tiparele

tale – și nu uita că le poți schimba pentru a ajunge la un atașament securizant.

Vezi oamenii așa cum sunt, nu cum ar putea fi

Când întâlnim oameni noi, mai ales dacă mergem la întâlniri, mulți avem tendința de a vedea mai degrabă potențialul unei persoane decât persoana din prezent. Deși faptul de a vedea pe cineva așa cum poate fi oferă o perspectivă optimistă și plină de speranță, nu trebuie să repari pe nimeni. Nu e treaba ta, nu e sănătos să încerci să modelezi o persoană pentru a o face să fie așa cum îți dorești. Vezi cine e în prezent. Dacă vedem mai degrabă potențialul cuiva și nu cine e în prezent, s-ar putea ca în subconștient să încercăm „să reparăm" acea persoană. E nesănătos să facem asta și îți poate provoca resentimente și dezamăgire, iar pe prietenul sau pe partenerul tău îl va face să se simtă frustrat.

„Am intrat în relații toxice pentru că m-am gândit «Tot ce-i trebuie e o persoană care să-l iubească». Acum încerc să văd dacă s-a străduit să fie o persoană sănătoasă emoțional."

Vivi, 40

DE NOTAT ÎN JURNAL: REALITATE *VERSUS* POTENȚIAL

Gândește-te la o relație toxică în care ai fost și în care ai rămas pentru că te uitai la potențialul celuilalt, nu la cine era atunci. Notează aspectele în care ai văzut potențial și apoi descrie cum era de fapt acea persoană. Cât de mare era diferența între cine credeai că este și cine s-a dovedit a fi? Ce rol a jucat nevoia ta de a „repara" în faptul că ai văzut potențialul, nu realitatea? Acceptă-ți capacitatea de a vedea potențialul celorlalți, dar nu o lăsa să-ți întunece judecata în relații.

Fă o listă cu ceea ce cauți

Uneori știm ce *nu* vrem la un prieten sau la un partener, dar nu este clar statuat ce anume dorim. Oferă-ți timp pentru a face o listă cu ceea ce cauți la o persoană. Descrie aceste lucruri cât mai specific. Încearcă să nu te judeci sau să te critici în timp ce faci lista. Aceste aspecte pot include următoarele:

- Se înțelege bine cu copiii mei
- Îi plac animalele
- Își face analizele în mod regulat
- Cheltuiește chibzuit banii
- Vorbește respectuos cu mine și cu ceilalți
- Are simțul umorului
- Este amabil cu ceilalți
- În relațiile de prietenie oferă și primește în mod echitabil
- Comunică deschis
- Are alte relații sănătoase
- Are limite sănătoase și respectă limitele celorlalți
- Avem valori compatibile

Încearcă să formulezi pozitiv aspectele pe care le treci pe listă. În loc de „Nu mă întrerupe", ia în calcul posibilitatea de a scrie „Așteaptă să termin de vorbit". În loc de „Nu țipă" poți scrie „Îmi vorbește respectuos".

Când întâlnești o persoană pe care îți dorești să o cunoști mai bine, recitește această listă. De asemenea, recitește lista când hotărâți să aveți o relație. Uneori, îndrăgostirea sau dragostea ne face să nu gândim logic. Reia lista și vezi câte aspecte sunt prezente în cazul noului tău partener sau prieten. Dacă nu îndeplinește unele criterii, evaluează cât de importante sunt acestea pentru tine. S-ar putea ca acea persoană să te facă să te simți de parcă ai avea fluturi în stomac, dar este posibil să nu aveți valori compatibile sau să fiți diferiți în privința simțului umorului. Nu uita, concepția conform căreia pe lume nu există decât o persoană cu care te potrivești perfect este doar un mit. Vei întâlni oameni

care sunt mai compatibili cu tine decât alții. Pur și simplu nu este posibil ca o persoană să-ți îndeplinească toate nevoile.

„Când am crezut că am găsit «aleasa» am recitit lista. S-a dovedit că emoțiile mele preluaseră controlul asupra sănătății mele mintale."

James, 48

Într-o relație, inclusiv în relațiile de prietenie, ar trebui ca fiecare să ofere și să primească în mod echitabil. S-ar putea ca o persoană toxică doar să primească într-o relație, iar tu ajungi doar să oferi. Sigur, sunt momente în care poate exista un dezechilibru temporar, ca atunci când un prieten e bolnav sau are o urgență în familie. Dacă ai impresia că în relație dezechilibrul este permanent, vorbește despre asta cu prietenul tău. Uneori, dacă începi o conversație stânjenitoare cu „Știu că e stânjenitor, dar...", devine mult mai simplu să vorbești despre acea situație. Dacă problema tot nu pare să se rezolve, ia în calcul posibilitatea de a reduce timpul pe care îl petreceți împreună sau volumul de servicii pe care i le faci. Dacă ai o senzație viscerală că relația este nesănătoasă, s-ar putea să fie nevoie să rupi orice legătură.

Recomandarea de a face o listă nu e valabilă doar în cazul relațiilor, ci și al locurilor de muncă. Aceste criterii pot include:

- Supervizorul meu e amabil și oferă feedback pozitiv.
- Întrebările mele primesc răspunsuri respectuoase.
- Știu ce se așteaptă de la mine.
- Abia aștept să mă duc la serviciu.
- Există beneficii, cum ar fi asigurare medicală, program flexibil și posibilitatea de a lucra de acasă.
- Consider interesantă munca mea.
- Mă simt valorizat de angajator.

- Ajut alți oameni.
- Instrucțiunile și așteptările sunt consecvente.
- Cultura companiei este compatibilă cu valorile mele.

S-ar putea ca la început să nu știi dacă locul de muncă întrunește unele dintre criteriile de pe listă. Însă faptul că ai scris care sunt lucrurile pe care le dorești de la serviciul ideal înseamnă că vei fi mai conștient de nevoile și de dorințele tale și vei sesiza din vreme orice pare în neregulă.

Alege momentul potrivit pentru a fi vulnerabil

Vulnerabilitățile sunt orice experiențe sau sentimente care ne provoacă emoții profunde – tristețe, bucurie, suferință sau furie. Sunt lucruri intime, pe care nu le-am împărtăși unui străin. Ne fac să ne simțim stânjeniți sau inconfortabil, ca și cum am fi diferiți și nu ne-am integra.

Faptul de a fi vulnerabil în fața cuiva este o alegere. O persoană toxică va strânge informații despre vulnerabilitățile tale și le va folosi împotriva ta – acest aspect este cunoscut ca *muniție emoțională*. Oamenii toxici își vor reaminti lucruri pe care li le-ai spus cu mult timp în urmă și se vor folosi de acea vulnerabilitate când vor să te prindă pe picior greșit. De exemplu, dacă la un moment dat i te-ai destăinuit unei persoane toxice că una dintre cele mai mari frici ale tale este să nu te placă colegii, s-ar putea ca în timpul unei dispute să-ți spună „Nu-i de mirare că nu te place nici un coleg!"

Un nou prieten sau potențial partener îți pune întrebări foarte personale imediat ce ați făcut cunoștință? Pot fi întrebări precum:

- Care sunt cele mai mari frici ale tale?
- Ce regreți cel mai mult?
- Pe cine ai dezamăgit cel mai tare în viața ta?

- Care au fost cele mai semnificative pierderi din viața ta?

Prin răspunsul la aceste întrebări s-ar putea să ai senzația că începi să construiești intimitate emoțională. Uneori s-ar putea să te ia valul și să te simți conectat cu cineva, astfel încât să împărtășești imediat informații. Dar dacă vei pune și tu aceste întrebări, o persoană toxică va evita să răspundă sau îți va oferi un răspuns care nu pare autentic.

Asigură-te că persoana în fața căreia ești vulnerabil merită să faci asta, ceea ce nu înseamnă că trebuie să ridici un zid în fața tuturor! Înseamnă că trebuie să fii selectiv în privința persoanelor cărora le împărtășești sentimentele și fricile tale, dar și în privința momentului în care faci asta. Uneori, oamenii au senzația că dacă nu sunt vulnerabili în fața cuiva înseamnă că sunt reci sau insensibili, dar asta pur și simplu nu e adevărat. Trebuie în primul rând să fii blând și iubitor cu propria persoană – și uneori asta înseamnă că trebuie să aștepți înainte de a decide să împărtășești informații personale.

CHESTIONAR: MERITĂ ACEASTĂ PERSOANĂ VULNERABILITATEA MEA?

În cazul în care nu ești sigur dacă o persoană te va trata cu respect când te deschizi în faţa sa, ghidează-te după răspunsurile pe care le oferi la următoarele întrebări și afirmaţii.

1. A demonstrat această persoană că e demnă de încredere?
2. M-a tratat cu respect?
3. I-a tratat pe alţii cu respect când au fost vulnerabili?

4. Tratează cu respect lucrurile intime pe care i le-am spus.
5. Știe care sunt punctele mele sensibile și e atentă în aceste privinţe.
6. E blândă cu copiii, cu animalele de companie și cu orice altă fiinţă mai vulnerabilă decât ceilalţi.
7. Mă ascultă cu adevărat?
8. Mă întreabă ce mai fac și ascultă răspunsul?
9. Mă simt în siguranţă alături de această persoană?
10. Îmi doresc ca părinţii și copiii mei să întâlnească această persoană?

Dacă ai răspuns nu la oricare dintre aceste întrebări sau afirmaţii, s-ar putea ca acea persoană să fie toxică. Ai grijă. Dacă ai răspuns da la multe dintre întrebări sau afirmaţii, s-ar putea ca acea persoană să merite încrederea ta de a-i împărtăși sentimentele și gândurile. Însă adoptă o atitudine de optimism precaut până când ţi se va confirma prin comportamente repetate care să îţi arate că merită să ai încredere în ea și să te arăţi vulnerabil. Dacă nu ești sigur că poţi avea încredere în această persoană, cel mai bine este să aștepţi și să nu divulgi informaţii personale.

Întrerupe tiparul comportamentului codependent

Când construiești o nouă relație după una toxică, poate fi foarte ușor să recazi în tipare de *codependență*. Comportamentul de codependență apare când depinzi prea mult de partenerul tău sau de alți oameni din viața ta pentru stabilitate emoțională, validare și sentiment al scopului. În cazul codependenței, dispozițiile afective și comportamentele tale depind foarte mult de ale

celuilalt. Nu te simți bine decât dacă celălalt se simte bine. Dacă e supărat, te vei da peste cap în încercarea de a-l face să se simtă mai bine.

În esență, dacă ești codependent, te simți responsabil pentru sentimentele sau problemele altor oameni. Ești dispus să-ți sacrifici propria stare de bine pentru a avea grijă de ei. Există o diferență între a oferi sprijin cuiva și a-ți face rău ca altcineva să se simtă mai bine. De exemplu, dacă prietena ta este deprimată, o poți încuraja să apeleze la un specialist în sănătate mintală. Dar dacă spune că nu face asta decât dacă plătești tu ședințele, să fii de acord înseamnă să-ți faci un deserviciu și ție, și ei. Alt exemplu: să spunem că mama ta are nevoie să o duci cu mașina la medic, dar nu-ți spune decât cu câteva ore înainte de programare. Dacă nu ai planuri, nu îți întrerupe programul sau nu provoacă alte consecințe, ar putea fi un serviciu rezonabil (chiar dacă puțin enervant). Dar dacă te face să întârzii la serviciu înseamnă să pui nevoile ei înaintea nevoilor tale, și asta pare mai degrabă o reacție de codependență.

E mai probabil să dezvolți tipare codependente de comportament dacă partenerul tău, un membru al familiei sau un prieten are o dependență de orice fel, are probleme de sănătate mintală sau probleme fizice. Dacă o persoană nu face nimic pentru a-și rezolva propriile probleme, asta poate duce la un ciclu în care cineva drag – tu – încearcă „să rezolve" problema. Nu e responsabilitatea ta să faci bine pe nimeni, iar faptul de a încerca să rezolvi problemele altcuiva în locul lui vă poate provoca amândurora resentimente. Trebuie ca persoana să-și schimbe propriul comportament. Nu putem face asta în locul ei.

„Chiar înțeleg bine zicala
«N-o să-mi mai dau foc
ca să-ți țin de cald.»"

Diego, 36

Dacă alegi să ai o relație cu cineva care refuză să-și asume responsabilitatea pentru propriile probleme, ia în calcul posibilitatea de a pune în practică detașarea iubitoare. Asta înseamnă că poți susține pe cineva care are probleme și în același timp să pui pe primul loc propria sănătate mintală și grija de sine. S-ar putea să îți pese în continuare de acea persoană și să o încurajezi să ceară ajutor, dar să nu uiți că nu ești responsabil pentru alegerile ei. Menții o limită clară între comportamentul său patologic și dreptul tău la o existență fericită și liniștită.

CHESTIONAR: RELAŢIA TA ESTE CODEPENDENTĂ?

Numără afirmaţiile cu care ești de acord.

1. Sentimentele mele se bazează pe modul în care se simte altcineva.
2. Îmi dau seama că îmi ignor nevoile pentru a mă concentra asupra nevoilor altcuiva.
3. Înţeleg bine zicala „Îmi dau singur foc ca să-i ţin altcuiva de cald".
4. Stau treaz până noaptea târziu pentru a mă asigura că acea persoană nu a băut sau nu a consumat droguri.
5. Am ajutat această persoană în privinţa dependenţei sale chiar și după ce a furat de la mine sau mi-a făcut rău.
6. Am senzaţia că singura mea șansă de a avea o relaţie sau o viaţă fericită este să rămân împreună cu această persoană.
7. Rămân în această relaţie orice-ar fi.
8. Găsesc scuze acestei persoane când se comportă toxic.
9. Am început să consum droguri sau să am alte comportamente de dependenţă pentru a face faţă stresului acestei relaţii.

10. Evit cu orice preţ conflictul cu această persoană.

Dacă ai fost de acord cu una sau mai multe dintre aceste afirmaţii, s-ar putea să fii într-o relaţie de codependenţă. Discută cu un specialist în sănătate mintală pentru a afla mai multe despre codependenţă și despre stabilirea de limite sănătoase; dacă ai nevoie de mai multe informaţii despre cum să găsești ajutor, recitește capitolul 6.

DE NOTAT ÎN JURNAL: CONFRUNTAREA CODEPENDENȚEI

Ai avut probabil un tipar de codependenţă în relaţii anterioare, acasă, la serviciu sau cu prietenii. Oferă-ţi timp pentru a nota semnele de codependenţă pe care le-ai avut în trecut. Scrie în detaliu ce ai simţit sau la ce te-ai gândit când ai încercat să compensezi comportamentul toxic al altcuiva. De exemplu, dacă persoana toxică din viaţa ta are probleme de gestionare a furiei, poate ai avut obiceiul de a-ţi cere scuze în locul ei sau poate ai încercat să ameliorezi relaţiile pe care le avea cu ceilalţi.

Apoi scrie care sunt aşteptările tale în privinţa oamenilor din viaţa ta din prezent. Pentru a continua exemplul anterior, poate te aştepţi ca persoana respectivă să nu prezinte în viitor probleme de control al furiei. Dacă aşa stau lucrurile, te aştepţi să facă un efort conştient în această direcţie.

Dacă te confruntţi din nou cu un comportament inadecvat al acestei persoane din viaţa ta, scrie ce vei face şi ce nu vei face. Dacă o persoană apropiată are o criză de furie, nu vei încerca să o liniştești şi nu-ţi vei cere scuze în numele ei. De asemenea, vei adopta o atitudine de detaşare şi o vei lăsa să-şi rezolve singură problemele relaţionale care au apărut ca urmare a furiei sale.

Când ne confruntăm cu comportamentele de codependenţă pe care le-am avut în trecut suntem mai conştienţi de momentele în care aceste comportamente se pot strecura iarăşi în viaţa noastră. Dacă ne confruntăm cu aceste comportamente la începutul unei noi relaţii suntem capabili să schimbăm cursul mai repede şi mai profund.

Asigură-te că amândoi depuneţi același efort în relaţie

Dacă ai senzația că depui un efort considerabil mai mare pentru a susține relația sau că prioritizezi relația în detrimentul altor domenii ale vieții tale, fă un pas în spate și vezi dacă această dinamică este sănătoasă sau nu. Faptul de a face eforturi mai mari în relația cu partenerul tău, cu un membru al familiei sau cu un prieten poate fi un semn de codependență.

CHESTIONAR: DEPUI EFORTURI PREA MARI ÎNTR-O RELAŢIE?

Răspunde cu da sau nu la următoarele întrebări.

1. Tu ești cel care inițiază cele mai multe interacţiuni (mesaje, apeluri telefonice etc.)?
2. Ai senzaţia că tu ești cel care trebuie să-și reorganizeze programul pentru a se acomoda unor schimbări neanunţate pe care le face partenerul tău, un prieten sau un membru al familiei?
3. Partenerul tău, un prieten, un membru al familiei sau un coleg îţi spune că trebuie să lași de la tine?
4. Partenerul tău schimbă planurile în ultimul moment?
5. Ești atent la cum se simte partenerul tău, dar el sau ea nu te întreabă cum te simţi?
6. Răspunde rar sau după mult timp la telefoanele sau mesajele tale?
7. S-a întâmplat ca prieteni sau membri ai familiei să spună că se pare că tu depui un efort mai mare în relaţie decât partenerul tău?
8. Această persoană vine acasă târziu fără nici o explicaţie sau apare la ușa ta sau la biroul

tău pe neașteptate?

9. Ţi-a cerut bani și nu ţi i-a dat înapoi?
10. Partenerul tău, prietenul sau un membru al familiei se așteaptă să plătești tu de fiecare dată când ieșiţi în oraș?

Cu cât sunt mai multe întrebările la care ai răspuns da, cu atât e mai probabil să fii într-o relaţie în care tu depui mai mult efort decât celălalt. Dacă partenerul tău nu e dispus să discutaţi despre asta și să facă efortul de a investi mai multă energie, poţi lua în calcul posibilitatea de a încheia relaţia.

Învaţă să faci faţă dezacordului într-un mod sănătos

Dacă te străduiești să te adaptezi faptului de a fi într-o relație sănătoasă, diferența dintre *conflict* și *ceartă* poate să producă o anumită confuzie. E sănătos și normal să ai dezacorduri cu un prieten sau cu o persoană la care ții. Cu toate acestea, există o mare diferență între conflict și ceartă.

Când doi oameni au un conflict, își prezintă îngrijorările și discută calm sentimentele și problemele legate de aceste îngrijorări. E posibilă discutarea problemelor într-un mod respectuos și care nu înfurie pe nimeni.

Dacă ai fost într-o relație toxică, probabil nu simțeai că este sigur să aduci în discuție îngrijorările tale. Și asta dintr-un motiv întemeiat – ți se spunea că nevoile tale nu erau importante, nu contau sau, mai rău, erai supus abuzului verbal sau fizic. Acum, că te schimbi și te vindeci, este esențial să știi că evitarea conflictului poate părea cea mai bună opțiune pentru autoconservare, dar nu este. Cercetările arată că, dacă ai relații sănătoase, discutarea și rezolvarea unei probleme duc la o reducere semnificativă a

sentimentelor negative, în comparație cu evitarea discuției.[1]

Desigur, pare mai simplu (cel puțin pe moment) să eviți conflictele. Dar dacă ești cu cineva sănătos emoțional, pe termen lung poate fi mai bună asumarea riscului de a discuta problemele. Dacă îți este greu să porți discuții în contradictoriu sănătoase, încearcă să stabilești un moment pentru conflict în relația ta. Poate suna naiv sau forțat, dar crede-mă – funcționează. Ajută în două moduri importante. În primul rând, previne certurile legate de problemele respective. Și în al doilea rând, subiectele problematice sunt păstrate pentru momentul stabilit în loc să apară aleatoriu, când s-ar putea să reacționezi cu furie.

Stabilește o zi și un moment în care puteți discuta o anumită problemă. Discutați despre o singură problemă o dată și fiecare dintre voi alege pe rând subiectul. Conflictul programat nu trebuie să dureze mai mult de patruzeci și cinci de minute; după acest interval discuția riscă să scape de sub control.

Regulile conflictelor programate sunt următoarele:

- Nu vă insultați și nu folosiți atacul la persoană
- Nu aduceți în discuție trecutul
- Nici unul nu-l întrerupe pe celălalt
- Rămâneți la subiect
- Dacă unul dintre parteneri se supără, poate lua o pauză de zece minute

Fiecare partener petrece până la cincisprezece minute oferindu-și părerea pe subiectul respectiv. Apoi oferiți-vă cincisprezece minute pentru a trage concluzii: puteți fi de acord să nu fiți de acord, reprogramați discuția sau hotărâți să treceți la fapte.

Înconjoară-te de oameni sănătoși

S-ar putea ca de acum înainte să observi imediat toxicitatea. Știi la ce să fii atent și clopoțeii de alarmă

din mintea ta vor suna imediat. Acum știi cum arată o persoană nesănătoasă – hai să recapitulăm cum arată o persoană sănătoasă:

- Are limite
- Își oferă timp pentru distracție
- Are grijă de ea
- Găsește modalități de a-și îmbogăți viața
- Acceptă eșecurile ca făcând parte din viață și află ce să facă altfel data următoare
- Ia lucrurile în serios când este cazul
- Înțelege că ea însăși și alți oameni fac greșeli
- Știe că nu este responsabilă de ce fac sau de ce gândesc alți oameni
- Le oferă sprijin celorlalți, dar nu încearcă să-i „repare" pe ei sau situația respectivă
- Acceptă oamenii cum sunt, nu cum își dorește să fie
- Știe care sunt lucrurile asupra cărora are control și asupra cărora nu are control

Meriți să ai relații sănătoase și bazate pe sprijin. Când interacționezi cu o persoană sănătoasă emoțional, ai tendința de a te simți mai încrezător și mai confortabil. Atitudinile și emoțiile oamenilor sunt contagioase, așa că alege cu grijă oamenii din viața ta.[2] Creează legături cu persoane sănătoase sau încearcă să cunoști oameni noi – recitește capitolul 8 pentru idei în această privință.

* * *

În acest capitol ai învățat cum să eviți în viitor o relație toxică: nu uita care sunt semnele esențiale ale toxicității și importanța faptului de a te proteja de dinamici nesănătoase. Am explorat modul în care poți construi fundațiile unor relații sănătoase, inclusiv conștientizarea stilului tău de atașament, evaluarea clară a oamenilor, crearea unei liste a criteriilor tale și alegerea momentului în care să fii vulnerabil. Am discutat despre comportamentul codependent și despre

modul în care poți întrerupe acest tipar în viitor. Și am aflat că dezacordul constituie o parte normală și importantă a oricărei relații – și cum să îl abordăm sănătos. S-ar putea să dureze ceva până te obișnuiești să construiești relații sănătoase, dar faptul de a te înconjura cu oameni care îi tratează pe ceilalți cu blândețe și cu respect va aduce mai mult timp și mai multă liniște în viața ta. Eu chiar cred că poți să o faci – și o să merite din plin.

TE VEI VINDECA

ADA

Poate fi foarte dificil să iei decizia de a ieși dintr-o situație toxică, iar călătoria spre vindecare durează. Însă, așa cum ai învățat din poveștile din această carte, nu ești singur în această călătorie. Și, după cum arată aceste exemple, o viață mai fericită, mai calmă și mai sănătoasă este la îndemâna oricui.

* * *

Îți amintești de Aya din capitolul 2? Nu a răspuns la mesajul trimis de prietenul ei Enzo. A simțit că limitele ei sunt încălcate – mai întâi de modul în care Lou, fostul ei partener, a tratat-o pe parcursul relației și apoi de modul în care părea că-l trimite pe Enzo ca „maimuță zburătoare" pentru a o atrage înapoi. Nici Enzo, nici Lou nu trebuiau să știe ceva despre cum se simte ea și dacă se va întoarce. După ce a rupt orice legătură, a fost în sfârșit capabilă să doarmă fără să se trezească anxioasă în toiul nopții. Asta nu înseamnă că se simțea liniștită în cea mai mare parte a timpului – era în continuare furioasă, dezamăgită și tristă. Dar, în timp, Aya a început să reia legătura cu prieteni și cu membri ai familiei de care se distanțase cât timp fusese căsătorită. A început și să facă terapie pentru a vorbi nu doar despre furia pe care o simțea față de Lou, ci și despre furia față de propria persoană pentru că rămăsese atât de mult timp în relație. Aya făcea progrese spre iertarea de sine și a observat că în viața ei apăreau oameni mai sănătoși. Se simțea puțin mai bine în fiecare zi.

* * *

Hasim, pe care l-ai cunoscut în introducere, a hotărât că modalitatea cea mai bună de acțiune era să-și dea demisia, chiar dacă nu avea în vedere un alt serviciu. Și-a dat seama că a rămâne într-un mediu de muncă toxic avea un preț – nu doar pentru el, ci și pentru relațiile cu familia și cu prietenii lui, pentru că se simțea constant furios și tensionat. După ultima zi de muncă, Hasim a avut prima noapte de somn odihnitor după săptămâni întregi. Familia și prietenii au spus că părea că revine la el însuși. Hasim consultă în prezent un avocat pentru a vedea dacă angajatorul încălcase vreo lege. De asemenea, colaborează cu un consilier vocațional pentru a procesa ce s-a întâmplat și pentru a-și da seama cum să vorbească la interviuri despre serviciul anterior. Hasim a avut câteva interviuri pentru un nou serviciu și abia așteaptă un nou început. Dar, mai presus de orice, se simte mai prezent în celelalte relații, dat fiind că mintea lui nu mai e ocupată de stresul cauzat de muncă.

* * *

Tammy și Isaac din capitolul 3 au ajuns în cele din urmă la un acord în privința banilor pe care el îi va oferi pentru jumătatea ei de afacere. După ce divorțul a fost pronunțat, Tammy s-a simțit ușurată, dar și profund tristă. Nu se aștepta să aibă un sentiment de pierdere atât de intens – știa că nu va mai auzi de Isaac de atunci înainte. Nu mai aveau nici un motiv să vorbească unul cu celălalt, în afară de taxele personale și de afaceri și, apoi, dacă erau evenimente majore în viața copiilor lor, Tammy a fost surprinsă să descopere că îi era dor să știe ce mai face Isaac, chiar și după toate lucrurile pe care simțea că i le provocase. În terapie a ajuns să se împace cu faptul că, până la urmă, nu de Isaac îi era dor; pur și simplu îi era dor să aibă pe cineva alături. Dar Isaac nu prea fusese prezent în căsnicia lor de ani întregi. Cea mai mare descoperire a lui Tammy a fost să-și dea seama că era singură de mult timp – și că avea abilitățile și puterea de a se descurca. Și-a folosit

rezilienţa pe care o avusese dintotdeauna pentru a-şi reconstrui viaţa. Acum merge din nou la întâlniri şi a cunoscut pe cineva care se înţelege bine cu copiii ei. E blând şi atent, şi ea poate vedea un viitor împreună cu el. Dar chiar dacă lucrurile nu vor funcţiona, Tammy ştie că va fi bine.

* * *

Există o putere enormă în capacitatea de a te îndepărta de oamenii sau de locurile care nu sunt sănătoase pentru tine. Poate fi dureros să pleci, dar nu e nici pe departe atât de dureros ca faptul de a rămâne într-o situaţie toxică în care îţi compromiţi valorile şi stima de sine. Aya, Hasim şi Tammy au făcut paşi curajoşi în direcţia eliberării de relaţii sau de situaţii abuzive – şi, dacă ai aplicat recomandările şi lucrurile de notat în jurnal din această carte, şi tu ai reuşit.

Uită-te cât de departe ai ajuns de când ai făcut acei primi paşi spre eliberare:

- Ai citit această carte pentru că ai avut de-a face cu o persoană toxică într-o relaţie, într-o prietenie, în familie sau la locul de muncă. În capitolul 1 ai identificat lucrurile care făceau relaţia toxică, motivele pentru care ai ajuns acolo şi pentru care ai rămas.
- Întreruperea oricărui contact cu o persoană toxică este în general cel mai bun mod de a-i elimina influenţa nesănătoasă din viaţa ta, iar în capitolul 2 ai pus o distanţă necesară între tine şi persoana toxică. Dacă nu este posibil să rupi orice legătură, cum ar fi situaţia în care aveţi copii împreună sau sunteţi colegi de serviciu, atunci limitarea interacţiunii este cea mai bună opţiune.
- Deşi probabil îţi doreşti să obţii o încheiere de la persoana toxică pentru a putea merge mai departe, s-ar putea să nu o fi primit. În capitolul 3 ai găsit propria încheiere, poate prin faptul de a ţine un jurnal, de a avea grijă de tine sau de a scrie o

scrisoare netrimisă – sau ți-ai dat seama că nu ai nevoie de încheiere pentru a duce o viață bună.

- Probabil ești furios pe tine că nu ai părăsit mai devreme relația sau că nu ai întreținut legătura cu membri ai familiei și prieteni în care aveai încredere. În capitolul 4 ai văzut că nimeni nu este imun la oamenii toxici și ai început să renunți la această furie și să te ierți.
- În capitolul 5 ai restabilit limite, le-ai arătat oamenilor limitele tale, astfel încât să ai interacțiuni sănătoase și să-ți construiești încrederea în propria persoană. Acum refuzi activitățile sau oamenii care te storc de energie, insiști să ți se vorbească cu respect și te poți răzgândi când ceva nu ți pare în regulă.
- S-ar putea să descoperi că terapia te ajută pe parcursul călătoriei tale. După ce ai citit capitolul 6, sper că te-ai întâlnit cu un specialist în sănătate mintală (deși este în regulă dacă ai nevoie să vorbești cu mai mulți până să găsești o persoană cu care te „potrivești").
- Grija de sine este mereu esențială, dar mai ales după ce ieși dintr-o relație toxică, dat fiind că se poate să nu o fi pus pe primul loc. Aplicând recomandările din capitolul 7, ți-ai oferit zilnic timp pentru a avea grijă de tine.
- Probabil te-ai izolat de familie și de prieteni când erai alături de persoana toxică. (Poate chiar familia ta a fost toxică.) În capitolul 8 ai căutat oameni sănătoși care te sprijină și la care ții sau ai găsit un nou grup de sprijin. Te-au ajutat cu toții să te simți din nou tu însuți.
- În capitolul 9 ai aflat că singurul mod de a trece prin doliu este să îl trăiești. Probabil a fost dureros și poate uneori chiar ai avut senzația că pierzi controlul. Fii sigur că sentimentele de suferință se atenuează în timp. Vei fi bine.

- Faptul de a-i ajuta pe alții ne mută atenția de la experiențele noastre din prezent și ne ajută să construim noi relații și amintiri. În capitolul 10 ai învățat despre modul în care voluntariatul te ajută să te conectezi la comunitate. Când ești pregătit, poți face voluntariat ca susținător al altor persoane care au trecut prin situații toxice.
- În sfârșit, în capitolul 11 ai început să explorezi noua ta normalitate, pe măsură ce ai construit relații cu ceilalți – evitând dinamicile de codependență la care poate ești predispus, având așteptări realiste și știind care sunt momentele în care te poți arăta vulnerabil. Ai înaintea ta o viață întreagă de relații sănătoase, chiar dacă în trecut ai avut relații toxice.

Pe parcursul acestei cărți, unele sugestii sau tehnici au părut poate mai accesibile decât altele, iar asta e cu totul în regulă. Poți oricând să revii la cele mai dificile și să te ocupi de ele mai târziu. Sau poți decide că o anumită recomandare pur și simplu nu este pentru tine. Orice moment în care lucrezi la propria vindecare, indiferent dacă reconectându-te cu ceilalți, făcând voluntariat sau participând la ședințe de terapie, este o investiție de timp care merită.

Înainte să închizi această carte vreau să-ți ofer câteva ultime recomandări.

În primul rând, dacă ai ținut pe parcurs un jurnal, recitește ce ai scris, desenat, pictat sau creat. Asta te ajută să-ți procesezi experiențele, iar reluarea jurnalului îți arată cât de mult ai progresat. S-ar putea să descoperi că acum ai relații mai sănătoase, nu doar cu oameni mai sănătoși, ci și cu propria persoană. Dacă nu ai început să ții un jurnal, acum e momentul să începi!

În al doilea rând, deși am spus asta de multe ori pe parcursul cărții, o voi spune din nou: apelează la un specialist în sănătate mintală care te poate ajuta să-ți rezolvi trauma prin care ai trecut. Durerea ta e reală și meriți să te vindeci. S-ar putea să descoperi că terapia

nu doar că te ajută să te confrunți cu sentimentele de furie față de persoana sau de persoanele care ți-au făcut rău, dar te ajută și în privința furiei pe care o simți față de propria persoană.

În al treilea rând, nu uita niciodată că nu există o „linie de sosire" când vine vorba despre vindecare în urma relațiilor cu oameni toxici sau a situațiilor toxice, iar progresul nu se desfășoară liniar. E mai degrabă ca un vârf de munte zimțat – poate la început ai mai multe zile bune decât zile proaste, iar apoi zilele proaste nu mai par atât de proaste. S-ar putea să ai o zi în care ai senzația că ai făcut niște pași înapoi. Am lucrat cu mulți clienți care au reușit să se vindece în urma traumelor prin care au trecut și au ajuns să aibă o viață fericită, productivă și plină de sens, înconjurați de oameni sănătoși emoțional. Aș vrea să grăbesc procesul tău de vindecare, dar pur și simplu e nevoie de timp și de efort de introspecție. Nu uita, progresezi, chiar dacă nu pare așa. Poți oricând să recitești această carte și să reiei activitățile și instrucțiunile pentru a-ți continua călătoria.

Dacă reții un singur lucru din această carte, sper că este acesta: te poți vindeca după o relație sau o situație abuzivă. Există speranță. Calea care ți se așterne în față nu e lină, dar lucrurile chiar vor fi mai bune. Vei fi bine. Te vei vindeca. Te vei dezvolta.

MULȚUMIRI

Le mulțumesc clienților mei care au avut bunăvoința de a-și da acordul ca poveștile lor să apară în această carte. Le mulțumesc editoarei mele, Claire Schulz; directoarei editoriale, Renée Sedliar; și agentei mele, Carol Mann. Le mulțumesc tuturor celor de la Hachette Go pentru că au făcut posibilă existența acestei cărți. Mulțumesc familiei și prietenilor – Bill Moulton; Claude Moulton; Christine Whitney; R. Michael Sitz; Scamp Moulton; Valerie Theng Matherne; dr. Ari Tuckman; dr. Roberto Olivardia și dr. Mark Bertin. Sprijinul și încurajarea voastră înseamnă totul pentru mine.

RESURSE[1]

Agresiune sexuală

https://anes.gov.ro/call-center/
Linie telefonică non-stop gratuită 0800500333

Avocați specializați în probleme familiale

https://avocati.co/avocat-dreptul-familiei/

Codependență

Melody Beattie, *Codependent No More Workbook*. Center City, MN: Hazelden, 2011.

Krystal Mazzola, *The codependență Workbook: Simple Practices for Developing and Maintaining Your Independence*. Emeryville, CA: Rockridge Press, 2020.

Compasiune de sine

Christopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford Press, 2009.

Joy Johnson, *The Self-Compassion Workbook: Practical exerciții fizices to Approach Your Thoughts, Emotions, and Actions with Kindness*. Emeryville, CA: Rockridge Press, 2020.

William Martin, *The Tao of Forgiveness: The Healing Power of Forgiving Others and Yourself*. New York: TarcherPerigee, 2010.

Coparenting

Margalis Fjelstad și Jean McBride, *Raising Resilient Children with a Borderline or Narcissistic Parent*. Washington, DC:

Rowman & Littlefield Publishers, 2020.
Jeremy S. Gaies și James B. Morris, *Mindful Coparenting: A Child-Friendly Path Through Divorce*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014.
Carl Knickerbocker, *The parenting paralel Solution: Eliminate Conflict with Your Ex, Create the Life You Want.* Independent Publishing Corporation, 2021.

Doliu

Pema Chödrön, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*. Boulder, CO: Shambhala Publications, 2016.
Melba Colgrove, Harold H. Bloomfield și Peter McWilliams, *How to Survive the Loss of a Love*. Los Angeles: Prelude Press, 2006.
John W. James și Russell Friedman, *The Grief Recovery Handbook: The Action Program for Moving Beyond Death, Divorce, and Other Losses*. New York: Harper Perennial, 2009.
Elisabeth Kübler-Ross, *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner, 2014.
Harold S. Kushner, *When Bad Things Happen to Good People.* New York: Anchor Books, 2004.
C.S. Lewis, *A Grief Observed*. New York: HarperCollins Publishers, 2001.
Thich Nhat Hanh, *No Mud, No Lotus: The Art of Transforming Suffering*. Berkeley, CA: Parallax Press, 2014.

Furie

Albert Ellis, *How to Control Your Anger Before It Controls You.* New York: Citadel, 2016.
Harriet Lerner, *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*. New York: William Morrow, 2014.

Gaslighting

Amy Marlow-McCoy, *The Gaslighting Recovery Workbook: Healing from Emotional Abuse*. Emeryville, CA: Rockridge

Press, 2020.
Stephanie Sarkis, *Gaslighting: Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People – and Break Free.* New York: Da Capo Press, 2018.

Grijă de sine

Robyn L. Gobin, *The Self-Care Prescription: Powerful Solutions to Manage Stress, Reduce Anxiety, and Increase Well-Being.* Emeryville, CA: Althea Press, 2019.
Zoe Shaw, *A Year of Self-Care: Daily Practices and Inspiration for Caring for Yourself.* Emeryville, CA: Rockridge Press, 2021.

Grupuri de sprijin

https://alcooliciianonimi.ro/

Alianța pentru Lupta împotriva Alcoolismului și Toxicomaniilor
https://clinica-aliat.com/clinica-aliat/

Hărțuire la locul de muncă

Adrienne Lawrence, *Staying in the Game: The Playbook for Beating Workplace Sexual Harassment.* New York: TarcherPerigee, 2021.
Robert I. Sutton, *The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't.* New York: Business Plus, 2010.

Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării
https://www.cncd.ro/

Limite

Robert Alberti și Michael Emmons, *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships.* Oakland, CA: Impact, 2017.
Shandelle Hether-Gray, *Assertiveness Workbook: Practical Exercises to Improve Communication, Set Boundaries, and*

Be Your Best Advocate. Emeryville, CA: Rockridge Press, 2020.

Lisa M. Schab, *Cool, Calm, and Confident: A Workbook to Help Kids Learn Assertiveness Skills*. Oakland, CA: Instant Help, 2009.

Meditație și mindfulness

Matthew Sockolov, *Practicing Mindfulness: 75 Essential Meditations to Reduce Stress, Improve Mental Health, and Find Peace in the Everyday*. Emeryville, CA: Althea Press, 2018.

Narcisism

Shahida Arabi, *The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with Toxic People: How to Reclaim Your Power from Narcissists and Other Manipulators*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2020.

Joseph Burgo, *The Narcissist You Know: Defending Yourself Against Extreme Narcissists in an All-About-Me Age*. New York: Touchstone, 2015.

Ramani Durvasula, *Should I Stay or Should I Go? Surviving a Relationship with a Narcissist*. New York: Post Hill Press, 2017.

Bill Eddy și L. Georgi DiStefano, *It's All Your Fault at Work: Managing Narcissists and Other High-Conflict People*. Scottsdale, AZ: Unhooked Books, 2015.

Bill Eddy și Randi Kreger, *Splitting: Protecting Yourself While Divorcing Someone with Borderline or Narcissistic Personality Disorder*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2021.

Paul T. Mason și Randi Kreger, *Stop Walking on Eggshells: Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2020.

Kimberlee Roth și Freda B. Friedman, *Surviving a Borderline Parent: How to Heal Your Childhood Wounds and Build Trust, limite, and Self-Esteem*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2004.

Prevenție a suicidului

Alianța Română de Prevenție a Suicidului
linie telefonică gratuită 0800 801 200

Servicii juridice pro bono

https://www.juridice.ro

Stiluri de atașament

Annie Chen, *The Attachment Theory Workbook: Powerful Tools to Promote Understanding, Increase Stability, and Build Lasting Relationships*. Emeryville, CA: Althea Press, 2019.

Diane Heller, *The Power of Attachment: How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships*. Louisville, CO: Sounds True, 2019.

Amir Levine și Rachel Heller, *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find – and Keep – Love*. New York: TarcherPerigee, 2012.

Violență domestică

Centrul de primire în regim de urgență pentru victimele violenței în familie
https://anes.gov.ro/centru-de-primire/

Voluntariat și organizații de voluntariat

Matthieu Ricard, *Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World*. New York: Little, Brown and Company, 2015.

http://voluntariatpentrucomunitate.eu/ong-uri/

---

1 Trimiterile la organisme din SUA au fost înlocuite cu trimiteri din România. (n. red.)

GLOSAR

Abandon. Parte a procesului de idealizare-devalorizare-abandon pe care îl pune în aplicare persoana toxică. Abandonul apare când persoana toxică încheie relația sau rupe orice contact fără să-ți spună nimic pentru că a găsit o nouă *hrană narcisică* sau pentru că tu nu îi mai îndeplinești așteptările nerealiste. Aproape întotdeauna te învinovățește că s-a debarasat de tine. Adesea precedat de *furie narcisică.*

Abuz economic. Formă de violență domestică prin care cel care abuzează interzice accesul la resurse economice, iar victima este obligată să se bazeze pe el pentru îndeplinirea nevoilor financiare. Printre formele de abuz economic sunt obligarea victimei să pună la dispoziția celui care abuzează conturile bancare și bunurile sale și să-și părăsească locul de muncă.

Abuz reactiv. Luptă împotriva unei persoane care abuzează ca formă de supraviețuire și de autoconservare. Nu înseamnă că ești abuziv, însă s-ar putea ca o persoană toxică să încerce să te convingă că tu ești cel care abuzează.

Ademenire *(hoovering).* Când o persoană toxică încearcă să te atragă să reluați legătura, poate cu intenția de a te atrage din nou în relație. Modalitatea de a te contacta poate varia de la a-ți trimite un mesaj format dintr-un singur cuvânt la faptul de a apărea la ușa ta. Este posibil să-ți promită că lucrurile vor sta mai bine între voi. Denumirea provine de la brandul de aspiratoare Hoover. Vezi *falsificarea viitorului.*

Bombardare cu dragoste. Parte a comportamentelor de idealizare ale persoanei toxice de la începutul relației. Te scaldă în afecțiune și/sau cadouri pentru a te grăbi să te

implici. Odată ce ești în relație, bombardarea cu dragoste încetează și începe *devalorizarea.*

Codependență. Raportare nesănătoasă – mentală, emoțională sau fizică – la un partener romantic, la un prieten sau la un membru al familiei. Te simți responsabil pentru sentimentele sau problemele altor oameni. Poate depinzi prea mult de partener sau de alte persoane din viața ta pentru stabilitate emoțională, validare sau sentiment al scopului. Se poate să ascunzi sau să găsești scuze pentru comportamentul adictiv sau abuziv al acelei persoane.

Constanță a obiectului. Capacitate de a crede că o relație rămâne stabilă chiar și după conflicte sau dificultăți. S-ar putea ca o persoană toxică să găsească dificilă menținerea concepției de constanță a obiectului. Orice conflict este văzut ca amenințare la adresa imaginii de sine și poate duce la *abandon* sau la *evitare a discuției.*

Control coercitiv. Termen folosit pentru a descrie abuzul comis cu intenția de a răni, de a pedepsi sau de a înfricoșa o persoană. Include amenințări, intimidare, umilire și atac. În Marea Britanie, controlul coercitiv este faptă penală.

***Coping* dezadaptativ.** Implicare în comportamente foarte riscante pentru a simți altceva în afară de furie sau de tristețe. Apare frecvent după încheierea unei relații toxice sau după ieșirea dintr-o situație toxică. Include un consum mai mare de alcool sau de droguri, implicare în comportamente sexuale foarte riscante și consum excesiv sau insuficient de alimente.

Descărcare a traumei. Când o persoană îți spune prea multe despre trecutul ei traumatic la scurtă vreme după ce faceți cunoștință. Poate fi un semn al lipsei de limite sau poate fi folosită ca modalitate de a te atrage într-o relație. Este folosită și ca mod de crea artificial *intimitate emoțională.*

Devalorizare. Parte a procesului de idealizare-devalorizare-abandon pe care îl pune în aplicare persoana toxică. Apare când o persoană toxică te tratează ca și cum nu ai avea valoare sau importanță. Aceasta devine din ce în ce mai critică și te învinovățește pentru lucruri care nu s-au întâmplat din vina ta.

Disonanță cognitivă. Intervine când primești informații care îți contrazic convingerile și nu se încadrează perspectivei pe care o ai asupra oamenilor și lumii din jurul tău. Resimțirea disonanței cognitive poate provoca sentimente de confuzie, anxietate și depresie.

Efect al costului nerecuperabil. Tendință de a tot încerca să obținem ceva (o relație sau altceva) după ce am investit timp, efort sau bani. E mai puțin probabil să ieșim dintr-o relație toxică dacă avem senzația că am investit timp și efort pentru a o face să meargă. Dorim să simțim că toate lucrurile la care am renunțat pentru a face relația să funcționeze au meritat efortul și nu am „pierdut timpul". Însă investirea suplimentară de timp în interacțiunea cu o persoană toxică intensifică sentimentul de timp și de efort irosit.

Empatie cognitivă. Când o persoană toxică pare să-ți arate empatie, dar în spatele cuvintelor sale nu există nici o emoție. O persoană toxică îți va spune ce crede că este „bine" pentru a te convinge că îi pasă.

Epuizare a compasiunii. Efect fizic, emoțional și psihologic al faptului de a ajuta alți oameni, mai ales în perioade dificile, care îți consumă capacitatea de a empatiza. Cunoscut și ca stres traumatic secundar. Dacă lucrezi cu oameni traumatizați, probabil resimți un nivel amplificat de stres și o schimbare semnificativă a modului în care îi percepi pe ceilalți. S-ar putea să ajungi la *burnout*, inclusiv la senzația de epuizare.

Evitare a discuției (*stonewalling*, „zid de piatră"). Formă de abuz emoțional în care o persoană toxică pedepsește prin aplicarea tratamentului tăcerii. De obicei apare ca reacție la menținerea unor limite sănătoase sau când o persoană toxică percepe pe cineva ca nefiindu-i loial.

Falsificare a viitorului. O persoană toxică îți promite viitorul pe care ți-l dorești ca modalitate de a te atrage din nou într-o relație cu ea. Odată ce ați restabilit relația, persoana toxică nu pune în aplicare ce a promis și poate chiar să nege că a spus asta.

Furie narcisică. Când cineva impune limite în relație cu o persoană toxică sau o pune la îndoială, provocându-i o *rană narcisică*, acea persoană poate reacționa printr-o criză de furie. Debutul furiei narcisice poate fi instantaneu, fără semne de avertizare. Persoana toxică se poate comporta a doua zi ca și cum explozia de furie narcisică nu ar fi avut loc niciodată.

Gaslighting. Formă de abuz psihologic și emoțional. Reprezintă o serie de tehnici de manipulare prin care cel care abuzează face victima să se îndoiască de realitate. În timp, victima ajunge să simtă că își pierde mințile și că nu poate avea încredere în propria percepție a lumii.

Hipervigilență. Faptul de a fi foarte alert ca urmare a participării la o relație sau la o situație toxică. S-ar putea să ai o reacție intensă de tresărire și să fii permanent atent la potențiale pericole. Poate fi un simptom al tulburării de stres posttraumatic.

Hrană narcisică. Un narcisist are nevoie constant de atenție din partea celorlalți, iar sursa acestei atenții este susținerea sa. După ce noutatea unei relații se atenuează sau când simte că o persoană nu i-a fost loială poate trece la o nouă sursă de susținere. Se întâmplă frecvent ca un narcisist să aibă mai mult de o singură sursă de suport, deși susține că este monogamă, și s-ar putea să apeleze prin rotație la foști parteneri pentru a avea acces la susținere.

Idealizare. Parte a procesului de idealizare-devalorizare-abandon pus în aplicare de persoana toxică. La începutul relației, persoana toxică te tratează ca și cum nu ai putea greși niciodată și se raportează la tine de parcă ai fi o ființă magică și specială. Dar asta nu durează. Vezi *bombardare cu dragoste.*

Intimitate emoțională. Legătură profundă și afectuoasă cu o persoană, în care amândoi puteți fi autentici și vă puteți împărtăși gândurile și sentimentele fără a fi judecați. O persoană toxică poate avea comportamente de *descărcare a traumei, empatie cognitivă* și *bombardare cu dragoste* pentru a crea artificial intimitate emoțională. Adevărata

intimitate emoțională se dezvoltă treptat și nu poate fi construită artificial.

Întărire intermitentă. Întărire pozitivă oferită pentru unele instanțe ale comportamentului, dar nu pentru toate. Această întărire apare într-o ordine aleatorie, ceea ce determină persoana să repete comportamentul mai des decât dacă ar fi primit întărire pozitivă continuă. Poate duce la comportament adictiv. Un individ care abuzează poate fi afectuos în momente imprevizibile, ceea ce intensifică legătura traumatică.

Legătură traumatică. Intervine când un supraviețuitor al abuzului dezvoltă un atașament sau empatizează cu cel care l-a abuzat. Legătura traumatică poate apărea în orice interacțiune în care o persoană este abuzată, inclusiv în cazurile de violență domestică, abuz asupra copilului, trafic de persoane, secte și situații în care sunt luați ostatici. *Sindromul Stockholm* este un tip de legătură traumatică.

Limite. Demarcații sănătoase sau granițe pe care le pui în jurul tău și în relațiile tale. Oamenii toxici pot încerca permanent să-ți încalce limitele. Tipurile de limite sunt emoționale, fizice, sexuale, temporale și mentale.

Locus extern al controlului. Dispoziția ta afectivă se schimbă în funcție de ce se întâmplă în jurul tău. Dacă ai o dispoziție proastă, este greu să o schimbi. Invers, dacă ai un locus intern al controlului, te simți centrat. Vezi și *locus intern al controlului.*

Locus intern al controlului. Dispoziția ta afectivă este relativ stabilă, indiferent de ce se întâmplă în jurul tău. Simți că poți gestiona majoritatea lucrurilor pentru că găsești în interior putere și reziliență. Vezi și *locus extern al controlului.*

Maimuță zburătoare. Persoană care îți aduce mesaje din partea unei persoane toxice. O maimuță zburătoare poate fi conștientă sau nu de toxicitatea acelei persoane. Denumirea provine din comparația cu mesagerii vrăjitoarei rele de la Apus din *Vrăjitorul din Oz.*

Meditație mindfulness. Tip de meditație în care te concentrezi asupra a ceea ce simți în momentul prezent. Printre tehnicile acesteia se numără concentrarea asupra respirației și faptul de a fi activ în timp ce te concentrezi asupra prezentului.

Modelare a unui comportament. Proces de structurare a unui comportament. O persoană ajunge la un comportament dorit prin întărirea tuturor comportamentelor care se apropie de comportamentul dorit. O persoană care are scopul de a se duce la culcare cu o oră mai devreme își oferă întăriri pozitive când se duce la culcare cu cincisprezece minute mai devreme în fiecare seară, cu treizeci de minute mai devreme și așa mai departe.

Muniție emoțională. Când o persoană strânge informații despre vulnerabilitățile tale pentru a le folosi în viitor împotriva ta se spune că adună muniție emoțională.

Narcisism. Preocupare de sine și convingere a unei persoane că merită totul până în punctul în care nevoile celorlalți nu sunt luate în considerare. O persoană narcisică poate îndeplini sau nu criteriile *tulburării de personalitate narcisice (TPN).*

Permitere. Susținere a comportamentelor vătămătoare și toxice ale unei persoane. Include minimalizare a problemelor acelei persoane, minciuni și găsire de scuze pentru comportamentul său și/sau depunere a unui efort mai mare decât al său pentru a-i schimba comportamentul toxic.

Personalitate egodistonică. *Egodistonic* se referă la faptul de a avea gânduri și sentimente aflate în conflict cu imaginea de sine. Deși la suprafață poate părea ceva negativ, o astfel de personalitate sau atitudine înseamnă că poți recunoaște situațiile în care comportamentul tău nu este benefic pentru tine și poți solicita ajutor pentru a-l corecta. Oamenii sănătoși tind să aibă personalități *egodistonice.* Vezi *personalitate egosintonică.*

Personalitate egosintonică. *Egosintonic* se referă la faptul de a avea gânduri și sentimente aflate în armonie cu imaginea de sine, cu propriile valori și modalități de gândire. O persoană

cu o astfel de personalitate sau atitudine consideră că este bine din punct de vedere psihologic, că percepțiile și comportamentele ei sunt rezonabile și comportamentul său ar trebui să fi acceptabil pentru ceilalți. Frecventă în tulburările de personalitate, cum ar fi *tulburarea de personalitate narcisică* (TPN). Vezi *personalitate egodistonică.*

Pierdere neprovocată de moarte sau pierdere ambiguă. Persoana pentru care cineva ține doliu este în continuare prezentă în viața sa, de exemplu în cazul în care este vorba despre o relație încheiată cu un partener cu care are copii. Pierderea este lipsită de finalitate și e posibil să fie resimțită permanent.

Rană narcisică. Eveniment care amenință imaginea de sine a unui narcisist. Poate fi declanșată de faptul că o altă persoană insistă ca limitele să-i fie respectate sau de orice alt lucru pe care narcisistul îl percepe ca „neloial". Se poate să reacționezi cu *furie narcisică* sau *evitare a discuției.*

Sindrom Stockholm. Reacție emoțională prin care victima unei persoane care abuzează sau un ostatic dezvoltă un atașament emoțional, se identifică cu cel care abuzează sau cu cel care o ține captivă. Numit după un caz din Stockholm în care ostaticii nu doar că au ajuns să îi simpatizeze pe cei care îi țineau captivi, dar au și refuzat să depună mărturie împotriva lor și au strâns bani pentru apărarea juridică. Sindromul Stockholm este un tip de *legătură traumatică.*

Sociopat. Persoană care poate face diferența dintre bine și rău, dar nu-i pasă. În general exploatează oameni și are un sentiment diminuat sau absent de empatie.

Stil de atașament. Modalitate specifică prin care relaționezi cu alți oameni. Stilul de atașament se formează în copilărie, în funcție de modul în care au interacționat cu tine persoanele care au avut grijă de tine. Există patru stiluri principale de atașament – anxios, evitant, dezorganizat și securizant. Stilurile de atașament anxios, evitant și dezorganizat sunt cunoscute drept atașamente nesecurizante.

Șantaj emoțional. Tip de manipulare prin care o persoană toxică se folosește de vinovăție, de rușine sau de amenințări pentru a te controla. S-ar putea și să îți spună că ești obligat să îi îndeplinești nevoile. Un exemplu de șantaj emoțional este când îi spui partenerului că închei relația și el îți spune că își va face rău dacă pleci.

Tehnică de centrare. Strategie sau practică de *coping* care ajută o persoană să se recentreze imediat asupra momentului prezent când are flaschbackuri sau când se disociază, se simte anxioasă sau intră în panică. Poate fi pusă în aplicare oriunde și oricând.

Terapie centrată pe soluție. Tip de terapie prin conversație care include definirea propriilor aspecte pozitive și învățarea unor metode de direcționare a energiei înspre vindecare. Unul dintre conceptele terapiei centrate pe soluție este că schimbarea în bine a unui singur lucru din viața ta duce la numeroase beneficii.

Terapie cognitiv-comportamentală (TCC). Tip de terapie prin conversație care se concentrează parțial asupra recunoașterii și modificării distorsiunilor de gândire (dialogului interior eronat). Când se schimbă dialogul interior, se schimbă și comportamentul tău față de propria persoană și față de ceilalți.

Terapie comportamentală dialectică (TCD). Tip de terapie cognitiv-comportamentală în care obiectivele constau în îmbunătățirea toleranței la stres, gestionarea emoțiilor și găsirea unui echilibru între acceptare și schimbare. Prin TCD poți ajunge să recunoști că faptul de a resimți emoții contradictorii reprezintă o parte normală și frecventă a experienței umane.

Terapie de cuplu. Formă de terapie prin conversație în cadrul căreia partenerii se întâlnesc împreună cu un specialist în sănătate mintală pentru a discuta probleme din prezent și din trecut ale relației. Terapeutul poate de asemenea să susțină o ședință de terapie individuală cu fiecare dintre parteneri la începutul tratamentului.

Terapie de familie. Formă de terapie prin conversație în care membrii unei familii se întâlnesc cu un specialist în sănătate

mintală pentru a discuta probleme referitoare la dinamicile familiei. Membrii familiei pot fi rugați să-și împărtășească experiențele și să ofere feedback.

Terapie de grup. Formă de terapie în care un specialist în sănătate mintală coordonează un grup ai cărui membri au probleme similare. O parte din vindecarea adusă de terapia de grup se datorează universalității – concepției că alții s-au simțit asemănător și au trecut prin evenimente similare.

Terapie individuală. Formă de terapie prin conversație în care o persoană se întâlnește cu un specialist în sănătate mintală pentru a discuta probleme din prezent și din trecut. Terapia individuală se poate desfășura față în față sau prin intermediul dispozitivelor electronice. S-ar putea să fie abordate experiențe din familia de origine în scopul procesării și înțelegerii comportamentului din prezent.

Terapie prin acceptare și angajament (TAA). Tip de terapie cognitiv-comportamentală în care înveți să reduci legătura emoțională dintre gândurile tale printr-o practică numită dezamorsare cognitivă sau deliteralizare. Această metodă te ajută să îți vezi gândurile așa cum sunt – doar gânduri – pentru a le reduce puterea pe care o au asupra ta și pentru a te ajuta să faci față unor gânduri și sentimente inconfortabile. Pentru a-ți elabora emoțiile e nevoie să le simți, nu să le ignori sau să te sustragi. *Meditația mindfulness* este un aspect al TAA.

Traumă vicariantă. Intervine când faptul de a auzi despre experiențele traumatizante ale altor oameni te face să ai simptome de anxietate, depresie și *burnout*. De asemenea, este posibil să retrăiești aspecte ale propriei traume.

Triangulare. Situație în care o persoană toxică întoarce două persoane una împotriva celeilalte, astfel încât să se afle în conflict și relația dintre ele să se răcească. De exemplu, o persoană toxică poate minți o victimă că sora ei a spus ceva rău despre ea și că „are dreptul să știe". E una dintre modalitățile în care o persoană toxică izolează victima de prieteni și de familie. Este și o modalitate prin care o persoană toxică încearcă să redirecționeze atenția de la propriul comportament abuziv.

Tulburare de personalitate narcisică (TPN). Grup de simptome care afectează funcționarea cotidiană a unei persoane și capacitatea sa de a forma relații sănătoase. Simptomele includ convingerea că merită tratament „special", exploatarea celorlalți, absența empatiei și așteptarea că va fi considerată superioară altora. O persoană cu TPN tinde să aibă o personalitate *egosintonică*.

NOTE

Capitolul 1 Cum am ajuns aici?

1. Joan Reid ș.a., „Trauma Bonding and Interpersonal Violence", în *Psychology of Trauma*, ed. Thijs van Leeuwen și Marieke Brouwer (Hauppage, NY: Nova Science Publishers, 2013).
2. Matthew H. Logan, „Stockholm Syndrome: Held Hostage by the One You Love", *Violence and Gender 5*, nr. 2 (2018): 67–69.
3. Sara Rego, Joana Arntes și Paula Magalhaes, „Is There a Sunk Cost Effect in Committed Relationships?", *Current Psychology 37*, nr. 3 (2018): 508–519.

Capitolul 2 Dacă poți, blochează orice contact

1. Zoe Rejaän, Inge E. van der Valk și Susan Branje, „Postdivorce Coparenting Patterns and Relations with Adolescent Adjustment", *Journal of Family Issues* (2021).
2. Linda Nielsen, „Re-examining the Research on Parental Conflict, Coparenting, and Custody Arrangements", *Psychology, Public Policy, and Law 23*, nr. 2 (2017): 211.
3. Sara Gale ș.a., „The Impact of Workplace Harassment on Health in a Working Cohort", *Frontiers in Psychology* 10 (2019): 1181, http://doi. org:10.3389/fpsyg.2019.01181; Shazia Nauman, Sania Zahra Malik și Faryal Jalil, „How Workplace Bullying Jeopardizes Employees' Life Satisfaction: The Roles of Job Anxiety and Insomnia", *Frontiers in Psychology* 10 (2019): 2292.

Capitolul 3 Găsește un final sau nu te mai strădui

1. Marnin J. Heisel și Gordon L. Flett, „Do Meaning in Life and Purpose in Life Protect Against Suicide Ideation Among Community-Residing Older Adults?", în *Meaning in Positive and Existential Psychology*, ed. Alexander Batthyany și Pninit Russo-Netzer (New York: Springer, 2014): 303–324.
2. Matthew Evans, „A Future Without Forgiveness: Beyond Reconciliation in Transitional Justice", *International Politics 55*, nr. 5 (2018): 678–692.
3. Karina Schumann și Gregory M. Walton, „Rehumanizing the Self After Victimization: The Roles of Forgiveness Versus Revenge", *Journal of Personality and Social Psychology* (2021), http://doi.org:10.1037/pspi0000367.
4. LaVelle Hendricks ș.a., „The Effects of Anger on the Brain and Body", National Forum *Journal of Counseling and Addiction 2*, nr. 1 (2013): 1–12, http://www.nationalforum.com/Electronic%20Journal%20Volumes/Hendricks,%20LaVelle%20The%20Effects%20of%20Anger%20on%20the%20Brain%20and%20Body%20NFJCA%20V2%20N1%202013.pdf.

Capitolul 4 Iartă-te

1. Diana-Mirela Cândea și Aurora Szentagotai-Tătar, „Shame-Proneness, Guilt-Proneness and Anxiety Symptoms: A Meta-analysis", *Journal of Anxiety Disorders 58* (2018): 78–106, http://doi.org: 10.1016/j.janxdis.2018.07.005; Malgorzata Gambin și Carla Sharp, „The Relations Between Empathy, Guilt, Shame and Depression in Inpatient Adolescents", *Journal of Affective Disorders 241* (2018): 381–387, http://doi.org:10.1016/j.jad.2018.08.068.

Capitolul 5 Stabilește limite

1. Shanhong Luo, „Effects of Texting on Satisfaction in Romantic Relationships: The Role of Attachment", *Computers in Human Behavior 33* (2014): 145–152, http://doi.org:10.1016/j.chb.2014. 01.014.
2. Luo, „Effects of Texting on Satisfaction in Romantic Relationships".

3. Shanhong Luo și Shelley Tuney, „Can Texting Be Used to Improve Romantic Relationships? – The Effects of Sending Positive Text Messages on Relationship Satisfaction", *Computers in Human Behavior 49* (2015): 670–678, http://doi.org:10.1016/j.chb.2014. 11.035.
4. Laurel A. Milam ș.a., „The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents", *Journal of Surgical Education 76*, nr. 2 (2019): 321–328, http://doi.org:10.1016/j.surg.2018.07.028; Ulrich Orth, Ruth Yasemin Erol și Eva C. Luciano, „Development of Self-Esteem from Age 4 to 94 Years: A Meta-analysis of Longitudinal Studies", *Psychological Bulletin 144*, nr. 10 (2018): 1045–1080, http://doi.org.:10.1037/bul0000161.
5. Zahra Mirbolook Jalali, Azadeh Farghadani și Maryam Ejlali-Vardoogh, „Effect of Cognitive-Behavioral Training on Pain Self-Efficacy, Self-Discovery, and Perception in Patients with Chronic Low-Back Pain: A Quasi-Experimental Study", *Anesthesiology and Pain Medicine 9*, nr. 2 (2019): e78905, http://doi.org.:10.5812/aapm.78905.
6. Edward Kruk, „Parental Alienation as a Form of Emotional Child Abuse: Current State of Knowledge and Future Directions for Research", *Family Science Review 22,* nr. 4 (2018): 141–164; Wilfrid von Boch-Galhau, „Parental Alienation (Syndrome) – A Serious Form of Child Psychological Abuse", *Mental Health and Family Medicine 14* (2018): 725–739.

Capitolul 7 Grija de sine

1. Hyon Joo Hong ș.a., „Correlations Between Stress, Depression, Body Mass Index, and Food Addiction Among Korean Nursing Students", *Journal of Addictions Nursing 31*, nr. 4 (2020): 236–242, http://doi.org.:10.1097/JAN.0000000000000362.
2. Kathleen Mikkelsen ș.a., „Exercise and Mental Health", *Maturitas 106* (2017): 48–56, http://doi.org.:10.1016/j.maturitas.2017.09.003.
3. Shadab A. Rahman ș.a., „Characterizing the Temporal Dynamics of Melatonin and Cortisol Changes in Response

to Nocturnal Light Exposure", *Scientific Reports 9*, nr. 1 (2019): 19720, http://doi.org.:10.1038/s41598-019-54806-7.
4. Rohan Nagare ș.a., „Nocturnal Melatonin Suppression by Adolescents and Adults for Different Levels, Spectra, and Durations of Light Exposure", *Journal of Biological Rhythms 34*, nr. 2 (2019): 178–194, http://doi.org.:10.1177/0748730419828056.
5. Ariel Shensa ș.a., „Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis", *American Journal of Health Behavior 42*, nr. 2 (2018): 116–128,, http://doi.org:10.5993/AJHB.42.2.11.
6. Rasan Burhanand Jalal Moradzadeh, „Neurotransmitter Dopamine (DA) and Its Role in the Development of Social Media Addiction", *Journal of Neurology & Neurophysiology 11*, nr. 7 (2020): 507.

Capitolul 8 Reconectează-te

1. Jon M. Taylor, *The Case (for and) Against Multi-Level Marketing*, Consumer Awareness Institute, 2011, https://www.ftc.gov/sites/default/files/documents/public_comments/trade-regulation-rule- disclosure-requirements-and-prohibitions-concerning-business- opportunities-ftc.r511993-00008%C2%A0/00008-57281.pdf.
2. Michael J. Rosenfeld, Reuben J. Thomas și Sonia Hausen, „Disintermediating Your Friends: How Online Dating in the United States Displaces Other Ways of Meeting", *Proceedings of the National Academy of Sciences 116*, nr. 36 (2019): 17753–17758, http://doi.org:10.1073/pnas.1908630116.
3. Nur Hafeeza Ahmad Pazil, „Face, Voice and Intimacy in Long-Distance Close Friendships", *International Journal of Asian Social Science 8*, nr. 11 (2018): 938–947, http://doi.org:10.18488/journal. 1.2018.811.938.947.

Capitolul 9 Doliu

1. S.E. Kakarala ș.a., „The Neurobiological Reward System in Prolonged Grief Disorder (PGD): A Systematic Review",

Psychiatry Research: Neuroimaging 303 (2020):111135, http://doi.org:10.1016/j.pscychresns. 2020.111135.

2. Tina M. Mason, Cindy S. Tofthagen, și Harleah G. Buck, „Complicated Grief: Risk Factors, Protective Factors, and Interventions", *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care 16*, nr. 2 (2020): 151–174, http://doi.org:10.1080/1552425 6.2020.1745726; Anna Parisi ș.a., „The Relationship Between Substance Misuse and Complicated Grief: A Systematic Review", *Journal of Substance Abuse Treatment 103* (2019): 43–57, http://doi.org:10.1016/j.jsat.2019.05.012.
3. Jie Li, Jorge N. Tendeiro și Margaret Stroebe, „Guilt in Bereavement: Its Relationship with Complicated Grief and Depression", *International Journal of Psychology 54*, nr. 4 (2019): 454–461, http://doi.org:10.1002/ijop.12483; Satomi Nakajima, „Complicated Grief: Recent Developments in Diagnostic Criteria and Treatment", *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences 373*, nr. 1754 (2018): 20170273, http://doi .org:10.1098/rstb.2017.0273.
4. Nooshin Pordelan ș.a., „How Online Career Counseling Changes Career Development: A Life Design Paradigm", *Education and Information Technologies 23*, nr. 6 (2018): 2655–2672, http://doi.org:10.1007/s10639-018-9735-1.
5. Zuleide M. Ignácio ș.a., „Physical Exercise and Neuroinflammation in Major Depressive Disorder", *Molecular Neurobiology 56*, nr. 12 (2019): 8323–8235, http://doi.org:10.1007/s12035-019-01670-1.
6. Anne Richards, Jennifer C. Kanady și Thomas C. Neylan, „Sleep Disturbance in PTSD and Other Anxiety-Related Disorders: An Updated Review of Clinical Features, Physiological Characteristics, and Psychological and Neurobiological Mechanisms", *Neuropsychopharmacology 45*, nr. 1 (2020): 55–73, http://doi.org:10.1038/s41386-019-0486-5.

Capitolul 10 Fă voluntariat

1. Robab Jahedi și Reza Derakhshani, „The Relationship Between Empathy and Altruism with Resilience Among Soldiers", *Military Psychology 10*, nr. 40 (2020): 57–65.
2. R. Horowitz, „Compassion Cultivation", în *The Art and Science of Physician Wellbeing*, ed. Laura Weiss Roberts și Mickey Trockel (New York: Springer International Publishing, 2019): 33–53.
3. Priyanka Samuel și Smita Pandey, „Life Satisfaction and Altruism Among Religious Leaders", *International Journal of Indian Psychology 6*, nr. 1 (2018): 89–95, http://doi.org:10.25215/0601.031.
4. Yi Feng ș.a., „When Altruists Cannot Help: The Influence of Altruism on the Mental Health of University Students During the COVID-19 Pandemic", *Globalization and Health 16*, nr. 1 (2020): 1–8, http://doi.org:10.1186/s12992-020-00587-y.
5. Jerf W.K. Yeung, Zhuoni Zhang și Tae Yeun Kim, „Volunteering and Health Benefits in General Adults: Cumulative Effects and Forms", *BMC Public Health 18*, nr. 1 (2017): 1–8, http://doi.org:10.1186/s12889-017-4561-8.
6. M.G. Monaci, L. Scacchi și M.G. Monteu, „Self-Conception and Volunteering: The Mediational Role of Motivations", *BPA – Applied Psychology Bulletin (Bollettino Di Psicologia Applicata) 285* (2019): 38–50.
7. Dana C. Branson, „Vicarious Trauma, Themes in Research, and Terminology: A Review of Literature", *Traumatology 25*, nr. 1 (2019): 2, http://doi.org:10.1037/trm0000161.

Capitolul 11 Prevenție

1. Dakota D. Witzel și Robert S. Stawski, „Resolution Status and Age as Moderators for Interpersonal Everyday Stress and Stressor-Related Affect", *Journals of Gerontology: Series B* (2021): gbab006, http://doi.org:10.1093/geronb/gbab006.
2. Laura Petitta și Lixin Jiang, „How Emotional Contagion Relates to Burnout: A Moderated Mediation Model of Job Insecurity and Group Member Prototypicality",

ADA

International Journal of Stress Management 27, nr. 1 (2020): 12–22, http://doi.org:10.1037/str0000134.