

ILSE SAND

**Vino mai
aproape:
despre iubire
și auto-protecție**

**Editura Ascendent
București, 2019**

Editor: Clara Toma

Traducător: Lorena Luchian

Copertă și tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României

SAND, ILSE

**Vino mai aproape : despre iubire și
auto-protecție / Ilse Sand. - București :**
Ascendent, 2019

ISBN 978-606-9050-10-1

159.9

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului din această carte este posibilă
doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

Copyright@2019 Editura Ascendent

www.edituraascendent.ro

E-mail: cartiascendent@gmail.com

office@edituraascendent.ro

Cuprins

Prefață.....	4
Introducere.....	5
Cap. 1 Strategii de auto-protecție	7
Tehnici de supraviețuire.....	8
Auto-protecția ca soluție temporară.....	10
Cum poți să te protejezi pe tine exterior și interior	12
Cap. 2 Când mecanismele de auto-protecție devin automate	18
Când strategiile de auto-protecție devin parte a înțelegerii noastre de sine.....	19
Cap. 3 Teamă de apropiere, durerea și pierderea controlului	21
Cap. 4 Tipare nefericite care pot împiedica o viață plină de succes în dragoste.....	25
Dacă săruți o broască, ea devine un prinț.....	27
În așteptarea persoanei potrivite.....	27
Lupta pentru a fi „cel potrivit”	28
Cap. 5 Idealizarea parentală.....	30
Modificarea realității.....	35
Decizii pe care le-am uitat	36
Când suntem împotriva noastră.....	37
Așteptări înconștiente ca partenerul să compenseze deficiențele din copilărie	40
Recompensa de a ne vedea părinții într-o lumină mai realistă	42
Cap. 6 Conștientizarea deplină a unei emoții	45
Sentimentele sunt așezate în straturi, unul deasupra altuia	47
Regresii	48
Cap. 7 Demontarea strategiilor nepotrivite de auto-protecție.....	50
Iritarea și furia ca auto-protecție.....	53
Setea de conexiune și iubire	60
Cap. 8 Drumul către casă.....	65
În spatele măștii sociale.....	65
Alege să fii tu însuși – atunci când te întâlnești cu ceilalți	67
Conștientizarea este calea de urmat	74
Mulțumiri	75
Bibliografie	76
Cuvântul editorului	77

realitate. Uneori, acest lucru poate fi în avantajul nostru. Alteori, poate deveni o problemă.

Auto-protecția este bună dacă ne permite să ne depărtăm pe noi înșine de sentimentele noastre atunci când ele devin copleșitoare. Dar aceeași strategie de auto-protecție poate deveni o problemă dacă este inflexibilă și dacă i se permite inconștient (fie parțial sau în întregime) să aibă o viață proprie.

Vitalitatea și calitatea vieții noastre sunt afectate atunci când creăm o distanță mai mare de viețile noastre interioare decât este necesar. Atunci când ne distanțăm de realitățile efective ale situației de viață, nu le putem vedea clar, și ne este tot mai greu să le facem față.

Strategia cuiva de auto-protecție, de exemplu, poate fi folosirea imaginației pentru a remodela realitatea externă, în consecință ne vedem pe noi înșine sau pe ceilalți ca fiind mai bune sau mai rele decât sunt ele în mod real. Vom avea aceeași viziune asupra oportunităților ce apar în viața noastră. Un alt exemplu de strategie poate fi atunci când nu reușim să respirăm suficient de adânc pentru a ne simți pe noi înșine.

O strategie de auto-protecție este o tactică ce a folosit mai demult ca soluție perspicace la o situație dificilă. Dacă ai fost nevoit să recurgi la prea multe strategii de auto-protecție în copilărie, s-ar putea să te regăsești, ca și adult, atât de înfășurat în propria auto-protecție, încât îți este imposibil să dobândești un contact emoțional bun cu tine sau cu ceilalți. Și, în acest fel, ai putea pierde acea înflorire interioară pe care o poate trezi o relație de iubire.

Sper ca această carte să te stimuleze pe tine ca cititor să-ți conștientizezi propriile strategii de auto-protecție și să iei decizia de a-ți îmbogăți viața prin renunțarea la una sau la mai multe dintre ele. Astfel te vei apropia mai multe de tine, de ceilalți și de viața ta, pe care o vei trăi cu mai multă bucurie.

1 Strategii de auto-protecție

Strategiile de auto-protecție la care mă refer în această carte sunt *manevrele* pe care le folosim pentru a ne distanța pe noi înșine de viețile noastre interioare, de alți oameni și de realitățile exterioare ale vieții noastre. Aceasta este semnificația termenului de „strategii de auto-protecție” din această carte.

Un exemplu concret de strategie de auto-protecție ar fi următoarea: Hannei i s-a respins o cerere de angajare. Ea este tristă din acest motiv, însă nu are energie *aici și acum* pentru a-și simți durerea. În schimb, alege să se uite la un film thriller și să uite de ea. În acest fel, ia o pauză de la realitatea ei, în care sa fost respinsă la un loc de muncă.

Acest comportament nu reprezintă o problemă atâta timp cât ea își va aloca mai târziu timp și spațiu pentru a simți și a rămâne în contact cu durerea ei, cu alte cuvinte pentru a deveni din nou pe deplin prezentă. Dacă ea folosește mereu această strategie de protecție pentru a face față sentimentelor dificile și nu-și va oferi timpul și spațiul necesar pentru a se relaxa și a-și simți emoțiile, atunci mecanismul va deveni o problemă. Ea va trăi permanent la distanță de ea însăși, iar acest lucru poate cauza stres emoțional sau o lipsă autentică de vitalitate. Dacă nu conștientizează că se creează o distanță între ea și sentimentele ei, problema devine și mai acută, deoarece nu va avea ocazia să-și modifice comportamentul.

Cele mai multe dintre strategiile de auto-protecție apar la începutul copilăriei. În acea perioadă, ele reprezentau cele mai bune soluții pe care le putea găsi un copil mic în fața situațiilor dificile. Ulterior, strategiile de auto-

protecție pot deveni inconștiente și se vor activat automat ori de câte ori ne vom afla într-o situație care seamănă cu una dintre crizele nesoluționate ale copilăriei noastre.

Un exemplu concret poate ilustra acest lucru: mama lui Iris era adesea deprimată și îi împărtășea fiicei suferințele ei. Acest lucru era de nesuportat pentru Iris. Un copil nu poate face față disperării unui adult, plus că este îngrozitor să știi că cel care are grijă de tine are probleme grave. Așadar, pe când era destul de mică, Iris a dezvoltat o strategie pe care o folosea în aceste situații; schimba total subiectul, astfel încât să-i distragă atenția mamei și să o facă să se gândească la altceva.

Astăzi, Iris se întreabă de ce copiii ei nu vorbesc acasă despre problemele lor. Dacă sunt întrebați de ce, răspunsul lor este că au încercat, însă că de fiecare dată, mama lor vorbea despre altceva.

Dacă Iris ar fi înregistrat una din conversațiile cu copiii, probabil că acum ar fi putut auzi cum – fără să-și dea seama – schimbă subiectul ori de câte ori se vorbește despre situațiile grele ori suferința cuiva apropiat.

Desigur, este distructiv pentru apropierea în relații să recurgem la astfel de strategii de auto-protecție fără să fim conștienți de ele.

Dacă Iris și-ar recunoaște propriul tipar, care mai demult a ajutat-o să-și păstreze starea psihologică de bine, dar care astăzi stă în calea intimității cu copiii ei, ea ar fi deja pe drumul modificării acestei strategii.

Tehnici de supraviețuire

O strategie de auto-protecție este, cel mai adesea, o tehnică de supraviețuire.

Un exemplu: pe când Anna era foarte mică, părinții ei reacționau negativ atunci când ea încerca să le atragă atenția. Părinții ar fi putut spune că erau iritați de comportamentul fetei, iar ea putea observa stresul și disconfortul în ochii lor. Acest lucru fost atât de neplăcut pentru Anna, încât a renunțat să le mai atragă atenția. Ca

urmare, a pornit în viață fără să fi învățat să-și dezvolte ceea ce am putea numi o abilitate sănătoasă de a „cere atenție”.

În schimb, și-a folosit întreaga creativitate pentru a găsi o altă soluție, deoarece copiii sunt profund dependenți de atașamentul și de apropierea celui care-i îngrijește. Ea a descoperit că dacă oferea părinților atenție în loc să le-o ceară, lucrurile mergeau mai bine. Așa că atunci când simțea nevoia de atenție, se așeza lângă tatăl ei care citea ziarul și își exprima interesul față de ceea ce citea. De cele mai multe ori, tatăl considera agreabil acest lucru, iar ea se putea apropia de el simțindu-i căldura corpului. În acest fel, Ana primea experiența vitală a conexiunii, de care copiii sunt totali dependenți.

Ca adult, Anna a dezvoltat bune abilități de a fi reținută, oferind-și în loc atenția celorlalți, ceea ce nu e deloc rău. Problema este că ea nu mai simte foarte precis propria ei nevoie de atenție. Simte o dorință arzătoare de a fi cu alții. Și atunci, de obicei sună o prietenă, iar când se întâlnesc la cafea, Anna o întreabă: „Ce faci?”. Multe persoane se bucură când li se adresează această întrebare, iar prietena vorbește și vorbește... Cu toate acestea, Anna nu poate înțelege de ce devine din ce în ce mai iritată și mai frustrată.

Fără a fi conștientă de acest lucru, ea folosește o tehnică de supraviețuire învățată în copilărie. Nu-și mai simte propria nevoie de atenție, sau, de îndată ce devine conștientă de aceasta, o ignoră, deoarece tehnica de supraviețuire preia controlul.

De îndată ce Ana realizează modul în care își gestionează nevoia de atenție, ea-și poate schimba comportamentul. Data viitoare când se va întâlni cu prietena la cafea, va avea ocazia de a vorbi mai mult despre ea.

Și soțul Anei va fi ușurat atunci când, în loc să-l enerveze cu frustrările ei, îi va spune exact ce vrea – de exemplu: „M-aș bucura dacă mi-ai acorda întreaga atenție pentru următoarele 15 minute.”

Această abordare ar putea părea simplă și nedureroasă. Dar nu este așa. În momentul în care Anna devine conștientă

de tehnica ei de supraviețuire și realizează că și-a neglijat propria nevoie de atenție, se va întrista. Ar putea retrăi episoadele din copilărie care au determinat-o să renunțe la nevoile ei. Când va înceta să apeleze la această tehnică de supraviețuire, se va simți nesigură și neputincioasă în contactul cu ceilalți, până va găsi și va învăța o nouă modalitate de a relaționa cu ei.

Auto-protecția ca soluție temporară

Vreau să vă spun o poveste care ilustrează ce poate fi auto-protecția și cum poate fi utilizată într-un mod productiv, ca mai apoi să renunțăm la ea într-un mediu potrivit și sigur: Jasper, care are șase ani, își ia ghiozdanul în spate, îi face mamei cu mâna și pleacă spre școală. Pe drum, el trece pe lângă câțiva băieți mai mari. Jasper le zâmbește, dar, în timp ce trecea pe lângă ei unul dintre băieți îi pune piedică și cade, lovindu-se la genunchi. Sângerează. Băieții mai mari râd de el făcându-l „prost mic” apoi se întorc și pleacă.

Buzele încep să-i tremure și se gândește pentru un moment să se întoarcă acasă, la mama lui. Însă dorința de a merge la școală și de a fi cu prietenii lui este mai puternică. Așadar, Jasper se duce la școală, dar fără niciun entuziasm. Este șocat de comportamentul băieților și îl doare genunchiul.

Nu se simte prea bine la școală și încearcă să uite episodul, făcând tot posibilul să se concentreze la ceea ce se petrece în clasă. Se îndepărtează emoțional de spaima sa, încercând să nu acorde atenție sentimentelor sale. Acest lucru devine foarte dificil atunci când se află pe terenul de joacă și Benita, profesoara lui îl întreabă: „Ce mai faci, Jasper?” Ea își înclină capul și îl privește cu simpatie. Jasper simte cum îi dau lacrimile, dar se abține să plângă și se îndepărtează rapid de Benita spunând „Sunt bine.”

Jasper încearcă să fie prezent la activitățile copiilor dar îi lipsește dorința reală de a se juca.

Mama lui Jasper nu este acasă în momentul când el

intră pe ușă. Așa că se așază în fața calculatorului și începe să joace un joc. Puțin mai târziu, mama lui vine acasă și-l salută: „Bună, Jasper.” În acel moment Jasper izbucnește în lacrimi. Mama lui îl ia în brațe. Copilul îi povestește despre cât de tare l-a speriat episodul cu băieții mai mari. Mama îi curăță și îi bandajează genunchiul.

Nu după mult timp, Jasper este din nou fericit și gata de joacă. Acum este din nou în contact cu emoțiile sale și simte dorința de a se juca și a se distra.

După experiența care l-a speriat, Jasper a decis să meargă la școală, dar s-a distanțat de sentimentele sale și s-a străduit întreaga zi să-și țină lacrimile în frâu. Într-un fel, se poate spune că a pierdut o zi din viață. Din momentul în care s-a lovit la genunchi până în clipa în care a vorbit cu mama lui despre ceea ce i s-a întâmplat, el s-a aflat în afara contactului cu el însuși, cu suferința lui dar și cu chefel de joacă. A devenit un roboțel care încerca doar să se adapteze.

Pe de altă parte, a fost înțelept din partea lui Jasper să-și exprime sentimentele doar atunci când s-a aflat într-un cadru sigur, alături de mama lui, care l-a ajutat să facă față situației și să înțeleagă că a trecut printr-o experiență neplăcută. Nu este înțelept să vorbești despre ceea ce simți oricând, cu oricine. Dacă ar fi vorbit cu Benita în curtea școlii despre ce s-a întâmplat și ar fi dat frâu liber emoțiilor, ea l-ar fi putut privi cu dezaprobare, spunându-i să se adune. Această atitudine ar fi fost extrem de neplăcută pentru el și s-ar fi simțit și mai rău.

Ceea ce a făcut Jasper din momentul în care s-a întâlnit cu băieții mai mari până când a ajuns acasă, a fost să rabde. Și-a ținut propriile sentimente departe de el însuși. Faptul că și-a însușit o strategie de auto-protecție nu este un lucru rău. Din fericire pentru el, are o mamă care-l poate consola și ajuta să-și înțeleagă sentimentele, pentru ca apoi să redobândească contactul cu el însuși.

Utilizarea unei strategii de auto-protecție ca soluție temporară este, de cele mai multe ori, o idee bună și putem să ne bucurăm că avem posibilitatea de a ne folosi de ea. În

acest fel, putem controla într-o mai mare măsură grija față de sinele interior, ținând totodată cont fie de convențiile sociale, fie de rezolvarea sarcinilor ori provocărilor cu care ne confruntăm în acel moment.

Cum poți să te protejezi pe tine exterior și interior

Se pot distinge două forme de auto-protecție. Prima ne protejează împotriva simțirii propriilor emoții, gânduri sau dorințe care ne sperie, și se numește auto-protecție *intrapshică*, iar a doua ne protejează atunci când ceilalți se apropie prea mult, și se numește auto-protecție *interpersonală*. Cea de-a doua intervine între noi și ceilalți. Revenind la Jasper, el folosește prima strategie redresându-se și luând o gură-două de aer. Prin cea de-a doua, el se distanțează de Benita în curtea școlii, răspunzând „Bine” atunci când ea-l întreabă ce face, și se îndepărtează rapid. Aici el folosește auto-protecția interpersonală. Ambele sunt folositoare. Probabil că Jasper acționează cu înțelepciune atunci când alege să nu aibă încredere în Benita pe care nu o cunoaște prea bine și, cu atât mai mult atunci când știe că mama lui îl va înțelege sigur, îl va consola și îl va ajuta să se reconecteze cu el însuși.

Mai jos sunt câteva exemple de limbaj corporal sau de comportamente sociale folosite de obicei pentru a ne distanța de ceilalți:

Limbaj corporal:

- Evitarea contactului vizual
- Brațele și picioarele încrucișate
- Expresie facială distantă
- Spatele întors total sau lateral

Comportamente sociale:

- Criticarea persoanei care vrea să se apropie de noi
- Provocarea unui conflict
- Îndatorarea celorlalți sau pur și simplu crearea

unui dezechilibru prin oferire unui număr destul de mare de cadouri sau de alte favoruri.

Oamenii pot folosi una sau mai multe strategii de auto-protecție fără să-și dea seama. De exemplu, ei pot resimți insatisfacție în urma unei conversații, fără să-și dea seama că ei înșiși împiedică apropierea de care au nevoie.

Alții chiar au nevoie să utilizeze mai mult auto-protecția interpersonală. Adesea îi învăț pe cei foarte sensibili să-și creeze un scut atunci când se simt copleșiți sau atunci când nu au suficientă energie pentru a relaționa cu cei care se deschid prea mult.

Oamenii extrem de sensibili depun adesea un efort prea mare când trebuie să ofere atenție celor cu care sunt. Ei trebuie să învețe că este ÎN REGULĂ să-și ferească privirea atunci când contactul vizual devine copleșitor sau chiar să întoarcă spatele atunci când consideră că nu mai pot face față realității altcuiva.

Auto-protecția interpersonală este o abilitate importantă, dar este esențial să ne dăm seama când o folosim, astfel încât să putem decide când și pe cine vrem să ținem la distanță. Același lucru este valabil pentru strategiile intrapshice, despre care voi vorbi mai mult în secțiunea următoare.

Strategii de auto-protecție care ne îndepărtează de noi înșine

Există momente care nu sunt neapărat adecvate pentru introspecție – de exemplu, când avem de lucru și vrem să ne concentrăm asupra acelei activități. Ne putem menține la distanță de sinele nostru interior și când suferim foarte mult, când ne aflăm într-un conflict sau într-o situație haotică, ori pur și simplu când suntem într-un loc nepotrivit pentru a ne întoarce atenția în interior.

Una dintre strategiile fundamentale de auto-protecție intrapshică menite să ne îndepărteze de emoții este reprimarea, o formă de uitare pe care o alegem în acel

moment, ba mai mult, odată aleasă, am uitat și decizia de a o uita. Totul a dispărut din conștiința noastră. Nu ne mai amintim nimic despre un părinte care ne-a abuzat într-un mod îngrozitor.

Acest fenomen poate fi exprimat și în plan fizic: mușchii ne sunt încordați ori crispați, iar respirația devine superficială. Când nu vrem să ne simțim corpul încetăm să respirăm profund – adesea automat. Ca psihoterapeut, sunt atentă la respirația clienților mei. Pot observa cum respirația se mută în partea superioară a pieptului atunci când subiectul devine prea sensibil.

Mai jos sunt câteva exemple de strategii intrapsihice de auto-protecție:

Diversiunea: ne plimbăm cu telefonul în mână, suntem permanent online sau verificăm Facebook-ul la intervale scurte.

Proiecția: Simțim că sentimentele sau trăsăturile care ni se par dificile aparțin celorlalți, nu nouă. Un astfel de exemplu este atunci când o mamă își duce copilul complet treaz la culcare din cauză că e extenuată, crezând că, de fapt, copilul este obosit.

Devenim letargici prin comportamente de tip „prea mult” – mâncăm, ne distrăm, dormim prea mult – sau alte forme de abuz.

Devenim surzi și orbi când vine vorba de anumite părți ale realității. De exemplu, nu acordăm atenție semnelor care ar putea indica dacă anumite persoane ne plac sau nu. În schimb, construim în gândurile și fanteziile noastre presupuneri legate de acest subiect.

Gândirea pozitivă exagerată: de exemplu, atunci când alții ne deranjează, gândim întotdeauna că ei ne vor binele, evitând în acest fel să ne supărăm și să ne enervăm.

Avem adesea mai multe strategii de auto-protecție

care se derulează simultan. Ele construiesc straturi de emoții – după cum se poate vedea în exemplul următor: Prietenul lui Karen întoarce privirea în altă parte ori de câte este întrebat dacă are intenții serioase în legătură cu relația lor. Dacă ea nu-și poate gestiona reacția emoțională în acele momente, se protejează în mai multe feluri:

1. „Evită” să-i observe privirea evazivă (se face că nu vede).
2. Vede și se gândește, „Se uită în altă parte din întâmplare. Oricum, anul trecut când eram în vacanță, mi-a spus că mă iubește. (Gândire pozitivă exagerată.)
3. Îndrăznește să să-și spună: „Poate nu-i serios.” În același timp, respirația ei se deplasează spre vârful pieptului (evitarea respirației profunde).
4. Își dă seama că respirația devine superficială și observă că trupul i s-a rigidizat. Inspiră adânc și simte nevoia să verifice ce se petrece pe Facebook (diversiune).

Atunci când suntem alături de oameni alături de care ne simțim în siguranță, putem exprima deschis ceea ce simțim. În cel mai bun caz, Karen va îndrăzni să-și ducă gândul până la capăt și să-și simtă reacția emoțională atunci când va discuta cu o prietenă apropiată care o ascultă și o susține.

În cel mai rău caz, are atât de multe strategii de auto-protecție în derulare încât *nu are prieteni în care să poată avea încredere*. Astfel, riscă să continue auto-protecția de sine și ar mai putea rămâne cu el câțiva ani fără a-i testa coresponsabilitatea.

Echilibrul dintre auto-protecția intrapsihică și interpersonală

Strategiile interpersonale de auto-protecție țin prea mult oamenii la distanță, iar strategiile intrapsihice ne protejează de propriile noastre gânduri, sentimente și