

LINDSAY C. GIBSON

COPII ADULȚI AI PĂRINȚILOR IMATURI EMOȚIONAL

CUM TE POȚI „VINDECA” DE PĂRINȚII DISTANȚI,
LIPSIȚI DE EMPATIE, EGOIȘTI

Traducere din limba engleză:
ROXANA IORDACHE

EDITURA  HERALD
București

„*Copiii adulți ai părinților imaturi emoțional* este scrisă cu înțelepciunea și sufletul terapeutului experimentat, dar și cu mintea unui om de știință care a petrecut decenii făcând cercetare și teorie psihologică. Lindsay C. Gibson reușește să îndeplinească perfect vastele sale cunoștințe cu experiențe desprinse din viața de zi cu zi a clienților ei, iar rezultatul remarcabil s-a concretizat într-un volum pe cât de educativ, pe atât de accesibil. Aceasta nu este o carte despre vină, ci despre a ne înțelege pe noi înșine la un nivel profund și a învăța să ne vindecăm.”

— **Esther Lerman Freeman, PsyD**, profesor-asociat clinician la Health and Science University School of Medicine din Oregon

„Copiii nu își pot alege părinții. Din păcate, foarte mulți oameni sunt crescuți în suferințe care îi afectează întreaga viață din cauza unor părinți imaturi emoțional ce îi neglijează. Cu înțelepciune și compasiune, Lindsay C. Gibson îi face pe cititorii săi să identifice și să înțeleagă în profunzime aceste relații extrem de toxice, pentru ca, mai apoi, să găsească acele căi potrivite pentru vindecare. Această carte este necesară atât autodidacților, cât și terapeuților, care o pot recomanda clienților lor.”

— **Thomas F. Cash, PhD**, profesor emerit de psihologie la Universitatea Old Dominion și autorul cărții *The Body Image Workbook*

„Cartea profundă a lui Lindsay C. Gibson oferă celor care se simt singuri din punct de vedere emoțional o modalitate de a călători, pas cu pas, către autocunoaștere și vindecare. Cu o sinceritate absolută, dar și cu ajutorul anecdotelor și al exercițiilor edificatoare, Gibson îi învață pe cititori cum să se conecteze la un nivel profund, atât cu ei înșiși, cât și cu ceilalți. Este o carte excelentă pentru toți cei care se simt străini de propria familie și încearcă să obțină o conexiune emoțională din ce în ce mai sinceră.”

— **Peggy Sijswerda, editor și publicist** la *Tidewater Women* (tidewaterwomen.com) și *Tidewater Family* (tidewaterfamily.com) și autoarea cărții *Still Life with Sierra*

CUPRINS

MULȚUMIRI	15
INTRODUCERE	19

CAPITOLUL 1

CUM AFECTEAZĂ PĂRINȚII IMATURI EMOȚIONAL VIEȚILE COPILOR-ADULȚI	25
Intimitatea emoțională	26
Singurătatea afectivă	27
De ce trecutul se repetă	30
Să te simți vinovat că ești nefericit	32
Singurătatea emoțională afectează ambele sexe	33
Să te simți prins în capcană când ai grijă de părinți	35
Lipsa de încredere în propriile instincte	36
Lipsa încrederii în sine din cauza respingerii de către părinți	39
Singurătatea din copilărie învinsă de succesul de la maturitate	41
De ce te simți atât de rău fără o conexiune emoțională	43
Rezumat	44

CAPITOLUL 2

CUM SĂ RECUNOȘTI PĂRINȚII IMATURI EMOȚIONAL	45
Tipar de personalitate versus regres emoțional temporar	48
Definiția maturității	48
Trăsături ale personalității asociate cu imaturitatea emoțională	49

De ce există atât de mulți părinți imaturi emoțional	57
Efectele profunde ale blocajului emoțional	60
O dezvoltare incompletă duce la limitări emoționale	63
Diferențe în calitatea gândirii	67
Rezumat	69

CAPITOLUL 3

CUM TE SIMȚI ÎN RELAȚIA CU UN PĂRINTE IMATUR EMOȚIONAL	71
Comunicarea este dificilă sau chiar imposibilă	73
Furia pe care o provoacă	75
Comunică prin contaminare emoțională	76
Nu depun efort emoțional	76
Este greu să le oferi ceva	78
Se opun vindecării relaționale	79
Pretind să fie oglindiți	80
Stima lor de sine depinde de compasiunea celorlalți	81
Consideră că rolurile sunt sacre	82
Caută contopirea, nu conexiunea emoțională	84
Au o percepție deformată în legătură cu scurgerea timpului	87
Rezumat	89

CAPITOLUL 4

CELE PATRU TIPURI DE PĂRINȚI IMATURI EMOȚIONAL	91
Cum afectează diferitele tipuri de parentaj atașamentul afectiv al copiilor	92
Cele patru tipuri de părinți imaturi emoțional	93
Rezumat	107

CAPITOLUL 5

CUM REACȚIONEAZĂ COPIII CU PERSONALITĂȚI DIFERITE FAȚĂ DE PĂRINȚII IMATURI EMOȚIONAL	109
Originile fanteziilor vindecătoare	110
Cum afectează fanteziile vindecătoare relațiile de adult	111

Cultivarea propriului rol	112
Cum influențează părinții dezvoltarea sine-rolului autocreat	113
Cele două stiluri de <i>coping</i> cu părinții imaturi emoțional	115
Cum poți înțelege viziunea externalizanților asupra lumii	117
Continuumul adaptării: stiluri combinate	122
Trăsăturile celor care externalizează	125
Trăsăturile celor care internalizează	126
Echilibrul este cheia	127
Rezumat	128

CAPITOLUL 6

CUM TE SIMȚI ATUNCI CÂND INTERNALIZEZI	131
Internalizanții sunt foarte sensibili și receptivi	131
Internalizanții au emoții puternice	132
Cei care internalizează au o nevoie profundă de conectare	133
Cei care internalizează au instincte puternice de implicare autentică	136
Cei care internalizează se simt rușinați atunci când au nevoie de ajutor	140
Internalizanții devin invizibili și foarte ușor de neglijat	141
Cei care internalizează sunt mult prea independenți	145
Cei care internalizează nu pot recunoaște abuzul	146
Cei care internalizează duc <i>greul</i> emoțional într-o relație	147
Rezumat	153

CAPITOLUL 7

CRIZA ȘI TREZIREA	155
Ce este sinele adevărat?	155
Ce vrea de fapt sinele adevărat?	156
Trecerea printr-o criză, cu scopul de a te trezi	158
Trezirea dintr-un sine-rol	160
Trezirea la ceea ce simți cu adevărat	162

Trezirea față de furie	165
Trezirea la o mai mare grijă față de sine	166
Trezirea prin ruperea unei relații	168
Trezirea din idealizarea celorlalți	169
Trezirea față de punctele tale forte	170
Trezirea la un nou set de valori	170
Trezirea prin eliberarea de problemele din copilărie	171
Rezumat	172

CAPITOLUL 8

CUM SĂ EVIȚI SĂ FII PRINS ÎN CAPCANA UNUI PĂRINTE IMATUR EMOȚIONAL	173
Fantezia conform căreia părintele se va schimba	174
Crearea unui nou tip de relație	177
Observarea detașată	177
Abordarea prin conștientizare matură	181
Renunțarea la vechiul sine-rol	188
Rezumat	191

CAPITOLUL 9

CUM TE SIMȚI CÂND TE ELIBEREZI DE ROLURI ȘI DE FANTEZIILE VINDECĂTOARE	193
Modelele familiale care te pot trage înapoi	193
Libertatea de a fi un om imperfect	197
Libertatea de a avea gânduri și sentimente autentice	198
Libertatea de a întrerupe anumite legături	199
Libertatea de a stabili limite și de a alege cât de mult vrei să oferi	201
Libertatea de a avea compasiune față de sine	203
Eliberarea de empatia în exces	205
Libertatea de a acționa în numele tău	206
Libertatea de a te exprima	208
Libertatea de a aborda relații vechi în moduri noi	209
Libertatea de a nu mai dori nimic din partea părinților	210
Rezumat	211

CAPITOLUL 10

CUM POȚI IDENTIFICA OAMENII MATURI EMOȚIONAL	213
Ispita vechilor modele	213
Identificarea oamenilor maturi emoțional	214
Sunt realiști și demni de încredere	215
Sunt respectuoși și dau dovadă de reciprocitate	216
Sunt receptivi	224
Ce trebuie să ai în vedere dacă îți cauți jumătatea în mediul online	228
Rezumat	234
EPILOG	235
BIBLIOGRAFIE	237

INTRODUCERE

Cu toate că suntem obișnuiți să ne gândim la adulți ca la niște persoane mai mature decât copiii lor, cum ar fi dacă niște copii empatici vin pe lume și, mai apoi, în doar câțiva ani, devin mult mai maturi din punct de vedere emoțional decât părinții lor, aflați de zeci de ani pe această planetă? Ce se întâmplă atunci când acești părinți nu sunt capabili să înțeleagă nevoile emoționale ale copiilor lor? Rezultatul este neglijarea emoțională, un fenomen la fel de real ca orice altă privațiune fizică.

Copiii care se confruntă cu această neglijare se simt dureros de singuri și, atunci când vor deveni adulți, vor face alegeri nefericite, atât în ceea ce privește prietenii, cât și partenerii de viață. Această carte descrie modurile în care părinții imaturi emoțional îi afectează în mod negativ pe copiii lor, cu precădere pe cei mai sensibili, dar și modalitățile prin care pot fi vindecate durerea și confuzia cauzate de părintele care refuză intimitatea emoțională.

Părinții imaturi din punct de vedere emoțional se tem de sentimentele autentice și evită apropierea la nivel emoțional. Ei folosesc mecanisme de *coping*¹ care mai degrabă se opun realității decât să îi facă față. Ei nu agreează autoreflexia, așadar rareori acceptă să-și asume vreo vină sau să-și ceară scuze. Imaturitatea lor îi face inconstanți și nedemni de încredere, iar, atunci când propria lor „agendă” se umple, devin orbi față de nevoile emoționale ale copiilor lor. Din această carte veți învăța că, atunci când părinții sunt imaturi din punct de vedere emoțional, nevoile sufletești ale copiilor lor vor pierde aproape întotdeauna lupta cu instinctele de supraviețuire ale părinților.

¹ Efortul cognitiv și comportamental prin care o persoană face față solicitărilor externe și/sau interne care îi depășesc resursele personale, prin reducerea, stăpânirea sau tolerarea acestor solicitări. (*N. red.*)

De secole, miturile și poveștile înfățișează acești părinți imaturi emoțional. Amintiți-vă câte povești au ca personaje principale copii abandonați care sunt nevoiți să primească ajutor din partea animalelor sau din partea unor străini, deoarece părinții lor sunt neglijenți, neștiutori sau absenți. În unele basme, părinții sunt chiar răuvoitori, iar copiii sunt nevoiți să-și ia soarta în propriile mâini. Aceste povești au rămas la fel de populare de-a lungul multor secole, tocmai pentru că ating o coardă sensibilă la nivelul întregii umanități: cum reușesc copiii să-și poarte de grijă, după ce părinții lor îi neglijează sau îi abandonează? Se pare că părinții imaturi au reprezentat o problemă încă din Antichitate.

Această temă a neglijării emoționale a copiilor de către părinți egocentrice a rămas în centrul atenției și în cultura populară a prezentului. În cărți, în filme sau la televizor, poveștile unor părinți imaturi din punct de vedere emoțional și efectele pe care le au asupra vieții copiilor lor reprezintă un subiect amplu abordat. În unele dintre aceste povești de viață, relația părinte-copil reprezintă tema principală, în altele, această relație poate fi înfățișată în culisele vieții unui personaj. Cu cât veți afla mai multe despre imaturitatea emoțională cu ajutorul acestei cărți, cu atât veți putea identifica o multitudine de personaje celebre din cărți sau din filme care pot fi descrise astfel, ca să nu mai vorbim despre știrile zilnice.

Odată ce veți conștientiza diferitele grade de maturitate emoțională, veți putea să înțelegeți de ce vă simțiți atât de singuri, chiar dacă numeroase persoane pretind că vă sunt prieteni și că vă iubesc. Sper ca tot ceea ce veți citi în această carte să vă ofere răspunsuri la întrebările care vă frământă de multă vreme, cum ar fi cele referitoare la relațiile dureroase și frustrante pe care le aveți cu unii dintre membrii familiei. Vestea bună este că, din momentul în care vă veți familiariza cu conceptul de imaturitate emoțională, veți putea avea așteptări mult mai realiste de la cei cu care interacționați, acceptând nivelul de profunzime posibil al relațiilor cu ei, în loc să vă simțiți răniți de absența unui răspuns din partea lor.

Printre psihoterapeuți se știe de multă vreme că ruperea relațiilor emoționale cu părinții toxici reprezintă cheia pentru a readuce starea de pace, dar și încrederea în sine. Dar cum putem face acest lucru? Numai înțelegând cu ce ne confruntăm. Ceea ce a lipsit până acum din literatura referitoare la părinții egocentrici este o explicație completă a cauzelor limitării capacităților lor de a iubi. Această carte umple golul, explicând faptul că părinții respectivi sunt practic lipsiți de maturitate emoțională. Odată ce ai înțeles care sunt trăsăturile caracteristice ale propriilor părinți, poți decide chiar tu ce nivel al relaționării poți atinge și care este limita pe care nu o vei putea depăși, probabil, niciodată. Cunoscând toate aceste aspecte, vom putea să ne întoarcem către sinele nostru, să trăim în armonie cu natura noastră profundă în loc să ne concentrăm asupra părinților care refuză să se schimbe. Înțelegând imaturitatea lor emoțională, putem să ne eliberăm de propria singurătate, realizând că neglijența lor nu se referea la noi, ci la ei înșiși. Când acceptăm faptul că părinții noștri nu pot fi diferiți, putem, în sfârșit, să ne eliberăm de frustrările referitoare la ei, dar și de îndoiala legată de faptul că merităm să fim iubiți.

Din această carte veți afla care au fost motivele care i-au împiedicat pe unul sau pe ambii voștri părinți să vă ofere acel sprijin emoțional care v-ar fi făcut să înfloriți. Veți afla cu precizie de ce v-ați simțit ignorați și neînțeleși de către părinții voștri și de ce eforturile voastre bine intenționate de comunicare nu au îmbunătățit niciodată lucrurile.

În capitolul 1, veți vedea de ce persoanele care au crescut alături de părinți imaturi emoțional se simt, adeseori, singure din punct de vedere emoțional. Veți citi poveștile unor oameni care au avut de suferit enorm din cauza lipsei unei conexiuni emoționale timpurii cu părinții lor. Veți vedea cum arată în profunzime această singurătate emoțională, dar și cum autoanaliza poate inversa această stare de izolare.

Capitolele 2 și 3 explorează trăsăturile definitorii ale părinților imaturi din punct de vedere emoțional și tipurile de probleme relaționale pe care le generează. Multe dintre comportamentele încâlcite ale părinților voștri vor căpăta sens atunci când vor fi

analizate din perspectiva imaturității emoționale. Vă ofer o listă pentru a putea identifica efectiv care este tipul de imaturitate emoțională care îi caracterizează pe părinții voștri. Veți găsi și unele explicații referitoare la posibilele cauze care au condus la oprirea timpurie a dezvoltării lor emoționale.

În capitolul 4, sunt descrise patru tipologii principale de părinți imaturi din punct de vedere emoțional și veți fi ghidați pentru a afla care dintre aceste patru tipuri este cel care se potrivește părinților voștri. De asemenea, veți învăța despre obiceiurile de apărare pe care copiii le dezvoltă în efortul de a se adapta la aceste patru tipuri de părinți imaturi emoțional.

În capitolul 5, veți vedea cum își pierd oamenii legătura cu sinele profund pentru a-și asuma un rol în familie și cum își construiesc scenarii la nivel subconștient, referitoare la felul în care trebuie să se comporte ceilalți pentru a-i putea vindeca de acel trecut traumatizant. Veți afla care sunt cele două tipuri de copii care se formează ca urmare a interacțiunii cu părinți imaturi din punct de vedere emoțional: *internalizanții* și *externalizanții*. (Acest aspect va aduce lumină și asupra cazurilor de frați și surori care, deși provin din aceeași familie, pot avea comportamente extrem de diferite).

În capitolul 6, descriu amănunțit personalitatea internalizanților. Această tipologie este cea care recurge cel mai adesea la autoanaliză și care va fi, probabil, cea mai interesată de această carte. Internalizanții sunt empatici și sensibili, cu înclinații puternice de a se conecta cu alți oameni. Ei se simt mai mereu neajutorați, se implică cel mai mult în orice relație și îi pun mereu pe ceilalți pe primul loc. Veți afla dacă această caracterizare vi se potrivește sau nu.

Capitolul 7 se centrează asupra momentului în care, în sfârșit, vechile modele se prăbușesc, iar nevoile neconștientizate până atunci ies la iveală. Acesta este momentul în care cei mai mulți oameni au nevoie de ajutor profesionist și se îndreaptă spre psihoterapie. Vă împărtășesc, în acest capitol, poveștile unor oameni care s-au detașat de vechile modele nocive și au decis să fie altfel. De-a lungul acestui proces al acceptării adevărului

despre ei înșiși, aceștia și-au redobândit încrederea în instinctele lor și au reușit să se autocunoască la un nivel profund.

În capitolul 8, vă voi prezenta o metodă de a interacționa cu oamenii, metodă pe care eu o numesc: apropierea prin intermediul conștientizării mature. Folosind conceptul de maturitate emoțională pentru a aprecia comportamentul celorlalți într-un mod obiectiv, veți putea identifica semnele de imaturitate emoțională pe măsură ce acestea apar. Veți învăța care sunt strategiile bune și care sunt cele destinate eșecului atunci când aveți de-a face cu acest tip de oameni, dar și cum să vă protejați de stresul emoțional pe care îl pot cauza. Toate aceste informații vă vor oferi sentimentul de pace și vă vor crește semnificativ încrederea în sine.

În capitolul 9, veți găsi poveștile unor oameni care au dobândit o nouă perspectivă asupra libertății și a împlinirii, după ce au aplicat cele explicate în capitolele anterioare. Din poveștile lor de viață, veți afla cum vă veți simți atunci când vă veți elibera, în sfârșit, de toată acea vină și de confuzia cauzate de părinții voștri imaturi. Prin concentrarea asupra propriei dezvoltări personale vă veți elibera de toate relațiile imature din punct de vedere emoțional.

Capitolul 10 vă învață cum să identificați persoanele care vă vor trata în mod adecvat și cum să dobândiți siguranța emoțională și să fiți o persoană pe care se poate conta. Veți vedea și cum puteți să schimbați comportamentul interpersonal autodistructiv specific copiilor-adulți ai părinților imaturi emoțional. Cu această nouă metodă de abordare a relațiilor, singurătatea emoțională poate aparține de acum trecutului.

După ce veți citi această carte, veți putea să identificați trăsăturile specifice ale imaturității emoționale și veți înțelege de ce v-ați simțit adeseori atât de singuri. Veți conștientiza, în sfârșit, de ce ați eșuat de atâtea ori atunci când ați încercat să vă conectați cu persoane imature la nivel emoțional. Veți învăța să gestionați empatia supradezvoltată care s-ar putea să vă fi ținut ostatici emoțional în fața unor oameni manipulatori, preocupați de sine. Veți fi capabili să identificați acei oameni cu care

puteți avea relații de intimitate emoțională autentică și un nivel superior de comunicare.

Sunt extrem de încântată să vă dezvălui concluziile la care am ajuns după numeroși ani în care am studiat în detaliu acest subiect, atât la nivel teoretic, cât și prin nenumărate ședințe de terapie cu clienții mei. Acest subiect a reprezentat o temă centrală a carierei mele. Consider că un mare adevăr a stat ascuns până acum privirilor noastre, din cauza numeroaselor stereotipuri sociale care i-au așezat pe părinți deasupra unor analize obiective. Sunt fericită să vă împărtășesc descoperirile și concluziile mele care au fost confirmate iar și iar de persoanele cu care am avut șansa să lucrez ca psihoterapeut.

Am speranța să aduc ușurare suferinței și confuziei emoționale provocate copiilor-adulți de către părinții lor imaturi. Dacă această carte a reușit să vă facă să înțelegeți de ce vă simțiți singuri din punct de vedere emoțional sau dacă v-a ajutat să creați conexiuni afective profunde, atunci scopul meu a fost atins. Dacă v-a ajutat să vă vedeți ca pe niște persoane valoroase, care nu mai așteaptă mila oamenilor manipulatori, atunci mi-am făcut treaba. Știu că mulți dintre voi ați intuit mare parte dintre informațiile pe care le veți citi în paginile următoare și vreau să vă confirm faptul că ați avut mereu dreptate.

Vă doresc numai bine fiecăruia dintre voi!

CAPITOLUL 1

CUM AFECTEAZĂ PĂRINȚII IMATURI EMOȚIONAL VIEȚILE COPIILOR-ADULȚI

Singurătatea afectivă este cauzată de lipsa unei intimități emoționale cu alți oameni. Poate începe în copilărie, din cauza unor părinți mult prea ocupați cu ei înșiși pentru a putea face față și nevoilor emoționale ale copiilor lor, dar poate apărea și în perioada maturității, cel mai adesea, atunci când o conexiune emoțională este pierdută. Dacă acest sentiment te-a însoțit pe tot parcursul vieții, cel mai probabil, atunci când ai fost copil nu ai beneficiat de suficientă atenție la nivel emoțional.

Să crești într-o familie cu părinți imaturi emoțional se traduce printr-o experiență a singurătății. Acești părinți pot părea cât se poate de normali, având grijă de copiii lor în ceea ce privește sănătatea și asigurându-le hrana și protecția la nivel fizic. Totuși, dacă ei nu le oferă micuților și o conexiune emoțională strânsă, aceștia din urmă vor avea, în locul siguranței afective, o rană deschisă.

Această singurătate, cauzată de sentimentul că nu ești văzut de ceilalți, reprezintă atât o durere profundă, cât și un prejudiciu la nivel fizic, chiar dacă nu se vede în exterior. Singurătatea emoțională este o experiență confuză și extrem de personală, deloc ușor de remarcat sau de descris. Ai putea-o numi senzația de gol interior sau aceea de a fi singur pe lume. Unii au numit-o singurătate existențială, dar nu este nimic existențial în ea. Dacă ai simțit-o, înseamnă că îți are originea în familia ta.

Copiii nu au mijloacele necesare pentru a identifica lipsa unei intimități emoționale cu părinții lor. Este un concept pe care nu-l cunosc. Și, cu atât mai mult, nu pot înțelege că părinții lor sunt imaturi din punct de vedere emoțional. Tot ceea ce micuții experimentează este acel vid profund, care este resimțit ca singurătate. În cazul unor părinți maturi din punct de vedere emoțional, remediul copiilor pentru a se vindeca de această singurătate constă în a se îndrepta către aceștia și a se conecta cu ei, la un nivel afectiv cât mai profund. Dar, dacă părinții tăi au fost realmente speriați de sentimente adânci, atunci probabil că ai rămas cu un sentiment tulburător de rușine pentru că ai avut nevoie de alinare.

Când copiii părinților imaturi emoțional cresc, nucleul acelei singurătăți nu dispare, chiar dacă, aparent, au vieți normale de adulți. Și, dacă vor alege, involuntar, același tip de parteneri care nu le pot oferi o conectare emoțională strânsă, această singurătate va continua. Ei pot merge la școală, pot munci, se pot căsători, pot crește copii, însă nu vor înceta să se simtă bântuiți de acel puternic sentiment de izolare emoțională. În acest capitol, vom cunoaște oameni care au avut asemenea experiențe de viață și vom afla modurile în care autoconștientizarea i-a ajutat să înțeleagă ce au pierdut și cum se pot schimba.

INTIMITATEA EMOȚIONALĂ

Această sintagmă presupune să ai certitudinea că există în viața ta cineva căruia îi poți spune orice, cineva căruia poți să-i împărtășești toate sentimentele tale, despre orice și despre tot. Te simți complet sigur deschizându-te în fața acelei persoane, fie prin intermediul cuvintelor, fie printr-un schimb de priviri, fie stând, pur și simplu, conectați în liniște. Această intimitate emoțională te împlinește complet, te face să te simți acceptat pentru ceea ce ești cu adevărat. Ea poate fi atinsă doar atunci când cealaltă persoană dorește să te cunoască, nicidecum să te judece.

În copilărie, temelia siguranței se află în conectarea emoțională cu cei care ne îngrijesc.