

IBRIS | We know books
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GIBSON, LINDSAY C.

Rupe legătura cu persoanele toxice, imature emoțional: regăsește-ți propria identitate și schimbă tiparele relaționale formate în copilărie alături de părinți imaturi emoțional / Lindsay C. Gibson...; trad. din lb. engleză: Anacaona Mîndrilă-Sonetto. – București: Herald, 2024
ISBN 978-630-336-106-2

I. Mîndrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)

159.9

LINDSAY C. GIBSON

Rupe legătura cu persoanele toxice, imature emoțional

Regăsește-ți propria identitate
și schimbă tiparele relaționale formate în
copilărie alături de părinți imaturi emoțional

traducere din limba engleză de
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

*Disentangling from Emotionally Immature People: Avoid Emotional Traps,
Stand Up for Your Self, and Transform Your Relationships as an Adult Child
of Emotionally Immature Parents*

Copyright 2023 by Lindsay Gibson
New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
All Rights Reserved

EDITURA  HERALD
București

INTRODUCERE 17

PARTEA ÎNTĂI
DE CE SUNT PERSOANELE IMATURE
EMOȚIONAL AȘA CUM SUNT

CAPITOLUL 1 23

De unde știu dacă o persoană este imatură emoțional?
Trăsături distinctive ale imaturității emoționale

CAPITOLUL 2 29

Cum se poate ca părinții mei, oameni adulți, să fie imaturi?
Să înțelegem imaturitatea emoțională

CAPITOLUL 3 34

Ambii mei părinți sunt imaturi?
Diferite tipuri de părinți imaturi emoțional

CAPITOLUL 4 40

De ce se comportă astfel?
Sesizarea tipurilor de coping și a mecanismelor de apărare imature

CAPITOLUL 5 46

Cât de contradictoriu se poartă! E uimitor!
De ce este comportamentul persoanelor imature emoțional inconsecvent și extremist

CAPITOLUL 6 52

De ce e vorba întotdeauna doar despre persoana lor?
Cum văd lumea persoanele imature emoțional

CAPITOLUL 7 57

Orice aș face, niciodată nu e îndeajuns
De ce nimic nu le mulțumește prea mult pe aceste persoane imature emoțional

CAPITOLUL 8 62

De ce este atât de greu să mă apropiu sau să îi împărtășesc lucruri importante?
De ce resping persoanele imature emoțional intimitatea emoțională

CAPITOLUL 9 67

De ce îmi este atât de greu să îmi doresc să fiu în preajma sa?
Motivul pentru care comportamentul imatur emoțional îți trezește nevoia de a fugi

CAPITOLUL 10 73

Există speranță pentru o relație mai bună?
Este posibil ca persoanele imature emoțional să se schimbe vreodată?

PARTEA A DOUA
CUM TE-AU AFECTAT PERSOANELE
IMATURE EMOȚIONAL

CAPITOLUL 11 81

Am avut aceiași părinți precum frații și surorile mele.
De ce suntem atât de diferiți?
Diferențele dintre frați și două tipuri de copii adulți ai părinților imaturi emoțional

CAPITOLUL 12 88

Parcă nici nu aș exista în preajma sa. De ce nu mă ascultă și nu îmi ia în seamă sentimentele?
Revendică-ți granițele, subiectivitatea și individualitatea

CAPITOLUL 13 92

A trebuit să fiu persoana responsabilă, micul om mare, confidentul părintelui meu
Creșterea prea rapidă – prețul scump al precocității

CAPITOLUL 14 98

Sunt un om realizat și mi-am construit o viață bună, dar uneori mă simt ca un șarlatan
Completarea concepției despre sine rămase neterminate

CAPITOLUL 15 104

De ce nu poate să îmi dea un mic feedback pozitiv?
De ce nu îți recunosc eforturile persoanele imature emoțional

CAPITOLUL 16	109
Ajung foarte ușor să mă simt vinovat, egoist, speriat și plin de îndoială de sine <i>Ce se află în spatele constrângerii emoționale</i>	
CAPITOLUL 17	114
Întotdeauna par să fie persoane superioare moral și „îndreptățite” <i>Persoanele imature emoțional narcisice și falsa obligație morală</i>	
CAPITOLUL 18	119
Religia părinților mei mi-a trezit frică și sentimentul că sunt lipsit de demnitate <i>Găsirea propriei religii și spiritualități</i>	
CAPITOLUL 19	125
Am fost învățat să cred despre mine lucruri care nu sunt deloc adevărate <i>Când autocritica reflectă o veche spălare pe creier</i>	
CAPITOLUL 20	131
Ajung să mă implic emoțional excesiv în nevoile și problemele persoanelor imature emoțional <i>Pune capăt uzurpării emoționale și identificării excesive</i>	
CAPITOLUL 21	137
În preajma sa nu pot gândi limpede. Sunt confuz și mă exprim prost <i>Risipirea ceții mintale</i>	
CAPITOLUL 22	143
Nu pot să îi țin piept. Învinge de fiecare dată <i>Depistarea celor „patru călăreți” ai autoînfrângerii</i>	
CAPITOLUL 23	149
Simt o furie teribilă când mă gândesc la acea persoană. Îmi vine permanent în minte ce a făcut <i>Furia de diferite intensități și resentimentele stăruitoare</i>	
CAPITOLUL 24	155
Am avut câteva relații de cuplu dezamăgitoare. Ce să fac pentru ca data viitoare să fie cum trebuie? <i>Căutarea maturității emoționale la un partener de cuplu</i>	

CAPITOLUL 25	161
Cum să mă asigur că nu sunt un părinte imatur emoțional? <i>Cunoașterea de sine te pregătește pentru un parentaj matur emoțional</i>	

PARTEA A TREIA DISTANȚAREA

CAPITOLUL 26	169
Nu pot să nu mă simt vinovat când se supără pe mine <i>Cum să nu te mai simți vinovat că ești tu însuși</i>	
CAPITOLUL 27	174
Îmi dau seama că are un comportament absurd, dar nu știu cum să reacționez când e așa <i>Cum să depistezi proiecțiile și distorsiunile unei persoane imature emoțional și să te detașezi de ele</i>	
CAPITOLUL 28	180
Vreau doar să mă iubească și să înțeleagă ce simt <i>Mai bine alege obiective care pot fi atinse</i>	
CAPITOLUL 29	185
De câte ori trasez o graniță, mă simt ca un om rău și fără suflet <i>Când te simți vinovat pentru că te protejezi</i>	
CAPITOLUL 30	190
Dacă o persoană îmi spune că nu o iubesc suficient sau așa cum ar trebui, înseamnă că nu sunt capabil să iubesc? <i>Fă un pas înapoi și evaluează ce este iubirea</i>	
CAPITOLUL 31	195
Orice aș face, persoana respectivă tot pare rănită și se simte trădată <i>De ce nu funcționează eforturile tale de a ajuta o persoană imatură emoțional să se simtă mai bine</i>	
CAPITOLUL 32	198
M-am eliberat, dar îmi lipsește apropierea dintre noi <i>Când ești trist că ai ieșit din relația voastră complicată</i>	

PARTEA A PATRA
 PROCESUL PRIN CARE
 TE SALVEZI PE TINE ÎNSUȚI

CAPITOLUL 33	207
Am renunțat la sinceritate în schimbul aprobării <i>Când pare mai important să fii admirat decât să fii sincer</i>	
CAPITOLUL 34	212
Vreau să fiu eu însumi, dar mi-e frică de respingere <i>Gestionarea anxietății de abandon</i>	
CAPITOLUL 35	218
Cine sunt eu, la drept vorbind? De unde știu precis ce e cel mai bine pentru mine? <i>Cum să îți recunoști eul adevărat și să îți redobândești autenticitatea</i>	
CAPITOLUL 36	224
Mă străduiesc atât de tare să fac lucrurile perfect, încât ajung la epuizare <i>Când stima de sine se bazează pe a face imposibilul</i>	
CAPITOLUL 37	229
Aș vrea să nu fiu genul de om care le face mereu altora pe plac <i>Când renunți să fii tu însuți ca să fii agreat</i>	
CAPITOLUL 38	235
Mă simt devastat la gândul de a cere ajutorul cuiva <i>De ce îți ceri scuze și ai impresia că ai deranja</i>	

PARTEA A CINCEA
 REZOLVAREA PROBLEMELOR

CAPITOLUL 39	243
Mă neliniștește mereu gândul că îmi voi supăra sau dezamăgi copilul adult <i>Când copilul tău adult pare imatur emoțional</i>	

CAPITOLUL 40	250
Încă mă simt intimidat și gata să mă scuz pentru orice în preajma persoanelor imature emoțional <i>Pune la îndoială premisele de bază pe care le aduc toate persoanele imature emoțional în interacțiunile lor</i>	
CAPITOLUL 41	256
Mă preocupă atât de mult reacțiile sale, încât mi-e greu să rostesc adevărul <i>Rămâi pe poziții atunci când unei persoane imature emoțional nu îi place ce ai de spus</i>	
CAPITOLUL 42	262
Cum să fac să înțelegă ce îi spun? <i>Abilități de comunicare și limitele lor</i>	
CAPITOLUL 43	267
Încerc să fiu mai ferm, dar mă tot trezesc că îi țin isonul <i>Descoperirea părților protectoare ale personalității</i>	
CAPITOLUL 44	273
Chiar dacă încerc strategii noi, tot ajung să mă simt epuizat de persoana în cauză <i>De ce simți că ești învins chiar dacă ai succes cu persoanele imature emoțional</i>	
CAPITOLUL 45	279
Mă gândesc mereu la nedreptățile anumitor persoane imature emoțional <i>Furia, ambivalența și potolirea gândurilor obsesive</i>	
CAPITOLUL 46	285
Trebuie să iert? <i>Ce alternative găsești când iertarea pare imposibilă</i>	
CAPITOLUL 47	292
Gândul că nu vom avea niciodată o relație apropiată mă întristează <i>Confruntarea cu doliul pentru pierderea ambiguă</i>	

CAPITOLUL 48	298
Am rupt legătura cu persoana respectivă, dar tot mă gândesc mult la ea	
<i>Cum se face că înstrăinarea nu rezolvă totul</i>	
CAPITOLUL 49	305
Observ la mine comportamente imature emoțional	
<i>Ce să faci cu propriile tendințe lăuntrice imature emoțional</i>	
CAPITOLUL 50	311
În centrul scenei minții mele nu se mai află acea persoană	
<i>Când vraja s-a rupt și te interesează mai mult alte lucruri</i>	
EPILOG	318
MULȚUMIRI	320

ANEXE

ANEXA A	325
Trăsăturile de personalitate ale părinților și oamenilor imaturi emoțional	
ANEXA B	328
Comparație între imaturitatea și maturitatea emoțională	
ANEXA C	331
Contractul relațional nerostit al persoanei imature emoțional	
ANEXA D	333
Declarația drepturilor copiilor adulți cu părinți imaturi emoțional	
BIBLIOGRAFIE	337
INDEX	344



Introducere

Există ceva în lăuntrul tău care știe ce este potrivit și sănătos pentru tine și ce nu, chiar dacă îți lipsesc cuvintele sau conceptele necesare pentru a explica de ce. Acest sistem perceptiv intern îți dă de știre, prin semnale de avertizare emoționale și fizice, atunci când ceva nu e bine sau când nu ești tratat cum se cuvine. Încă din copilărie, acest centru fără cuvinte din lăuntrul tău a consemnat adevărul experiențelor pe care le-ai trăit, în limbajul său alcătuit din amintiri, stări afective și simptome. Acum ai șansa să îl descifrezi.

A fost și rămâne ceva extraordinar pentru mine rapiditatea cu care cititorii mei au rezonat cu fenomenele ce țin de a fi copilul adult al unor părinți imaturi emoțional și de a trebui să te confrunți cu persoane imature emoțional (PIE¹) în general. Parcă ar fi conștientizat deja, pe bucățele, ce se petrece, dar încă nu conceptualizaseră ceea ce știau. Le lipsea cadrul teoretic care să-i ajute să pună laolaltă și să înțeleagă, în sfârșit, experiențele relaționale pe care le trăiseră.

În cartea de față îi vom da o voce cunoașterii tale implicite. Pe parcursul lecturii vei afla ce încercau să îți spună sentimentele tale atunci când diferite fragmente ale experiențelor își vor găsi locul cu sens. Acele sentimente nu te vor mai împovăra pe tăcute, ci vor deveni trăiri conștiente, inteligibile, cu ajutorul cărora vei putea crește. Vei gândi mai obiectiv și în termeni mai largi.

Vei putea, de asemenea, să reconsideri comportamente de autoprotejare din copilărie pe care le-ai deprins, poate, pentru a evita conflicte și să reevaluezi cum vrei să abordezi de aici înainte presiunile imature emoțional (IE²). Poate că în copilărie te-ai adaptat la părinții IE, dar, odată ce devii conștient de dinamica previzibilă

¹ În original, EIP, din engl. *emotionally immature people*. (N. red.)

² În original, EI, din engl. *emotionally immature*. (N. red.)



De unde știi dacă o persoană este imatură emoțional?

Trăsături distinctive ale imaturității emoționale

Imaturitatea emoțională cuprinde o gamă largă de tipuri de personalitate. Oamenii pot fi foarte diferiți între ei, și totuși să prezinte trăsăturile imaturității emoționale. Acest sindrom nu este o boală psihică și se poate ca semnele sale să fie prezente la oameni obișnuiți, „normali”. Persoanele cu diagnostic psihiatric au adesea o imaturitate subiacentă, dar nu toate persoanele imature emoțional îndeplinesc criteriile pentru un diagnostic psihiatric. Trăsăturile de imaturitate emoțională ale unei persoane devin sesizabile cu precădere atunci când stresul crește sau când relațiile devin mai apropiate.

Imaturitatea emoțională este mai ușor de recunoscut dacă te concentrezi pe aspectele de bază (vezi Anexa A pentru un rezumat al trăsăturilor IE). Deși imaturitatea emoțională există în condiții aspre de nesiguranță continuă, următoarele cinci caracteristici sunt fundamentale la toate PIE, independent de tipul lor de personalitate sau de gradul lor de funcționare:

Egocentrismul stă la baza orientării PIE cu privire la viață. Asemenea copiilor mici, aceste persoane privesc lumea în principal prin prisma preocupării față de sine și urmăresc cu promptitudine să te constrângă să te supui așteptărilor lor.

Cu o astfel de abordare egocentrică, PIE au *empatie limitată* față de ceilalți. Nu se pun în pielea altora și nici nu-și imaginează

trăirile lăuntrice ale acestora. Deși e posibil să fie inteligente și să aibă abilități sociale bune, nu au neapărat compasiune față de alții, ci percep avantajul și opoziția. Tocmai de aceea se poate ca o PIE să fie o personalitate admirată sau puternică în societate și, totodată, să aibă dificultăți în a relaționa cu alții într-o manieră îndeajuns de matură.

Chiar și atunci când sunt dotate cu multă inteligență, persoanele imature emoțional evită *autorefecția*. Găsindu-și justificări și nutrind adesea convingerea că au dreptate, își pun rareori întrebări despre sine. Se concentrează pe sentimentele și dorințele lor de moment, părănd oarbe la impactul pe care îl au asupra altor oameni și chiar asupra viitorului propriu. În loc să reflecteze asupra comportamentului lor, intră în defensivă și își apără chiar și mai înverșunat poziția atunci când cineva se supără pe ele.

La capitolul apropiării de ceilalți, PIE dau înapoi din fața *intimității emoționale*. Le este greu să accepte sentimentele sincere din partea altora și le este categoric greu să ofere astfel de sentimente. Pot să pară extrem de empatică când explodează sau își pierd controlul emoțional, dar asta nu e același lucru cu intimitatea emoțională. Intimitatea emoțională survine între doi oameni care își împărtășesc trăirile interioare și le procesează, ajungând să se cunoască reciproc la un nivel mai profund. Nu e neapărat ca acest proces să se desfășoare în cuvinte; poate fi acea impresie că persoana cealaltă te înțelege și se conectează cu tine într-un mod profund sincer. În schimb, este mai probabil ca PIE să intre în defensivă sau să devină evazive ori beligerante când alți oameni (inclusiv copiii lor) încearcă să relaționeze cu ele cu deschidere emoțională și sinceritate. (Imaginează-ți efectul negativ pe care îl are o astfel de reacție asupra unui copil mic care caută conectare.)

În maniera în care abordează lumea, PIE folosesc *realismul afectiv*, definind realitatea drept ceea ce *simt* ele că este (Barrett și Bar, 2009). Mecanismele lor psihice de a face față situațiilor sunt imature (G. Vaillant, 2000) și simpliste, mai ales atunci când neagă, resping sau deformează orice realitate care nu le convine. Din cauza

lipsei lor de obiectivitate rațională, e aproape imposibil să fie abordate pe calea rațiunii odată ce intră sub stăpânirea stărilor emoționale.

Să vedem acum câteva caracteristici suplimentare. Unele PIE sunt extravertite și dominante, pe când altele sunt mai introvertite, pasive și dependente. Dar, indiferent de stilul lor de comportament, PIE tind să aibă o personalitate rigidă și superficială. Se exprimă deseori prin banalități sau expresii stereotipe din care lipsește gândirea adevărată. Nu au o bună integrare psihică, adică aspectele conflictuale ale personalității lor coexistă fără o conștientizare a contradicției. Pot să spună una și să facă alta fără pic de jenă, pentru că nu sesizează nepotrivirea. Se concentrează pe „partea” de moment a unei situații, nu pe întreaga ei semnificație.

În plan afectiv, aceste persoane trăiesc în momentul prezent, debitând primul lucru care le trece prin minte și reacționând fără să le pese câtuși de puțin de efectele pe termen lung ale impulsivității lor. Marca lor reactivitate emoțională înseamnă, de asemenea, că ajung deseori să se simtă copleșite, astfel că orice problemă le pare o situație de urgență.

Persoanele imature emoțional gândesc în termeni simpliști, literal, „alb sau negru”. Logica tinde să fie folosită în principal ca armă oportunistă, nu ca factor decisiv esențial al gândirii lor. De regulă, aceste persoane hipersimplifică subiectele complicate, în așa fel încât devine greu să li se ofere orice argument rațional.

PIE dominante în mod activ încalcă ideile și granițele altora. Multe sunt foarte conștiente de statutul și de rolul lor, și se așteaptă ca și ceilalți să țină cont de acest rol. Însă nici PIE mai pasive și supuse nu vor arăta cine știe ce empatie sau interes față de viața ta. Trăirile tale subiective pur și simplu nu ajung la ele. Se așteaptă să le oglindești dispoziția: dacă sunt bucuroase ori supărate, ar trebui să fii și tu la fel.

PIE trag concluzii pripite și se simt jignite cu ușurință, ceea ce face extrem de dificil – dacă nu chiar imposibil – să discuți cu ele despre probleme și neînțelegeri. În conversații, nu sunt buni ascultători, fiindcă, precum copiii, încearcă mereu să ocupe centrul

scenii. În comunicare, modul lor de funcționare este „emitere”, nu „receptare”. Nutresc prea puțină curiozitate față de punctul tău de vedere și se simt jignite și ne iubite dacă nu faci ce vor ele.

PIE mai dominante au toleranță scăzută la stres, tind să nu aibă răbdare și îi presează pe ceilalți să le dea ceea ce vor. Se așteaptă ca relațiile lor să se învârtă în jurul propriilor stări emoționale reactive și relaționează predominant prin declarații sentențioase, mecanisme de control și pretenții. Lipsa răbdării, căreia i se adaugă egocentrismul, îi fac să ia lucrurile personal și să dea vina pe alții pentru orice. PIE pot, de asemenea, să aibă o încăpățănare irațională, cu o defensivitate care se activează cât ai clipi în raport cu orice le amenință credințele sau stima de sine. Sunt predispuse la crize de nervi și îi fac pe cei din jurul lor să se simtă zoriți și criticați și să se teamă ca nu cumva să le supere și mai tare. PIE mai pasive sunt mai puțin bombastice emoțional, dar sub calmul lor relativ pândește un egocentrism implacabil în privința scopurilor și motivațiilor proprii.

În relațiile apropiate, PIE se așteaptă ca persoana cealaltă să le stabilizeze emoțional și să le întărească stima de sine. Povara păstrării liniștii în orice relație cade, de regulă, în sarcina celuilalt, fiindcă PIE nu fac munca emoțională (Fraad, 2008) necesară pentru a menține relațiile pe linia de plutire. Insensibile la sentimentele altora, consideră că iubirea înseamnă să primească aprobare în toate și să fie lăsate să facă ce vor. Asemenea unui copil mic, o PIE dobândește putere sâcâindu-i pe alții până când aceștia capitulează. După ce îți canalizezi atenția asupra unei PIE, probabil că vei ieși din interacțiune simțindu-te sleit și secătuit de energie.

Chiar și PIE mai tăcute fac apel instinctiv la constrângere emoțională, controlându-te prin vinovăție, frică, rușine sau îndoială de sine. Dacă nu le cedezi, te vor eticheta drept rău sau nedemn de încredere, iar dacă faci ceva ce nu le convine, în loc să te abordeze direct, le vor destăinui altora ce au împotriva ta.

Indiferent dacă îți cer poruncitor atenția și sacrificiul de sine ori se așteaptă în tăcere să le fii sprijin, persoanelor imature emoțional

le este greu să accepte iubirea. Când te porți iubitor cu ele, se poartă ca și cum n-ar suporta să primească. Prin această slabă *capacitate de a primi* (L.M. Vaillant, 1997), seamănă cu un copil care, aflat în suferință, nu îl lasă pe părinte să îl aline. Cu cât încerci să te apropii mai mult de ele, cu atât se retrag mai mult. Aceasta deoarece intimitatea emoțională amenință să le copleșească și să le dezorganizeze. Frica lor de intimitate emoțională iese la iveală deseori sub forma iritabilității, a provocărilor sau a conflictelor care împiedică apropierea și vulnerabilitatea.

Deoarece PIE proiectează vinovăția asupra celorlalți, e posibil să le accepți, fără voia ta, distorsiunile derutante și să îți asumi răspunderea pentru lucruri de care n-ai fost vinovat. De aceea e deosebit de important să-ți păstrezi o detașare sănătoasă și să te gândești obiectiv la comportamentul lor.

Iată câteva strategii și reflecții care te pot ajuta să identifici persoanele imature emoțional din viața ta.

STRATEGIE

Ai recunoscut unele dintre caracteristicile de imaturitate emoțională de mai sus la persoanele dificile din viața ta? Dacă vrei, poți să te întorci și să le încercuiești pe cele care se potrivesc. Unele trăsături IE sunt mai puțin vizibile la PIE mai introvertite sau pasive; de aceea, când încerci să stabilești dacă o persoană se potrivește cu tiparul IE, încearcă să te concentrezi mai mult asupra motivațiilor sale subiacente și a concepției sale despre lume, și nu asupra comportamentelor fățișe.

Următorul pas este să cumpănești dacă imaturitatea emoțională a cuiva ți-a afectat imaginea de sine și alegerile în viață. Imaturitatea emoțională are un impact interacțional, devenind foarte evidentă în relații, atunci când miza este sentimentul valorii tale personale. Așa cum vom vedea mai târziu, felul în care se protejează PIE îi costă pe alții.

Gândește-te la o persoană despre care crezi că ar putea fi imatură emoțional. Ce simți atunci când o consideri imatură emoțional pe acea persoană? De exemplu, simți că ai fi lipsit de loialitate sau nedrept, sau simți o stare de ușurare? Notează-ți ceea ce simți în această privință, ca să ai o linie de referință pentru mai târziu.

Cum ți-au afectat trăsăturile de imaturitate emoțională ale acestei persoane siguranța de sine și sentimentul că poți fi iubit? Cu care dintre caracteristicile IE ți-a fost cel mai greu să te confrunți?

Sfat: Pentru că PIE par deosebit de sigure de sine, atitudinile lor rigide pot să sugereze tărie, pasiune sau dreptate morală. Insistând că au dreptate, te pot determina, prin intimidare, să le îngădui să te domine. În multe interacțiuni, e posibil să te îndoiești de tine în mod reflex atunci când PIE se simt amenințate și intră în defensivă. Înțelegerea acestei dinamici îți permite să nu mai cazi sub vraja lor. Cunoștințele despre ele sunt puterea ta. Conștientizarea imaturității emoționale îți permite să rămâi în cunoștință de cauză și să îți păstrezi stăpânirea de sine atunci când ai de-a face cu orice persoană dificilă care încearcă să te controleze.



CAPITOLUL 2

Cum se poate ca părinții mei, oameni adulți, să fie imaturi?

Să înțelegem imaturitatea emoțională

Tanyei îi era greu să-și socotească părinții imaturi emoțional. Când i-am sugerat cu blândețe această idee, pe fața ei s-a așternut o expresie ca și cum un trăsnet ar putea în orice clipă să-mi despică cabinetul. S-a uitat la mine cu profundă neîncredere: „Cum ar fi posibil să fie imaturi? Au afacerea lor, ne-au ținut pe toți la facultate! Știu că mă iubesc, iar când am fost bolnavi, ne-au îngrijit bine. Oameni mai cinstiți decât ei nu cunosc!”

Am adus în discuție imaturitatea emoțională doar atunci când mi-am dat seama că Tanya nu avea să găsească soluții la problemele pentru care venea la mine dacă nu lua în considerare acest mod alternativ de a-și înțelege părinții. Deși cu mari îndoieli, Tanya mi-a urmărit, neîncrezătoare, raționamentul cu privire la motivele care mă făceau să-i consider pe părinții ei imaturi emoțional. Aveau să treacă multe săptămâni până ce Tanya să fie dispusă să exploreze imaturitatea părinților ei și suferința provocată de aceasta. N-am presat-o, pentru că știu cât de absurd poate părea să-ți socotești părinții mai puțin maturi decât tine. Tanya și cu mine trebuia să cădem de acord mai întâi în ce constă problema, înainte de a încerca să-o rezolvăm împreună.

Spre deosebire de Tanya, unii clienți se simt ușurați să aibă o denumire pentru comportamentul părinților lor. Nu există doi oameni la fel. Dar, dacă imaturitatea parentală face parte din tabloul unei persoane, consider că ea trebuie abordată.

Părinți imaturi emoțional sună a contradicție în termeni, nu-i așa? Cum ar fi cu putință ca zeii copilăriei tale să nu fie maturi? Ei au fost tot ceea ce știai tu despre oamenii mari. Te-au adăpostit într-o lume creată în totalitate de ei. Te-ai modelat după ei, copindu-le inclusiv expresiile feței și mișcărilor corpului. Multă vreme ai crezut că ei știu totul și că numai ei au dreptul să îți judece viața. Te pedepseau când greșeai, zâmbeau când erai cuminte. Exemplul lor viu ți-a fost modelul pentru ceea ce poți aștepta de la viață. Ai știut că te iubesc pentru că aveau grijă de tine. Nu aveai de unde să știi că iubirea înseamnă mai mult decât îngrijire fizică.

Acceptarea ideii de imaturitate parentală derutează din cauză că imaturitatea emoțională poate să coexiste cu alte capacități adulte. În ciuda dezvoltării inadecvate în anumite domenii, alte domenii ale funcționării unui părinte IE – intelectual, social, profesional – pot să se dezvolte bine. De exemplu, un părinte IE poate fi profesor universitar sau cercetător cu un intelect superior. Poate fi om de afaceri de mare succes. Sau ar putea să aibă excelente abilități sociale și să fie respectat și îndrăgit în cercul său social. Dar simplul fapt că părinții au ajuns la vârsta adultă nu înseamnă că s-au și maturizat. E într-un tot posibil ca tu să fii mai matur emoțional decât părinții tăi.

E posibil ca părinții IE să fie oameni deosebit de responsabili și să fie dispuși să se sacrifice când e vorba să pună o pâine pe masă și să se îngrijească de nevoile fizice ale copiilor lor. În plus, să facă parte din comunități de oameni cu mentalitate similară, care le sprijină valorile și comportamentele. Maturitatea lor n-ar fi pusă niciodată la îndoială, pentru că se comportă în concordanță cu valorile grupului de care aparțin și sunt apreciați de colegi și de vecini. Așa stăteau lucrurile cu părinții Tanyei, care erau admirați

în comunitatea lor, păreau să pună familia pe primul loc și dăruiau timp și bani bisericii de care aparțineau.

Dar, oricât de stimat ar fi, e posibil ca părintele IE să nu fie capabil să relaționeze cu tine în așa fel încât să te simți conectat și înțeles. Imaturitatea sa emoțională devine sesizabilă numai atunci când ai nevoie de sprijin afectiv din partea sa, căutând duioșie sau sensibilitate față de ceea ce simți. Dacă părinții tăi sunt imaturi emoțional, probabil că ai crescut cu un sentiment de *singurătate emoțională*, de a nu fi văzut așa cum ești și de tristețe pentru că nu ești suficient de bun.

În schimb, părinții adecvat de *maturi* emoțional și-au dezvoltat îndeajuns propria individualitate și conștiință de sine ca să înțeleagă adevărul că alți oameni, inclusiv copiii lor, au propriul mod de gândire și propriile sentimente. Ei îi văd pe oameni ca pe niște persoane întregi și dinamice. Părinții adecvat de maturi emoțional au claritate în privința propriilor valori și raționamente, însă tratează cu respect și punctele de vedere diferite de ale lor. Iau în calcul sentimentele altora, dar își protejează și propria stare de bine. Reflectează asupra propriului comportament și își asumă răspunderea pentru greșelile lor. În ansamblu, oamenii cu maturitate emoțională adecvată au empatie față de ceilalți, apelează la auto-reflecție, le face plăcere să se apropie emoțional de alții și încearcă să fie obiectivi cu privire la sine și la alții. (Pentru o comparație mai amplă între maturitatea și imaturitatea emoțională, vezi Anexa B.)

Să vedem cum ai putea să înțelegi ce simți în raport cu posibila imaturitate emoțională a părintelui tău.

STRATEGIE

E posibil ca diferite părți din tine să se afle în conflict cu privire la etichetarea părinților tăi drept imaturi emoțional. O parte admite dovezile, pe când altă parte insistă că nu e adevărat. Misiunea ta e să îți reconciliezi sentimentele legate de acest lucru, ca să știi unde te poziționezi. Nu urmărim să îi criticăm pe acești oameni sau să fim

neloiali față de ei, ci să înțelegem cum te-au afectat și de unde au venit reacțiile lor. Folosind o tehnică din terapia sistemelor familiale interne¹ (Schwartz, 1995, 2022), îți propun să încercăm un dialog între tine și părțile tale aflate în conflict.

REFLECȚIE ȘI DESCOPERIRE

Întrebă partea din tine care se simte loială și protectoare față de părinții tăi: „Ce te temi că s-ar putea întâmpla dacă i-ai considera imaturi emoțional?”

Întrebă partea din tine care se simte rănită și derutată de părinții tăi – sau care se simte exasperată și supărată din cauza comportamentului lor – dacă există ceva interesant în a-i considera imaturi emoțional.

Dacă ambele părți din tine sunt de acord că poți, în continuare, să îți iubești și să îți respecti părinții cât de mult vrei, întreab-o pe

¹ Vezi cartea *Terapia sistemelor familiale interne (IFS). Dinamica părților noastre interioare în procesul de vindecare și integrare*, de Richard C. Schwartz și Martha Sweezy, trad. Roberta-Carolina Trif, Editura Herald, 2023. (N. red.)

fiecare dacă ar fi dispusă să meargă înainte și să continue să caute o înțelegere mai profundă a sentimentelor sale.

Sfat: E posibil să îți dai seama că dorința de a-ți proteja părinții te împiedică să înțelegi care este adevărul trecutului tău. A nu recunoaște forțele care au avut un impact asupra ta în trecut te poate limita să trăiești o viață în care reacționezi la tot ceea ce se petrece, în loc să ai o viață pe care o crezi tu. Procesarea felului în care ai crescut te poate ajuta să ai relații mai sincere nu doar cu alți adulți, ci și, mai ales, cu copiii din viața ta.