

LBDISWe know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOVE, PATRICIA

Povara copilului favorit : ce să faci când dragostea unui
părinte îți domină viața / dr. Patricia Love și Jo Robinson ;
trad. din lb. engleză Natalia Năstase. - București : Psihobooks,
2026

ISBN 978-630-95360-0-6

I. Robinson, Jo
II. Năstase, Natalia (trad.)

159.9

Editor: Adina Demian
Redactor: Alina Băltăc
Corector: Dorina Lipan
Tehnoredactor și design copertă: Andreea-Alexandra Vraja

All rights reserved.

Copyright © 1990 by Patricia Love and Jo Robinson.

Library of Congress Catalog Card Number: 89-49087.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means,
electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information
storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © Psihobooks, 2025

Pentru prezenta versiune în limba română

Toate drepturile rezervate

Editura PsihoBooks
www.psihobooks.ro
contact@psihobooks.ro

Toate personajele portretizate în această carte sunt inspirate din persoane reale.
Totuși, anumite detalii și circumstanțe au fost modificate pentru a păstra anonimatul.

Lucrarea (în întregime și fiecare dintre părțile sale) este protejată de legea drepturilor de
autor. Orice valorificare a ei fără acordul editurii este interzisă. Acest lucru este valabil
în special pentru multiplicarea, traducerea, copierea pe microfilm și înmagazinarea și
prelucrarea ei în sistemele electronice.

Dr. Patricia Love

Jo Robinson

POVARA COPILULUI FAVORIT

Ce să faci când dragostea
unui părinte îți domină viața

Traducere din limba engleză
Natalia Năstase



PSIHOBOOKS

2026

CUPRINS

INTRODUCERE	13
PARTEA ÎNTÂI	
CE ESTE INCESTUL EMOȚIONAL?	15
Explorarea problemei	
1 CREȘTEREA ALĂTURI DE UN PĂRINTE INVAZIV	17
Tipuri de incest emoțional	
Aplicarea perspectivelor de astăzi familiilor de ieri	
2 PĂRINȚI CARE TRANSMIT MESAJE CONTRADICTORII: DRAGOSTE, NEGLIJARE ȘI ABUZ	27
Părintele Neglijent	
Părintele Abuziv/Critic	
Părintele Sexualizant	
3 „PREȚUL“ PLĂTIT LA VÂRSTA ADULTĂ DE UN COPIL FAVORIT	47
Negarea și miturile legate de familie	
Vinovăția și anxietatea	
Problemele legate de imaginea de sine	
Perfectionismul	
Problemele de identitate	
Problemele legate de relații	
4 CONTEXTUL FAMILIAL: CUM ÎI AFECTEAZĂ INCESTUL EMOȚIONAL PE ALȚI MEMBRI AI FAMILIEI	83
Legăturile de sânge	
Părintele Invaziv	
Copilul Exclus	
Partenerul Exclus	
Părintele din Umbră	
Soțul/Soția Copilului Favorit	
O dramă în care toată lumea are de pierdut	
5 DE CE PĂRINȚII DEVIN PEA IMPLICAȚI ÎN VIEȚILE COPILOR LOR?	105
Recunoașterea plăcerilor parentingului	
Păstrarea dragostei părintești în limite normale	
Lipsa iubirii, a informațiilor și a modelelor de urmat	
Lipsa conștientizării de sine	
Semnale de alarmă ale incestului emoțional	
6 IDENTIFICAREA FAMILIILOR EXPUSE RISCULUI	121
Incestul emoțional și familia monoparentală	
Incestul emoțional și familia vitregă	
Copilul singur la părinți	

Abuzul de substanțe și incestul emoțional
Boala psihică drept cauză contributivă
Sindromul Supercopilului
Alte familii expuse riscului

7 DIFERENȚE-CHEIE ÎNTRE FAMILIILE CU FUZIUNE EMOTIONALĂ ȘI FAMILIILE SĂNĂTOASE	135
Unitatea soților: rolurile și responsabilitățile partenerilor adulți	
Satisfacerea nevoilor emoționale ale părintelui singur	
Unitatea parentală: rolurile și responsabilitățile părinților	
Definirea diferențelor cruciale dintre parenting și parteneriat	
Unitatea fraților: rolurile și responsabilitățile lor	
Consecințele conviețuirii într-o familie funcțională versus una disfuncțională	

PARTEA A DOUA

RECUPERAREA:	159
Definirea „leacului“	

8 CĂUTAREA UNEI CĂI SPRE RECUPERARE: URMĂRIREA DRUMULUI CĂTRE SUCCES ȘI FERICIRE.	161
O filozofie personală a vindecării	
Miracolul copilului care se vindecă singur	
Jim: „Cea mai mare parte a vieții mele am funcționat în modul neutru.“	
Psihoterapia și <i>Vrăjitorul din Oz</i>	
Reprimarea și Copilul Favorit	
Programul de recuperare în două etape	
Schimbarea de ordinul doi (schimbare sistematică a comportamentului din familie)	
Rivalitatea dintre frați și schimbarea reușită	
„DDV-uri: Doar Diferențele Vizibile“	

9 LĂSAREA TRECUTULUI PERSONAL ÎN URMĂ.	181
Gestionarea negării și a rezistenței	
Îndepărtarea vinovăției ca o barieră în explorarea trecutului	
Atingerea unei fântâni a durerii	
Introducere în exercițiul autobiografic	
Instrucțiuni pentru o genogramă a familiei	

10 ÎMPĂCAREA CU PĂRINȚII TĂI	213
Beth: „Nu mi-am putut da seama niciodată de ce mama era atât de furioasă.“	
Mai multă obiectivitate	
Acceptarea trăsăturilor negative ale părinților	
Afirmarea trăsăturilor pozitive ale unui părinte	
Stabilirea limitelor cu un Părinte Invaziv	
Marcos: „Nu aș putea câștiga niciodată în familia mea.“	
Examinarea motivelor tale pentru menținerea fuziunii emoționale cu un părinte	
Arta confruntării de 10 secunde	
Gestionarea vinovăției și a anxietății	
Cum să te eliberezi de un Părinte extrem de Invaziv	
Crearea unei relații pozitive cu un părinte	
Prefă-te până când îți iese	
Fă ceva neașteptat	
Întâlnirea de reconciliere formală	
Rezolvarea sentimentelor legate de un părinte decedat	
Împăcarea cu rudele tale prin alianță	
O poveste de succes	

11 ÎMPĂCAREA CU FRAȚII TĂI	249
Observarea imaginii de ansamblu	
Schimbarea de ordinul doi (schimbare sistematică a comportamentului din familie)	
Indicații pentru o întâlnire de reconciliere cu un frate sau o soră	
Natura unică a dinamicii fraților	
12 ÎNTĂRIREA RELAȚIEI CONJUGALE	261
Căsătoria și schimbarea de ordinul doi	
Crearea unei viziuni pozitive	
Tema universală pentru acasă	
Rezistența	
Aprofundarea intimității	
Mă ascuți?	
Sfaturi suplimentare privind comunicarea	
Rezolvarea alianțelor intergeneraționale	
Învățarea artei compromisului	
Oprirea proiecteurului	
Polarizarea	
Sărbătorește!	
Ce se întâmplă dacă partenerul tău/partenera ta nu vrea să lucreze la îmbunătățirea căsniciei?	
13 ÎNTĂRIREA REȚELEI TALE DE SPRIJIN	295
Identificarea naturii problemelor tale privind stabilirea limitelor personale	
Întărirea limitelor personale	
Reducerea barierelor emoționale	
Sugestii pentru a lega noi prietenii	
Menținerea limitelor adecvate la locul de muncă	
14 PARENTINGUL: CUM SĂ OPREȘTI UN CICLU DE FUZIUNE EMOTIONALĂ ...	311
Zece reguli pentru un parenting sănătos	
Eliberarea unui copil din fuziunea emoțională cu un părinte	
Sesiune de redefinire cu un Copil Favorit	
Schimbări comportamentale față de un Copil Exclus	
Sesiune de redefinire cu un Copil Exclus	
Povestea de succes a unui părinte	
15 TURURILE VICTORIEI	337
Evan: „M-am născut luptând!“	
Diana: „Tatăl meu îmi spunea mereu: «Tu nu mă vei dezamăgi niciodată.»“	
Înapoi la sine	
MULȚUMIRI	355
NOTE	357
LECTURI RECOMANDATE	361
DESPRE AUTOARE	363

CREȘTEREA ALĂTURI DE UN PĂRINTE INVAZIV

„Tata mi-a spus că în ziua în care m-am născut s-a îndrăgostit din nou.“

Gwen, un talentat artist grafic în vârstă de 33 de ani, a venit la mine cu două dintre semnele evidente ale incestului emoțional: probleme cronice în relație și un amestec curios de stimă de sine ridicată și scăzută. Când a intrat pentru prima oară în biroul meu, părea destul de echilibrată. Avea un pas încrezător și o strângere de mână caldă. Era îmbrăcată într-un taior verde bine croit, iar părul ei negru și strălucitor era frumos aranjat. Dacă aș fi fost un angajator care o intervieva pentru un loc de muncă, aș fi fost plăcut impresionată.

La prima vedere, mediul ei familial părea destul de normal. „Nu am multe lucruri de care să mă plâng“, mi-a spus când am întrebat-o despre copilăria ei. „Sunt una dintre puținele persoane care provin dintr-o «familie funcțională». Părinții mei nu erau perfecți, dar nu beau, nu au divorțat, nu ne-au lovit și nu se certau. Așadar, de ce am așa de multe probleme? Și de ce sunt pe cale să divorțez pentru a doua oară?“

La telefon, Gwen îmi spusese că se afla în mijlocul unei proceduri de divorț. Anul care a urmat primului ei divorț fusese foarte dur, așa că, de data aceasta, dorea să minimizeze durerea.

„Acum, că știi ce *nu au făcut* părinții tăi, spune-mi ce au făcut. Cum erau?” am îndemnat-o zâmbind.

„Ei bine, am fost mult mai apropiată de tatăl meu decât de mama. De fapt, tata și cu mine eram foarte apropiați. Îmi spunea: «Mica mea prințesă»”.

Imediat, în mintea mea a apărut un semnal de alarmă. „Ce îți amintești cel mai bine despre tatăl tău?” am întrebat-o.

„Una dintre amintirile mele preferate este că stăteam pe canapea cu el, ascultând muzică. Tata era înnebunit după Mozart, la fel și eu. Până la vârsta de 12 ani, învățasem să identific aproape toate compozițiile lui Mozart, doar auzind primele acorduri. Tata era cu adevărat mândru de asta. Fratele meu nu prea avea ureche muzicală. Tata îi spunea: «Ai urechi de tablă»”.

„Ce mai făceați tu și tatăl tău?” am întrebat-o. Căutam semne ale unei legături prea strânse.

„Când era ora de culcare, tata mă ducea în pat și îmi citea până adormeam. Dimineața mă trezea să luăm micul-dejun împreună înainte să plece la serviciu. Amândoi suntem matinali. Mama și fratele meu sunt păsări de noapte. El aștepta cu nerăbdare acel moment în care era singur cu mine în fiecare dimineață. Îmi vorbea despre jobul lui, despre grijile și planurile lui de viitor.”

Gwen a continuat, spunând că ea și tatăl ei erau schiori pasionați, făceau jogging împreună în fiecare seară și mergeau adesea împreună la operă. În acel moment deja, în mintea mea, își făcuseră apariția o mulțime de semnale de alarmă. Gwen și tatăl ei păreau mai degrabă un cuplu fericit de soți, nu un tată și o fiică. Funcționau inclusiv după același orar biologic – la fel ca un cuplu de tineri căsătoriți.

„Ai avut mulți prieteni când erai mică?” am întrebat-o. Copiii care sunt prea atașați de un părinte petrec în general foarte puțin timp cu cei de vârsta lor.

„Știi, este un lucru amuzant, dar cred că tata a fost cel mai bun prieten al meu”, mi-a răspuns Gwen. „Făceam totul împreună.”

„Ce făceau mama și fratele tău când tu petreceai tot acel timp cu tatăl tău?”

„Mama gătea, făcea curățenie în casă sau citea. Fratele meu se uita la televizor sau ieșea cu prietenii. Există un singur lucru care m-a deranjat la tatăl meu”, mi-a spus Gwen, schimbând conversația înapoi la tatăl ei. „Întotdeauna se plângea de mama. Tata îmi spunea lucruri precum: «Ești mai deșteaptă decât mama ta». Sau: «Mi-aș dori ca mama ta să aibă simțul umorului pe care îl ai tu». Uneori, spunea asta chiar de față cu ea.” În timp ce-mi povestea, Gwen s-a întors și a privit pe fereastră. Am văzut că încă o tulbura.

„Cum reacționa mama ta când el făcea asta?” am întrebat-o.

„Pur și simplu, ridica din umeri. Uneori, căpăta o expresie rece și ieșea din cameră – trântea ușile de la dulap, ceva de genul acesta. Dar nu se certau niciodată. Pe atunci, credeam că asta înseamnă că au o căsnicie bună. Acum, că am o idee despre ce este căsătoria, înțeleg că doar se suportau unul pe celălalt”, mi-a explicat Gwen și m-a privit cu un zâmbet ironic. „În afară de mine și de fratele meu, aveau puține în comun. Mergeau la picnicuri ale companiei, dar cam asta era tot.”

Aud din ce în ce mai des acest gen de poveste tristă. Tatăl lui Gwen a vrut ceea ce ne dorim cu toții în viață: o persoană în care să aibă încredere, care să fie de partea lui, să-i împărtășească pasiunile, să-l adore. Negăsind ceea ce își dorea în căsnicia lui, la fel ca mulți alți părinți, a apelat la următoarea resursă disponibilă: un copil. În viața lui exista un gol pe care a încercat să-l umple cu ajutorul fiicei lui.

„A fost greu pentru tatăl tău când ai plecat la facultate?” am întrebat-o pe Gwen. „Ați fost atât de apropiați!”

Ea a încuviințat cu o mișcare din cap hotărâtă. „A fost devastat! A fost deprimat pe parcursul ultimului meu an de liceu. «Nu ai de gând să pleci și să mă părăsești, nu-i așa?» îmi spunea. M-am simțit vinovată că plecam de acasă. M-a condus la campus toamna ca să putem petrece o ultimă zi împreună. Când ne-am oprit în fața căminului, mi-a spus că, în ziua în care m-am născut, s-a îndrăgostit din nou. Nu voi uita niciodată asta. Avea lacrimi în ochi.“

Când ședința noastră se apropia de sfârșit, am întrebat-o pe Gwen: „Ce ai dori să obții din munca noastră împreună? La telefon ai vorbit despre dorința de a te ajuta să depășești divorțul. Ai putea fi mai concretă?“

Gwen și-a înclinat capul și și-a mușcat buza de sus, apoi a băgat mâna în poșetă și a scos un carnetel și un creion. „Mă descurc mai bine cu creionul pe hârtie decât cu cuvintele“, mi-a zis. Apoi a schițat rapid câteva linii și a ridicat carnetelul ca să pot vedea ce desenase. Părea a fi o floare mare, cu petale deschise, cu un centru întunecat. A arătat spre marginea crestată. „Așa mă simt uneori. Mă simt puternică, specială...“, a zis, apoi a făcut pauză preț de câteva clipe și a râs. „Cei doi foști soți ai mei ar putea spune chiar grandomană.“ Apoi a arătat spre mângălitura neagră și densă din centru. „Și așa mă simt în restul timpului. Mică. Întunecată. Vinovată. Fără valoare.“ Contrastul dintre cele două părți ale desenului era o reprezentare grafică a anxietății sale. Gwen nu era ceea ce părea a fi. Sub exteriorul ei încrezător, se ascundea un copil speriat și vinovat. „Vreau să știu de ce“, mi-a spus.

Gwen este un exemplu clasic de ceea ce numesc eu Copil Favorit, adică un copil ales de un părinte pentru a-i fi o sursă primară de sprijin emoțional. Pe scurt, există două moduri prin care o relație părinte-copil poate fi neconformă: (1) părintele și copilul pot fi

înstrăinați, ceea ce înseamnă că există prea multă distanță între ei, și (2) pot *fuziona emoțional*, ceea ce înseamnă că sunt prea apropiați.¹ Dintre cele două, fuziunea emoțională cu un părinte este mai des întâlnită, iar o legătură strânsă între un părinte și un copil de sex opus este atât de comună, încât avem chiar și cuvinte de zi cu zi pentru aceasta: „fetița lui tati“ și „băiatul mamei“.

Când există un grad ridicat de fuziune emoțională cu un părinte – ca în cazul lui Gwen –, acesta merită un termen special: *incest emoțional*.² Sunt cuvinte puternice, știu, dar le folosesc ca o avertizare. Așa cum copiii sunt neputincioși în fața avansurilor sexuale ale unui părinte, la fel de neputincioși sunt în fața unui Părinte Invaziv emoțional. Simțul lor de sine este atât de limitat, iar nevoia lor de a fi conectați cu părinții este atât de mare, încât adulții au control total asupra relației. Când un părinte profită de această putere și apelează la un fiu sau la o fiică pentru a-și satisface nevoile, există o încălcare a tabuului intimității dintre părinte și copil.

Pentru copil, consecințele acestei încălcări pot fi grave și de lungă durată. Stima de sine fluctuantă, sentimentul neputinței, problemele legate de semenii lor și menținerea prietenilor, tulburările de alimentație, depresia și anxietatea sunt doar câteva dintre repercusiunile comune. Adulții care au fost supuși unui incest emoțional în copilărie au adesea disfuncții sexuale și probleme în relațiile amoroase.

Din păcate, prea puțini oameni au habar despre ce înseamnă acest incest emoțional, astfel încât sindromul rămâne adesea nediagnosticat și netratat. Gwen, de exemplu, era o femeie bine educată, dar nu era conștientă de implicarea excesivă a tatălui său. Chiar și ca adult, semnele care erau atât de evidente pentru mine erau invizibile pentru ea. Tot ce vedea era ceea ce câștigase din relație: laude și afecțiune, privilegii suplimentare, îndrumare cu răbdare și confidențe. Fiecare copil dorește în secret să aibă atenția exclusivă a părintelui de sex opus, iar, pentru Gwen, această dorință se împlinise.

Sarcina foarte dificilă cu care m-am confruntat în săptămânile următoare a fost să o ajut pe Gwen să vadă consecințele negative ale acestui devotament excesiv. A fost neliniștitor pentru ea să își dea seama cum a fost rănită de relația cu tatăl ei, dar acceptarea acestui fapt i-a oferit o perspectivă asupra problemelor emoționale cu care se lupta. Pentru prima dată, Gwen avea să înțeleagă cauza de bază a dificultăților ei conjugale și să afle de ce se confrunta cu schimbări atât de dramatice legate de stima de sine.

Tipuri de incest emoțional

Incestul emoțional poate lua mai multe forme. Gwen a avut de-a face cu ceea ce numesc eu un Părinte care Romantizează Relația cu Copilul¹, un părinte care apelează la un copil de sex opus pentru intimitatea și tovarășia pe care în mod normal te-ai aștepta să le găsești într-o relație de dragoste. În esență, copilul devine un soț/o soție-surogat. La fel ca în cazul tatălui lui Gwen, adesea, părintele adoră copilul. În mod obișnuit, relația implică flirt și tachinare.

O variație a acestei teme apare atunci când un părinte fuzionează emoțional cu un copil de același sex. În acest caz, relația este mai degrabă de tipul „cel mai bun prieten” și nu are nuanțe romantice.

Parteneriatele mamă-fică și tată-fiu sunt mai frecvente în familiile monoparentale sau cu un singur copil, unde opțiunile sunt limitate.

Incestul emoțional capătă un caracter cu totul diferit atunci când copilul este aliat cu un Părinte Critic/Abuziv. Aici copilul este folosit nu doar pentru sprijin emoțional, ci și pentru eliberarea

¹ Părintele Romantizant este cel care se implică emoțional excesiv în relația cu copilul, tratându-l ca pe un adult sau confident și transferând asupra lui nevoi emoționale care nu îi aparțin. Astfel, copilul ajunge să se simtă responsabil de starea emoțională a părintelui (n. red.).

furiei și a tensiunii. Copilul poate fi tratat cu amabilitate într-un moment și abuzat sau făcut de rușine în următorul. Orice emoție pe care părintele se întâmplă să o simtă poate fi îndreptată către copil. Când un părinte are atât de puțin autocontrol, adesea familia este disfuncțională și în alte moduri. Violența domestică, sărăcia, alcoolismul, abuzul de droguri sau activitatea infracțională pot face parte, de asemenea, din ecuație. Aceste probleme vizibile maschează fuziunea emoțională. Mulți oameni care au fost crescuți de părinți abuzivi fizic sau alcoolici, de exemplu, descoperă cu întârziere că au fost și victimele incestului emoțional.

Deși la prima vedere poate părea că există o mare diferență între diversele forme comune de incest emoțional – un copil este tratat ca un iubit, altul ca un prieten, altul pe post de țap ispășitor –, aceste relații părinte-copil au două lucruri fundamentale în comun:

1. **Părintele folosește copilul pentru a-și satisface nevoi care ar trebui să-i fie satisfăcute de alți adulți.** Părintele apelează la copil pentru intimitate, companie, stimulare romantică, sfaturi, rezolvare de probleme, satisfacere a orgoliului și/sau eliberare emoțională. Copilul nu este pregătit pentru a face față acestor nevoi și, ca urmare, suferă consecințe pe termen lung.
2. **Părintele ignoră multe dintre nevoile copilului.** Atunci când un părinte apelează la un copil pentru sprijin emoțional, copilului i se oferă rareori protecție, îngrijire, îndrumare, structură, afecțiune, validare sau disciplină adecvate. Acesta este un proces invers față de parentingul sănătos: nu părintele satisface nevoile copilului, ci copilul satisface nevoile părintelui.

Famiile în care apare incestul emoțional sunt, de asemenea, unite printr-un profil familial comun. Acestea tind să aibă următoarele caracteristici:

1. **Părintele are insuficientă companie și sprijin.** Aproape fără excepție, un părinte (sau părinte vitreg) care fuzionează emoțional cu un copil are un sistem de sprijin inadecvat din partea adulților. Părintele este singur, divorțat, văduv sau are o căsnicie nefericită. Acestuia îi lipsește suportul emoțional care ar trebui să vină de la partener sau de la prietenii adulți. Pentru a umple golul, părintele se îndreaptă către copil.
2. **Într-o familie cu doi părinți, părintele care este mai puțin implicat în viața copilului dezvoltă resentimente.** Atunci când unul dintre părinți fuzionează emoțional cu un copil, celălalt părinte se va simți gelos sau lăsat deoparte. Dar, din moment ce nu există un tabu recunoscut împotriva incestului emoțional, părintele care se simte dat la o parte nu găsește niciun motiv de plângere. Cum îți poți critica soțul sau soția pentru că iubește un copil? Neavând o justificare pentru această furie, soțul/soția dat(ă) la o parte abuzează copilul sau se distanțează de acesta.
3. **În familiile cu doi sau mai mulți copii, există o rivalitate anormală între frați.** Rivalitatea aceasta poate fi întâlnită în orice familie cu mai mult de un copil. Dar când un copil primește o parte disproporționată din dragostea și atenția unui părinte, rivalitatea poate fi serioasă și de lungă durată.

Dacă te întrebi dacă ai fost un Copil Favorit, analizează-ți familia (familia în care ai crescut), pornind de la lista de trăsături de mai sus. Prima caracteristică – un părinte cu nevoi emoționale nesatisfăcute – este cea mai grăitoare. Dacă părintele tău a fost singur sau nefericit în căsnicie și nu a compensat această lipsă de sprijin prin dezvoltarea unei rețele de prieteni, este probabil să fi existat un anumit grad de fuziune emoțională între tine și el. Ființele umane sunt obligate să-și satisfacă nevoile emoționale și o vor face în limita resurselor disponibile. Pentru prea mulți adulți, resursa la îndemână este un copil.

În capitolele următoare vei afla mai multe detalii despre costul surprinzător de mare al incestului emoțional. Vorbim despre un sindrom care are implicații negative nu doar pentru Copilul Favorit, ci și pentru fiecare membru al familiei respective. Iar odată ce incestul emoțional prinde rădăcini într-o familie, se transmite din generație în generație.

Cu toate acestea, cartea de față nu este doar o descriere a vieții nesănătoase de familie. Este o lucrare utilă și plină de speranță despre redefinirea relațiilor de familie. Scopul pentru care am scris-o este dublu: (1) să ajut la depășirea numeroaselor probleme care provin din creșterea alături de un Părinte Invaziv și (2) să ajut la crearea unor relații mai împlinite în prezent.

Aplicarea perspectivelor de astăzi familiilor de ieri

Pe măsură ce o persoană trece prin acest proces de recuperare, este posibil să înceapă să-și vadă istoria familiei într-o lumină dură și nouă. Asemenea lui Gwen, unii dintre voi ar putea avea nevoie de o modificare semnificativă a viziunii asupra unui părinte. Ceea ce părea a fi ceva obișnuit poate fi, de fapt, o formă deghizată de abuz. Aceia dintre voi care au copii ar putea chiar să înceapă să-și pună la îndoială modul în care și-au tratat fiii și fiicele.

Dacă faceți unele descoperiri neliniștitoare, rețineți că *în această carte aplic perspectivele și valorile de astăzi familiilor de ieri*. Modalități de relaționare pe care toți le consideram firești în urmă cu douăzeci sau treizeci de ani sunt acum etichetate drept „disfuncționale”. Cu o generație în urmă, psihologii nu vedeau familia ca pe un sistem. Nu acordau prea multă atenție rolurilor familiale, ca atare, nu gândeau în termeni precum „soțul/soția-surogat”. Se concentrau pe nevoile individului. Din cauza acestei viziuni mai degrabă restrânsă asupra psihologiei umane, puțini