

LIBRIS

We know
books

ROSS ROSENBERG

DE CE-I IUBIM PE CEI CARE NE FAC RĂU

**CAPCANA CODEPENDENTULUI
ȘI A NARCISISTULUI**

SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

Traducere din limba engleză de
COSMIN NEDELCU

LITERA
București

The Human Magnet Syndrome: The Codependent Narcissist Trap

Ross Rosenberg

Copyright © 2019 Ross Rosenberg

Ediție publicată în limba engleză de Morgan James Publishing

Toate drepturile rezervate.

Nici o altă parte din această carte nu poate fi reprodusă, tradusă, stocată într-un sistem de recuperare a datelor sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace, fie acestea electronice, mecanice, prin fotocopiere, microfilmare sau înregistrare, fără permisiunea editurii.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

De ce îi iubim pe cei care ne fac rău

Capcana codependentului și a narcisistului

Sindromul magnetului uman

Ross Rosenberg

Copyright © 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate.

Editor: Vidrașcu și fiii

Traducerea din limba engleză: Cosmin Nedelcu

Redactori: Carmen Vasile, Ramona Ciortescu

Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Mihai Suci

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROSENBERG ROSS

De ce îi iubim pe cei care ne fac rău. Capcana codependentului și a narcisistului. Sindromul magnetului uman – Ross Rosenberg; trad. din lb. engleză de Cosmin Nedelcu. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-6608-6

I. Nedelcu, Cosmin (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Prefață</i>	13
<i>Introducere</i>	17
1. Predarea ștafetei disfuncționale	29
2. Captivantul, dar groaznicul tangou	73
3. Codependenți, narcisiști și dragostea lor antagonică	84
4. De ce tot rămânem corijenți la „chimie” și „matematică”	113
5. Teoria compatibilității relației și extremele care se atrag	137
6. Suntem cu toții niște magneti umani?	176
7. Noua „codependență”	203
8. Originile codependenței	244
9. Originile narcisismului patologic	285

10. Narcisismul patologic: TPN, TPB și TPA	297
11. Manipularea prin distorsiune și sindromul abuzului narcisist.....	339
12. Vindecarea codependenței™ și recâștigarea iubirii de sine™	368
13. Viața începe acum.....	397
<i>Despre autor</i>	409
<i>Glosar de termeni</i>	410
<i>Bibliografie</i>	411

Dedicație

Dedic această carte soției mele, Korrel Crawford Rosenberg, partenera visurilor mele. Korrel este cea care mă iubește mai mult decât oricine altcineva – și o face fără pic de ezitare. Dragostea ei m-a încurajat să descopăr fără teamă cine sunt cu adevărat, să învăț permanent din greșelile mele și să mă transform în cel care am fost menit să fiu. În cele din urmă, sprijinindu-mă și îngăduindu-mi să-mi urmez visurile, și-a sacrificat o parte din propriile-i aspirații. Din acest motiv și din multe altele, îi voi fi mereu recunoscător. Datorită ei, pot spune că am cunoscut dragostea adevărată și trainică și ce înseamnă să fii căsătorit cu persoana de care ești îndrăgostit, cu partenerul tău, cu cel mai bun prieten. Korrel, iubirea mea, n-aș putea să-ți fiu mai recunoscător decât sunt.

De asemenea, îi dedic cartea de față unicului meu copil, Benjamin Rosenberg, a cărui existență mi-a insuflat un sentiment de venerație, pace și înțelegere profundă a perfecțiunii. Temperamentul lui plin de viață, independența și încrederea lui în sine m-au învățat că problemele unui părinte nu trebuie să devină blestemul urmașilor lui. Inima curată a lui Ben, dragostea necondiționată față de cei din jur și idealurile lui îmi amintesc că a fi un tată bun nu se măsoară doar prin ceea ce faci sau cum faci, ci prin ceea ce devine copilul tău pe cont propriu.

sine™ (RIS), este prezentată în Capitolul 12. Așteptați-vă ca aceste informații și altele de acest gen să fie cuprinse în următoarea mea carte, *The Codependency Cure™: Recovering from Self-Love Deficit Disorder*.™** În cazul în care căutați materiale suplimentare pentru a vă aprofunda cunoștințele sau pentru a soluționa orice probleme pe care le-ați putea avea, vă sugerez să treceți în revistă produsele și serviciile educaționale și personale din secțiunea despre recuperarea iubirii de sine care sunt disponibile pe pagina de internet a Institutului pentru Recuperarea Iubirii de Sine.**

N-ar trebui să alegem cu toții să ne examinăm cu sinceritate și curaj și să căutăm să pricepem care ne sunt motivațiile adânc înrădăcinate, subconștiente? N-ar trebui, de asemenea, să ne străduim să ne vindecăm rănilor psihologice profund întipărite care, în lipsa unei soluții, este posibil să ne împiedice să ne găsim vreodată sufletul pereche? Răspunsul este un răsunător DA! Fără curajul și voința neclintită de a ne schimba traiectoria relațiilor, vom suferi inutil din cauza necazurilor provocate de obiectivele, aspirațiile și visele neîmplinite. Să facem fără teamă acest pas împreună, pe măsură ce vă împărtășesc cum să descoperiți dragostea sănătoasă, empatică și reciprocă, eliberându-vă de tiparele relațiilor distructive și disfuncționale.

1

Predarea ștafetei disfuncționale

Oricât de mult ne-am dori, nu putem să evităm anumite realități incontestabile ale vieții: trebuie să plătim impozite, îmbătrânim, probabil că ne vom îngrășa câteva kilograme și vom fi întotdeauna legați de copilăria noastră. Sigmund Freud avea dreptate; suntem, negreșit, produsul trecutului nostru și suntem mai afectați de anii în care ne-am format decât de evenimentele și împrejurările mai recente. Deși genele joacă un rol important în definirea sinelui nostru adult, felul în care am fost îngrijiți în copilărie este indisolubil legat de sănătatea noastră mentală și de calitatea relațiilor noastre din viața de adulți. Indiferent dacă acceptăm povestea unică a copilăriei noastre sau dacă încercăm s-o trecem în surdină, să o uităm sau chiar să o reprimăm, n-avem cum să îi negăm impactul asupra vieții noastre.

Poate că ați avut o copilărie din care au lipsit traumele majore, abuzurile, lipsurile sau nepăsarea. Fiind unul dintre cazurile fericite, ați avut părinți care au comis greșeli, dar care, în același timp, v-au iubit necondiționat și v-au îngrijit. Fiind dumneavoastră înșivă, în ciuda imperfecțiunilor, le-ați dovedit părinților că toți bebelușii sunt perfecți și că

* Estimez că această carte va fi publicată la jumătatea anului 2019.

** www.SelfLoveRecovery.com

darul vieții este sacru. Părinții dumneavoastră sănătoși, dar imperfecti, au fost motivați într-o manieră intrinsecă să vă stimuleze dezvoltarea personală și emoțională, nu pentru că erau nevoiți, ci întrucât credeau că meritați acest lucru.

Singura cerință pentru a primi dragostea și grija necondiționate ale părinților a fost pur și simplu să fiți dumneavoastră înșivă. Având parte de asemenea îngrijire și protecție, ați fost următoarea persoană care s-a înscris în tiparul multigenerațional al familiei, acela de copil sănătos din punct de vedere emoțional, care ulterior avea să devină un adult echilibrat și sănătos emoțional. Dacă ați ales să aveți copii, ați perpetuat „karma” educației pozitive, crescându-vă propriii dumneavoastră urmași sănătoși emoțional. Din nefericire, eu nu am trăit așa ceva.

A deveni copil-trofeu

La rândul lui, copilul unor părinți care nu sunt sănătoși din punct de vedere psihologic va face parte dintr-un tipar multigenerațional similar, unul perpetuu disfuncțional de data aceasta. Dacă unul dintre părinții dumneavoastră a fost un narcisist patologic, ați apărut pe această lume cu niște așteptări clar stabilite de către părintele respectiv. În cazul în care v-ați putut da seama care sunt acestea și le-ați putut îndeplini, ați reușit să vă motivați părintele narcisist să vă îngrijească și să vă iubească. Dacă ați fost în ton cu fanteziile narcisiste ale părinților dumneavoastră, ați devenit destinatarul recunoscător al dragostei și al atenției lor condiționate.

Transformându-vă într-un „copil-trofeu”, poate că ați descoperit o modalitate prin care să fiți rănit mai puțin, însă pentru asta ați plătit un preț inimaginabil. Deși este posibil ca această calitate de „trofeu” să vă fi salvat de latura mai întunecată și mai amenințătoare a părintelui narcisist, v-a privat de libertate emoțională, siguranță și fericire. Relaxarea și savurarea miracolelor copilăriei n-aveau să vă aparțină niciodată. Falsa siguranță pe care ați obținut-o sacrificându-vă și devenind invizibil s-a transformat la vârsta adultă în codependență. La rândul ei, această experiență v-a forțat să reiterați, involuntar, trauma din copilărie asupra oamenilor cu care ați ales să aveți relații intime.

În caz contrar, dacă nu ați reușit să deveniți „trofeul” părinților dumneavoastră, le-ați declanșat sentimentele de rușine, furie și nesiguranță care, la rândul lor, au fost proiectate asupra dumneavoastră, pedepsindu-vă. Fiind „soiul rău” care nu este capabil sau căruia nu i se permite să își facă părinții să se simtă mai bine în privința lor înșiși (eliberându-i de rușinea lor toxică), este posibil să fi fost pedepsit prin lipsuri, neglijare și/sau abuz. Caracteristica de coșmar a copilăriei dumneavoastră v-a făcut să găsiți cel mai mare bolovan psihologic sub care să vă ascundeți pentru totdeauna amintirile chinuitoare. Copilăria singuratică, caracterizată de lipsuri și/sau abuzivă, a pus bazele unei posibile tulburări permanente de sănătate mintală. Acest lucru v-a constrâns să îi răniți pe cei din jur prin egoismul dumneavoastră și să experimentați remușcări sau empatie într-o manieră limitată sau condiționată. Asemenea părintelui

care v-a desfigurat emoțional în copilărie, reproduceți instinctiv aceleași tipare nocive cu cei care vă iubesc.

Metaforele ștafetei

Pentru a explica într-un mod simplu, fiecare generație din neamul meu a pregătit-o pe următoarea pentru a face parte din echipa de ștafetă a familiei disfuncționale. Nu doar că părinții din fiecare generație și-au transmis zelul și entuziasmul pentru cursele de ștafetă, dar au fost extrem de influenți în privința celor două roluri de echipă pe care fiecare copil avea până la urmă să-l preia. Ștafeta a fost predată fie copilului care putea să-și facă părintele narcisist să se simtă bine în pielea sa, fie copilului care n-a putut niciodată să-și facă părintele narcisist să fie fericit, devenind o teribilă dezamăgire.

În ciuda loialității disfuncționale a mamei mele, prin care îl ajuta pe tata să câștige fiecare cursă, ea n-a trăit niciodată bucuria de a trece linia de finish învingătoare. Chiar și când zăcea epuizată pe jos, sleită de puteri și incapabilă să se miște, se convingea că triumful tatălui meu îi aparținea și ei. Deși experiențele pe care le trăia erau triste și înjositoare, nu i-a trecut niciodată prin minte să părăsească echipa. Asemenea oricărei alte echipe de ștafetă a unei familii disfuncționale, frații mei și cu mine am primit ștafeta proverbială care fusese transmisă de la generația părinților către cea a noastră. Doar persoanele extrem de puternice și dedicate sunt în stare să întrerupă tiparele de acest fel. În lipsa curajului și a unor nenumărate

medințe de psihoterapie, probabilitatea ca această întrecere să ia sfârșit odată cu generația noastră este foarte redusă.

Patru generații de oameni disfuncționali

Pentru a înțelege mai bine forțele responsabile pentru trauma de atașament din copilărie, factorul cel mai important care a condus la codependența mea, o să vă împărtășesc anumite elemente care țin de istoria personală a patru generații ale neamului meu. În loc să adopt o abordare prin care „să îmi învinovățesc părinții“ pentru a explica de ce am devenit un adult codependent, aleg să fiu mai înțelegător și mai empatic în privința unor membri ai familiei față de care odinioară simțeam furie și resentimente intense. Scopul capitolului de față nu este să rănească, să calomnieze sau să discrediteze pe cineva. Mai curând, dorește să ilustreze forțele multi și transgeneraționale din spatele dezvoltării codependenței și narcisismului specifice familiei mele de origine, concentrându-se asupra modului în care suntem cu toții niște victime, în ciuda faptului că unii dintre noi par să fie mai degrabă vinovați.

Vă rog să acceptați faptul că informațiile din trecut pe care vi le voi împărtăși sunt limitate, posibil incomplete și adeseori generalizate. Obiectivul meu este să scot în evidență caracteristici psihologice relevante ale fiecărui membru al familiei cu unicul scop de a ilustra natura transgenerațională a codependenței și a narcisismului. În pofida încercărilor mele de a fi obiectiv și neutru, recunosc că este foarte posibil ca aceste concluzii la care am ajuns să

fi fost influenţate de „lentilele” personale. Scriind capitolul de faţă, am analizat cu atenţie foloasele pe care le aduce împărtăşirea materialului în raport cu consecinţele pe care le are acest lucru asupra relaţiilor mele. Cu inima împovărată, vă ofer următoarea explicaţie pentru faptul că am devenit un adult codependent.

Sunt al doilea copil al cuplului Earl Rosenberg şi Muriel (Mikki) Rosenberg, ambii decedaţi (2015, respectiv 2008). Amândoi au fost singuri la părinţi, nu în mod voit, ci din pricina unor circumstanţe care ţineau de disfuncţionalitatea familiei şi de probleme medicale. Au avut patru copii în decurs de zece ani: Ellen, născută în 1959; eu, născut în 1961; Steven, născut în 1963; David, născut în 1969. Conform părinţilor mei, singurul copil planificat a fost David. Mama avea să destăinuiească ulterior că l-a presat pe tata să facă al patrulea copil deoarece se simţea singură şi avea nevoie de un sens în viaţă.

După părerea mea, tatăl meu prezenta majoritatea – dacă nu toate – simptomelor tulburării de personalitate narcisistă (TPN). Dimpotrivă – şi deloc surprinzător – mama mea a fost un codependent de manual, aşa cum este descris în majoritatea cărţilor despre acest subiect, inclusiv în cea de faţă.

Bunicii materni ai tatălui meu – Ida şi Ruby

Îmboldiţi de prigoana şi de purificarea etnică a evreilor din Europa de Est de la finele secolului al XIX-lea, ambii mei străbunici au emigrat din Rusia în ultima parte a

anilor 1890. Deşi amândoi erau evrei şi se cunoscuseră în Rusia, Ida avea rădăcini prusace (germanice), iar Ruby era rus. După spusele tatălui meu, Ida era răutăcioasă, acră şi autoritară, asemenea unui dictator. N-avea timp să asculte părerile celorlalţi şi îşi conducea gospodăria cu o mână de fier. Ruby era mai blând, mai iubitor şi mai grijuliu.

Grandomania Idei şi senzaţia că totul i se cuvine, asociată cu teama familiei de ea, i-au permis să se afle în incontestabila poziţie de a-şi creşte un nepot pentru care nutrea resentimente amare şi critici aspre. Ruby şi Molly (fiica Idei şi a lui Ruby) nu îndrăzneau să o înfrunte, deoarece consecinţele erau întotdeauna mult mai teribile decât anticipaseră. Ruby, codependentul din relaţie, era tatăl (şi bunicul) moale, indulgent şi îngăduitor care vedea mereu ceea ce era bun în copiii lui şi în tatăl meu (nepotul lui). Generozitatea lui, conform tatălui meu, l-a dus la ruină. Din cauza evidentei sale naivităţi din timpul declanşării Marii Crize, împrumuturile pe care le-a oferit amicilor şi asociaţilor săi nu au fost rambursate, făcând familia să-şi piardă substanţiala avere. Ida nu l-a iertat niciodată pe Ruby pentru ceea ce ei i se părea a fi slăbiciune, credulitate şi teamă de confruntare. Predilecţia Idei spre a fi neiertătoare cu cei care o trăsese pe sfoară a lăsat o amprentă de neşters asupra celor trei generaţii care au suportat comportamentul ei tiranic.

Max şi Molly: părinţii tatălui meu

Din cauza absenţei interacţiunii, se ştiu puţine lucruri despre Max, cu excepţia faptului că s-a născut în România şi

s-a înrolat în armată la începutul anilor 1920. A dezertat (a fugit fără învoire) și a emigrat ilegal în SUA. Tatăl meu îl descria drept un escroc și un cartofoi profesional, chipeș, șarmant și simpatic, care putea să „farmece femeile până cădeau hainele de pe ele”. Acest lucru este evident, deoarece Max fusese căsătorit de nouă ori până la vârsta de 90 de ani, când a murit. Max se fălea în fața tatălui meu că primise interdicția de a mai intra în cazinourile din Las Vegas după ce fusese prins trișând. Vocația bunicului meu fusese să despartă oamenii de banii lor cu greu câștigați. Este extrem de posibil ca Max să fi fost un psihopat, ceea ce înseamnă că ar fi fost cu ușurință diagnosticat ca suferind de Tulburare de Personalitate Antisocială (TPA).

Nu cunosc prea multe detalii despre copilăria bunicii Molly, pe lângă faptul că era cea mai mare dintre cei șase frați, împărțiți în mod egal în băieți și fete, și că a fost crescută de mama ei, o femeie extrem de strictă și narcisistă ca la carte. Ca bunică, a fost blândă, sfioasă și sensibilă... o codependentă ca tatăl ei. Pentru că Molly era o persoană retrasă, probabil copleșită de pudoare, nu mi-a dezvăluit practic nici o informație legată de copilăria ei (și chiar am întrebat-o!).

Înainte să-l întâlnească pe Max, Molly n-a avut parte de prea multe experiențe romantice. Majoritatea deciziilor luate, inclusiv alegerea bărbatilor, fuseseră controlate strict de mama ei. Când Molly l-a cunoscut pe arătosul și fermecătorul Max Rosenberg, s-a îndrăgostit pe loc, așa cum se întâmpla cu cele mai multe femei. Bănuiesc că relația a evoluat foarte rapid, așa cum era de așteptat atunci când

o tânără codependentă singuratică, controlată și lipsită de putere, își întâlnește bărbatul degajat și curtenitor al visurilor ei. Avem de-a face cu sindromul magnetului uman, versiunea anului 1929. Tata credea că Max era interesat de bunica mea, luând-o până la urmă de nevastă, deoarece provenea dintr-o familie înstărită, care deținea un număr consistent de proprietăți imobiliare.

Ida a fost critică în mod fățiș și destul de ostilă la adresa lui Max, tata spunând că „îl citise” de la bun început. Asemenea celorlalți narcisiști patologici, era în stare să îi identifice rapid pe cei care îi semănau din punct de vedere psihologic. În pofida tentativelor Idei de a o împiedica pe Molly să se vadă cu Max, cei doi îndrăgostiți predestinați s-au căsătorit pe ascuns la șase luni după ce se cunoscuseră. Tatăl meu a fost conceput aproximativ trei luni mai târziu. La șase luni după nașterea lui, Molly a depus actele de divorț, deoarece Max era un soț violent și ulterior își părăsise familia. Molly i-a mărturisit tatălui meu că Max nu era deloc interesat să aibă o slujbă normală pentru a-și întreține noua familie. Chiar dacă împrejurările care au precedat divorțul rămân un mister, absența lui Max din viața tatălui meu n-a fost deloc așa. Tata a fost nevoit să aștepte până în adolescență pentru a-și cunoaște părintele și l-a mai întâlnit la maturitate doar în alte patru ocazii.

Fiind o femeie tânără și divorțată care avea un copil nou-născut, Molly a intrat numaidecât în câmpul muncii, lucrând până la șase zile pe săptămână. N-a avut de ales decât să se bazeze pe egoista și deloc grijuliu ei mamă pentru creșterea copilului. Cu toate că, fără dragă inimă, Ida

și-a acceptat rolul de „educatoare“, n-a pierdut nici o ocazie să-și exprime resentimentele și acreala față de oricine era în preajmă ca s-o audă.

Trauma de atașament a tatălui meu

Oricât de dificilă și de urâcioasă a fost Ida cu majoritatea oamenilor, cu tatăl meu a fost infinit mai rea, numindu-l adesea „copilul diavolului“. Din punctul Idei de vedere, nepotul ei era un „măr stricat“ definitiv și irevocabil pentru că, pur și simplu, purta același ADN ca tatăl lui. A fost incapabilă să îl privească pe tata dincolo de ura pe care i-o purta lui Max și dincolo de resentimentele pe care le trăia pentru că era nevoită să-i îngrijească copilul.

Tata spunea că Ida îl ura deoarece era înrudit biologic cu părintele lui și, mai rău decât atât, semăna cu el. Își amintea că înjura permanent în nemțește pentru a-și exprima gândurile referitoare la el și la tatăl pe care nu-l cunoscuse niciodată. Aparent, nimeni din familie n-a pus capăt comportamentului urât al Idei față de tatăl meu, fiind o femeie mult prea puternică și înspăimântătoare. Cu o săptămână înainte să moară, l-am rugat pe tata să-mi povestească despre abuzurile pe care le îndurase. Mi-a spus chiar că și la acea vârstă îl mai supărau din când în când amintiri „îngrozitoare“ despre abuzurile la care îl supunea Ida. I-a dat până și o lacrimă, ceea ce a fost un adevărat spectacol pentru un părinte lipsit de emoții în mod normal.

Unele dintre cele mai dragi amintiri din copilărie ale tatălui meu erau legate de tandrețea și dragostea primite

din partea bunicului său, Ruby, și a celor trei unchi, care îl lubeau nespus. În ciuda neputinței lui Ruby de a-și proteja nepotul, tata și-l amintește drept una dintre cele mai cumsecade persoane pe care le-a cunoscut vreodată. Din păcate, tratamentul amabil și drăgăstos al mamei, al unchilor și a bunicului n-avea nici o șansă să compenseze trauma provocată de bunica lui îngrozitor de abuzivă.

Deși n-a fost în stare să petreacă atât de mult timp alături de mama lui precum i-ar fi plăcut, își amintea că avuseseră o relație extraordinară de intimă. O idolatriza pe Molly, care l-a adorat până în ziua în care a murit. A considerat-o mereu cel mai bun prieten al său. De fapt, tata mi-a spus la un moment dat o pățanie din ziua în care a fost internat în spital pentru a-și scoate amigdalele. Doctorul a venit în sala de așteptare și a întrebat-o pe Molly dacă are la îndemână păpușa lui tata, pentru că plânge și o cere pe „Molly a lui“. Deși poveștile tatălui meu despre relația fantastic de apropiată cu Molly par pline de afecțiune și tandre din afară, seamănă izbitor cu ceea ce este considerat adeseori a fi o relație părinte-copil extrem de încălțită sau incestuoasă din punct de vedere emoțional. Acest lucru a avut impact și asupra traumei lui de atașament.

Pe lângă faptul că a fost abuzat de bunica lui, Ida, tata a suferit și de anxietate socială și de depresie moderată. Handicapul lui biologic și cele legate de mediul în care a trăit, în special abuzurile verbale și emoționale grave la care a fost supus, au condus la deficiențe emoționale severe, atât personale, cât și de relaționare la vârsta adultă. Iubirea și tandrețea de care s-a bucurat din partea mamei,