

TREI

Sindromul
cavalerului
pe cal alb

CUM SĂ TE VINDECI DE NEVOIA DE A-I SALVA PE
CEILALȚI

MARY. C. LAMIA, MARILYN J. KRIEGER

Traducere din limba engleză de Roxana Nourescu

EDITORI:
Silvia Dragomir
Vesile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTARE:
Victor Popescu

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio
FOTO COPERTĂ: Guliver/Getty Images/©CSA Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

OTF:
Mihaela Gavrilou

CORECTURĂ:
Dușa Udră-Boborel
Irina Mușțoiu

Soșilor noști, desigur

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LAMIA, MARY C.

Sindromul cavalului pe cal alb: cum să te vindeci de nevoia de a-i salva pe ceilalți / dr. Mary C. Lamia & dr. Marilyn J. Krieger; trad. din lb. engleză de Roxana Năurescu. - București: Editura Trei, 2021

ISBN 978-606-40-0880-6

I. Krieger, Marilyn J.
II. Năurescu, Roxana (trad.)

158 p.

Titlu original: The White Knight Syndrome: Rescue Yourself from the Need to Rescue Others
Autori: Mary C. Lamia, Ph.D. și Marilyn J. Krieger, Ph.D.

Copyright © 2009 by Mary C. Lamia and Marilyn J. Krieger
Second Printing © 2016 by Echo Point Books & Media
All rights reserved.

Copyright © Editura Trei, 2021
pentru prezenta ediție

0.P. 16, GHISEUL 1, C.P. 0400, BUCUREȘTI
Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 30 20
E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere	11
<i>Cavalerul pe cal alb din zilele noastre</i>	11
<i>În spatele motivației de a salva</i>	12
<i>Pentru cine este această carte</i>	13
<i>De ce am scris această carte</i>	13
<i>Ce cuprinde această carte</i>	14
<i>Să începem</i>	15
1. Trăsăturile esențiale ale cavalerului pe cal alb	17
<i>Aspectele comune ale cavalerilor albi</i>	17
<i>Subtipurile</i>	19
<i>Salvatorul poate fi simultan și persoana salvată</i>	34
<i>Sindromul cavalerului pe cal alb</i>	35
2. Dezvoltarea cavalerului pe cal alb	40
<i>Atașamentul și creierul</i>	42
<i>Relațiile creează convingeri</i>	43
<i>Micii salvatori</i>	45
<i>Asumarea vinovăției</i>	49
<i>Sentimentele de rușine și inadecvare</i>	51
<i>Micul cavaler pe cal alb devine adult</i>	56
<i>Rezumat</i>	56
3. Caracterul cavalerului pe cal alb	58
<i>Conceptiile despre altruism</i>	58
<i>Relația dintre altruism și empatie</i>	62
<i>Conceptul de empatie</i>	63

<i>Empatia și creierul</i>	65
<i>Empatia și cavalerul pe cal alb</i>	67
<i>Altruismul cavalerului pe cal alb</i>	70
<i>Complexitatea motivației</i>	73
<i>Rezumat</i>	75
4. Cavalerul pe cal alb și protejarea sinelui	77
<i>Sinele</i>	77
<i>Protejarea sinelui vostru</i>	85
<i>Captiv în armură: Visul unui cavaler alb</i>	94
<i>Rezumat</i>	95
5. Istorii ale cavalerilor pe cal alb. Cavalerul hiperempatic	96
<i>Să o înțelegem mai bine pe Betsy</i>	105
<i>Să îl înțelegem mai bine pe Ron</i>	118
<i>Tipare ale cavalerului hiperempatic</i>	123
<i>Rezumat</i>	126
6. Istorii ale cavalerilor pe cal alb. Cavalerul întinat	128
<i>Să îl înțelegem mai bine pe Brad</i>	138
<i>Să o înțelegem mai bine pe Kimberly</i>	151
<i>Tiparele cavalerului întinat</i>	155
<i>Rezumat</i>	158
7. Istorii ale cavalerilor pe cal alb: Cavalerul terifiant/ înfricoșat	160
<i>Să o înțelegem mai bine pe Brenda</i>	170
<i>Să îl înțelegem mai bine pe Victor</i>	183
<i>Tipare ale cavalerului terifiant/înfricoșat</i>	187
<i>Rezumat</i>	189
8. Partenerul salvat	191
<i>Cele două categorii de parteneri salvați</i>	191
<i>Cavaler pe cal alb sau persoană salvată?</i>	
<i>Inversarea rolurilor</i>	205
<i>Variațiuni în tipologia persoanelor salvate</i>	206
<i>Rezumat</i>	208

9. Salvatorul echilibrat	210
<i>Să o înțelegem mai bine pe Denise</i>	218
<i>Să îl înțelegem mai bine pe Keith</i>	231
<i>Tipare ale salvatorului echilibrat</i>	234
<i>Rezumat</i>	239
10. Reflecția de sine în cazul cavalerului pe cal alb	241
<i>Perspectiva de sine</i>	241
<i>Salvarea de sine</i>	251
<i>Reflecții finale</i>	259
Mulțumiri	261
Bibliografie	262

Introducere

Sir Lancelot, Femeia Fantastică și Superman sunt exemple clasice de cavaleri nobili și strălucitori: femeia sau bărbatul altruist(ă), puternic(ă) și descurcăreț(eață) care ajunge în ultimul moment pentru a-i salva pe cei nevinovați sau lipsiți de apărare în fața dragonilor, fărâdelegilor sau răufăcătorilor. Termenul de *cavaler pe cal alb*, folosit pentru numirea salvatorilor, a fost utilizat încă din perioada medievală. Cavalerul alb și strălucitor, un arhetip din legende și folclor, este o figură atractivă, romantică și puternică. În literatură, piese de teatru, filme și cântece îi găsim pe mulți dintre cei care joacă rolul de cavaler călare pe-un cal alb sau de persoană aflată la ananghie, care are nevoie de un astfel de salvator.

CAVALERUL PE CAL ALB DIN ZILELE NOASTRE

Un cavaler pe cal alb poate fi o femeie sau un bărbat, indiferent de vârstă, rasă, orientare sexuală, cultură sau statut socioeconomic. Cavalerul pe cal alb din zilele noastre poate părea în viața reală un partener prețios, dar este, de fapt, un erou tragic. Cavalerii strălucitori manifestă nu numai dorința, dar și nevoia de a salva. De fapt, fără a conștientiza, acești cavaleri îi caută drept parteneri în special pe cei aflați în suferință sau pe cei vulnerabili. Astfel, în teoretizarea noastră pe tema „sindromului cavalerului pe cal alb”, condițiile fundamentale ale cavalerismului sunt tendința și nevoia de a salva.

Gândiți-vă câteva momente la diferitele relații pe care le cunoașteți sau la acelea în care ați fost implicați. Cunoașteți probabil relații ale unor oameni care și-au găsit parteneri aflați în nevoia de a fi salvați, indiferent care era natura problemei: nefericire, haos financiar, abuz de substanțe, depresie sau relații abuzive, probleme medicale sau un trecut care lăsase răni adânci. Poate că salvatorul pe care îl cunoașteți a recunoscut în mod intuitiv suferința adâncă sau vulnerabilitatea, indiferent de cât de bine era deghizată slăbiciunea celeilalte persoane la începutul relației.

Veți descoperi că mulți dintre salvatori trec adesea de la o persoană aflată în nevoia de ajutor la o alta, intrând în viața noului partener călare pe un cal alb pentru a salva situația. În etapele inițiale ale relației, salvatorul pare amabil și altruist în mod entuziast, dar odată cu trecerea timpului devine din ce în ce mai nefericit, dezamăgit, critic și neputincios. Aceștia sunt cavalerii noștri pe cal alb. Deși putem găsi astfel de cavaleri într-o arie largă de relații, cum ar fi cele profesionale sau de prietenie, pentru scopul acestei cărți ne vom concentra asupra cavalerilor pe cal alb din relațiile intime.

ÎN SPATELE MOTIVAȚIEI DE A SALVA

Ce anume îl motivează pe cavalul pe cal alb să își salveze partenerul? Răspunsul constă în primul rând în înțelegerea scopurilor pentru care acesta se află într-o relație, scopuri care poate nu sunt conștientizate. Deși acțiunile eroice ale cavalului pe cal alb pot lua forma uciderii dragonilor metaforici care amenință partenerul, scopul adevărat implică uciderea dragonilor propriului trecut. Cavalul pe cal alb speră să primească admirația, validarea și iubirea partenerului său. Însă, la un nivel mai profund, salvatorul compulsiv încearcă să repare percepția negativă despre sine pe care și-a dezvoltat-o în copilărie.

Din păcate, destul de des, alegerea partenerului și modul în care acesta este tratat repetă simbolic, în cele din urmă, același tip de suferință pe care cavalul pe cal alb a experimentat-o în copilărie. În loc de a-i repara sentimentul de sine, această repetiție îl conduce spre a se simți învins. Cât timp cavalul pe cal alb nu își înțelege cu adevărat motivațiile, căutarea autovindecării prin salvarea perpetuă a celorlalți este destinată să conducă la nefericire și eșec.

PENTRU CINE ESTE ACEASTĂ CARTE

O înțelegere a sindromului cavalului pe cal alb vă va ajuta să dobândiți o mai bună înțelegere a propriei compulsii spre a-i salva pe alții sau a comportamentului altor cavaleri strălucitori. Vă vom oferi prin discuții generale și exemple de caz un model pe care să îl puteți utiliza în scopul evaluării oricărei posibile tendințe nesănătoase în ceea ce privește salvarea altora. Vom explora dinamica care generează sindromul cavalului pe cal alb și relațiile care decurg de aici în mod tipic. Acest mod nou de înțelegere vă va ajuta să depășiți alegerile și tiparele recurente care vă împiedică să dezvoltați relații sănătoase și vă mențin într-o stare de neîmplinire.

Perspectiva pe care o oferim poate servi drept prim pas spre autovindecare și vă poate ajuta să creați relații cu profunzime emoțională și bazate pe o afecțiune adevărată. Când veți putea renunța la titlul de caval și veți deveni un salvator echilibrat, veți fi liberi să vă găsiți un partener adevărat și valoros.

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Ca psihologi, fiecare cu peste treizeci de ani de experiență, am descoperit că am lucrat cu multe dintre persoanele cărora le-am

acordat acum titlul de „cavaler pe cal alb” — indiferent că e vorba de femei sau de bărbați. De regulă, acești oameni au găsit în mod repetat parteneri care aveau nevoie să fie salvați în diferite împrejurări ale vieții. Când le-am descris celor care se încadrau în acest tipar în ce constă sindromul cavalerului pe cal alb, acești pacienți s-au identificat cu respectivul prototip și au preluat termenul pentru a se descrie pe sine sau pentru a numi comportamentul similar al altor persoane.

Deși recunoașterea unei probleme este primul pas spre rezolvarea acesteia, acești cavaleri autoidentificați au nevoie totodată să înțeleagă originile acțiunilor lor, să se elibereze de tiparele vechi și să dezvolte modalități noi de a gândi pe tema relațiilor și a partenerilor. Dacă sunteți un cavaler pe cal alb, sperăm că materialul din carte vă va ajuta să înțelegeți mai bine dinamica relaționale și vă va conduce spre alegeri mai bune în relațiile intime.

CE CUPRINDE ACEASTĂ CARTE

Capitolul 1 explorează în detaliu definiția noastră pentru sindromul cavalerului pe cal alb, oferă o prezentare generală a diferitelor subtipuri și introduce conceptul de „salvator echilibrat”. În capitolul 2 revizuim experiențele timpurii și mecanismele psihologice care au dat naștere sindromului cavalerului pe cal alb. Capitolul 3 discută teoriile de bază asupra altruismului și empatiei și clarifică diferențele și asemănările dintre dorința de a ajuta și sindromul cavalerului pe cal alb. Capitolul 4 explorează modul în care cavalerul pe cal alb se protejează pe sine și motivațiile pentru care acționează astfel. Capitolele de la 5 la 7 prezintă cazuri detaliate și analize pentru fiecare dintre subtipurile de cavaleri introduse în capitolul 1: cavalerul hiperempatic, cavalerul întinat (sau alb-pătat) și cavalerul terifiant/infricoșat. Capitolul 8 prezintă moduri de a reflecta și de a-i înțelege pe partenerii aleși de obicei

de către cavalerii pe cai albi. Capitolul 9 descrie două cazuri care oferă exemple de salvare sănătoasă într-o relație care funcționează bine. Capitolul 10 oferă direcții de autorefecție pentru a vă ajuta să începeți să vă vindecați de nevoia de a-i salva pe alții. Fiecare capitol se încheie cu un set de întrebări destinate a vă ajuta să reflectați într-un mod mai profund la ideile prezentate în acel capitol.

Pe parcursul acestei cărți oferim exemple de caz din practica noastră și a colegilor, precum și interviuri cu oameni obișnuiți care au avut parte de relații de tipul „salvării cavalești”. Toate detaliile care ar fi permis identificarea acestor cavaleri strălucitori, a salvatorilor echilibrați și a partenerilor lor au fost schimbate din motive de confidențialitate. Rețineți că toate cazurile prezentate sunt compuse din mai multe cazuri de cabinet. Adică, atunci când mai multe persoane au avut situații și dinamici similare, le-am amestecat poveștile într-un singur caz pentru a le ascunde și mai bine identitatea. De-a lungul cărții, alternăm folosirea exemplor feminine cu a celor masculine.

SĂ ÎNCEPEM

Aveți acum o înțelegere de ansamblu asupra *sindromului cavalerului pe cal alb*: o nevoie compulsivă de a fi salvator într-o relație intimă, ce își are origine în experiențele timpurii care l-au făcut pe cavalerul pe cal alb să se simtă vătămat, rușinat sau speriat. Priviți chestionarul următor și observați ce rezonază cu dumneavoastră. Notați răspunsurile, pentru a le putea evalua la finalul capitolului 1, unde este explicat acest chestionar.

CHESTIONAR: SUNTEȚI UN CAVALER PE CAL ALB?

Stabiliți dacă următoarele afirmații sunt în mare parte adevărate sau false pentru dumneavoastră:

- | | A | F |
|---|-----|-----|
| 1. La începutul relației noastre, partenerul/partenera m-a făcut să mă simt idolatrizat(ă). | ___ | ___ |
| 2. Trebuie să fiu extrem de atent(ă) la ceea ce spun ca nu cumva să îl/o supăr sau înfurii pe partenerul meu/partenera mea. | ___ | ___ |
| 3. Simt că responsabilitatea pentru gestionarea vieții mele și a partenerului/partenerii depinde cu totul de mine. | ___ | ___ |
| 4. Am rămas în relație din pricina unor sentimente de vinovăție și grijă pentru partenerul meu/partenera mea. | ___ | ___ |
| 5. La începutul relației l-am perceput pe partenerul meu ca primejdios de incitant și de seducător. | ___ | ___ |
| 6. Știu adesea ce este mai bine pentru partenerul meu/partenera mea. | ___ | ___ |
| 7. Oamenii nu își dau seama că sunt extrem de autocritic(ă). | ___ | ___ |
| 8. Îmi neglijez deseori nevoile, pentru a mă concentra numai pe nevoile partenerului. | ___ | ___ |
| 9. Simt adesea că partenerul/partenera nu apreciază tot ceea ce fac pentru el/ea. | ___ | ___ |
| 10. Mă gândesc la multe dintre relațiile trecute și îmi dau seama că mi-am salvat partenerii. | ___ | ___ |

1.

Trăsăturile esențiale ale cavalerului pe cal alb

Cavalerul pe cal alb are o nevoie compulsivă de a salva, însă modul în care o face și motivele sale pot varia destul de mult. Acest capitol vă va oferi o privire de ansamblu asupra trăsăturilor de bază comune tuturor cavalerilor albi și asupra deosebirilor dintre aceștia. Vom introduce patru subtipuri de salvatori: cavalerul alb hiperempatic, cavalerul întinat, cavalerul alb terifiant/înfricoșat și salvatorul echilibrat. În paginile următoare veți afla mai multe despre aceste patru subtipuri. Vom încheia acest capitol cu un rezumat al sindromului cavalerului alb și cu o discuție despre răspunsurile la chestionarul de mai sus.

ASPECTELE COMUNE ALE CAVALERILOR ALBI

Cavalerii albi își tratează partenerii cu altruism, însă eforturile lor altruiste reprezintă adesea o luptă cu propriile conflicte interne și totodată o cale de a rămâne aproape de partener. Înseamnă acestea că atitudinea de salvator a cavalerului alb nu este cu adevărat altruistă? Această întrebare complicată va fi ridicată mai târziu în carte. Deocamdată ne vom concentra pe comportamentul salvator

de la nivelul conștient al cavalerului alb, pe care îl vom considera ca fiind altruist.

Cavalerii albi au adesea în istoricul lor de viață momente de pierdere, abandon, traumă sau dragoste neîmpărtășită. Mulți dintre ei au fost profund afectați de suferințele emoționale sau fizice ale unei persoane care i-a îngrijit. Lucrând cu aceștia, am descoperit că sunt sensibili și vulnerabili emoțional, trăsături care îi fac să fie ușor de rănit de către ceilalți.

Empatia, capacitatea de a înțelege și a te identifica cu sentimentele altuia, este o trăsătură de caracter foarte dezvoltată la cavalerii albi. Capacitatea cavalerului alb de a se pune în locul altuia poate fi folosită fie pentru a ajuta, fie, din păcate, pentru a controla sau răni partenerii. Vom discuta mai detaliat empatia în capitolele următoare.

După ce am revizuit cu atenție cazurile care îndeplineau definiția noastră pentru cavalerul alb, am creat o listă de trăsături și comportamente caracteristice acestuia.

Cavalerii albi au un trecut care de obicei include următoarele:

- Comportamente autodistructive care pot implica abuz de substanțe
- O sensibilitate accentuată în copilărie la dificultățile unui părinte
- Neglijare în copilărie
- Abuz emoțional, fizic sau sexual în copilărie
- Pierderea sau amenințarea pierderii unui îngrijitor semnificativ în copilărie
- Găsirea în mod repetat a unor parteneri care au nevoie de salvare

Cavalerul alb are de obicei multe dintre următoarele trăsături de caracter:

- Se teme de distanța emoțională
- Foarte vulnerabil emoțional și sensibil
- O tendință de a idealiza partenerul
- O nevoie exagerată de a fi văzut ca important și unic

- Tinde să fie autocritic sau îi învinovățește, devalorizează și manipulează pe ceilalți în mod reactiv

În relații, cavalerul alb tinde să prezinte multe dintre următoarele comportamente:

- Este atras de un partener înfometat după afecțiune sau care are un istoric de traumă, pierdere sau adicție
- Se teme de separarea de partener, de pierderea iubirii sau aprobării acestuia ori de abandon
- Se angajează într-un comportament axat pe controlul celuilalt, chiar dacă această purtare e deghizată sub forma ajutorului
- Menține și reface conexiunea cu partenerul, fiind un om săritor și binevoitor
- Răspunde ambivalent la reușita partenerului
- Descrie un sentiment de „unitate indivizibilă” cu partenerul
- Nu reușește să identifice comportamentele manipulative ale partenerului
- Este sedus de comportamentul sexual sau teatral al partenerului
- Evocă în partener sentimente puternice pentru a evita propriul disconfort emoțional
- Își păstrează speranța pentru o relație gratifiantă, negând realitatea problemelor partenerului.

SUBTIPURILE

Pentru a concepe subtipurile de mai jos am analizat numeroase cazuri de comportament de tip salvator în relațiile intime. Am examinat și comparat stilurile de personalitate, comportamentul în relații și istoricele de viață. Din această analiză au rezultat patru subtipuri de salvatori: cavalerul alb hiperempatic, cavalerul întinat