

LINDSAY C. GIBSON

Rupe legătura cu persoanele toxice, imature emoțional

Regăsește-ți propria identitate
și schimbă tiparele relaționale formate în
copilărie alături de părinți imaturi emoțional

traducere din limba engleză de
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

EDITURA  HERALD
București

Aprecieri pentru *Rupe legătura cu persoanele toxice, imature emoțional*

„În aceste pagini, Lindsay Gibson merge până în miezul a ceea ce trebuie să știm când suntem prinși în cicluri de suferință relațională. Fie că este vorba despre relația cu un părinte sau cu un partener, Gibson ne ajută să ne identificăm «fantasma de vindecare», speranța că vom găsi acea «apropiere greu de atins» cu o persoană care nu e capabilă de conectare emoțională. Ghidajul blând oferit de Gibson diminuează rușinea pe care am putea-o simți ca urmare a disperării relaționale recurente.”

Kelly McDaniel, LPC, NCC,
autoarea cărților *Ready to Heal* și *Mother Hunger*

*

„Dilema supremă cu care se confruntă copiii adulți ai părinților imaturi emoțional constă în alegerea între loialitatea față de sine și loialitatea față de familie. Descrierea comportamentului imatur emoțional pe care o face Lindsay Gibson cu multă blândețe și compasiune soluționează această dilemă, astfel încât acești copii adulți să se poată dezvăța de tiparele nefolositoare și să traseze granițe. Această carte oferă sugestii pentru teme de reflecție și abilități utile, care-l îndrumă pe cititor să se reconecteze cu percepția sa lăuntrică și să meargă înainte găsind mai multă mulțumire în relații.”

Laura Reagan, LCSW-C, terapeut integrativ de traumă
în Zona Metropolitană a Washingtonului, gazda podcastului
Therapy Chat și fondatoare Trauma Therapist Network



Nota editorului american

Toate poveștile din această carte sunt folosite cu permisiunea celor care le-au trăit și sunt suficient mascate pentru păstrarea anonimatului. În multe cazuri, amănuntele au fost combinate pentru a crea relatări de tip mozaic. Toate numele și detaliile identificabile au fost modificate, astfel că orice asemănare cu persoane reale este pură coincidență.

Această lucrare nu trebuie luată nicidecum drept o formă de psihoterapie. Obiectivul ei este strict educativ și a fost concepută în scopul îmbogățirii cunoașterii de sine și al înțelegerii celorlalți. Ideile conținute de această lucrare au la bază pătrunderea psihologică și observația clinică și reprezintă teoriile autoarei rezultate din cariera sa de psihoterapeut. Cititorii au responsabilitatea de a solicita ajutor terapeutic specializat atunci când le este necesar, iar autoarea și editorul nu prezintă în niciun caz lucrarea de față drept înlocuitor pentru ședințele de psihoterapie sau de consultație clinică.

Cuprins

INTRODUCERE	17
PARTEA ÎNTÂI	
DE CE SUNT PERSOANELE IMATURE	
EMOȚIONAL AȘA CUM SUNT	
CAPITOLUL 1	23
De unde știu dacă o persoană este imatură emoțional?	
<i>Trăsături distinctive ale imaturității emoționale</i>	
CAPITOLUL 2	29
Cum se poate ca părinții mei, oameni adulți, să fie imaturi?	
<i>Să înțelegem imaturitatea emoțională</i>	
CAPITOLUL 3	34
Ambii mei părinți sunt imaturi?	
<i>Diferite tipuri de părinți imaturi emoțional</i>	
CAPITOLUL 4	40
De ce se comportă astfel?	
<i>Sesizarea tipurilor de coping și a mecanismelor de apărare imature</i>	
CAPITOLUL 5	46
Cât de contradictoriu se poartă! E uimitor!	
<i>De ce este comportamentul persoanelor imature emoțional</i>	
<i>inconsecvent și extremist</i>	
CAPITOLUL 6	52
De ce e vorba întotdeauna doar despre persoana lor?	
<i>Cum văd lumea persoanele imature emoțional</i>	
CAPITOLUL 7	57
Orice aș face, niciodată nu e îndeajuns	
<i>De ce nimic nu le mulțumește prea mult pe aceste</i>	
<i>persoane imature emoțional</i>	
CAPITOLUL 8	62
De ce este atât de greu să mă apropiu sau să îi împărtășesc	
lucruri importante?	
<i>De ce resping persoanele imature emoțional intimitatea emoțională</i>	

CAPITOLUL 9	67
De ce îmi este atât de greu să îmi doresc să fiu în preajma sa?	
<i>Motivul pentru care comportamentul imatur emoțional</i>	
<i>îți trezește nevoia de a fugi</i>	

CAPITOLUL 10	73
Există speranță pentru o relație mai bună?	
<i>Este posibil ca persoanele imature emoțional să se schimbe vreodată?</i>	

PARTEA A DOUA

CUM TE-AU AFECTAT PERSOANELE IMATURE EMOȚIONAL

CAPITOLUL 11	81
Am avut aceiași părinți precum frații și surorile mele.	
De ce suntem atât de diferiți?	
<i>Diferențele dintre frați și două tipuri de copii adulți</i>	
<i>ai părinților imaturi emoțional</i>	

CAPITOLUL 12	88
Parcă nici nu aș exista în preajma sa. De ce nu mă ascultă	
și nu îmi ia în seamă sentimentele?	
<i>Revendică-ți granițele, subiectivitatea și individualitatea</i>	

CAPITOLUL 13	92
A trebuit să fiu persoana responsabilă, micul om mare,	
confidentul părintelui meu	
<i>Creșterea prea rapidă – prețul scump al precocității</i>	

CAPITOLUL 14	98
Sunt un om realizat și mi-am construit o viață bună, dar	
uneori mă simt ca un șarlatan	
<i>Completarea concepției despre sine rămase neterminate</i>	

CAPITOLUL 15	104
De ce nu poate să îmi dea un mic feedback pozitiv?	
<i>De ce nu îți recunosc eforturile persoanele imature emoțional</i>	

CAPITOLUL 16	109
Ajung foarte ușor să mă simt vinovat, egoist, speriat și plin de îndoială de sine <i>Ce se află în spatele constrângerii emoționale</i>	
CAPITOLUL 17	114
Întotdeauna par să fie persoane superioare moral și „îndreptățite” <i>Persoanele imature emoțional narcisice și falsă obligație morală</i>	
CAPITOLUL 18	119
Religia părinților mei mi-a trezit frică și sentimentul că sunt lipsit de demnitate <i>Găsirea propriei religii și spiritualități</i>	
CAPITOLUL 19	125
Am fost învățat să cred despre mine lucruri care nu sunt deloc adevărate <i>Când autocritica reflectă o veche spălare pe creier</i>	
CAPITOLUL 20	131
Ajung să mă implic emoțional excesiv în nevoile și problemele persoanelor imature emoțional <i>Pune capăt uzurpării emoționale și identificării excesive</i>	
CAPITOLUL 21	137
În preajma sa nu pot gândi limpede. Sunt confuz și mă exprim prost <i>Risipirea ceții mintale</i>	
CAPITOLUL 22	143
Nu pot să îi țin piept. Învinge de fiecare dată <i>Depistarea celor „patru călăreți” ai autoînfrângerii</i>	
CAPITOLUL 23	149
Simt o furie teribilă când mă gândesc la acea persoană. Îmi vine permanent în minte ce a făcut <i>Furia de diferite intensități și resentimentele stăruitoare</i>	
CAPITOLUL 24	155
Am avut câteva relații de cuplu dezamăgitoare. Ce să fac pentru ca data viitoare să fie cum trebuie? <i>Căutarea maturității emoționale la un partener de cuplu</i>	

CAPITOLUL 25	161
Cum să mă asigur că nu sunt un părinte imatur emoțional?	
<i>Cunoașterea de sine te pregătește pentru un parentaj matur emoțional</i>	

PARTEA A TREIA DISTANȚAREA

CAPITOLUL 26	169
Nu pot să nu mă simt vinovat când se supără pe mine	
<i>Cum să nu te mai simți vinovat că ești tu însuși</i>	
CAPITOLUL 27	174
Îmi dau seama că are un comportament absurd, dar nu știu cum să reacționez când e așa	
<i>Cum să depistezi proiecțiile și distorsiunile unei persoane imature emoțional și să te detașezi de ele</i>	
CAPITOLUL 28	180
Vreau doar să mă iubească și să înțeleagă ce simt	
<i>Mai bine alege obiective care pot fi atinse</i>	
CAPITOLUL 29	185
De câte ori trasez o graniță, mă simt ca un om rău și fără suflet	
<i>Când te simți vinovat pentru că te protejezi</i>	
CAPITOLUL 30	190
Dacă o persoană îmi spune că nu o iubesc suficient sau așa cum ar trebui, înseamnă că nu sunt capabil să iubesc?	
<i>Fă un pas înapoi și evaluează ce este iubirea</i>	
CAPITOLUL 31	195
Orice aș face, persoana respectivă tot pare rănită și se simte trădată	
<i>De ce nu funcționează eforturile tale de a ajuta o persoană imatură emoțional să se simtă mai bine</i>	
CAPITOLUL 32	198
M-am eliberat, dar îmi lipsește apropierea dintre noi	
<i>Când ești trist că ai ieșit din relația voastră complicată</i>	

PARTEA A PATRA
PROCESUL PRIN CARE
TE SALVEZI PE TINE ÎNSUȚI

CAPITOLUL 33	207
Am renunțat la sinceritate în schimbul aprobării <i>Când pare mai important să fii admirat decât să fii sincer</i>	
CAPITOLUL 34	212
Vreau să fiu eu însumi, dar mi-e frică de respingere <i>Gestionarea anxietății de abandon</i>	
CAPITOLUL 35	218
Cine sunt eu, la drept vorbind? De unde știu precis ce e cel mai bine pentru mine? <i>Cum să îți recunoști eul adevărat și să îți redobândești autenticitatea</i>	
CAPITOLUL 36	224
Mă străduiesc atât de tare să fac lucrurile perfect, încât ajung la epuizare <i>Când stima de sine se bazează pe a face imposibilul</i>	
CAPITOLUL 37	229
Aș vrea să nu fiu genul de om care le face mereu altora pe plac <i>Când renunți să fii tu însuți ca să fii agreat</i>	
CAPITOLUL 38	235
Mă simt devastat la gândul de a cere ajutorul cuiva <i>De ce îți ceri scuze și ai impresia că ai deranja</i>	

PARTEA A CINCEA
REZOLVAREA PROBLEMELOR

CAPITOLUL 39	243
Mă neliniștește mereu gândul că îmi voi supăra sau dezamăgi copilul adult <i>Când copilul tău adult pare imatur emoțional</i>	

CAPITOLUL 40	250
Încă mă simt intimidat și gata să mă scuz pentru orice în preajma persoanelor imature emoțional <i>Pune la îndoială premisele de bază pe care le aduc toate persoanele imature emoțional în interacțiunile lor</i>	
CAPITOLUL 41	256
Mă preocupă atât de mult reacțiile sale, încât mi-e greu să rostesc adevărul <i>Rămâi pe poziții atunci când unei persoane imature emoțional nu îi place ce ai de spus</i>	
CAPITOLUL 42	262
Cum să fac să înțeleagă ce îi spun? <i>Abilități de comunicare și limitele lor</i>	
CAPITOLUL 43	267
Încerc să fiu mai ferm, dar mă tot trezesc că îi țin isonul <i>Descoperirea părților protectoare ale personalității</i>	
CAPITOLUL 44	273
Chiar dacă încerc strategii noi, tot ajung să mă simt epuizat de persoana în cauză <i>De ce simți că ești învins chiar dacă ai succes cu persoanele imature emoțional</i>	
CAPITOLUL 45	279
Mă gândesc mereu la nedreptățile anumitor persoane imature emoțional <i>Furia, ambivalența și potolirea gândurilor obsesive</i>	
CAPITOLUL 46	285
Trebuie să iert? <i>Ce alternative găsești când iertarea pare imposibilă</i>	
CAPITOLUL 47	292
Gândul că nu vom avea niciodată o relație apropiată mă întristează <i>Confruntarea cu doliul pentru pierderea ambiguă</i>	

CAPITOLUL 48	298
Am rupt legătura cu persoana respectivă, dar tot mă gândesc mult la ea <i>Cum se face că înstrăinarea nu rezolvă totul</i>	
CAPITOLUL 49	305
Observ la mine comportamente imature emoțional <i>Ce să faci cu propriile tendințe lăuntrice imature emoțional</i>	
CAPITOLUL 50	311
În centrul scenei minții mele nu se mai află acea persoană <i>Când vraja s-a rupt și te interesează mai mult alte lucruri</i>	
EPILOG	318
MULȚUMIRI	320

ANEXE

ANEXA A	325
Trăsăturile de personalitate ale părinților și oamenilor imaturi emoțional	
ANEXA B	328
Comparație între imaturitatea și maturitatea emoțională	
ANEXA C	331
Contractul relațional nerostit al persoanei imature emoțional	
ANEXA D	333
Declarația drepturilor copiilor adulți cu părinți imaturi emoțional	
BIBLIOGRAFIE	337
INDEX	344



Introducere

Există ceva în lăuntrul tău care știe ce este potrivit și sănătos pentru tine și ce nu, chiar dacă îți lipsesc cuvintele sau conceptele necesare pentru a explica de ce. Acest sistem perceptiv intern îți dă de știre, prin semnale de avertizare emoționale și fizice, atunci când ceva nu e bine sau când nu ești tratat cum se cuvine. Încă din copilărie, acest centru fără cuvinte din lăuntrul tău a consemnat adevărul experiențelor pe care le-ai trăit, în limbajul său alcătuit din amintiri, stări afective și simptome. Acum ai șansa să îl descifrezi.

A fost și rămâne ceva extraordinar pentru mine rapiditatea cu care cititorii mei au rezonat cu fenomenele ce țin de a fi copilul adult al unor părinți imaturi emoțional și de a trebui să te confrunți cu persoane imature emoțional (PIE¹) în general. Parcă ar fi conștientizat deja, pe bucățele, ce se petrece, dar încă nu conceptualizaseră ceea ce știau. Le lipsea cadrul teoretic care să-i ajute să pună laolaltă și să înțeleagă, în sfârșit, experiențele relaționale pe care le trăiseră.

În cartea de față îi vom da o voce cunoașterii tale implicite. Pe parcursul lecturii vei afla ce încercau să îți spună sentimentele tale atunci când diferite fragmente ale experiențelor își vor găsi locul cu sens. Acele sentimente nu te vor mai împovăra pe tăcute, ci vor deveni trăiri conștiente, inteligibile, cu ajutorul cărora vei putea crește. Vei gândi mai obiectiv și în termeni mai largi.

Vei putea, de asemenea, să reconsideri comportamente de autoprotejare din copilărie pe care le-ai deprins, poate, pentru a evita conflicte și să reevaluezi cum vrei să abordezi de aici înainte presiunile imature emoțional (IE²). Poate că în copilărie te-ai adaptat la părinții IE, dar, odată ce devii conștient de dinamica previzibilă

¹ În original, EIP, din engl. *emotionally immature people*. (N. red.)

² În original, EI, din engl. *emotionally immature*. (N. red.)

a acestor persoane, poți să îți schimbi maniera de abordare și să te protejezi emoțional. Nu ai datoria să rămâi sub influența lor. Nu ești obligat să mergi în continuare pe direcția lor și nici nu e necesar să te simți vinovat pentru că alegi alt drum. Poți decide ce e mai bine pentru tine.

Cartea de față e a patra dintr-o serie care a început cu *Copiii adulți ai părinților imaturi emoțional*. Structura ei are la bază tipurile de întrebări care își fac apariția în mod repetat în ședințele mele de terapie și coaching cu clienți care au de-a face cu PIE, în general, și cu o relație complicată cu părinți IE, în special. (Pe tot cuprinsul cărții voi folosi PIE pentru orice persoană sau persoane imature emoțional, iar la părinții IE voi face referire în mod specific.) Te invit să folosești cartea de față ca pe un ghid în care să cauți răspunsuri la problemele care te preocupă cel mai mult.

Ai deplină libertate să sari la oricare parte a ei dorești. Consultă Cuprinsul sau Indexul pentru a vedea ce subiect îți atrage atenția pentru a lucra asupra lui. Cu ajutorul cărții de față, vei învăța să îți dezvolți siguranța de sine, să stabilești granițe și să realizezi cu PIE din viața ta o relație în care să ai mai multă putere interioară.

Sper ca această carte să te ajute să catalizezi revelații care să îți permită să te înțelegi mai bine pe tine însuși. Voi încerca să pun în cuvinte lucruri pe care poate că le știi deja – pe care le-ai simțit, dar nu le-ai exprimat –, dându-ți totodată idei de moduri în care să îți îmbunătățești maniera de a aborda viața și relațiile, nu doar cu PIE, ci cu oricine. E de sperat că vei dobândi o cunoaștere de sine și o putere de pătrundere transformatoare, catalizatori esențiali pentru schimbarea în bine. Obiectivul nostru comun este să poți să te eliberezi de influența așteptărilor nedrepte ale altora și de capcanele emoționale folosite de ei. Munca pe care o vom face împreună îți va sprijini identitatea individuală și te va reconecta cu eul acela vivace și interesant pe care îl ai.

Pe parcurs, voi pune imaturitatea emoțională în contrast cu maturitatea emoțională, ca să vezi cum arată fiecare. Atunci când menționez maturitatea emoțională, te rog să nu uiți că o persoană

poate să o aibă într-o măsură mai mare sau mai mică. Tocmai de aceea mă refer la persoane ca fiind „adecvat” sau „suficient” de mature emoțional. Maturitatea nu e o achiziție statică, ci o creație în plină desfășurare, care are loc pe tot parcursul vieții.

Cartea de față este împărțită în cinci părți. În partea întâi și a doua vei afla informații despre imaturitatea și respectiv maturitatea emoțională, ce le motivează pe PIE și ce impact au acestea asupra vieții tale. Partea a treia îți va arăta cât de important este să iei puțină distanță ca să îți re poziționezi relațiile cu PIE și să reevaluezi cât de multă energie vrei să le oferi acestor persoane. În partea a patra vei învăța cum să schimbi acele credințe care se întorc împotriva ta, internalizate de la cei care ți-au spus ce să faci și cum să fii. În sfârșit, în partea a cincea vom explora soluții la cele mai spinoase dileme care apar atât în interiorul tău, cât și în relațiile tale cu PIE.

Pe lângă strategiile de a aborda PIE și impactul acestora asupra vieții tale, vei găsi în fiecare capitol secțiuni intitulate „Reflecție și descoperire”. Aceste exerciții reflexive te vor duce mai adânc pe terenul descoperirii de sine și te vor ajuta să dobândești mai multă siguranță de sine, o mai mare armonie interioară și o mai mare claritate în privința obiectivelor tale, atunci când îți propui un nou drum în viață. Din cauza limitărilor legate de dimensiunea cărții, nu va exista niciodată suficient spațiu pentru a scrie pe cât de liber și pe larg ai vrea; de aceea te invit să iei în calcul folosirea unui jurnal separat, pentru a avea mai mult spațiu, după nevoie. Fiecare capitol se încheie cu un sfat util, care să îți dea un imbold blând în direcția corectă.

Așa cum menționează nota editorului, cartea de față nu reprezintă echivalentul unor ședințe de psihoterapie și, categoric, nu înlocuiește terapia. Te rog să îți urmărești reacțiile pe care le ai în timp ce citești, ca să poți evita stările de copleșire sau de activare. Apelează negreșit la terapie și sprijin după cum simți că ai nevoie. Maniera optimă de a folosi această carte ar fi s-o utilizezi împreună cu terapeutul tău, ca supliment la terapie.

Poți să alegi ca PIE să *facă parte* din viața ta, însă n-ar trebui să fie *punctul focal* principal al vieții tale. Probabil că aceste persoane vor insista să ocupe centrul scenei – asta cere imperios imaturitatea lor –, dar tu nu ești obligat să accepți să le fii de bunăvoie spectator. Nu-i exclus ca PIE să îți propună un traseu de viață care presupune să te ocupi de pretențiile lor, cu prețul sănătății tale emoționale. Poți decide în orice moment că acest tipar nu e pentru tine și să schimbi direcția. Contrar obiecțiilor acestor persoane, să îți fii loial ție însuși *nu* e totuna cu a fi nedrept cu ele.

Indiferent dacă te identifici drept copil adult al unui părinte imatur emoțional sau ești un terapeut care lucrează cu astfel de clienți – sau și una, și alta –, poți folosi cartea de față ca să înțelegi prin ce trec aceste persoane și felul în care le sunt modelate reacțiile în fața vieții. Vei afla atât sfaturi practice, cât și strategii mai profunde, care te vor ajuta să răspunzi la nevoile emoționale proprii ori ale clienților tăi și la individuarea personală.

Sper că vei încheia parcurgerea acestei cărți cu o apreciere mai profundă a darurilor emoționale pe care le ai și a individualității tale sacre, văzându-ți totodată punctele forte cu mai multă claritate. Sper să îți dai seama că nu doar *nevoile* tale de bază sunt importante, ci și *preferințele* tale. Preferințele formează baza individualității tale unice și merită din partea ta respect și protecție. În loc să îți pui energia în slujba mulțumirii și împăciuirii unor persoane imature emoțional, poți să îți schimbi drumul pentru a rezona mai bine cu propria ființă.

Ești pregătit să-ți corectezi traiectoria vieții? Eu sunt pregătită să îți ofer tot ce știu.



CAPITOLUL 1

De unde știu dacă o persoană este imatură emoțional?

Trăsături distinctive ale imaturității emoționale

Imaturitatea emoțională cuprinde o gamă largă de tipuri de personalitate. Oamenii pot fi foarte diferiți între ei, și totuși să prezinte trăsăturile imaturității emoționale. Acest sindrom nu este o boală psihică și se poate ca semnele sale să fie prezente la oameni obișnuiți, „normali”. Persoanele cu diagnostic psihiatric au adesea o imaturitate subiacentă, dar nu toate persoanele imature emoțional îndeplinesc criteriile pentru un diagnostic psihiatric. Trăsăturile de imaturitate emoțională ale unei persoane devin sesizabile cu precădere atunci când stresul crește sau când relațiile devin mai apropiate.

Imaturitatea emoțională este mai ușor de recunoscut dacă te concentrezi pe aspectele de bază (vezi Anexa A pentru un rezumat al trăsăturilor IE). Deși imaturitatea emoțională există în condiții aspre de nesiguranță continuă, următoarele cinci caracteristici sunt fundamentale la toate PIE, independent de tipul lor de personalitate sau de gradul lor de funcționare:

Egocentrismul stă la baza orientării PIE cu privire la viață. Asemenea copiilor mici, aceste persoane privesc lumea în principal prin prisma preocupării față de sine și urmăresc cu promptitudine să te constrângă să te supui așteptărilor lor.

Cu o astfel de abordare egocentrică, PIE au *empatie limitată* față de ceilalți. Nu se pun în pielea altora și nici nu-și imaginează

trăirile lăuntrice ale acestora. Deși e posibil să fie inteligente și să aibă abilități sociale bune, nu au neapărat compasiune față de alții, ci percep avantajul și opoziția. Tocmai de aceea se poate ca o PIE să fie o personalitate admirată sau puternică în societate și, totodată, să aibă dificultăți în a relaționa cu alții într-o manieră îndeajuns de matură.

Chiar și atunci când sunt dotate cu multă inteligență, persoanele imature emoțional evită *autorefecția*. Găsindu-și justificări și nutrind adesea convingerea că au dreptate, își pun rareori întrebări despre sine. Se concentrează pe sentimentele și dorințele lor de moment, părăd oarbe la impactul pe care îl au asupra altor oameni și chiar asupra viitorului propriu. În loc să reflecteze asupra comportamentului lor, intră în defensivă și își apără chiar și mai înverșunat poziția atunci când cineva se supără pe ele.

La capitolul apropiării de ceilalți, PIE dau înapoi din fața *intimității emoționale*. Le este greu să accepte sentimentele sincere din partea altora și le este categoric greu să ofere astfel de sentimente. Pot să pară extrem de empaticе când explodează sau își pierde controlul emoțional, dar asta nu e același lucru cu intimitatea emoțională. Intimitatea emoțională survine între doi oameni care își împărtășesc trăirile interioare și le procesează, ajungând să se cunoască reciproc la un nivel mai profund. Nu e neapărat ca acest proces să se desfășoare în cuvinte; poate fi acea impresie că persoana cealaltă te înțelege și se conectează cu tine într-un mod profund sincer. În schimb, este mai probabil ca PIE să intre în defensivă sau să devină evazive ori beligerante când alți oameni (inclusiv copiii lor) încearcă să relaționeze cu ele cu deschidere emoțională și sinceritate. (Imaginează-ți efectul negativ pe care îl are o astfel de reacție asupra unui copil mic care caută conectare.)

În maniera în care abordează lumea, PIE folosesc *realismul afectiv*, definind realitatea drept ceea ce *simt* ele că este (Barrett și Bar, 2009). Mecanismele lor psihice de a face față situațiilor sunt imature (G. Vaillant, 2000) și simpliste, mai ales atunci când neagă, resping sau deformează orice realitate care nu le convine.

REFLECȚIE ȘI DESCOPERIRE

Gândește-te la o persoană despre care crezi că ar putea fi imatură emoțional. Ce simți atunci când o consideri imatură emoțional pe acea persoană? De exemplu, simți că ai fi lipsit de loialitate sau nedrept, sau simți o stare de ușurare? Notează-ți ceea ce simți în această privință, ca să ai o linie de referință pentru mai târziu.

Cum ți-au afectat trăsăturile de imaturitate emoțională ale acestei persoane siguranța de sine și sentimentul că poți fi iubit? Cu care dintre caracteristicile IE ți-a fost cel mai greu să te confrunți?

Sfat: Pentru că PIE par deosebit de sigure de sine, atitudinile lor rigide pot să sugereze tărie, pasiune sau dreptate morală. Insistând că au dreptate, te pot determina, prin intimidare, să le îngădui să te domine. În multe interacțiuni, e posibil să te îndoiești de tine în mod reflex atunci când PIE se simt amenințate și intră în defensivă. Înțelegerea acestei dinamici îți permite să nu mai cazi sub vraja lor. Cunoștințele despre ele sunt puterea ta. Conștientizarea imaturității emoționale îți permite să rămâi în cunoștință de cauză și să îți păstrezi stăpânirea de sine atunci când ai de-a face cu orice persoană dificilă care încearcă să te controleze.



CAPITOLUL 2

Cum se poate ca părinții mei, oameni adulți, să fie imaturi?

Să înțelegem imaturitatea emoțională

Tanyei îi era greu să-și socotească părinții imaturi emoțional. Când i-am sugerat cu blândețe această idee, pe fața ei s-a așternut o expresie ca și cum un trăsnet ar putea în orice clipă să-mi despice cabinetul. S-a uitat la mine cu profundă neîncredere: „Cum ar fi posibil să fie imaturi? Au afacerea lor, ne-au ținut pe toți la facultate! Știu că mă iubesc, iar când am fost bolnavi, ne-au îngrijit bine. Oameni mai cinstiți decât ei nu cunosc!”

Am adus în discuție imaturitatea emoțională doar atunci când mi-am dat seama că Tanya nu avea să găsească soluții la problemele pentru care venea la mine dacă nu lua în considerare acest mod alternativ de a-și înțelege părinții. Deși cu mari îndoieli, Tanya mi-a urmărit, neîncrezătoare, raționamentul cu privire la motivele care mă făceau să-i consider pe părinții ei imaturi emoțional. Aveau să treacă multe săptămâni până ca Tanya să fie dispusă să exploreze imaturitatea părinților ei și suferința provocată de aceasta. N-am presat-o, pentru că știu cât de absurd poate părea să-ți socotești părinții mai puțin maturi decât tine. Tanya și cu mine trebuia să cădem de acord mai întâi în ce constă problema, înainte de a încerca s-o rezolvăm împreună.



CAPITOLUL 11

Am avut aceiași părinți precum frații și surorile mele. De ce suntem atât de diferiți?

Diferențele dintre frați și două tipuri de copii adulți ai părinților imaturi emoțional

Diferențele dintre frați sunt o sursă de mirare. Cum se poate ca doi oameni care au aceiași părinți și cresc în același cămin să devină atât de diferiți? Mulți copii adulți ai părinților IE cu care lucrez sunt responsabili și autoreflexivi – oameni care apelează la terapie și coaching pentru a-și îmbunătăți viața. Dar sunt și unii care au frați sau surori a căror viață e caracterizată de dificultăți când vine vorba să se înțeleagă cu ceilalți, fac abuz de substanțe, au probleme de sănătate psihică sau conflicte cu părinții.

Deși copiii adulți ai părinților IE se plasează pe un continuum comportamental, par să existe două tipuri distincte. Să vedem câteva exemple concrete pentru ambele.

Cei care internalizează

- Tind să fie conștienți de sine, autoreflexivi, perceptivi și sensibili.
- Le place să reflecteze și să învețe lucruri noi.
- Încearcă să descopere cum să răspundă într-un mod eficient, în loc să fie reactivi.
- Par mai maturi, mai intuitivi și tind să fie competenți și de încredere.



CAPITOLUL 27

Îmi dau seama că are un comportament absurd, dar nu știu cum să reacționez când e așa

Cum să depistezi proiecțiile și distorsiunile unei persoane imature emoțional și să te detașezi de ele

Când intră în defensivă, PIE pot să spună și să facă lucruri absurde. Nu vor ezita să facă uz de acuzații și comportamente lipsite de logică, cu orice preț, pentru a redobândi controlul asupra unei interacțiuni. Asta se întâmplă atât de rapid, încât nu poți urmări înșiruirea spuselor sale. Să încetinim ritmul și să vedem cinci elemente pe care se sprijină reacțiile absurde IE.

PIE văd orice lucru ca fiind în totalitate bun sau rău. Gândirea dihotomică face ca PIE să vadă lucrurile strict în alb și negru, pe principiul „totul sau nimic”. Ca urmare, receptează critica sau protestul ca pe o repudiare totală a valorii lor. Amenințările la adresa stimei lor de sine le trezesc imediat o pornire defensivă disproporționată.

PIE nu pot tolera intimitatea emoțională. Când îi trasezi cuiva o graniță, ai șansa să îi vezi adevărata față. O astfel de împărțire sinceră așază relația voastră pe baze mai sincere, iar PIE nu pot să tolereze prea mult timp așa ceva.



Anexa A

Trăsăturile de personalitate ale părinților și oamenilor imaturi emoțional

Structura personalității

- Foarte egocentrice; interesați de sine și preocupați de sine.
- Rigizi și simpliști; lipsiți de complexitate interioară.
- Slabă dezvoltare a eului; părți ale eului neconectate între ele, slab integrate.
- Sentimente de tip „totul sau nimic”; totul e alb sau negru, bun sau rău.
- Credențe și fapte inconsecvente și contradictorii (lipsă de integrare a personalității).
- Le lipsește capacitatea de autorefecție; nu se întreabă care este rolul lor într-o problemă; nu se îndoiesc de sine mai deloc.

Atitudinea față de realitate

- Neagă, deformează sau ignoră realitatea dacă îi nemulțumește; hipersimplifică lucrurile pentru a da impresia că au dreptate.
- „Realism afectiv” (Barrett și Bar, 2009); „Realitatea este așa cum *simt* eu că este.”



Anexa B

Comparație între imaturitatea și maturitatea emoțională

Imaturitate emoțională	Maturitate emoțională
Ideile despre viață sunt simpliste, literale și rigide. Îi displace incertitudinea unei realități aflate în evoluție.	Apreciază nuanțele vieții și faptul că lucrurile se schimbă.
Nevoie de a-i controla pe alții prin vinovăție, furie sau rușine.	Conștient că nu poate să-i controleze pe alții și nici nu vrea să o facă.
Consideră că ceilalți sunt incompetenți.	Vede în defecte o parte a condiției umane.
Emană farmec și charismă.	Emană căldură și sinceritate.
Se definește și îi definește pe ceilalți prin intermediul rolurilor, în mod dihotomic: supus sau dominant.	Îi privește echitabil pe toți oamenii și se simte confortabil fără un sistem de ierarhizare socială.
Filtre proaste; spune tot ce-i trece prin minte, fără să îi pese de sentimentele altora. Susține că asta înseamnă „onestitate”.	Împărtășește sentimente din propria experiență, în maniere respectuoase față de sine și față de ceilalți.