

LBRIS | We know
books

Dr. Annie Zimmerman

terapeutul de buzunar

**Eliberează-te de tiparele vechi
și transformă-ți viața**

Traducere din limba engleză de
ADRIANA VULPE

LITERA
București

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
<i>Introducere</i>	9
<i>O notă înainte de a începe</i>	17

PRIMA PARTE

SINELE

Să ne înțelegem pe noi înșine	25
Depresie	43
Anxietate	58
Traume, stres, sistem nervos	74
Dependență	88
Autocritică	106

PARTEA A DOUA

RELAȚIILE

Înțelegerea relațiilor	125
Prima secțiune: A fi singur	129
Singur	131
Relații imagine	137
Singurătate	146

Secțiunea a doua: Găsirea unei relații	151
Întâlniri	153
Atracție sexuală	157
Obsesie	165
Alegere de partener	174
Secțiunea a treia: În relație	187
Stiluri de atașament	189
Codependență, limite și a face pe placul celorlalți	208
Ceartă și comunicare	230
Secțiunea a patra: Ieșirea din relație	239
Infidelitate	241
Despărțire și durere	255
<i>Concluzie</i>	269
<i>Note</i>	281
<i>Mulțumiri</i>	285

LBRIS

We know
books

PRIMA PARTE:

SINELE

Să ne înțelegem pe noi înșine

Cei mai mulți dintre noi vor doar să fie fericiți. Alva vrea să fie fericită. Și-a petrecut toată viața alergând după fericire, dar, într-un fel sau altul, nu o poate găsi. Nu poate spune cu exactitate de ce – nimic din viața ei nu este chiar atât de rău –, dar de-abia se târăște ca printr-o pâclă, de la o zi la alta. Se trezește folosindu-și constant telefonul, jucând *Candy Crush* ori de câte ori poate. La întâlnirile de familie este absentă, gândindu-se fără încetare că nu reușește în viață, că nimic nu merge și că nimic nu are rost. Uneori are momente de fericire – când dansează cu prietenii, când râde la videoclipuri stupide, când își îmbrățișează pisica –, dar, în cele din urmă, simte cum pâcla o cuprinde din nou.

Se trezește din nou cu o greutate în membre. Chiar înainte de a deschide ochii, își caută telefonul pentru a se pregăti pentru o altă zi de nemulțumire. Deschide *Candy Crush*, o acțiune care a ajuns la fel de reflexă precum respirația. Se uită la ceas. S-a scurs o oră; a întârziat la serviciu și a ratat ora de antrenament pe care și-o promisese cu o zi înainte. Cu un geamăt frustrat, Alva își aruncă telefonul în celălalt colț al camerei. Asta e, ceva trebuie să se schimbe. Astăzi este ziua în care va rezolva această problemă – va face tot ce-i stă în putință pentru a fi fericită.

Investește masiv în industria fericirii. Își cumpără o garderobă nouă, întrebându-se dacă acesta va fi lucrul care o va face fericită. Nu se întâmplă. Șterge *Candy Crush* și își stabilește limite la aplicațiile ei.

Funcționează câteva zile, dar întotdeauna ajunge de unde a plecat. Începe un nou regim, încercând să mănânce sănătos și să alerge. Asta îi dă un sentiment de superioritate, dar nu o face fericită, nu cu adevărat. Își dă demisia de la birou și pleacă în călătorii, petrece un an în India, Mexic, Bali. Se apucă de yoga și se simte un pic mai bine, dar tristețea o urmărește peste tot.

Poate că are nevoie de mai mult sens, de mai mult scop. Își schimbă cariera, se recalifică pentru a deveni profesoară, sperând că lucrul cu copiii îi va oferi un sentiment de satisfacție. Așa este, dar încă are acest sentiment supărător de tristețe profundă. Poate că are nevoie de o relație, de cineva care să o iubească și să o țină în brațe. Îl întâlnește pe Jamal. Este perfect – e amuzant, sexy, ambițios și atent. Timp de câteva luni, funcționează. Este amețită și entuziasmată, totul pare puțin mai luminos. Când este cu el, nici măcar nu se mai gândește la telefon. Poate că acesta era răspunsul. Poate că ciudatul ei sentiment de deconectare a dispărut în sfârșit.

Apoi, odată ce luna de miere s-a încheiat și oxitocina („hormonul iubirii“) se liniștește, aceeași teamă necunoscută revine. Începe din nou să fie absentă la serviciu. A merge la întâlniri cu prietenii ei devine foarte solicitant. Se trezește că râde fals și spune că se simte bine, dar în interior este o altă poveste. Obiceiul *Candy Crush* îi revine; joacă în autobuz, imediat ce se trezește, chiar înainte de culcare. Începe să joace chiar și când stă cu Jamal, simțindu-se astfel deconectați și singuri. Încă o dată, lumea și-a pierdut culoarea, iar Alva nu știe de ce.

De ce nu poate fi fericită? Nu e ca și cum nu ar încerca.

Problema este că Alva nu reușește nici pe departe să se apropie de miezul problemei. Toate încercările ei de rezolvare a problemelor ating doar vârful aisbergului. Să nu mă înțelegi greșit, locul de muncă, relațiile și stilul de viață au implicații uriașe asupra sănătății tale mintale,

dar ele nu sunt o parte profundă a motivului pentru care tu – și Alva – vă luptați în primul rând.

Disperată ca lucrurile să se schimbe, Alva vine să mă vadă. La prima noastră ședință am simțit imediat cât de speriată este să se deschidă. Anxietatea pe care o emană este palpabilă. Zâmbește, dar nu pare fericită. Pare distrasă și distantă, își pierde suflul spre sfârșitul propozițiilor, ca și cum nu ar fi obișnuită să vorbească despre ea însăși. Îmi amintește de mine când am început terapia. Amorțită, speriată și detașată de ea însăși. „Ce să fac?“, întreabă ea. „Spune-mi ce să fac.“

Oamenii vin la terapie pentru răspunsuri, dar de multe ori eu încep prin a le pune mai multe întrebări (da, terapeuții pot fi extrem de energizanți; vei afla asta pe parcurs). Eu nu dețin răspunsurile. Aș vrea să le pot da oamenilor pastila magică pe care o caută – mi-ar face munca mult mai ușoară –, dar, din păcate, nu există așa ceva. Toate răspunsurile se află în interiorul Alvei, dar în acest moment sunt în afara înțelegerii ei conștiente – partea de jos a aisbergului. Sarcina mea este să o ajut să se simtă suficient de sigură pentru a ajunge la ele.

Așa că, împreună, începem săpăturile.

Primul lucru pe care îl fac este să o întreb despre copilăria ei – un clișeu, știu.

De ce sunt terapeuții obsedați de copilărie?

Cea mai mare parte a dezvoltării creierului are loc între naștere și trei ani, iar creierul este aproape complet dezvoltat până la vârsta de cinci ani. Asta înseamnă că tot ceea ce ni se întâmplă în această perioadă are consecințe profunde asupra a ceea ce devenim. Gândește-te la modul în care învățăm o limbă: bebelușii pot învăța o nouă limbă cu ușurință și vor rămâne fluenți tot restul vieții lor, în timp ce efortul de a învăța

o limbă nouă după vârsta de 12 ani este destul de mare pentru majoritatea dintre noi.

Pe măsură ce învățăm să vorbim, învățăm, de asemenea, un limbaj al emoțiilor. Cea mai mare parte din ceea ce știm despre noi înșine, despre relațiile noastre și despre lume provine din acei primi ani.

Din păcate, suntem evoluți pentru a supraviețui, nu pentru a fi fericiți. Creierului nu-i pasă că dependența ta de rețelele de socializare te transformă într-un zombi sau că incapacitatea ta de a te motiva te împiedică să te descurci la serviciu. Creierul tău vrea doar să te protejeze de lucrurile pe care le consideră a fi potențial dăunătoare.

Și de unde învățăm ce este dăunător pentru supraviețuirea noastră? Din copilărie.

Ca adult, s-ar putea să fii capabil să te hrănești și să ai grijă de tine, dar când erai copil cu siguranță nu era cazul. Acest lucru este mai adevărat pentru noi în comparație cu orice altă specie, deoarece suntem atât de neajutorați când suntem bebeluși. Ne petrecem primii doi ani de viață complet dependenți de alții pentru a supraviețui, având nevoie de ei să ne hrănească, să ne țină în brațe și să ne împiedice să ne rostogolim de pe mese.

Pentru ca un bebeluș să rămână în viață, trebuie să mențină legătura cu părinții săi. Trebuie să fie iubit.

Așadar, ca bebeluși, suntem hiperatenți la lucrurile care întăresc sau slăbesc relațiile noastre. Când un părinte nu este prezent, țipă la noi sau este foarte stresat, acest lucru trimite semnale de frică în creierul nostru. Acest sentiment de teamă ne spune că ceva nu este în regulă și, ca bebeluși, încercăm tot ce putem pentru a rezolva situația și pentru a ne asigura că părinții sunt fericiți. Avem nevoie de ei pentru a supraviețui, iar pentru asta avem nevoie ca ei să ne iubească. Orice lucru pe care îl percepem că îi va face să ne iubească mai mult se amplifică, iar orice lucru despre care credem că îi va face să nu ne mai iubească este reprimat.

Chiar dacă părinții tăi au fost alfabetizați din punct de vedere emoțional și nu te-au judecat, ai fi învățat implicit ceea ce este acceptabil din punct de vedere social prin osmoză din mediul în care te-ai aflat. Bărbații nu ar trebui să plângă; femeile nu ar trebui să fie categorice; noi ar trebui să fim încrezători, dar nu mândri, fericiți, dar nu aroganți. Este configurarea noastră culturală – și va varia în funcție de cultura, rasa, clasa și țara din care provenim. Există o listă nesfârșită de mesaje pe care le primim de la societate despre cine *ar trebui* să fim, cum *ar trebui* să ne comportăm, ce *ar trebui* să gândim. Să luăm ca exemplu mesajele pe care le primim numai despre sentimentele noastre: „Gândește pozitiv“, „Nu fi mohorât“, „Fii bărbat“, „Continuă să te descurci“, „Ia o față curajoasă“, „Nu fi fricos“, „Băieții mari nu plâng“, „Păstrează-ți calmul și mergi mai departe“.

Așadar nu doar familia apropiată te modelează, ci și societatea mai largă, cultura, sexualitatea, rasa, clasa, religia, standardul neurotipic – și lista poate continua. Pe măsură ce creștem, toate aceste experiențe de viață în lume modelează felul în care învățăm să relaționăm cu oamenii și cu noi înșine.

Orice sentimente, comportamente sau identități care au stârnit răspunsuri negative sunt împinse în inconștient, unde nu suntem cu adevărat conștienți că le avem.

De aceea lucrurile rele care ți se întâmplă când ești copil au un efect atât de semnificativ asupra ta ca adult. Experiențele adverse din copilărie (EAC) sunt principalul factor de predicție în ce privește sănătatea mintală și fizică precară, de la anxietate la boli de inimă. Cu cât copilăria noastră a fost mai dificilă, cu atât mai rău vom suferi.

EAC

„Studiul despre Experiențele Adverse din Copilărie (EAC)”¹ a scos la iveală faptul că pacienții care au experimentat patru sau mai multe tipuri de evenimente adverse în copilărie au avut rate mai mari de boală cardiacă ischemică, cancer, accident vascular cerebral, bronșită cronică, emfizem, diabet și hepatită. Cercetări ample au arătat că EAC-urile cresc, de asemenea, riscul de sănătate mintală, unul din trei având legătură cu EAC. Rezultatele sunt atât de clare, încât abuzarea copilului se dovedește a fi cea mai costisitoare problemă de sănătate din Statele Unite, în timp ce rezolvarea problemelor de abuz infantil ar îmbunătăți rata depresiei cu mai mult de jumătate, alcoolismul – cu două treimi și sinuciderea, abuzul de droguri de mare risc și violența domestică – cu trei sferturi.²

Dar copilăria mea a fost minunată!

S-ar putea să fi fost, dar tot a avut un impact asupra ta. Dă-mi voie fiu clară. Cu toții am fost dezamăgiți de părinții noștri mai mult sau mai puțin, iar aceasta, în diferite măsuri, ne-a dat peste cap. Chiar și cei cu părinții cei mai sensibili emoțional, mai grijulii și mai bine adaptați vor fi avut parte de experiențe negative care probabil că îi afectează și astăzi.

Mai jos sunt prezentate câteva experiențe care nu sunt considerate traume, dar care afectează un copil:

- Nașterea unui frate sau a unei surori mai mici și pierderea atenției exclusive a părinților.
- Mama care lucrează mult.
- Tata care nu vorbește prea mult despre sentimentele sale.
- Să fii luat peste picior în clasă.
- Să mergi la internat și să fii separat de familia ta.
- Să primești tratamentul tăcerii.
- Să fii încurajat să fii fericit tot timpul și să nu ți se permită să fii trist.
- Așteptări mari sau presiune pentru a obține rezultate la școală.
- Să locuiești într-o zonă periculoasă, cu violență în jurul tău.
- Să crești într-o cultură diferită de cea oamenilor din jurul tău.
- Mutarea foarte frecventă.

Dacă recunoști oricare dintre aceste lucruri din copilăria ta, s-ar putea să ți se pară ciudat sau înfricoșător să te gândești că ai fost influențat negativ de educația pe care ai primit-o. Poate că dorești să mă contrazici și să-mi spui cât de drăguți au fost părinții tăi (eu nu mă îndoiesc de asta). Este dificil să ne gândim la copilăria noastră ca fiind altfel decât bună, dar bună nu reprezintă întregul spectru de sentimente. Lucrurile pot fi bune și totuși grele uneori. Putem iubi oamenii și totuși să fim supărați pe ei. Cu cât putem admite și accepta mai multe nuanțe, cu atât mai mult ne putem înțelege pe noi înșine și ne putem simți întregi.

Există două tipuri de traume: traume cu t mic și Traume cu T mare. Traumele cu T mare sunt de obicei cele care pun în pericol viața sau sunt foarte înspăimântătoare – cum ar fi abuzul fizic sau sexual. Traumele cu t mic nu sunt la fel de teribile, dar pot fi chinuitoare. Acestea sunt experiențe pe care s-ar putea să nu le clasificăm drept Traume cu T mare,

dar pot amenința sentimentul de siguranță al unui copil și, prin urmare, să fie experimentate ca fiind traumatice.

Trauma este definită ca fiind orice lucru care ne spulberă sentimentul de siguranță atât în lumea noastră internă, cât și în cea externă. Este răspunsul emoțional și fizic care vine ca urmare a experimentării unui eveniment stresant. Cu alte cuvinte, când se întâmplă lucruri rele, încrederea noastră în sentimentul de siguranță este distrusă. În greacă, cuvântul „traumă” înseamnă „rană” – deci trauma nu este evenimentul în sine, ci modul în care procesăm acel eveniment și cum îl stocăm în psihicul nostru. Aceasta înseamnă că aceiași copii pot avea exact aceeași experiență, dar (în funcție de sensibilitatea lor, de gene, de sprijinul familial, de cultură) unul poate fi traumatizat de aceasta, iar altul poate fi în regulă cu ceea ce i se întâmplă.

Călătoria de vindecare pentru cei care au suferit abuzuri și traume severe va fi, fără îndoială, mai complicată și mai dureroasă decât pentru cei care nu au suferit, dar acesta este un spectru și toată lumea se încadrează undeva în el. Nu contează cât de bine sau rău ți-a fost, copilăria ta te-a format în moduri pozitive și negative și te afectează și astăzi ca adult. Autocunoașterea și înțelegerea exactă a modului în care s-a întâmplat acest lucru sunt benefice.

Este greu să ne gândim și să vorbim despre copilăria noastră. Am înțeles – mi-a luat aproximativ un an de terapie pentru a recunoaște că părinții mei nu au fost impecabili (și încă mă trezesc uneori în defensivă în privința aceasta). Ne simțim vinovați să-i criticăm; părinții noștri au făcut atât de multe pentru noi – nu ar trebui să ne plângem sau să-i învinovățim. Contrar a ceea ce s-ar putea să fi auzit despre terapeuți, nu sunt aici pentru a da vina pe părinții tăi. Au făcut tot ce au putut. Cu toate acestea, faptul de a fi în defensivă dacă au fost sau nu au fost părinți buni anulează orice curiozitate cu privire la cine ești și la ceea ce ai putea învăța despre tine însuși și despre lume.

Haide să ne oprim cu vina aici și să devenim curioși.

– EXERCITIU –

Imaginează-ți că ești copil – orice vârstă îți vine în minte. Ce fel de copil erai? Ești conștient de ceva care ar putea să fi fost dificil pentru tine? Poate fi vorba de ceva aparent inofensiv, cum ar fi moartea câinelui familiei sau mutarea la o școală nouă. Pune-te la mintea unui copil – cum ai fi putut resimți acest lucru atunci?

Dar relațiile tale? Ai avut relații dificile? Chiar dacă ai fost un copil foarte fericit, cu părinți iubitori, a existat vreo dinamică mai puțin ideală în relațiile tale cu familia ta? Nu putem fi cu toții fericiți tot timpul; este firesc să avem o întreagă gamă de sentimente mai dificile. Cum ar fi putut resimți acest lucru acel copil mic?

Dacă te străduiești să găsești răspunsuri, încearcă să te gândești la cele mai vechi amintiri. Ce se întâmpla în familia ta la acea vreme? Ce ți-ar putea spune despre tipul de copilărie pe care ai avut-o?

Dacă îți pui aceste întrebări, vom începe să reconstituim ceea ce ar putea fi îngropat în inconștientul tău. Fără a-ți învinovăți sau judeca părinții, putem încerca să ne dăm seama de experiențele și atașamentele care te-au modelat așa cum ești.

Să revenim la Alva...

Cu Alva nu ajung nicăieri foarte repede. Devine absentă des și mă simt ca și cum nu aș exista cu adevărat când sunt cu ea, ca și cum ar fi într-o cutie de sticlă, iar pe mine mă ține afară. Încerc să mă conectez cu ea, să empatizez și să înțeleg ce vrea să facă, dar ea este în mare parte amortită și, prin urmare, la fel sunt și eu. Încercările mele de a mă conecta nu fac decât să o împingă și mai mult în interiorul său.

Așa că încep să-i pun Alvei aceleași întrebări pe care tocmai ți le-am pus și ție, în încercarea de a afla de unde a învățat să se deconecteze și de la ce anume se deconectează. După cum îmi povestește despre copilăria

ei – pe un ton monoton și detașat – încep să-mi fac o imagine mai clară asupra motivului pentru care este deconectată. Îmi spune că tatăl ei obișnuia să aibă toane proaste. O rog să-mi dea un exemplu, pentru a vedea dacă își poate aminti cum se simțea și, de asemenea, să o conectez la sentimentele de care parcă mă izolează și pe mine, și pe ea însăși.

Alva, în vârstă de șase ani, se joacă în grădină cu o minge de fotbal, lovind-o repetat de perete. Pac! Tata se află la masa din bucătărie încercând să se concentreze asupra muncii sale. Pac! Se uită pe fereastră și încearcă să recitească propoziția. Pac! Maxilarul i se încordează. Pac! Gata. Tata își iese din sărite. Se năpustește în grădină. „Liniște! Încetează chiar acum. De ce trebuie să fii atât de enervantă?” Alva înghetează din cauza șocului. Maxilarul i se încleștează. Ea doar se juca; nu făcea nimic greșit. Se întoarce spre tatăl ei ca să strige și ea la el, dar el e mare, roșu și încruntat. Buzele îi tremură. Este prima dată când îl vede pe tatăl ei așa; în mod normal, este iubitor și zâmbitor. O cuprinde panica. Dacă o să mai strige la ea? Dacă el crede că e rea și nu o va mai iubi? Speriată și dorind ca strigătele să înceteze, își cere scuze, se oprește să mai bată mingea și se duce înăuntru pentru a se juca pe calculator.

Aceasta nu înseamnă că Alva nu s-a simțit supărată și rănită fiindcă a fost certată când ea se juca inocent, doar că nu s-a simțit în siguranță să-și arate sentimentele în acel moment, ca tatăl ei să nu se enerveze și mai tare și, în cele din urmă, să nu o mai iubească, lucru de care își amintești că este cea mai mare teamă a unui copil. În schimb, furia și durerea au fost reprimare. Și s-au întors împotriva ei înseși.

Acest gen de lucruri a început să se întâmple des când Alva era copil. După câteva ocazii, s-a obișnuit atât de mult să își reprime furia, încât a încetat să mai fie conștientă că fierbe în ea. Aceasta nu înseamnă că furia dispăruse, ci doar că era reprimată în inconștient.

Când a intrat în casă pentru a se juca jocuri video, și-a dat seama că asta o făcea să se simtă un pic mai bine. Era încă supărată și furioasă, dar jocul elibera hormoni ai plăcerii, care au făcut-o să se simtă mai bine o vreme. Data următoare când tatăl Alvei a țipat, iar ea a fost prea