

LEBRIS

We know
books

IUBEȘTE-MĂ, NU MĂ PĂRĂȘI

**CUM SĂ DEPĂȘEȘTI TEAMA DE ABANDON
ȘI SĂ CONSTRUIEȘTI O RELAȚIE DE IUBIRE DURABILĂ**

Dr. Michelle Skeen

Cu o prefață de Wendy T. Behary

Traducere din limba engleză
Natalia Năstase



PSIHOBOOKS

2023

CUPRINS

Nota editorilor	9
Prefață	13
Introducere	17
1 Nu mă părăsi! Înțelegerea fricii tale de abandon	23
2 Ce cred eu? Evaluarea convingerilor tale de bază	39
3 Ce îmi stă în cale? Capcanele minții și ale relațiilor	59
4 Cum să merg înainte? Rămâi în prezent prin mindfulness	83
5 Care sunt valorile mele? Motivația pentru schimbare	101
6 Ce gândeam? Înțelegerea gândurilor tale	113
7 De ce mă simt astfel? Gestionarea propriilor emoții	129
8 Ce fac? Schimbarea comportamentului	145
9 Ce spun? Noi abilități de comunicare	159
10 Mă întâlnesc din nou cu cineva. Acum ce urmează? Sfaturi și strategii rapide pentru noile relații	183
Anexă: Stiluri de atașament	193
Bibliografie	199

Capitolul 1

NU MĂ PĂRĂSI!

ÎNȚELEGEREA FRICII TALE DE ABANDON

Experiențele din copilărie creează povestea noastră și acea poveste răsună de-a lungul întregii noastre vieți. Probabil că citești această carte deoarece povestea ta conține, în parte, o experiență de abandon. Cineva important pentru tine – mama, tatăl, părintele vitreg, îngrijitorul, fratele (sora), colegul (colega) – poate că a fost plecat frecvent sau pentru perioade lungi, a petrecut timp cu tine în mod inconsecvent sau neașteptat, te-a iubit condiționat, a fost deconectat(ă), te-a lăsat singur(ă), s-a îndepărtat sau a murit. Poate că ai crescut în case de plasament, ai avut unul sau ambii părinți dependenți de alcool și/sau de droguri sau ai avut un îngrijitor care s-a luptat cu o tulburare mintală, era imprezvizibil sau pur și simplu nu era pregătit pentru a face față creșterii unui copil. Poate că părinții tăi au divorțat sau poate ai fost prea protejat(ă). Indiferent de mediul sau de experiența din copilărie, oricare dintre aceste scenarii (și multe altele) te-ar putea face să te simți deconectat(ă), singur(ă) – abandonat(ă).

Ca nou-născuți și copii, supraviețuirea noastră depinde de a fi conectați cu ceilalți. Suntem dependenți de un îngrijitor pentru a ne oferi siguranță, securitate și protecție. Frica de a pierde această conexiune este un răspuns sănătos, legat de supraviețuirea umană.

Dacă teama de abandon face parte din povestea ta, atunci este posibil să te simți prins(ă) în capcana fricii și a gândurilor și emoțiilor însoțitoare. S-ar putea să te simți, de asemenea, prins(ă) în capcana ciclului tău de reacție comportamentală – comportamentele automate în care te angajezi atunci când ai de-a face cu gândurile și emoțiile negative pe care le declanșează teama de abandon.

S-ar putea să te simți atras(ă) de dinamica unor relații și medii similare celor pe care le-ai experimentat în copilărie. Ești atras(ă) de oameni care te resping, oameni critici, schimbători, abuzivi, imprezvizibili, distanți, indiferenți, haotici sau ambivalenți, chiar dacă aceștia te fac să nu ai o părere prea bună despre tine? Când te confrunți cu o situație stresantă, devii dependent(ă), nervos(oasă), manipulator(oare), învinovățitor(oare), solicitant(ă), critic(ă) sau tinzi să deții controlul? Sau te retragi, izolezi, îmbufnezi, amortești (de exemplu, cu droguri, alcool, mâncare), îți distragi atenția (de exemplu, prin cumpărături, sex, asumarea riscurilor, jocuri de noroc) sau te disociezi? Convingerile tale de bază te-au capturat în emoții, gânduri și comportamente care sunt dureroase și îți refuză fericirea și relațiile sănătoase și iubitoare pe care le dorești și le meriți.

Ce-ar fi dacă ai putea face o călătorie care ți-ar oferi instrumentele necesare pentru a ieși din povestea ta, a prelua puterea și controlul, a te îndepărta de povestea ta, a-ți înțelege teama de abandon (și alte convingeri de bază), a conștientiza situațiile și relațiile care îți declanșează convingerile de bază, a învăța cum să-ți observi gândurile negative fără judecată sau control și cum să-ți dezvolți abilitatea de a experimenta emoțiile negative fără să acționezi pe baza impulsurilor comportamentale? Ce-ar fi dacă ai putea să-ți identifici valorile și să le folosești ca motivație pentru un nou comportament folositor, să dezvolți noi abilități și instrumente de comunicare și să-ți schimbi perspectiva despre tine și despre ceilalți? Ce-ar fi dacă ai putea avea relații sănătoase, durabile și iubitoare?

Te invit să faci această călătorie a conștientizării de sine, a autocunoașterii, a descoperirii de sine și a iubirii de sine, cu mine

ca ghid. Promit că te voi îndrepta cu blândețe atunci când vei avea nevoie și îți voi oferi compasiunea și înțelegerea pe care le meriți.

Configurarea scenei pentru teama de abandon

Configurarea scenei pentru teama ta de abandon are la bază factori care nu țin de controlul tău. Povestea despre teama ta de abandon (și convingerile de bază suplimentare) este rezultatul factorilor care au fost prezenți la naștere (temperament) și a factorilor care au fost prezenți în mediul înconjurător. Acestea sunt condiții pe care nu le puteai controla în copilărie. Acum, probabil că te simți controlat(ă) de convingerile care s-au format ca urmare a acestor factori. Mai mult ca sigur experimentezi emoții negative atunci când există amenințarea ca cineva să te părăsească sau să rămâi singur(ă). Aceasta ar putea include furie față de cineva care nu este disponibil; tristețe atunci când cineva la care ții pleacă; rușine când cineva te face să te simți neajutorat(ă); anxietate atunci când te confrunți cu incertitudine; și teama că, dacă te conectezi cu cineva, în cele din urmă vei fi părăsit(ă). S-ar putea să te întrebi de ce te simți așa. Sentimentele tale pot fi atribuite în mare măsură *naturii* și *gradului de hrănire emoțională pe care îl primești*. Atunci când analizăm dezvoltarea fricii de abandon, este necesar să analizăm perechea natură/hrănire emoțională, în contextul *stilului de atașament* (hrănire emoțională, adică relația ta cu mediul înconjurător, care include îngrijitorul tău principal) și al *temperamentului*¹ (natură, adică modul în care te-ai manifestat la naștere). [Pentru o explicație mai detaliată a stilurilor de atașament, a se vedea anexa.]

Legătura dintre teama de abandon și atașamentul timpuriu este puternică. Dar este posibil ca și un copil cu atașament sigur să

¹ Temperamentul cuprinde acele însușiri de personalitate care sunt predominant innăscute.

dezvolte teama de abandon sau oricare dintre convingerile de bază suplimentare (*neîncredere și abuz, deprivare emoțională, deficiență și eșec*) discutate în această carte. Acest lucru poate fi explicat prin temperamentul copilului, o criză familială (sentimentul de a te simți diferit față de ceilalți membri ai familiei) sau o „traumă“ care a avut loc mai târziu în copilărie sau adolescență. Aceasta ar putea include o ruptură în relația cu îngrijitorul primar, cum ar fi moartea, divorțul sau introducerea unui alt îngrijitor primar care a oferit o experiență mai puțin sigură din punct de vedere emoțional sau fizic.

Siguranța de bază este o componentă-cheie în dezvoltarea unui atașament sigur pentru oricine, la orice vârstă. Motiv pentru care teama de abandon este atât de puternică. Începe ca o nevoie ce ține de viață sau de moarte. Copil fiind, dacă ești părăsit – abandonat – nu vei supraviețui. Viața ta, supraviețuirea ta depind de o altă persoană. Să te simți anxios și nesigur în legătură cu relația ta principală este înspăimântător. Această teamă eclipsează totul în viața ta – dacă ești concentrat asupra supraviețuirii tale, probabil că nu ai capacitatea de a te concentra asupra altor lucruri și cu siguranță nu beneficiezi de luxul de a răspunde la situații stresante, prin abilitatea de a-ți gestiona impulsurile și dorințele. Fiecare situație stresantă reprezintă o criză care pune viața în pericol pentru copilul cu un atașament nesigur. Nu este timp să cântărești opțiuni bine gândite pentru a oferi un răspuns. Trebuie să reacționezi rapid și automat. Suntem predeterminați biologic să răspundem amenințărilor prin luptă, fugă sau îngheț pentru a evita moartea. Voi discuta mai departe acest lucru în capitolul 3. Deocamdată, să privim temperamentul ca pe un factor care contribuie la teama de abandon.

Temperamentul

Temperamentul este un factor important în determinarea modului în care vei experimenta relațiile cu ceilalți și cu lumea din jurul tău.

Componenta genetică poate crește riscul de tulburare de anxietate generalizată, depresie, atacuri de panică sau anxietate socială. Și poate crește probabilitatea de a te lupta cu tulburarea de personalitate borderline (*borderline personality disorder* – BPD). Adesea, furtuna perfectă a factorilor biologici și de mediu contribuie la BPD. Persoanele care se luptă cu BPD tind să fie mai atente la stimulii senzoriali din mediul lor. Fără îndoială, sensibilitatea lor la mediu, împreună cu un mediu nesigur (de exemplu, abandon în copilărie sau adolescență, viață de familie perturbată, comunicare slabă în familie sau abuz sexual) – inclusiv un atașament nesigur – poate conduce la BPD (unul din douăzeci sau douăzeci și cinci de indivizi se potrivește acestei clasificări; Duckworth și Freedman, 2012). Sau te poți identifica cu definiția dată de dr. Elaine Aron unei persoane cu înaltă sensibilitate (*highly sensitive person* – HSP). Ea afirmă că aproximativ 15-20% din populație are această trăsătură (Aron, 1999-2013). O persoană cu această trăsătură este extrem de conștientă de subtilitățile din jurul său, ceea ce poate fi un atu. Reversul este că o persoană cu înaltă sensibilitate se simte mai ușor copleșită, ceea ce o poate determina să reacționeze emoțional mai ușor și intens decât cei care nu sunt foarte sensibili. Este posibil să ai o predispoziție biologică sau un temperament care te face vulnerabil(ă) din punct de vedere emoțional. Cu toate acestea, este posibil să te lupți cu teama de abandon fără a avea un diagnostic suplimentar, chiar dacă s-ar putea să ai sentimente de anxietate, depresie și panică atunci când se declanșează teama de abandon.

Să analizăm acum originile și definițiile convingerilor noastre de bază.

Înțelegerea convingerilor de bază

Experiențele tale din copilărie și adolescență rămân imprimate și creează *scheme de gândire*. O schemă de gândire sau o *convingere de bază* (așa cum mă refer la ele în această carte) este un cadru care

ajută la organizarea și înțelegerea informațiilor și a lucrurilor din jurul nostru. Cu toții avem convingeri de bază. Le purtăm cu noi la maturitate și ne ghidează convingerile despre noi înșine, despre ceilalți și despre lume. Acestea economisesc timp, deoarece ne ajută să evaluăm o situație. Din păcate, așa cum se întâmplă cu cea mai mare parte a lucrurilor care sunt programate, există întotdeauna posibilitatea ca acestea să se scurtcircuiteze.

Iată ce poate merge greșit: convingerile noastre de bază sunt menite să ne protejeze prin prezicerea experiențelor prezente și viitoare, pe baza experiențelor din trecut, dar, dacă experiențele din copilărie au fost toxice, atunci percepția asupra prezentului și a viitorului va reflecta acest lucru. În acest caz, convingerile tale de bază sunt, în esență, idei negative pe care ți le formezi, despre tine și despre alte persoane, pe baza modului în care ai fost tratat(ă) în timp ce creșteai și a mesajelor pe care le-ai primit. Aceste idei negative sunt dureroase și vin însoțite de emoții puternice, de fiecare dată când sunt declanșate.

Convingerile de bază, prin natura lor, sunt dihotomice: alb și negru, negativ și pozitiv. Acest lucru face ușoară clasificarea experiențelor: a fost bine, a fost rău. Cu cât o experiență este mai frecventă, cu atât ai nevoie de mai puțin timp pentru a o procesa, înainte de apariția gândurilor, emoțiilor și a comportamentelor automate (mai multe despre acestea, în capitolul 3). Convingerile noastre de bază servesc ca predictor chiar și atunci când nu deținem toate informațiile. Acest lucru ar putea însemna că ai tendința de a trage concluzii pripite cu privire la o persoană sau o situație, deoarece ai o așteptare în legătură cu ceea ce va face acea persoană sau cum se va încheia situația. De exemplu, dacă ești cu o persoană care pare plictisită sau distrasă, ai putea conchide că este doar o chestiune de timp înainte ca el sau ea să te părăsească.

Dr. Jeffrey Young (2003) a elaborat constructul de schemă atunci când a dezvoltat conceptul de *scheme dezadaptative timpurii* (*early maladaptive schemas* – EMS). Acesta este un subset de 18 scheme de gândire formate ca rezultat al nevoilor de bază nesatisfăcute în

copilărie și adolescență sau al experiențelor toxice din copilărie. În *Terapia centrată pe scheme cognitive. Manualul practicianului*, Young identifică o schemă dezadaptativă timpurie ca fiind „o temă sau un tipar, omniprezent; compus din amintiri, emoții, gânduri și senzații corporale cu privire la sine și la relația cu ceilalți, dezvoltat în timpul copilăriei sau al adolescenței, elaborat de-a lungul vieții și care este disfuncțional într-un grad semnificativ“.

O altă modalitate de a reflecta la modul în care convingerile tale de bază îți influențează comportamentul este să privești experiențele tale de viață ca pe o poveste. Această poveste conține un monolog care se joacă în mintea ta – interpretând experiențe, creând judecăți despre ceilalți și prezicând rezultate. Ea este menită să te ajute să te protejezi de pericole. Problema apare atunci când ai o convingere negativă despre propria persoană și monologul tău conține lucruri negative la adresa ta – comportamentul tău va reflecta acest lucru (mai multe despre acest aspect, în capitolul 3).

Principala convingere de bază pe care o explorăm în această carte este *abandonul*. Pe lângă *abandon*, am identificat patru convingeri de bază suplimentare (toate cinci sunt EMS-uri conform lui Jeffrey Young) care cred că sunt *co-conspiratori* ai convingerii de bază *abandonul*. Ce înseamnă asta? În această carte, *co-conspiratorii* sunt alte convingeri de bază care lucrează în secret alături de convingerea de bază *abandonul* pentru a-ți întări convingerile și temerile. Convingerile noastre de bază sunt mai periculoase atunci când rămân neconștientizate. Cele patru convingeri de bază care pot declanșa teama de abandon sau pot fi declanșate de teama de abandon sunt *neîncrederea și abuzul, deprivarea emoțională, deficiența și eșecul*.

Apoi, primul pas pentru a scăpa de teama de abandon este identificarea convingerilor tale de bază și conștientizarea acestora. Iată definițiile lor:

- **Abandon:** o convingere de bază care se formează ca rezultat al unei pierderi fizice sau emoționale; al unei lipse de suport emoțional sau de conexiune; sau al unui mediu instabil sau nesigur.

- **Neîncredere și abuz:** o convingere de bază formată în copilărie ca urmare a unor experiențe ce implică abuz (verbal, fizic sau sexual), trădare, umilință sau manipulare. Individul cu această convingere de bază se așteaptă ca alții să îl rănească, să-l abuzeze, să-l umilească, să-l trădeze, să-l mintă, să-l manipuleze sau să profite de el.

- **Deprivare emoțională:** convingerea de bază potrivit căreia alții nu vor satisface în mod adecvat dorința cuiva de a beneficia de un grad normal de sprijin emoțional. Cele trei forme de deprivare sunt:
 - a. Deprivarea de grijă – absența atenției, a afecțiunii, a căldurii sufletești sau a companiei;
 - b. Deprivarea de empatie – absența înțelegerii, ascultării, autodezvăluirii sau împărtășirii reciproce a sentimentelor cu ceilalți;
 - c. Deprivarea de protecție – absența forței inspirate de cineva, a direcției sau a îndrumării primite de la alții.

- **Deficiență:** convingerea de bază care îi determină pe oameni să se simtă defecti, răi, nedoriți sau inferiori din anumite puncte de vedere importante sau să simtă că alții i-ar găsi nedemni de a fi iubiți dacă „defectele“ lor ar fi expuse. Aceste defecte pot fi intime, private (de exemplu, nedemni de a fi iubiți, dorințe sexuale secrete) sau publice (de exemplu, o caracteristică fizică sau un comportament care îi face să fie conștienți de sine).

- **Eșec:** convingerea de bază care determină o persoană să simtă că este inadecvată sau incompetentă și că va eșua în cele din urmă. În comparație cu alții, această persoană se simte ca un ratat. Orice succese pe care le are această persoană o fac să se simtă ca o impoștare.

În capitolul 2 vei avea o evaluare care te va ajuta să identifici propriile convingeri de bază. În primul rând, să examinăm aceste cinci convingeri de bază și să citim povești care le aduc la viață pe fiecare dintre ele.

Abandonul drept convingere de bază

Când ai *abandonul* drept convingere de bază, gândurile tale pot include: *Oamenii care mă iubesc mă vor părăsi sau vor muri. Nimeni nu a fost vreodată acolo pentru mine. Oamenii care mi-au fost cei mai apropiați sunt imprevizibili. Până la urmă voi fi singur(ă).*

Ava are drept convingere de bază *abandonul*. Să citim povestea ei: Ava nu are frați sau surori și a fost crescută de o mamă singură. Mama ei s-a separat de tatăl biologic al Avei, înainte ca Ava să se nască. Ava nu și-a întâlnit niciodată tatăl biologic. Primele ei amintiri sunt călătoriile sale în parc cu iubitul mamei sale, Bob. De asemenea, își amintește cât de tare a plâns atunci când mama ei i-a spus că nu-l va mai vedea pe Bob. Durerea acestei pierderi a continuat să o afecteze mult timp pe Ava. Următorul ei atașament profund a fost față de Ross. Acesta a locuit cu Ava și mama ei timp de cinci ani, dar au fost cinci ani de plimbări într-un roller coaster emoțional. Când Ross era cu Ava, se distrau extrem de bine împreună, dar Ross și mama Avei se certau frecvent din cauza banilor și a faptului că el nu dorea să se căsătorească. După o ceartă mare, Ross dispărea zile întregi, lăsând-o pe Ava să se întrebe și să-și facă griji în privința întoarcerii acestuia. Mama ei a continuat să aibă relații imprevizibile cu diferiți bărbați,

care au durat de la câteva luni până la cinci ani, de-a lungul copilăriei și adolescenței Avei.

Abandonul s-a dezvoltat la Ava drept convingere de bază, din cauza pierderii repetate a figurilor paterne din viața ei.

Neîncrederea și abuzul drept convingere de bază

Dacă ai *neîncrederea și abuzul* drept convingere de bază, gândurile și experiențele tale pot include: *Sunt întotdeauna rănit(ă) de oamenii apropiați. Oamenii vor profita de mine dacă nu mă protejez. Oamenii în care am avut încredere m-au abuzat verbal, fizic sau sexual.*

Courtney are *neîncrederea și abuzul*, dar și *abandonul* drept convingeri de bază. Iată povestea ei: Courtney a fost singurul copil al familiei și părinții o adorau. A crescut în lux. Numele ei de familie era asociat cu puterea și bogăția în Connecticut (și nu numai). Alte familii aveau avere, dar familia ei avea o ascendență foarte respectată și admirată, pe care puțini o puteau pretinde sau înțelege. Nimeni nu ar fi bănuit că perioada copilăriei lui Courtney nu era deloc imaginea perfecțiunii. Imaginea publică a familiei sale era demnă de invidie. Părinții ei au arătat clar tuturor că prioritatea lor numărul unu era fica lor, în ciuda tuturor responsabilităților față de restul familiei și a obligațiilor caritabile, comerciale și sociale.

Părinții lui Courtney erau sufletul oricărei petreceri. Însă, la capătul lungii alei private străbătute de arbori și în spatele ușilor masive de mahon sculptat, aceștia nu erau deloc distractivi și iubitori. Băutura de după petrecere continua, iar comportamentul părinților ei era plin de răutate. Când se săturau să se certe între ei, își vărsau nervii pe Courtney, acuzând-o chiar și pentru cea mai mică greșeală. Chiar dacă Courtney ajunsese să se obișnuiască cu