

INTIMITATE ZBUCIUMATĂ

Ediție revizuită și extinsă, pentru toți adulții
care provin din familii disfuncționale

Dr. JANET G. WOITITZ

Traducere din limba engleză de DANA-IOANA CHIRITĂ

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Str. Intrarea Tipografiei, nr. 6, et. 3, ap. 3, sector 6, București

contact@paginadepsiologie.ro

www.paginadepsiologie.ro

www.facebook.com/PaginaDePsiologie

Editor: Paul Părăuan

Referent științific: Gáspár György

Traducător: Dana-Ioana Chirită

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Coperta: Sarah Samira Natour

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WOITITZ, JANET G.

Intimitate zburătoare /

dr. Janet G. Woitzt;

trad. din lb. engleză de Dana-Ioana Chirită. -

Ed. reviz. și extinsă, pentru toți adulții care provin din familiile disfuncționale. -

București: Pagina de Psiologie, 2018

ISBN 978-606-94680-4-3

I. Chirită, Dana-Ioana (trad.)

159,9

JANET G. WOITITZ

Original title: *The Intimacy Struggle*

Copyright © 1993 by Janet Geringer Woitzt

All rights reserved

Published under arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

Romanian language rights handled by Prava I Prevodi, Belgrade

in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Copyright © Pagina de Psiologie, 2018

pentru prezența ediție în limba română

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Paginii de Psiologie.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte
este permisă numai cu acordul prealabil scris al Paginii de Psiologie.

Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1	
Pe cine alegi să iubești?	21
Capitolul 2	
Ce este, de fapt, o relație sănătoasă?	29
Capitolul 3	
Relațiile intime, între mit și adevăr	32
Capitolul 4	
Probleme de natură sexuală	78
Capitolul 5	
Așadar... iubești un adult care a crescut într-o familie disfuncțională	93
Capitolul 6	
Acum, că ești gata să clădești o relație sănătoasă	110
Capitolul 7	
Când nimic nu funcționează	131
Capitolul 8	
Să punem totul cap la cap	140
<i>Lecturi suplimentare</i>	159

fără ezitare la asta, atunci e posibil să obțină mai mult decât ar fi avut și dacă alcoolul n-ar fi pătruns niciodată în viața lor. Dacă amândoi urmăresc aceleși lucruri, apare o uriașă oportunitate de evoluție – individuală, dar și reciprocă. Dacă nu, atunci visul se destramă. Relația s-a sfârșit. Abstinența nu e nirvana.

Dependența chimică distrugе totul – încet, dar sigur. Eliberarea de o dependență te poate învăța cum să clădești o relație conjugală sănătoasă. Vindecarea e singura soluție viabilă.

Intimitate zbuciumată

În realitate, ceea ce spune omul acela e, de fapt: „Vreau o relație intimă ca să-mi repar copilăria“.

În realitate, ceea ce spune omul acela e, de fapt: „Vreau o relație intimă ca să-mi repar copilăria“.

Capitolul 1

Pe cine alegi să iubești?

Nu cunosc pe nimeni care, întrebat fiind „Ai vrea să ai o relație intimă sănătoasă?“, să nu spună „Da“.

Însă alte întrebări mai dificile, de genul „Știi cum arată sau cum să-ți alegi un partener care să te facă mai bun decât ești?“, sunt întâmpinate cu ochi nedumeriți. În general, răspunsurile sună cam așa: „Știu ce vreau, nu știu cum să procedez, dar vreau să fac lucrurile cum trebuie. Așa că mă panicchez, fiindcă îmi doresc să mă simt apropiat de o altă ființă umană.“

Când întreb „De ce vrei să fii apropiat de o altă ființă umană?“, răspunsul vine în trei părți: „Fiindcă... unu, aşa n-o să mai fiu singur; doi, n-o să mai simt că nu merit să fiu iubit; trei, n-o să mă mai tem. Cu alte cuvinte, îmi doresc să fiu apropiat de o altă ființă umană ca să nu mai simt ce-am simțit în copilărie – o povară pe care-am purtat-o cu mine până la maturitate.“

În realitate, ceea ce spune omul acela e, de fapt: „Vreau o relație intimă ca să-mi repar copilăria“.

Nu e bine. Nu va funcționa. Și nu se va întâmpla. Drept rezultat, oamenii care intră în cabinetul meu adesea exprimă următoarele gânduri: „Totul merge prost în relația mea de cuplu. Știu că e numai vina mea. Am încercat tot ce mi-a

venit în minte ca s-o repar, însă tot nu merge. Nici măcar nu mai sunt sigur că îl/o iubesc. Poate, nici nu știu ce este iubirea. Totul în capul meu e tulbură.“

Vă sună familiar? Ar trebui. Atunci când încep terapia cu un adult care este copilul unui alcoolic sau care provine dintr-o familie disfuncțională, povestea pe care o aud e copie la indigo – relația sa intimă a intrat în descompunere. Și povestea e aceeași, indiferent că vorbesc cu un Tânăr de 20 de ani, care se află la prima lui relație serioasă, sau cu un veteran de 40 de ani, care a supraviețuit unuia sau mai multor mariaje eşuate.

„Pur și simplu, trebuie să fi fost vina mea. Relațiile mele o iau întotdeauna la vale. Credeam că de data asta o să fie diferit, dar n-a fost. Poate că mi-e mai bine singur...“

Te-ai simțit și tu așa? Noi toți am trecut prin asta. Și, de sigur, am spus toate lucrurile acelea depreciative la adresa propriei persoane, când ne aflam în miezul problemelor de cuplu.

Este, oare, „normal“ să te simți așa?

Depinde... dacă te simți astfel din cauza circumstanțelor actuale sau dacă aceste idei sunt, de fapt, mesaje adânc îngropate, care au devenit parte integrantă din imaginea ta de sine – fiindcă îți-au fost imprimate din nou și din nou, în vremea copilăriei tale. În ambele situații e la fel de dureros, dar în cel de-al doilea caz vor fi mult mai greu de șters din minte.

Citește încă o dată următoarele afirmații: „Totul merge prost în relația mea de cuplu. Știu că e numai vina mea. Am încercat tot ce mi-a venit în minte ca s-o repar, însă tot nu merge.“

Astăzi, spui toate astea despre relația ta intimă. Contextul poate să fie nou pentru tine, dar frazele acestea și emoțiile nu sunt deloc noi. Încă o dată, resimți neputința copilăriei tale

și reacționezi la veche „bandă“ ce rulează în mintea ta. Și totuși, emoțiile sunt reale și – da! – atât de copleșitoare...

Se prea poate să ieșă la lumină și alte fantome familiare, printre care: confuzia, senzația de blocaj, convingerea că nu-ți poți schimba destinul.

Toate fac parte din felul tău de a te implica într-o relație intimă. Vin la suprafață lucruri vechi și lucruri mai noi – dar pe care le-ai mai trăit și simțit anterior. Joci din nou același rol. Ei bine, cu ceva muncă, procesul și rezultatul vor fi dife-rite, însă zbuciumul nu poate fi evitat. Chiar și aceia care n-au fost afectați de traiul într-o familie cu un membru alcoolic sunt de părere că trebuie să depui efort pentru a te bucura de avantajele unei relații sănătoase. Ai numeroși tovarăși de suferință!

Ca să pătrundem un pic mai adânc în natura conflictului cu care te confrunți, este important să rememorezi câteva dintre mesajele contradictorii care îți-au fost transmise de părinți. Îți place sau nu, mă crezi sau nu, acele mesaje încă te mai influențează și azi, la nivel inconștient – în toate domeniile vieții. *Ca să-ți rescrii viața, trebuie să rescrii mesajele.*

Conștientizarea este primul pas înspre a-ți rescrie mesajele. Cunoscând felul în care s-au format tiparele actuale, vei începe să te eliberezi de sub tirania criticii de sine, care s-a întipărit la cel mai profund nivel în natura ta umană. Să aruncăm o privire asupra acestor mesaje cu dublu sens și să vedem în ce fel te afectează ele azi.

Mesajul parental #1: „Te iubesc. Dispari!“

Uneori, părintele tău alcoolic sau disfuncțional se purta afecuos și iubitor cu tine, alteori te gonea cu dușmanie. Deși părintele non-alcoolic sau ceva mai funcțional îți spunea că ești un copil iubit, era adesea atât de absorbit de grijile proprii

și atât de iritat, încât tu rareori te-ai simțit iubit. Nu există niciun pic de consecvență.

Așa ai înțeles tu că arată iubirea când erai copil și tot așa o trăiești și azi. Mai e de mirare că te simți atras de acea persoană care e tandră și caldă într-o zi, numai ca să te respingă în următoarea? Te mai miri că persoana aceea care îți spune că te va suna (și nu te sună) și se pare mai dezirabilă decât o alta care se ține de cuvânt?

Dacă, din întâmplare, reușești să închegi o relație amoroasă cu o persoană consecventă, ai impresia că genul acela de om îți provoacă o neliniște – fiindcă n-ai niciun cadru de referință pentru comportamentul său. Mă refer la tipul acela de persoană care și-a făcut ordine în viață și care ar putea preziona cu un grad rezonabil de certitudine cam ce-i va aduce ziua de mâine. E cineva care se va purta, va simți și va gândi mâine la fel ca și azi. Însă provocarea de a câștiga inima cuiva care e nestatornic (și, ocazional, te îndepărtează) repetă provocarea din copilărie. Ești recunoșător când persoana aceea schimbătoare îți aruncă niște firmituri, dar te plăcășești urgent alături de cineva care e disponibil tot timpul.

Îți retrăiești copilăria din nou și din nou, pentru că singura constantă pe care o cunoști este inconstanța. Singurul lucru previzibil era lipsa previzibilității. Așadar, și-ai trăit copilăria într-un roller coaster emoțional. Așa ai înțeles tu relațiile. Acum, reflectează pentru un minut: de câte ori n-ai creat tu însuți o criză relațională, doar pentru a te umple de energie și a aduce iar relația pe un fâgaș mai cunoscut?

Chiar dacă lucrurile acestea îți se par evidente la nivel mental, ține minte că poate dura ceva mai multă vreme până când vei simți în adâncul sufletului asemenea adevăruri, deoarece ai fost condiționat să te porți așa încă de la o vîrstă foarte fragedă.

Pe cine aleg să iubești?

25

Mesajul parental #2: „Nu poți face nimic ca lumea. Am nevoie de tine!”

Iată un alt set de mesaje contradictorii, pe care le derulezi în mintea ta iar și iar. Când erai copil, nu te-ai putut ridica până la standardele perfecționiste ale părintelui tău alcoolic sau disfuncțional, indiferent cât de tare ai încercat. Niciodată nu erai destul de bun. Și ai început să crezi cu adevărat că tot ce ieșea prost era din vina ta. Dacă ai fi fost mai bun de-atât, lucrurile ar fi mers mai bine pentru toată familia.

Și totuși, îți dădeai seama că era nevoie de tine acolo și că părintele tău nu s-ar fi putut descurca singur. Iar lucru ăsta îți era foarte clar. Așa că, de vreme ce părintelui tău îi era imposibil să se descurce fără tine (chiar dacă tu erai așa un... om de nimic), te zbăteai până ce găseai o cale de a „repara“ lucrurile.

De exemplu, ca adultă, în prezent te trezești atrasă de parteri foarte dependenti, dar și extrem de critici? Te fascinează aceia care te doboară în mod repetat, deși tu știi că fără tine ei n-ar face față vieții? Continui să Tânjești după aprobarea lor, fiindcă – în adâncul sufletului – îți închipui că n-ar mai fi atât de multe neînțelegeri în relație, dacă tu ai deveni suficient de bună? Și, pe de altă parte, te tot gândești că nu poți abandona pe cineva care are cu disperare nevoie de tine? Îți sună familiar?

O altă condiționare venită din trecut.

„Da, e adevărat că mama ta a făcut și a spus toate lucrurile acelea îngrozitoare. Însă trebuie să înțelegi că băuse.“

Implicațiile acestui mesaj cu două fețe sunt deosebit de distructive pentru tine, în special atunci când se fac simțite într-o relație intimă. Inconștientul îți spune că, dacă poți găsi o explicație pentru comportamentul impardonabil, atunci te poți convinge că acel comportament este scuzabil.

Într-un sistem familial afectat de alcoolism, alcoolicul este arăreori tras la răspundere pentru comportamentul său. Mult mai probabil, copilul va auzi din partea celuilalt părinte remarci de genul: „La ce te aşteptai din partea unui bătrîn?” sau (pe la începutul perioadei de recuperare) „Trebuie să înțelegi că tatăl tău are o boală“. Mesajul pe care îl aude copilul este că părintele poate face orice dorește, scuza lui fiind beția sau alcoolismul. „Tăticul tău a avut o zi stresantă. Dacă te purtai mai frumos, n-ar fi tipat la tine.“

Acum, că ești adultă, ai devenit cea mai înțelegătoare persoană din lume când vine vorba de relații amoroase, nu-i așa? În aproape orice situație, găsești o modalitate de a face ca totul să pară normal. Cu siguranță, dacă trebuie să fie vina cuiva, tu vei lua responsabilitatea asupra ta. Ai învățat cum să fii înțelegătoare și te-ai obișnuit să ieși întreaga vină pe umerii tăi.

Prin urmare, când ești tratată oribil, analizezi situația și nu-ți dai voie să experimentezi vreun sentiment de furie. Și totuși, înțelegerea unui comportament nu-l face automat acceptabil. Dar tu ai învățat să accepți un comportament nepotrivit pe vremea când erai copil și îți negai suferința cauzată de acele reale tratamente, fiindcă aveai convingerea că „tatăl tău nu îți-ar fi făcut așa ceva, dacă ar fi fost treaz“.

Asemenea declarații conțin atât elemente de control, cât și elemente de vinovăție. Iată care e scenariul neiertător ce rulează în mintea unui copil crescut într-un sistem familial disfuncțional ori alcoolic: „Dacă mă simt vinovat, înseamnă că sunt responsabil. Iar dacă sunt responsabil, înseamnă că trebuie să fac ceva ca să repar situația, s-o schimb, s-o îmbunătățesc.“

E timpul să renunți la vinovăție, iar asta înseamnă să renunți și la sentimentul că ai control în situația dată. Evident, pentru tine, pierderea controlului ar fi un dezastru. Căci ai

fost educat(ă) să fii preșul perfect pentru orice persoană care nu te respectă. Și deseori ai sfârșit în relații de tip „unul dă, altul ia“. Adică tu dai, iar ceilalți iau.

Mesajul parental #3: „Voi fi acolo pentru tine – data viitoare. Îți dau cuvântul meu!“

Mesajul subliminal aici sună astfel: „Las-o baltă!“ Așa înveți cum să nu mai ceri ajutorul altuia, ca să nu mai fii dezamăgit.

Uneori, devii în mod neîntelept calul de bătaie al unei partenere care nici măcar nu-și dorește cu adevărat să te trateze așa. Te simți frecvent extenuat și plin de resentimente. Te plângi că tu trebuie să faci totul în acea relație și, cu toate astea, îți este imposibil să ceri ceva doar pentru tine. Ai vrea ca partenera să-ți citească gândurile.

Frica ta de a cere ceva și a nu primi este la fel de tulburătoare ca frica ta de a cere ceva și a primi! Prima variantă îți-ar întări credința că ești prea nevrednic ca să primești ceea ce-ți dorești; iar cea de-a doua îți este atât de nefamiliară, încât, în realitate, nici n-ai ști cum să reacționezi. Deoarece până și un simplu compliment îți poate cauza un considerabil disconfort.

Ca femeie, la fel – tratezi întreaga situație abdicând de la responsabilitatea privind fericirea proprie. Decizi că partenerul ar trebui să știe ce-ți dorești și să-ți îndeplinească vrerea, fără ca tu să-i spui ceva despre asta. De exemplu: „Dacă trebuie să-i spun că vreau să merg la teatru de ziua mea, înseamnă că nu vrea cu adevărat să-mi facă pe plac“. Partenerul este acum pus la colț, pentru ca tu să te poți convinge că nu te iubește, de vreme ce nu prinde din zbor indicile vagi pe care tu îi le scoți în cale. Desigur, ai putea cunoaște fericirea, dar numai alături de cineva care-ți ghicește gândurile – vreun erou fantastic care, instinctiv, ar ști cum să te mulțumească.

**Mesajul parental #4: „Totul e bine, nu te teme.
Dar cum naiba să mă descurc cu toate?!”**

Ambele mesaje îți pătrund până în fundul minții. „Nu-ți face griji, totul va fi ok.“ Și totuși, mesajul ascuns pe care-l primești de la părinții tăi e că „nimic nu este în regulă“. Drept rezultat, până la vârsta maturității, tu te transformi într-un supraom. Poți (și vrei) să te ocupi de toate. Ești la comandă. Nimeni din jurul tău nu trebuie să-și mai facă griji. Te ocupi tu de toate. Ia să vedem, de câte ori îți se întâmplă să spui vorbe ca acestea: „Nu-ți face griji, vom lua mașina mea“ sau „Am eu destui bani pentru amândoi“ sau „Pregătesc eu mâncarea“ sau „Fac eu toate aranjamentele“ sau „Nu te îngrijora, asta nu e o problemă pentru mine!“

Capitolul 2

Ce este, de fapt, o relație sănătoasă?

„Cum arată o relație sănătoasă? Cum o intuișc? Cum fac și eu rost de una? Și cum știu dacă a mea e sănătoasă ori nu?“

Toate acestea sunt întrebări foarte importante și pline de miez, la care ai nevoie să găsești răspuns. Să vrei să fii implicat într-o relație intimă sănătoasă este o condiție universal valabilă pentru toți oamenii. Iar să definești ce anume înseamnă „sănătos“ e o întrebare universal valabilă.

Ei bine, știi că te bucuri de o relație sănătoasă, atunci când ai creat un mediu în care poți spune:

1. Pot fi eu însuși.
2. Poți fi tu însăși.
3. Putem fi noi însine împreună.
4. Pot evolu.
5. Poți evolu.
6. Putem evolu împreună.

În esență, la asta se reduce totul. Paradoxal, o relație sănătoasă mă face liber să fiu eu însuși. Și totuși, eu nu știu cine sunt, deoarece cunoașterea de sine este un proces de-o viață. Ok, deși s-ar putea să nu ai un puternic simț al sinelui,

recunoști cu mare limpezime când nu îți se permite libertatea de a fi tu însuși. Simți cu claritate când ești judecat. Intuiția îți spune clar când trebuie să calcă în vârful picioarelor. Simți până în măruntaie când anume te temi ca nu cumva să faci vreo greșelă. De fapt, libertatea de a fi tu însuși înseamnă ca partenera nici să nu judece felul tău de a fi și nici să nu interfereze cu procesul devenirii tale.

Corect este să-i oferi și partenerei aceeași libertate pe care o soliciți pentru tine. Și să accepți că partenera este... așa cum este; adică să nu încerci să folosești puterea iubirii pe care îți-o poartă, ca să-o transformi într-o lebădă. Nu e cazul să aluneci în fantezia ta despre cum ar trebui să fie ea, ca om, și nici să te luptă din răsputeri ca să-ți transformi fantezia în realitate. Mai bine, vezi cine este ea cu adevărat.

„Te accept necondiționat și mă accepți necondiționat.“ Acesta e principiul de bază în relații. Nu înseamnă că schimbările în personalitatea sau acțiunile cuiva sunt indezirabile sau imposibile. Înseamnă mai degrabă că începi să-ți accepți partenerul așa cum este.

„Suntem liberi să fim noi însine.“ Fiecare cuplu își definește propria relație pe baza valorilor și a intereselor comune. În primul rând, partenerii trebuie să decidă pe ce anume pune fiecare preț, iar apoi să clădească o identitate comună din individualitățile lor distințe. Unele dintre deosebirile care-i separă sunt nesemnificative și pot fi ignorate sau remediate. De exemplu, chestiunile banale – amintite în fraze de genul „Întotdeauna lași tubul cu pastă de dinți fără capac“ sau „Urăsc întrunirile repetitive, de la biserică“ – pot fi cu ușurință rezolvate.

Alte neînțelegeri sunt importante și trebuie soluționate, dacă vrei ca relația să supraviețuiască și să rămână sănătoasă.

Ce este, de fapt, o relație sănătoasă?

31

Iată cum ar putea suna asemenea probleme: „Nu vreau să am copii“ ori „Să n-o mai văd în veci pe mama ta!“

Multe dintre experiențele vieții sunt mai frumos trăite în doi. Să te bucuri de un asfințit minunat, să faci o plimbare pe plajă, să iezi o cină romantică – sunt exemple de momente în doi care fac dezirabil un parteneriat. Eu am devenit mai bun; tu, de asemenea; iar „noi“ împreună valorăm mai mult decât luati separat.

O relație sănătoasă generează un mediu în care poți să crești. În acest climat favorabil, „eu“ te încurajezi și pe „tine“ să crești. În final, prin intermediul acestor direcții de evoluție individuală, chiar și cuplul se dezvoltă.

De asemenea, cuplul devine mai bun dacă-și stabilește o serie de obiective comune, după care partenerii conlucreză ca să și le atingă. Interesant de remarcat, ceea ce ajută relația să se dezvolte nu este obiectivul în sine, ci drumul spre obiectiv. Că îți atingi scopul sau nu, asta e o parte din procesul spre următoarea experiență comună.

Intimitatea înseamnă să ai o relație de iubire cu o altă persoană – în care tu dai și primești, există validare, amândoi aveți parte de înțelegere și fiecare se simte prețuit intelectual, emoțional și fizic.

Cu cât ești mai dispus să-i împărtășești celuilalt gândurile tale și să asculti ce are să-ți împărtășească, cu atât mai mult crește intimitatea.

O relație sănătoasă nu este o luptă de putere. Voi doi nu trebuie să gândiți la fel, în toate.

O relație sănătoasă nu este simbiotică. Voi doi nu trebuie să simțiți la fel, în privința tuturor lucrurilor.

O relație sănătoasă nu se reduce la o comuniune sexuală care sfărșește obligatoriu în orgasm, ci este una care celebrează explorarea și implicarea fiecăruia.