

JACKSON MACKENZIE

Cum să-ți vindeci inima

Scapă de golul interior
și **redescoperă-ți sinele**
autentic după relații toxice
și abuz emoțional

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

CUPRINS

| | |
|--|----|
| CUVÂNT-ÎNAINTE..... | 11 |
| Sentimentul din inima mea | 15 |
| Introducere: <i>Fractură</i> | 21 |
| | |
| PARTEA ÎNTÂI: INSTRUMENTE..... | 27 |
| Practica zilnică | 27 |
| Mindfulness | 29 |
| Responsabilitatea personală | 34 |
| Iubirea necondiționată..... | 36 |
| <i>Găsirea iubirii necondiționate</i> | 38 |
| | |
| PARTEA A DOUA: IDENTIFICAREA CU | |
| SINELE PROTECTOR..... | 45 |
| Identificarea tiparelor | 50 |
| Sinele protector..... | 54 |
| Perfecționistul | 58 |
| <i>Sinele protector</i> | 60 |
| <i>Conversație cu Sarah</i> | 61 |
| Supraviețuitorul unui abuz din partea unei persoane cu tulburare de personalitate de grupa B | 63 |
| <i>Sinele protector</i> | 66 |
| <i>Nu este vorba despre tine</i> | 68 |
| <i>Dar de ce m-a rănit?</i> | 72 |

| | |
|---|-----|
| <i>Dacă nu face parte din grupa B?</i> | 74 |
| <i>Dar ne iubeam atât de mult</i> | 76 |
| <i>Conversație cu Mel</i> | 80 |
| <i>Conversație cu Elliot</i> | 82 |
| Codependent | 86 |
| <i>Sinele protector</i> | 90 |
| <i>A face pe plac oamenilor nu funcționează</i> | 91 |
| <i>Triunghiul Dramatic</i> | 97 |
| <i>Sentimente de vinovăție pentru că ai emoții</i> | 100 |
| <i>Conversație cu Tony</i> | 102 |
| C-PTSD | 105 |
| <i>Sinele protector</i> | 108 |
| <i>Anularea pasării vinei</i> | 109 |
| <i>Cum să câștigi împotriva unui abuzator?</i> | 113 |
| <i>C-PTSD sau tulburare de personalitate borderline?</i> . | 115 |
| <i>Conversație cu Anna</i> | 117 |
| Evitant | 119 |
| <i>Sinele protector</i> | 121 |
| <i>Conversație cu un terapeut</i> | 122 |
| Borderline..... | 126 |
| <i>Sinele protector</i> | 131 |
| <i>Ciclul borderline de împărtășiri excesive și de respingere</i> | 133 |
| <i>Persoana preferată</i> | 139 |
| <i>Romanticizarea bolilor mintale</i> | 142 |
| <i>Conversație cu Linda</i> | 145 |
| Alte sine protectoare | 147 |
| PARTEA A TREIA: DECONSTRUIREA SINELUI | |
| PROTECTOR..... | 153 |
| Dincolo de amorțeață | 158 |

| | |
|--|-----|
| <i>Evitantul și amorteala</i> | 162 |
| <i>BPD și amorteala</i> | 165 |
| De la extern la intern | 168 |
| <i>Supraviețuitorul abuzului de grupa B</i> <i>și focalizarea internă</i> | 170 |
| <i>Perfecționistul și focalizarea internă</i> | 174 |
| Resentiment..... | 175 |
| <i>Codependent și resentimente</i> | 181 |
| Factori declanșatori intenționați..... | 184 |
| <i>BPD și factorii declanșatori intenționați</i> | 191 |
| <i>Cutia</i> | 192 |
| Frica: anxietatea și depresia..... | 195 |
| Rana centrală | 198 |

PARTEA A PATRA: SOLUȚIONAREA

| | |
|---|-----|
| RĂNII CENTRALE | 201 |
| Stai alături de sinele protector | 204 |
| Rușinea toxică | 206 |
| <i>Evitantul și rușinea toxică</i> | 211 |
| Îndoiala de sine | 212 |
| <i>Supraviețuitorul abuzului de grupa B</i> <i>și îndoiala de sine</i> | 213 |
| Iertarea de sine | 216 |
| <i>Supraviețuitorul relației de grupa B</i> <i>și iertarea de sine</i> | 221 |
| Iertarea | 223 |
| <i>Dincolo de victimizare</i> | 226 |
| <i>Codependența și iertarea</i> | 231 |
| <i>BPD și iertarea</i> | 233 |
| <i>Supraviețuitorul abuzului de grupa B și iertarea</i> | 237 |
| Limite personale | 240 |

| | |
|--|-----|
| Codependenții, evitanții și limitele personale | 245 |
| Supraviețuitorii abuzului de grupa B și limitele personale | 246 |
| BPD și limitele personale | 249 |
| Schimbarea vieții | 250 |
| Codependenții și schimbarea vieții | 254 |
| Supraviețuitorii relațiilor de grupa B și schimbarea vieții | 257 |
| BPD și schimbarea vieții..... | 261 |
| C-PTSD și schimbarea vieții..... | 265 |
| Trecerea de la o perspectivă duală, la una non-duală..... | 268 |
| Renunțarea la separare..... | 273 |
| Reîntregit | 276 |
| Postfață: Angel | 281 |
| MULȚUMIRI..... | 285 |
| DESPRE AUTOR..... | 287 |

CUVÂNT-ÎNAINTE

Minunată.

Jackson MacKenzie a scris o carte minunată, plină de dragoste, susținere și har, ce luminează o cale către vindecarea golului interior ce poate bântui pe oricine.

Jackson evidențiază că din cenușa suferințelor și a rănilor provocate de viață, este în natura umană să dezvoltăm ceva ce poartă numele de *sine protector*. Creăm acest înveliș dur pentru a ne menține „în siguranță” față de senzația de gol interior. Problema cu această armură exterioară este că rana noastră centrală rămâne intactă în miezul ființei noastre și nu se vindecă niciodată corespunzător. Încercăm chiar și să-i ignorăm existența. În ciuda acestor eforturi, știm că se află acolo, pentru că atunci când încetăm să mai fugim de ea, simțim cum ne cheamă cu șoapte discrete. Poate să fie înfricoșător să încetăm să mai alergăm și să rămânem nemișcați în disconfortul, fricile, resentimentele, amorțeala sau emoțiile noastre instabile.

Jackson ne cere să ascultăm ce are rana de spus. Pare contraintuitiv, dar el ne demonstrează că, până când nu ne oprim pentru a observa plini de compasiune acele șoapte, ne vom purta pentru totdeauna rănilor cu noi. În calitate de supraviețuitoare a traumei, la rândul meu, nu-mi doresc să îngrop exact otrava ce are puterea să-mi fure anumite aspecte din viață. Rănilor trebuie să

fie vindecate pe deplin, în caz contrar, nu facem decât să ne gestionăm pe moment simptomele.

În prima carte bestseller a lui Jackson, *Eliberează-te de relațiile toxice*, el s-a concentrat asupra lumii abuzului emoțional, în timp ce ești ținta unui narcisist, sociopat sau psihopat. În calitate de supraviețuitor, la rândul său, Jackson s-a confruntat cu dificultățile de a se reface după un abuz intens. *Cum să-ți vindecă inima* reprezintă rezultatul călătoriei personale a lui Jackson. Frumusețea acestei cărți este că nu e scrisă doar pentru a ghida supraviețuitorii abuzului, astfel încât să găsească vindecarea, dar oferă și o cale nouă pentru cei care caută o abordare inspirată a recuperării după traumă, a centrării emoționale și a toleranței la stres; modul în care să regleze un nivel ridicat de empatie pentru ceilalți; și navigarea prin tentația de a evita viața, în toată abundența ei.

Potrivit lui Jackson, procesul de a ajunge la rana noastră centrală presupune să abordăm mecanismele defecte pe care le-am dezvoltat pentru a ne măsura valoarea în lume. Facem acest lucru în timp ce stăm în siguranță, înconjurați de dragoste necondiționată față de noi înșine. Sentimentul de gol interior ce apare atunci când descoperim că valoarea noastră personală s-a bazat pe măsurători externe false poate să fie devastator. Cu toate acestea, dacă ne oferim nouă înșine iubirea profundă pe care tânjim să o împărtășim cu o persoană specială, ne putem schimba viața.

La baza descoperirii întregirii, trecem prin procesul de a ne trezi din amorțeala ce ne acaparează adesea inimile și mințile. Jackson vrea ca fiecare dintre noi să renunțăm la mecanismele de apărare ce ne mențin spiritele captive în această stare cronică de desensibilizare. Credem în mod eronat că această amorțeală reprezintă un loc sigur, pentru că ni se pare că am cere prea

mult de la noi înșine, după toate lucrurile prin care am trecut, dacă am încerca să ne întregim pe deplin.

Jackson ne îndrumă plin de compasiune să nu ne concentrăm asupra lumii exterioare, ce ne face să tânjim constant după mai multă validare, ci să ne îndreptăm atenția către spațiul nostru interior, unde pacea nu este supusă capriciilor altora. Această pace poate fi menținută dacă suntem buni cu noi înșine și acceptăm cine suntem și, cel mai important, cum ne simțim. Nu mai fugim de emoțiile noastre, în toate formele în care se poate manifesta evitarea. În schimb, ne acceptăm cu iubire sentimentele, fără vinovăție sau rușine.

Jackson împărtășește cu dărnicie numeroase grăunțe de înțelepciune în această nouă carte. Unul dintre lucrurile mele preferate pe care le-am reținut din paginile ei este: *„Când îți recuperezi propria lumină interioară, nu mai ai nevoie de energia celorlalți pentru a te simți viu.”* Urmându-l pe Jackson pe această cale revoluționară pe care ne-o prezintă, putem să ne simțim din nou vii, întregi și refăcuți.

Shannon Thomas, asistent social autorizat
Autoare a *Healing from Hidden Abuse*

Sentimentul din inima mea

La finalul cărții mele anterioare, *Eliberează-te de relațiile toxice*, am descris un „sentiment apăsător în inimă.” Nu era o senzație dureroasă sau ascuțită, ci doar una de amorțală, de încordare constantă. A început imediat după încheierea primei mele relații și am simțit-o timp de cinci ani la rând. Toată ziua, în fiecare zi, din momentul în care mă trezeam, până în clipa în care adormeam.

Terapia și medicamentele nu au avut niciun efect. Am încercat totul: terapie prin vorbire, terapie cognitiv-comportamentală (TCC), hipnoză, EMDR (desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare), antidepresive, benzodiazepine, exerciții fizice, cardiologi, exerciții de respirație profundă, acupunctură, analize tiroidiene, endocrinologie, diete speciale, vitamine, plante medicinale, teste genetice, renunțarea la cafea și la alcool. Am încercat să relaționez cu acest sentiment apăsător, de parcă era un băiețel, și i-am cerut să nu mă mai îmbrățișeze atât de strâns. Uneori aveam parte de scurte momente de entuziasm sau de speranță, dar nimic nu a durat prea mult.

Mă deranja rău că nu-mi puteam da seama de unde provenea. Nu mă mai gândeam deloc la prima mea relație, deci care era problema? Uram ideea de a fi afectat pentru totdeauna de prima mea experiență de dragoste romantică. Așa că am lucrat din greu pentru a nu părea

afectat. Am luat note maxime la cursurile de la facultate, am găsit un loc de muncă grozav, am deschis un site, am pus bazele unei organizații non-profit și mi-am publicat prima carte.

Sentimentul era în continuare acolo.

Am continuat să mă concentrez pe munca mea și pe site. Am mai scris două cărți. M-am trezit în fiecare dimineață la șase dimineața pentru a scrie, plin de energie și entuziasmat să dovedesc lumii ce pot. Am mers la întâlniri și m-am descris cu modestie printr-o listă de realizări. Când oamenii îmi complimentau succesul, mă înroșeam și simțeam un val de aprobare. Așa că am realizat mai multe lucruri. Am reproiectat întregul nostru site, petrecându-mi luni întregi ca să-l personalizez într-o manieră obsesivă, astfel încât să fie perfect pentru membrii și personalul nostru. Am implementat schimbările, iar toată lumea le-a adorat. Am simțit un val de aprobare, dar acesta nu a durat prea mult timp.

Sentimentul era în continuare acolo.

Am început să-mi petrec mult timp pe cont propriu, izolându-mă intenționat, astfel încât să pot să fiu singur cu imaginația mea. În timpul verilor, mi-am petrecut aproape fiecare seară lângă apă, bând singur vin, privind apusul și visând la noi idei pentru cărți. Mi-am imaginat personaje și răsturnări de situație, ce s-au schimbat încetul cu încetul în fantezii mărețe. M-am văzut ducând o bătălie importantă între oamenii răi (psihopații) și oamenii buni (persoanele ca mine, desigur). Mi-am imaginat că un partener perfect avea să-și facă apariția într-o zi, pentru a mă salva și a mă iubi.

Sentimentul era în continuare acolo.

Nu-ți face griji, a spus toată lumea, timpul vindecă fiecare rană. Dar asta nu se întâmpla. De fapt, după standardele oricărei persoane sănătoase, situația se înrăutățea. Dar eu nu am observat. Eram prea obosit încercând

să demonstrez că eram fericit. Terapeutul meu m-a diagnosticat cu PTSD (tulburare de stres post-traumatic) și cu tulburare de personalitate evitantă (AVPD¹), dar asta nu a însemnat nimic pentru mine. Eram foarte bine, cu excepția aceluia sentiment din inima mea. Deja analizasem și înțelesesem tot ceea ce ținea de prima mea relație. Problema era externă, nu internă.

Apoi a apărut hipervigilența. Pe străzi, am început să observ atunci când oamenii mergeau prea aproape în spatele meu. Chiar dacă erau departe, mă opream și mă dădeam într-o parte, ca să poată să treacă de mine. La supermarket, aveam impresia că lumea se apropia de mine. De ce-mi stăteau toți în cale cu tâmpeniile lor de cărucioare? Și cum rămâne cu sirenele poliției, de ce trebuiau să fie atât de gălăgioase? De ce nu puteau să plece cu toții și să mă lase în pace, cu fanteziile mele?

Au urmat anxietatea și depresia. Insomnia mă trezea dis-de-dimineată, din cauza unor coșmaruri repetate cu un bărbat mascat care mă vâna. În scurt timp, nici măcar nu mai puteam să respir așa cum trebuia. Imaginația a început să-mi fie năpădită de cele mai mari temeri, un val necruțător de gânduri și imagini înfricoșătoare.

Îmi aduc aminte că, într-un moment extrem de dificil, i-am spus mamei: „Nu mă mai simt ca o persoană.” Ea mi-a dat o carte despre mindfulness, numită *True Refuge*, scrisă de Tara Brach. Îmi mai recomandase astfel de cărți și în trecut, dar știam că mindfulness și meditația nu aveau să mă ajute. Acestea erau pentru oameni cu probleme psihice. Problema mea era un sentiment *fizic* în corpul meu. Mindfulness nu putea rezolva o problemă fizică.

Ea însemnase o pagină, așa că am decis să o citesc doar pe aceea. Și acolo era. O poveste despre o femeie care descria o senzație de presiune în inimă. După toți doctorii

1 Acronim pentru *avoidant personality disorder* (n. red.).

și terapeuții care-mi aruncaseră priviri nedumerite și-mi puseseră diagnostice la întâmplare, iată o carte ce descria *exact* ce simțeam eu. Am citit-o în câteva zile și am mai comandat alte câteva cărți pe aceeași temă.

Acesta a reprezentat începutul unei călătorii extrem de dificile de un an. Mulți oameni din aceste cărți spuneau că iertarea reprezenta cheia către inimă, așa că am decis să încep de acolo. Eram într-o stare de entuziasm frenetic – aveam, în sfârșit, o nouă speranță de a scăpa de acel sentiment din inima mea. Am început să declar cu entuziasm tot ce era în neregulă cu mine și să inventez calități ale fostului meu partener, ce nu existau de fapt. Am încercat să-l primesc în inima mea, și am devenit foarte frustrat de mine când nu am reușit să fac asta.

Tema iertării mele a fost: „*Vezi, și eu sunt o persoană rea*”. Cu cât mi-am dedicat mai multă iubire și iertare în această manieră, cu atât am simțit tot mai pregnant cum această senzație îngrozitoare îmi cuprindea inima. Era nespus de dureroasă. Mă trezea în miezul nopții. Un sentiment necruțător ce spunea: „*Ești rău. Trebuie să recunoști că ești rău. Tot ce faci e rău.*”

Ce naiba se întâmpla? Crezusem că iertarea avea să alunge acel sentiment din inima mea, nu să-l înrăutățească. Am crezut că acest sentiment înfricoșător că „Sunt rău” era adevărat, pentru că era *atât* de puternic. M-a convins cu forța că era adevărul suprem și că trebuia să-l ascult. M-a convins că, dacă gândeam orice altceva, nu făceam decât să mă păcălesc singur. Până la momentul respectiv, tânjeam cu disperare după vechiul sentiment de presiune amortiță din inima mea. Amorțeala era mai bună decât asta.

Dar era prea târziu. Sentimentul era acaparator și de necontrolat. Fără ura mea față de persoana care mă rănise, toate limitele mele personale au fost distruse. Eram copleșit de îndoială și de teamă. Habar nu aveam

cine eram. Tot ce știam era că eram defect și rău, și că trebuia să recunosc asta. M-am simțit inadecvat, condamnat și speriat.

Mi-a luat destul de mult timp să-mi dau seama că acest sentiment îngrozitor, insuportabil de „sine rău” nu era presiunea din inima mea, ce se înrăutățea. Era o veche rană emoțională ce se dezmorțea. Nu era o senzație nouă pentru mine. Mi-o aduceam aminte din urmă cu cinci ani, imediat după ce se terminase relația mea. Și cu cât mi-am petrecut mai mult timp simțind-o, cu atât am început să înțeleg tot mai bine de ce o anesteziasem inițial. Acest sentiment era complet autodistructiv. Corpurile noastre sunt construite pentru a supraviețui – așa că e normal că trupul meu a blocat cu totul acest sentiment, din moment ce nu aveam instrumentele emoționale necesare pentru a-l vindeca.

**Corpurile noastre
sunt construite
pentru a supraviețui.**

De data aceasta, în loc să fug de el sau să mă mint că era un sentiment pozitiv, ori să-mi distrag atenția, am decis să-i rămân alături. Am făcut asta timp de șase luni. M-am oprit din scris, am luat o pauză de la site-ul meu și am încetat să mai accept proiecte noi. În schimb, mi-am dedicat fiecare dimineață și noapte meditației și rugăciunii. Mentalitatea mea a trecut de la „cum să scap de acest sentiment” la „ce *este* acest sentiment?”

În loc să urăsc sentimentul din inima mea, am început să-mi țin mâna peste inimă în timp ce mergeam în fiecare dimineață la serviciu. Schimbam relația pe care o aveam cu mine însumi, cu sentimentele și corpul meu. Acest proces de dezvoltare m-a învățat încetul cu încetul cum să simt și să iubesc din nou. Iertarea a fost un proces secundar natural al acestui proces.

Am un nou sentiment în inimă în ultimul timp.

Nu e anesteziat, nu e o presiune și nu e o durere de nesuportat. E un potop de lumină, o energie furnicătoare ce-mi străbate corpul asemenea unui râu și calmează totul în urma sa. Vechiul meu adevăr despre „sinele rău” a fost înlocuit de un adevăr nou: că suntem *cu toții* vrednici și capabili de iubire, chiar dacă nu putem simți acest lucru deocamdată. Mi-am recuperat sursa interioară de bucurie și de pace, iar toate celelalte transformări stranii ale personalității au dispărut. Mi-a revenit simțul umorului, mâncarea are din nou gust bun, pot să plâng liber, să zâmbesc în fotografii și îmi place să fiu în preajma oamenilor. Nu încerc să fiu vreo persoană amabilă perfectă, sunt doar vechiul meu sine obișnuit și enervant.

Pot practic să-mi simt inima cum strigă și dansează:

„*Ne-am regăsit în cele din urmă. Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc.*”

Cu toții suntem
vrednici și capabili
de iubire.

Am scris această carte pentru toți cei care se confruntă cu perfecționism, codependen-

ță, tulburări de atașament, tulburări de personalitate, traumă sau consecințele unei relații abuzive. În ultimii ani, am discutat prin mesaje private și prin chat video cu oameni care suferă de aceste afecțiuni. I-am contactat o dată la câteva luni, pentru a le pune întrebări și a le urmări progresul. Cu permisiunea lor, le-am împărtășit aici poveștile (numele și detaliile specifice au fost modificate pentru a le proteja confidențialitatea). Mi-aș dori ca experiențele lor să-ți ofere perspectivă și speranță.

Te chinui de atât de mult timp, știu. Nimic din toate acestea nu se întâmplă din vina ta, dar tu ești *singurul* care poate să schimbe totul. Există o modalitate de a te întoarce la tine însuși – la libertatea pe care o cauți –, și o vom găsi împreună.