

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GIBSON, LINDSAY C.

Copiii adulți ai părinților imaturi emoțional : cum te poți „vindeca”
de părinții distanți, lipsiți de empatie, egoiști / Lindsay C. Gibson ;
trad. din lb. engleză: Roxana Iordache. - București : Herald, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-973-111-843-7

I. Iordache, Roxana (trad.)

159.9

Copyright © 2015 by Lindsay C. Gibson
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

LINDSAY C. GIBSON

COPIII 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

CUPRINS

MULȚUMIRI	15
INTRODUCERE	19
CAPITOLUL 1	
CUM AFECTEAZĂ PĂRINȚII IMATURI EMOȚIONAL VIEȚILE COPIILOR-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 oglinziți	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

Respect	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

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

Lui Skip, cu toată dragostea mea

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 își are originea în familia ta.

Respect 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. Părinții implicați la nivel emoțional

îi fac pe copiii lor să simtă că au mereu un ajutor la care pot apela necondiționat. Acest tip de siguranță presupune o interacțiune afectivă extrem de sinceră. Părinții maturi din punct de vedere emoțional pot menține această conexiune aproape în fiecare clipă. Ei au atins acea maturitate a conștiinței de sine care le conferă confort atât în ceea ce privește propriile sentimente, cât și în privința trăirilor altor oameni.

Și, ceea ce este cel mai important, ei sunt pe aceeași lungime de undă emoțională cu micuții lor, remarcând stările lor de spirit și primind cu viu interes toate sentimentele lor. Un copil se simte în siguranță atunci când se conectează cu un astfel de părinte, fie că este în căutarea alinării, fie că își arată entuziasmul. Părinții maturi din punct de vedere emoțional îi fac pe copii să se bucure de aceste apropieri și să înțeleagă că este un lucru firesc să-ți împărtășești trăirile. Acești adulți au o viață emoțională bogată, echilibrată și sunt foarte atenți și receptivi cu copiii lor. Pe ei te poți baza, din punct de vedere emoțional, oricând.

SINGURĂTATEA AFECTIVĂ

Părinții imaturi emoțional sunt, pe de altă parte, atât de egocentriți, încât nici nu observă experiențele interioare ale copiilor lor. Sunt foarte săraci din punctul de vedere al sentimentelor și chiar se tem de o apropiere emoțională. Ei nu își înțeleg propriile nevoi emoționale și, din această cauză, nu știu să ofere niciun fel de suport emoțional. Acești părinți pot deveni nervoși atunci când copiii lor sunt supărați și pot recurge mai degrabă la pedepse, decât la alinare. Aceste reacții distrug dorința de apropiere înăscută a copiilor și blochează calea unei legături emoționale.

Dacă unul sau, poate, ambii tăi părinți nu au fost suficient de maturi pentru a putea să îți ofere siguranța și confortul emoțional de care ai fi avut nevoie, atunci ai simțit, cu siguranță, această lipsă, dar nu ți-ai putut da seama ce era greșit. Ai fi putut concluziona că a te simți gol și singur este o experiență ciudată, care te face diferit de ceilalți oameni. Copil fiind, nu puteai să știi că

Resp senzația de gol interior este ceva normal, un răspuns firesc la lipsa unei apropieri adecvate. Sintagma „singurătate emoțională” sugerează chiar modul în care poate fi vindecată: a veni în întâmpinarea interesului pe care o persoană înțelegătoare îl are față de ceea ce simți. Acest tip aparte de singurătate nu este un nonsens, ci reprezintă rezultatul, cât se poate de predictibil, al dezvoltării tale lipsite de empatie din partea celorlalți.

Pentru a întregi acest tablou al singurătății emoționale vă prezint mai jos poveștile de viață a doi oameni care își amintesc perfect acest sentiment straniu de singurătate pe care l-au experimentat în copilărie și îl pot descrie cu acuratețe.

POVESTEA LUI DAVID

Iată cum a răspuns clientul meu, David, atunci când i-am spus că a experimentat singurătatea în copilărie: „Mă simțeam extrem de singur, ca și cum aș fi fost complet izolat. Era o parte a existenței mele care părea însă normală. Între membrii familiei mele nu existau legături emoționale. Trăiam vieți paralele care, firesc, după cum spune și definiția termenului, nu se intersectau niciodată. În timpul liceului mă simțeam ca și cum aș pluti în mijlocul unui ocean, fără nicio ființă în jurul meu. Așa mă simțeam acasă”.

Atunci când i-am cerut mai multe detalii legate de sentimentul de singurătate, el mi-a spus: „Era o senzație apăsătoare de vid și de lipsă de sens. Nu aveam cum să știu că aceasta nu era normalitatea pentru toți oamenii. Acest sentiment de singurătate absolută mă însoțea zi de zi”.

POVESTEA RHONDEI

Același sentiment de singurătate absolută l-a avut și Rhonda, atunci când avea șapte ani și stătea alături de părinții și de cei trei frați mai mari ai săi, privind cum mobila din vechea locuință era încărcată într-un camion. Chiar dacă era, practic, împreună cu toată familia, nimeni nu o atingea și ea se simțea extrem de singură: „Stăteam acolo, alături de ai mei, dar nimeni

nu îmi explica ce repercusiuni va avea schimbarea locuinței. Mă simțeam în totalitate singură și încercam să-mi dau seama ce se întâmpla. Eram împreună cu familia mea, dar nu mă simțeam ca și cum aș fi fost cu ei. Îmi amintesc că mă simțeam obosită, întrebându-mă cum o să mă descurc pe cont propriu în această situație. Nu simțeam că aș putea să pun vreo întrebare, familia mea nu părea deloc disponibilă față de mine. Eram atât de îngrijorată, încât nu doream să le împărtășesc nimic. Eram absolut sigură că trebuia să fac față singură”.

MESAJUL PE CARE ÎL TRANSMITE SINGURĂTATEA EMOȚIONALĂ

Acest tip de durere și de singurătate emoțională transmite, de fapt, un mesaj sănătos. Anxietatea pe care o simțeau atât David, cât și Rhonda reprezenta un semnal de alarmă care îi anunța că aveau nevoie urgentă de conectare la nivel emoțional. Dar, deoarece părinții lor nu observau nimic, singurul lucru pe care-l puteau face era să-și țină sentimentele pentru ei. Din fericire, odată ce începi să îți ascuți emoțiile, în loc să încerci să le reduci la tăcere, acestea te vor ghida să experimentezi o conexiune veritabilă cu ceilalți. Primul pas pentru a avea relații satisfăcătoare din punct de vedere afectiv este să cunoști cauza singurătății tale emoționale.

CUM SUPORTĂ COPIII SINGURĂTATEA EMOȚIONALĂ

Singurătatea emoțională este atât de dureroasă, încât un copil va încerca toate posibilitățile prin care ar putea să stabilească o conexiune, cât de slabă, cu părinții lui. Acești copii pot învăța să pună nevoile altora pe primul loc, ca pe un preț pe care trebuie să-l plătească pentru a avea o relație. În loc să se aștepte ca adulții să le ofere sprijinul necesar, ei își iau rolul de ajutoare de nădejde ale celorlalți, convingându-i pe toți că nevoile lor emoționale sunt insignifiante. Din păcate, acest comportament le va aduce micuților și mai multă singurătate, deoarece să-ți ascunzi cele mai arzătoare nevoi împiedică o apropiere sinceră de ceilalți.

Reșpect p Din cauza lipsei suportului emoțional necesar din partea părinților, foarte mulți copii sunt nerăbdători să depășească această perioadă a vieții lor cât mai repede. Ei consideră că cea mai bună soluție este să crească repede și să nu mai aibă nevoie de ajutor dinafară. Acești copii vor deveni mult prea maturi pentru vârsta lor, dar vor continua să fie la fel de singuri în sinele lor profund. Ei devin adesea mult prea devreme adulți, se angajează de foarte tineri, devin activi din punct de vedere sexual, se căsătoresc sau se înrolează în armată la fel de devreme. Este ca și cum își spun lor înșiși: *dacă deja am singur grijă de mine, aș putea să și beneficiaz de pe urma acestei maturizări precoce*. Aceștia privesc spre maturitate cu speranța că vor găsi libertate și șansa de a se integra. Din păcate, în graba lor de a părăsi casele părintești, pot sfârși prin a se căsători cu persoana nepotrivită, pot tolera exploatarea sau pot să aleagă un serviciu care mai mult îi solicită decât le oferă. Ei se mulțumesc deseori cu relații sărace din punct de vedere emoțional, pentru că este pentru ei un lucru cât se poate de firesc, identificându-se cu experiențele lor din copilăria timpurie.

DE CE TRECUTUL SE REPETĂ

Dacă această lipsă a unei conectări emoționale cu părinții imaturi este așa de dureroasă, de ce atât de mulți oameni sfârșesc la maturitate în același tip de relații frustrante? Cele mai primitive părți din creierul nostru consideră că siguranța este dată de ceea ce ne este familiar (Bowlby, 1979). Gravităm în jurul unor situații pe care le-am experimentat deja, pentru că știm cum să le facem față. În copilărie, nu am putut identifica limitările afective ale părinților noștri, deoarece a-i fi văzut imaturi sau plini de defecte ar fi fost înspăimântător. Din păcate, din cauza negării adevărului referitor la părinții noștri, nu vom putea recunoaște oamenii care ne vor răni în mod similar în relațiile noastre de la maturitate. Negarea ne face să repetăm aceeași situație iar și iar, deoarece nu o putem recunoaște atunci când apare din nou. Povestea Sophiei ilustrează foarte bine acest tip de comportament.

POVESTEA LUI SOPHIE

Sophie avea de cinci ani o relație cu Jerry. Se simțea împlinită, atât de jobul ei ca asistentă medicală, cât și datorită faptului că se afla într-o relație pe termen lung. La vârsta de 32 de ani, Sophie a vrut să se căsătorească, dar Jerry nu se grăbea deloc. Din punctul lui vedere, totul era perfect exact așa cum era. Era un tip cu un simț al umorului foarte dezvoltat, dar nu părea că și dorește vreun fel de apropiere emoțională și obișnuia să se închidă în sine de fiecare dată când Sophie aborda vreun subiect legat de acest aspect. De cealaltă parte, Sophie se simțea extrem de frustrată și a mers la un psihoterapeut, pentru a căuta ajutor. Era într-o mare dilemă: îl iubea pe Jerry, dar considera că este deja timpul să și întemeieze o familie. Se simțea vinovată și considera că are pretenții exagerate.

Într-o zi, Jerry a invitat-o la cină în același restaurant în care se întâlniseră pentru prima dată. Modul în care Jerry a lansat acea invitație a făcut-o pe Sophie să spera că o va cere în căsătorie. Pe tot parcursul cinei, ea nu și-a putut stăpâni nerăbdarea și entuziasmul.

Părănd foarte decis, la finalul serii, Jerry a scos la iveală o micuță cutie de bijuterii din buzunarul jachetei. Când a împins-o spre ea, Sophie abia mai putea respira de emoție. Dar când a deschis-o, cutia nu conținea niciun inel, ci doar o bucățică de hârtie cu un semn de întrebare. Ea nu înțelegea nimic, iar Jerry a rânjit și i-a spus:

– Acum poți să-ți anunți prietenii că, în sfârșit, ți-am adresat mult așteptata întrebare!

– Mă ceri de nevastă? a întrebat, confuză, Sophie.

– Nu, e doar o glumă. Te-ai prins?

Sophie nu a fost deloc amuzată, ci șocată, furioasă și foarte rănită. Când a sunat-o pe mama ei să-i povestească, aceasta i-a luat apărarea lui Jerry, spunându-i că a fost o glumă reușită și că nu are motive de supărare.

Nu-mi pot imagina în ce fel de relație această întâmplare ar putea fi considerată amuzantă. Este doar înjositoare și ofensatoare. Dar, după cum a realizat Sophie mai târziu, mama ei și

Respect Jerry se asemănau foarte mult în ceea ce privește nepăsarea lor față de sentimentele altora. De fiecare dată când încerca să le împărtășească sentimentele, sfârșea prin a se simți și mai umilită.

De-a lungul psihoterapiei, Sophie a început să observe similitudini între lipsa de empatie a mamei sale și insensibilitatea emoțională a lui Jerry. A înțeles, totodată, că în relația sa cu Jerry a reiterat, iar și iar, aceeași singurătate pe care a simțit-o în copilărie. Frustrarea pe care o avea în ceea ce privește indisponibilitatea emoțională a lui Jerry nu era ceva nou; data încă din copilărie. Sophie a realizat că acest sentiment de neconectare afectivă a fost cu ea dintotdeauna.

SĂ TE SIMȚI VINOVAȚI CĂ EȘTI NEFERICIT

Oamenii ca Sophie ocupă un loc special în inima mea. Persoane care se comportă atât de normal, încât apropiații lor cred că nu au nicio problemă. De fapt, acești oameni sunt atât de pricepuți, încât le este foarte dificil să-și ia în serios propriile suferințe. Ei sunt cei care afirmă mereu: „Am totul. Ar trebui să fiu fericit. Dar oare de ce mă simt atât de groaznic?”

Aceasta este confuzia clasică a unei persoane ale cărei nevoi fizice au fost asigurate în copilărie, în timp ce nevoile sufletești au fost și continuă să fie ignorate.

Oamenii ca Sophie se simt adesea vinovați când se plâng. Femei și bărbați, deopotrivă, vor face o listă cu toate lucrurile pentru care se simt recunoscători, ca și cum viața lor ar fi o problemă de adunare, iar faptul că dă cu plus înseamnă că nimic nu poate fi greșit. Dar ei nu pot suprima acea senzație de însingurare absolută și acea lipsă a unei apropieri emoționale atât de râvnite de-a lungul celor mai intime dintre relațiile lor.

În momentul în care vin la mine pentru psihoterapie, cei mai mulți dintre acești oameni sunt în pragul divorțului sau al despărțirii iminente, iar unii sunt deja implicați în relații paralele, relații care par să le ofere măcar puțin din ceea ce au nevoie. Alții au evitat orice relație romantică, considerând apropierea emoțională ca pe o capcană de evitat.

Sunt și mulți cei care aleg să rămână într-o relație de dragul copiilor și vin la terapie pentru a învăța cum să procedeze ca să nu se mai simtă atât de furioși și indignați.

Puțini dintre cei care trec pragul cabinetului meu realizează că acea lipsă a unei intimități emoționale datează încă din copilăria timpurie. Sunt de obicei confuzi și se întreabă cum au ajuns să aibă vieți atât de nefericite. Se consideră egoiști pentru că își doresc mai mult. După cum îmi spunea Sophie inițial, „Nu există relații fără frustrări!”

Avea dreptate doar parțial. Relațiile bune necesită un anumit efort și toleranță din partea ambilor parteneri. Dar nu ar trebui să te chinui doar ca să fii observat. Conexiunea afectivă ar trebui să fie partea cea mai ușoară.

SINGURĂTATEA EMOȚIONALĂ AFECTEAZĂ AMBELE SEXE

Chiar dacă mult mai multe femei decât bărbați aleg psihoterapia, am lucrat și cu mulți bărbați care au întâmpinat aceeași problemă a lipsei unei conexiuni afective, încă din copilărie. Pentru aceștia este, poate, și mai frustrant, și asta deoarece, în cultura zilelor noastre, încă se consideră că băieții, respectiv bărbații, au mai puține nevoi din punct de vedere emoțional. Dar, dacă ținem cont de rata agresiunilor sau chiar a sinuciderilor, observăm că nu e deloc adevărat. Dimpotrivă, bărbații sunt mai predispuși să recurgă la violență sau chiar la sinucidere atunci când sunt bântuiți de angoase emoționale. Cei care nu au avut parte de intimitate afectivă, de un sentiment de apartenență sau de preocupare iubitoare se pot simți la fel de singuri ca și femeile, chiar dacă nu o arată la fel de des. Intimitatea emoțională este una dintre nevoile umane de bază, care nu ține cont de sex.

Copiii care simt că nu pot avea o relație afectivă satisfăcătoare cu părinții recurg, adesea, la asumarea diverselor roluri pe care ei cred că adulții vor să le joace. Chiar dacă astfel câștigă puțină aprobare din partea lor, și aceea vremelnică, apropierea emoțională autentică este departe de a fi dobândită. Părinții