

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GIBSON, LINDSAY C.

Vindecarea traumelor provocate de părinții imaturi emoțional – Instrumente practice pentru stabilirea granițelor și redobândirea autonomiei emoționale /

Lindsay C. Gibson; trad. din lb. engleză: Anacaona Mîndrilă-Sonetto. - București:

Herald, 2022

ISBN 978-973-111-976-2

I. Mîndrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)

159.9

LINDSAY C. GIBSON

VINDECAREA TRAUMELOR PROVOCATE DE PĂRINȚII IMATURI EMOȚIONAL

INSTRUMENTE PRACTICE
PENTRU STABILIREA GRANIȚELOR ȘI
REDOBÂNDIREA AUTONOMIEI EMOȚIONALE

traducere de
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

Recovering Emotionally Immature Parents

Practical Tools to Establish Boundaries & Reclaim Your Emotional Autonomy

Copyright 2019 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger

Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

EDITURA  HERALD
București

| | |
|--|----|
| INTRODUCERE | 15 |
| Problema cu părinții imaturi emoțional | 16 |
| Scopul acestei cărți | 18 |
| Momentul oportun pentru a înțelege imaturitatea emoțională | 18 |
| Trecere în revistă a tematicii | 19 |
| Ce-mi doresc pentru voi | 22 |

PARTEA ÎNTĂI. CU CE V-AȚI CONFRUNTAT
FAȚĂ-N FAȚĂ CU IMATURITATEA EMOȚIONALĂ

| | |
|--|----|
| CAPITOLUL 1. PĂRINTELE IMATUR EMOȚIONAL | |
| CUM E RELAȚIONAREA CU EL ȘI CUM A AJUNS SĂ FIE AȘA | 25 |
| Cum e relaționarea cu aceste persoane | 27 |
| Sistemul de relaționare imatur emoțional (SRIE) | 34 |
| Cum vă afectează pe voi SRIE al părintelui? | 36 |
| Idei importante de reținut | 44 |

| | |
|--|----|
| CAPITOLUL 2. SĂ ÎNȚELEM PĂRINȚII IMaturi EMOȚIONAL | |
| TRĂSĂTURILE LOR DE PERSONALITATE ȘI ACTELE DE UZURPARE EMOȚIONALĂ | 45 |
| Tipuri de părinți IE | 47 |
| Cum își dezvăluie imaturitatea emoțională | 49 |
| Constrângeri emoționale și tactici de uzurpare emoțională ale PIE | 60 |
| Idei importante de reținut | 70 |

| | |
|--|----|
| CAPITOLUL 3. CÂND TÂNJIȚI DUPĂ O RELAȚIE CU PĂRINTELE VOSTRU IE | |
| DE CE TOT CONTINUĂȚI SĂ ÎNCERCAȚI | 71 |
| Experiențele relaționale după care tânjiți | 71 |
| Comportamente IE care evită conectarea | 75 |
| Ați putea să vă temeți că și voi sunteți imaturi emoțional | 81 |
| De ce sperați în continuare la o relație și încercați s-o obțineți? | 83 |
| De ce nu pot să se schimbe? | 87 |
| Tristețea care apare la gândul de a renunța la fantezia de vindecare | 89 |
| Adaptați-vă așteptările și lucrați asupra voastră | 91 |
| Formulați-vă așteptări mai mari privind alte relații | 92 |
| Idei importante de reținut | 94 |

| | |
|--|----|
| CAPITOLUL 4. CUM SĂ VĂ ÎMPOTRIVIȚI UZURPĂRII EMOȚIONALE | |
| RECUNOAȘTEȚI DISTORSIUNILE CELORLALȚI ȘI RĂMÂNEȚI CONECTAȚI CU VOI ÎNȘIVĂ | 95 |

| | |
|---|-----|
| Păstrați-vă o mentalitate activă | 95 |
| Puteți să le puneți la îndoială presupuzițiile distorsionate | 96 |
| Eliberarea din câmpul distorsionant al PIE | 100 |
| Excepții importante de la refuzarea unei solicitări | 106 |
| De ce deveniți vulnerabili la uzurpări emoționale | 107 |
| Reacția de disociere: de ce nu vă vine în minte nimic de spus | 111 |
| Idei importante de reținut | 115 |

| | |
|--|-----|
| CAPITOLUL 5. DEPRINDERI PENTRU GESTIONAREA | |
| INTERACȚIUNILOR ȘI OCOLIREA CONSTRÂNGERILOR | |
| ACȚIUNI CARE VĂ HRĂNESC PUTEREA PERSONALĂ | 117 |
| Repere care vor crește eficacitatea deprinderilor voastre | 118 |
| Cinci deprinderi eficiente în interacțiunile cu părinți IE | 122 |
| Idei importante de reținut | 138 |

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 6. PĂRINȚII IE SUNT OSTILI FAȚĂ DE LUMEA | |
| VOASTRĂ INTERIOARĂ | |
| CUM SĂ VĂ APĂRAȚI DREPTUL LA CELE MAI INTIME TRĂIRI | 141 |
| Importanța lumii interioare și ce vă oferă ea | 142 |
| Atitudinile PIE față de lumea voastră interioară | 144 |
| De ce sunt PIE atât de ostile față de lumea voastră interioară? | 148 |
| Cum învățați să vă întoarceți împotriva lumii voastre interioare? | 149 |
| Cum să vă apărați dreptul la lumea voastră interioară | 154 |
| Idei importante de reținut | 161 |

PARTEA A DOUA. AUTONOMIA EMOȚIONALĂ
REVENDICAREA LIBERTĂȚII DE A FI VOI ÎNȘIVĂ

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 7. HRĂNIREA RELAȚIEI PE CARE O AVEȚI | |
| CU VOI ÎNȘIVĂ | |
| CUM SĂ CĂPĂȚAȚI ÎNCREDERE ÎN LUMEA VOASTRĂ INTERIOARĂ | 165 |
| Impactul faptului că lumea voastră interioară a fost ignorată | 165 |
| Realitatea lumii voastre interioare: Dovezile care o confirmă | 168 |
| Ce este, mai exact, eul vostru lăuntric? | 170 |
| Cum beneficiați de pe urma ghidajului eului lăuntric | 171 |
| Începeți o relație mai bună cu voi înșivă | 173 |
| Prețuiți-vă trăirile interioare și dați prioritate îngrijirii de sine | 179 |
| Idei importante de reținut | 185 |

CAPITOLUL 8. ARTA CURĂȚENIEI MINTALE

| | |
|--|-----|
| FACEȚI LOC PENTRU PROPRIA VOASTRĂ MINTE | 187 |
| Rușinea și vinovăția pot să scoată din funcție gândirea liberă | 188 |
| Părinții IE consideră că a gândi liber înseamnă lipsă de loialitate | 189 |
| Părinții IE încearcă să vă spună ce să gândiți | 191 |
| Nu-i obligatoriu să fiți amabili și în gând | 194 |
| Separati-vă gândurile proprii de îmbăcseala gândurilor moștenite | 197 |
| Anxietatea și îngrijorarea sunt tipuri de îmbăcseală mintală | 201 |
| Dialogul cu sine e soluția pentru claritate mintală | 203 |
| După ce vă faceți curățenie în minte, cu ce veți umple spațiul rezultat? | 206 |
| Idei importante de reținut | 208 |

CAPITOLUL 9. ACTUALIZAREA CONCEPȚIEI DESPRE SINE

| | |
|---|-----|
| CUM SĂ CORECTAȚI DISTORSIUNILE ȘI SĂ VĂ SPORIȚI SIGURANȚA DE SINE | 209 |
| Aveți grijă să vă protejați concepția despre sine adultă | 211 |
| Cum să vă actualizați concepția despre sine | 215 |
| Identificați și puneți la îndoială ideile despre sine distorsionate | 222 |
| Idei importante de reținut | 231 |

CAPITOLUL 10. ACUM PUTEȚI AVEA RELAȚIA PE CARE V-AȚI DORIT-O MEREU

| | |
|--|-----|
| CONCENTRAȚI-VĂ ASUPRA UNEI SINGURE INTERACȚIUNI ODATĂ | 233 |
| Vreți să vă păstrați vechiul contract de relație IE? | 234 |
| Două gânduri care vor reechilibra orice interacțiune cu o PIE | 236 |
| Cum să vă păstrați conexiunea cu voi înșivă și să rămâneți prezenți | 238 |
| Cum să vă îndreptați relațiile cu PIE spre interacțiuni mai egalitare și mai calme | 240 |
| Comunicarea matură întreține autenticitatea interacțiunilor voastre | 243 |
| Idei importante de reținut | 256 |

EPILOG

| | |
|---|-----|
| DECLARAȚIA DREPTURILOR COPIILOR ADULȚI CU PĂRINȚI IMATURI EMOȚIONAL | 259 |
|---|-----|

MULȚUMIRI

263

TRIMITERI BIBLIOGRAFICE

267

INTRODUCERE

Într-o zi, ascultând o clientă care-mi vorbea despre tatăl ei, mi-am dat seama că acesta nu doar că se comporta abuziv și inadecvat, ci era și patologic de *imatur*. Tatăl clientei avea impetuozitatea și egocentrismul unui copil foarte mic, fără a se preocupa nici măcar o clipă de impactul pe care îl avea asupra ei. La nivel emoțional, era ca un uriaș țânc de 2-3 ani sau, în cel mai bun caz, un adolescent de 14 ani. M-am gândit cât de mulți clienți avusesem în psihoterapie a căror copilărie fusese umbrită de acest gen de imprevizibilitate și hiperreactivitate emoțională a părinților. Crescuseră ca prizonieri ai unor părinți imaturi emoțional – bebeluși din punct de vedere psihologic, înarmați cu o autoritate rigidă și cu un corp puternic de adult. În ziua aceea i-am văzut pe acești părinți altfel, despuiți de toată falsa lor autoritate și demascați ca tiranii care erau de fapt.

Alți clienți au avut părinți imaturi emoțional (IE) care s-au purtat mai bine, dar atât de distant – sau chiar cu respingere fățișă –, încât copiii lor au crescut simțindu-se însingurați afectiv și privați de conexiune interumană. Deși acești părinți păreau adesea competenți și de nădejde la exterior, erau atât de preocupați de propria persoană și aveau o empatie atât de limitată, încât nu puteau să interacționeze în mod real cu copiii lor. Iar părinții altor clienți au fost destul de agreabili, dar și-au trădat copiii devenind absenți ori de câte ori aceștia aveau o problemă reală sau aveau nevoie de protecție.

Oricare ar fi fost diferențele de comportament individual, părinții imaturi emoțional ai clienților mei erau la fel pe dinăuntru: tuturor le lipsea empatia, toți erau preocupați de propria persoană și toți erau incapabili să întrețină o legătură emoțională satisfăcătoare cu copiii lor. În ansamblu, mulți dintre clienții mei au crescut într-o atmosferă de familie caracterizată de conflict, batjocură și de o lipsă a apropierii afective.

Paradoxal, mulți părinți IE pot să se comporte ca niște adulți adevărați în alte privințe, funcționând bine la serviciu sau în grupul lor social. Din exterior, ar fi greu de crezut că acasă ar putea să le creeze atât de multă suferință copiilor lor.

În copilărie, clienții mei au fost profund debusolați de personalitatea contradictorie a părinților lor. Singurul lucru logic era să dea vina pe ei înșiși. Cei care s-au simțit maltratați sau ignorați în copilărie au tras concluzia că vina e a lor, pentru că nu sunt suficient de demni de iubire sau de interesanți. Acești clienți își priveau propriile nevoi emoționale ca fiind ilegite, se simțeau vinovați pentru că erau supărați pe părinții lor și minimalizau comportamentul acestora ori îi găseau scuze. („Da, sigur, mă băteau, dar așa făceau mulți părinți pe vremea aceea.”)

PROBLEMA CU PĂRINȚII IMATURI EMOȚIONAL

O copilărie petrecută cu părinți IE poate duce la sentimente stăruitoare de singurătate emoțională, precum și la ambivalență față de relații în general. Singurătatea emoțională se naște când simți că nu ești văzut și nu ți se răspunde, oricât de mari eforturi ai face ca să comunici și să stabilești o conexiune. Ajunși la vârsta adultă, acești copii au fost adesea atrași de parteneri și prieteni nesatisfăcători, dezamăgitori, care le păreau foarte

familieri prin preocuparea față de sine și prin refuzul de a stabili o conexiune la un nivel emoțional mai profund.

Când îmi educ clienții cu privire la părinții IE, mulți își recunosc propria istorie de viață. E ca și cum s-ar aprinde un bec. Astfel devine explicabil comportamentul părintelui a cărui iubire a fost resimțită ca egocentrică și care a respins încercările copilului de a avea o conexiune emoțională mai profundă. Odată ce acești clienți înțeleg imaturitatea emoțională a părinților lor, momentele de răscruce din copilăria lor își găsesc în sfârșit logica. Văzând mai obiectiv limitările părinților, nu mai trebuie să fie prizonierii imaturității acestora.

Nu doar abuzul propriu-zis e nociv. Întregul stil de parentaj al acestor părinți e nesănătos emoțional, generând un climat de anxietate și de lipsă a încrederii între părinte și copil. Aceștia se poartă cu copiii lor atât de superficial, coercitiv și critic, încât le subminează capacitatea de a avea încredere în propriile gânduri și sentimente, și astfel le îngădesc dezvoltarea intuiției, a orientării de sine, a eficacității și a autonomiei.

Fiind copii ai unui părinte IE, se poate să fi învățat să vă închideți ca să nu tulburați apele emoționale ale părintelui. Asta, pentru că spontaneitatea voastră ar fi putut să lezeze cu ușurință un părinte IE cu pielea subțire. Puternica reactivitate a părinților IE îi învață pe copiii acestora să fie inhibați, pasivi și supuși în loc să le fie hrănite individualitatea și încrederea în ceilalți. Pentru a vă înțelege cu astfel de părinți, e mai ușor ca pe termen scurt să vă faceți surzi față de cine sunteți și ce vreți cu adevărat. Dar pe termen lung ajungeți să vă simțiți împovărați de obligație, vinovăție, rușine și de sentimentul de a fi prizonierii rolului pe care-l aveți în familie. Vestea bună e că, odată ce-i înțelegeți pe acești părinți și efectele lor, viața voastră va redeveni a voastră.

SCOPUL ACESTEI CĂRȚI

Cartea de față urmărește să vă ajute să înțelegeți cum v-a afectat imaturitatea emoțională a părinților. Până nu pricepeți limitările psihologice ale părintelui vostru, e posibil să vă învinovați pe nedrept sau să sperați în continuare la niște schimbări pe care acest părinte nu le va face. Această carte vă va ajuta să vă dați seama cu ce v-ați confruntat și, totodată, să vă înțelegeți părintele în cel mai profund mod posibil.

Veți învăța să numiți și să explicați trăsături și comportamente de tip IE care n-au mai fost definite până acum pentru publicul larg. Scriind această carte, obiectivul meu este să vă ofer un limbaj pentru tot ce se întâmplă în relațiile IE, atât ceea ce se petrece *între* voi și celălalt, cât și ceea ce se petrece în *lăuntrul* vostru atunci când încercați să interacționați cu acea persoană. Odată ce puteți da un nume acestor lucruri, le puteți face față. Nu e obligatoriu ca impactul persoanelor imature emoțional (PIE) să vă marcheze viața. Puteți să identificați efectele acestuia asupra voastră și să le neutralizați.

Pe tot cuprinsul cărții veți găsi, de asemenea, exerciții scrise cu rolul de a vă consolida conștiința de sine și de a vă înțelege experiențele cu părinții IE și cu alte PIE. Sper ca aceste exerciții interactive să vă pară deopotrivă revelatoare și amuzante.

MOMENTUL OPORTUN PENTRU A ÎNȚELEGE IMATURITATEA EMOȚIONALĂ

Acest subiect al imaturității emoționale n-a fost nicicând mai important ca acum. Comportamentul IE e larg răspândit în prezent, iar PIE provoacă suferințe imense în toate ariile

vieții. Pentru că insistă să domine și să ocupe centrul atenției, PIE nu le lasă celorlalți spațiul sau resursele necesare ca să fie pe deplin ei înșiși. Atitudinea lor de „eu primul” și „eu am dreptate”, precum și justificările pe care și le găsesc neagă drepturile celorlalți oameni și le dau acestor persoane frâu liber pentru abuz, hărțuire, prejudecăți, exploatare și corupție de toate tipurile.

Din păcate, lipsa îndoiellii de sine a liderilor IE poate avea efectul de a-i face să pară puternici și siguri de sine, ademenind adepți să sprijine obiective care nu sunt în interesul lor, ci aproape numai în interesul acestor lideri. Vulnerabilitatea noastră în fața autorității egocentrice începe în copilărie, când părinții IE ne învață că gândurile noastre nu sunt la fel de valoroase precum gândurile lor și că ar trebui să acceptăm orice aceștia ne spun. E ușor de văzut cum părinții IE pot crește copii care, mai târziu, cad pradă extremismului, exploatării și chiar cultelor.

Învățând despre imaturitatea emoțională, vă va fi mai ușor să înțelegeți toate tipurile de comportamente IE și să le faceți față, indiferent de la cine vin. PIE din viața voastră poate fi un părinte, partenerul de cuplu, un copil, un frate, un angajator, un client sau oricine altcineva. Dinamica interpersonală va fi aceeași, atât în familie, cât și în afara ei. Toate metodele care dau rezultate cu părinți IE vor da rezultate și cu alte PIE.

TRECERE ÎN REVISTĂ A TEMATICII

Prima jumătate a acestei cărți, partea întâi, se va ocupa de lucrurile cu care v-ați confruntat, descriind cum e să creșteți cu părinți IE – sau să aveți o relație cu orice PIE – și ce puteți face în privința asta.

În capitolul 1 vom explora cum e să aveți o relație cu părintele IE. Veți învăța despre *sistemul de relaționare imatur emoțional* (SRIE) care îl caracterizează și cum încearcă să vă facă răspunzători de stima sa de sine și de stabilitatea sa emoțională. Veți afla, de asemenea, posibile motive care au făcut ca acest părinte să devină așa cum este acum.

Capitolul 2 descrie amănunțit trăsăturile personalității IE. De asemenea, vă învață să depistați *constrângerile emoționale* și actele de *uzurpare emoțională* ce definesc IE și cum folosesc PIE îndoiala de sine, frica, rușinea și vinovăția pe care le simțiți ca să-și păstreze rolul central în relație.

În capitolul 3 vom explora cum a fost pentru voi să încercați să aveți o relație satisfăcătoare emoțional cu părintele IE. Vom examina diferite tipuri de părinți IE și ce îi face să dea înapoi din fața apropierei. Veți învăța să vă vedeți mai obiectiv părinții IE, să vă exprimați doliul după lucrurile pe care nu le-ați primit și să vă îndreptați spre o relație mai plină de compasiune și de loialitate cu voi înșivă, dar și cu ceilalți.

Capitolul 4 vă arată cum să evitați actele de uzurpare emoțională din partea persoanelor IE, punându-le la îndoială deformările realității și urgențele emoționale. Veți învăța cum să trasați granițe corespunzătoare și, de asemenea, cum să răspundeți la cererile de ajutor ale acestor persoane. Veți vedea cum poate presiunea interpersonală din partea lor să vă decupleze față de voi înșivă, determinându-vă să vă asumați responsabilitatea pentru fericirea lor, chiar dacă știți că n-ar trebui.

În capitolul 5 veți învăța ce anume să spuneți și să faceți pentru a răspunde cu eficacitate maximă la comportamente IE clasice. Veți învăța cum să evitați presiunile exercitate de

PIE, cum să conduceți interacțiunea și cum să le împiedicați să preia controlul.

Capitolul 6 prezintă nenumăratele moduri mărunte în care părinții IE și alte PIE vă subminează siguranța de sine și încrederea în propria intuiție. Părinții și persoanele IE manifestă ostilitate față de viața voastră interioară, batjocorindu-vă și invalidându-vă percepțiile, gândurile și sentimentele. În acest capitol veți învăța să deveniți imuni la aceste acte care induc rușine, rămânând loiali trăirilor voastre lăuntrice.

În a doua jumătate a cărții, partea a doua, vom trece de la înțelegerea PIE și confruntarea cu ele la întărirea individualității voastre în ciuda acestor persoane. Concentrându-vă mai mult pe propria voastră creștere, veți neutraliza efectele creșterii cu părinți IE.

În capitolul 7 veți vedea de ce prețuirea lumii voastre interioare e crucială pentru refacerea unei relații solide cu voi înșivă. Nutrind o loialitate nouă față de eul vostru lăuntric, veți avea încredere în voi înșivă și vă veți primi cu brațele deschise sentimentele, ca pe informații neprețuite cu privire la lucrurile care au nevoie de atenția voastră.

Capitolul 8 vă arată cum să repudiați gândirea îndoctrinată de IE pentru a face loc propriei voastre gândiri. Veți învăța să neutralizați îndoiala de sine cauzată de părinții IE critici, care au respins orice punct de vedere diferit de al lor. Pe măsură ce vă curățați mintea de îmbâcseala vechilor influențe IE, veți avea mai puține griji obsesive și vă veți critica mai puțin.

În capitolul 9 vă veți actualiza și vă veți lărgi concepția despre voi înșivă. E improbabil ca părinții IE să vă fi ajutat să vă formați o imagine de sine corectă și încrezătoare. E mai probabil ca, în loc de asta, să vă fi învățat să fiți supuși,

22 ■ Vindecarea traumelor provocate de părinții imaturi emoțional determinându-vă să considerați că nevoile și sentimentele celorlalți sunt mai importante decât ale voastre. Pe măsură ce vă actualizați concepția despre sine, veți începe să apreciați întregul spectru al lucrurilor pe care le oferiți lumii. Veți învăța, de asemenea, cum să destructurați eventualele concepții deformatate sau depășite despre sine, pe care poate că le aveți.

În ultimul capitol veți pune cap la cap tot ceea ce ați învățat. Veți revedea termenii ascunși ai contractului relațional implicit cu PIE și veți vedea dacă sunteți pregătiți să vă puneți relația pe baze mai egalitare. Obiectivul suprem al refacerii voastre constă în construirea unei relații loiale și devotate cu eul vostru lăuntric și cu starea voastră de bine. Veți învăța, de asemenea, cum să vă transformați relația IE dându-i cea mai bună formă pe care o poate îmbrăca, fără să vă sacrificați integritatea și fără să învinovați cealaltă persoană.

În sfârșit, în epilog veți primi o nouă Declarație a drepturilor pentru toți copiii adulți ai părinților imaturi emoțional. Aceste drepturi exprimă ideile principale ale cărții și pot fi folosite ca să vă amintiți rapid ceea ce ați învățat.

CE-MI DORESC PENTRU VOI

Sper că veți încheia lectura acestei cărți simțindu-vă înțeleși și înzestrați cu puterea de a vă trăi viața de pe o poziție nouă, a conexiunii și a înțelegerii față de voi înșivă. Părinții v-au dat viață și iubire, dar numai din soiul pe care-l cunoșteau. Puteți să-i cinstiți pentru acest lucru, dar să încetați să le dați o putere nemeritată asupra binelui vostru emoțional. De acum înainte misiunea pe care o aveți ține de propria voastră creștere: să deveniți o persoană implicată pe deplin atât în relația cu sine, cât și cu ceilalți. Dacă, pe acest drum, cartea de față vă e utilă, pentru mine ar fi împlinirea unui vis.

PARTEA ÎNTÂI

CU CE V-AȚI CONFRUNTAT

FAȚĂ-N FAȚĂ CU IMATURITATEA EMOȚIONALĂ

În prima parte a acestei cărți veți afla ce înseamnă din punct de vedere afectiv relaționarea cu părinții imaturi emoțional (IE), cum au ajuns ei să fie astfel, ce trăsături de personalitate au și de ce e greu să aveți cu ei o relație apropiată, satisfăcătoare. Veți deprinde instrumente și strategii de interacțiune cu ajutorul cărora să vă apărați limitele sănătoase, în ciuda distorsiunilor emoționale și a încercărilor de a domina ale acestor părinți. Veți înțelege de ce e foarte important să vă fiți loiali vouă înșivă în preajma lor și cum să vă opuneți pretențiilor imperative și constrângerilor emoționale venite din partea lor.

CAPITOLUL 1

PĂRINTELE IMATUR EMOȚIONAL

CUM E RELAȚIONAREA CU EL ȘI CUM A AJUNS SĂ FIE AȘA

Părintele imatur emoțional (IE) provoacă deopotrivă frustrare și demoralizare. E greu să iubiți un părinte blocat emoțional, care se așteaptă să fie cinstit și tratat special, dar în același timp încearcă să vă controleze și vă minimalizează.

Relația cu un părinte IE e caracterizată de faptul că nevoile voastre emoționale nu sunt împlinite. Acesta e prea puțin interesat să trăiască o *apropiere emoțională* prin care două persoane ajung să se cunoască și să se înțeleagă reciproc la un nivel profund. Această împărtășire reciprocă a celor mai adânci simțiri creează o legătură intimă și satisfăcătoare, care-i face pe cei implicați să fie prețioși unul pentru celălalt, dar părintele IE nu se simte în largul său făcând așa ceva.

Uneori zăriți la el o dorință fugară de conectare reală, și asta vă face să continuați să-i întindeți mâna. Din păcate, cu cât îi întindeți mâna, cu atât se trage mai mult înapoi, ferindu-se de apropierea reală. E ca și cum ați dansa cu o persoană care se depărtează de voi într-o sincronie perfectă cu încercările voastre de a vă apropia. Pretenția sa de a primi atenție, asociată cu evitarea apropierii generează o relație de