

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DAVIS, KC

Cine merită iubirea ta : creează-ți relațiile pe care ți le dorești și renunță la cele care te rănesc / KC Davis. -

București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-744-6

159-9

Traducător: **Diana Dorobanțu**

Redactor: **Justina Ene**

Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

WHO DESERVES YOUR LOVE

Copyright © 2025 by Katherine Davis

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

KC Davis

Cine merită iubirea ta

Creează-ți relațiile pe care ți le dorești și
renunță la cele care te rănesc

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

cuprins

introducere	11
 <i>partea întâi: cum să-ți îmbunătățești relațiile</i>	 27
capitolul 1 trei tipuri de comportament în relații	29
capitolul 2 cum să-ți construiești echipa de sprijin	39
capitolul 3 ciclul vulnerabilității	45
capitolul 4 cum să încetinești ciclul vulnerabilității	57
capitolul 5 cum alimentează dereglarea emoțională ciclul vulnerabilității	75
capitolul 6 cum să te reglezi emoțional	87
 <i>partea a doua: cum să iei decizii în privința relațiilor</i>	 99
capitolul 7 poveștile pline de compasiune nu scuză comportamentele nocive	101
capitolul 8 arborele decizional în relații	105
capitolul 9 cum să-ți compari relația cu ale altora și de ce uneori acest lucru poate fi benefic	165
capitolul 10 de ce contează micile momente	173
capitolul 11 când iei decizii cu mintea și cu inima	183

<i>partea a treia: cum să folosești limitele</i>	
personale pentru a avea relații mai bune	195
capitolul 12 limitele sunt opusul controlului	197
capitolul 13 limitele înseamnă să-ți asumi responsabilitatea.	211
capitolul 14 comportamentul de a face pe plac altora și alte forme de supraimplicare	221
capitolul 15 ultimatumuri și limite	235
capitolul 16 cum îți folosești limitele pentru a rămâne sau a te retrage	239
capitolul 17 limite și abuz	253
capitolul 18 moștenirea importantă	255
 anexa referințe și resurse suplimentare	 259
mulțumiri	267
despre autoare	269

**Calitatea relațiilor pe care
le avem ne determină
calitatea vieții.**

– Esther Perel

când vine vorba de relații,
unii dintre noi sunt sortiți să dea greș.

Până am împlinit nouăsprezece ani, nu mi-am dat seama că unele dintre comportamentele tatălui meu din copilărie reprezentau un abuz emoțional. Mă aflu în cafeneaua facultății, unde erau afișate bannere despre discuțiile organizate la nivelul campusului – de la Luna conștientizării sănătății mintale la Luna istoriei afro-americane până la Ziua internațională a femeii. Nu m-am uitat niciodată cu adevărat la ce era scris pe acei stâlpi până în al doilea an de facultate.

Îmi aduc aminte foarte clar momentul:

În cafenea sunt trei stâlpi mari. Primul stâlp este acoperit cu cuvintele „ABUZ FIZIC”. Dedesubt, se găsesc informații despre abuzul fizic și cum poți primi ajutor în cazul în care crezi că ai fost victimă. Mai târziu, când m-am maturizat și am avut copiii mei, am ajuns să înțeleg că bătăile la fund din copilărie – când eram expusă cu fundul dezgolit și lovită în repetate rânduri de tatăl meu – constituiau abuz fizic; însă în ziua aceea am trecut pe lângă banner aproape fără să mă gândesc la el.

Apoi, trec pe lângă stâlpul pe care scrie „ABUZ SEXUAL”. Nimeni nu-mi spusese încă faptul că atingerile forțate ale organelor genitale, la care am fost supusă în grădiniță – episoade în care același băiat mă bloca zi de zi într-un colț și mă presa să fac lucruri care mă incomodau – nu erau același lucru cu explorarea consensuală care are loc atunci când copiii „se joacă de-a doctorul”. Așa că trec și pe lângă acesta.

Iar apoi dau peste stâlpul care mă țintuiește.

ABUZ EMOȚIONAL.

Nu am mai auzit niciodată acest termen și totuși, pe măsură ce citesc informațiile, simt cum mi se strânge stomacul și mi se pune un nod în gât: *abuzul emoțional este un tipar de comportament în care o persoană te controlează, te izolează sau te sperie în moduri care nu implică atingere fizică.*

Dedesubt este enumerată o listă de comportamente care constituie abuz emoțional:

- Minimalizare, jigniri, umilire și ridiculizare
- Amenințări cu violența
- Transformarea cuiva în ținta glumelor, adesea în fața altora
- Punerea la îndoială a amintirilor sau a realității
- Izolarea unei persoane de familie și de prieteni
- Comportament vindicativ față de o altă persoană
- Supunerea celorlalți la schimbări bruște și imprevizibile de dispoziție, care provoacă teamă
- Refuzul de a respecta rugămințile de a nu fi atins, chiar dacă atingerea nu este violentă
- Refuzul de a oferi intimitate

Un alt banner include o listă de comportamente specifice abuzului emoțional asupra copiilor:

- Expunerea unui copil la evenimente tulburătoare și nepotrivite vârstei, cum ar fi consumul de droguri
- Retragera afecțiunii sau a confortului ca formă de pedeapsă

- Inducerea unui sentiment de nesiguranță față de copil, fie prin acțiuni directe, fie prin absența acțiunii
- Manifestarea unui comportament instabil și imprevizibil

Mintea mea identifică automat elementele din listă care mi s-au întâmplat, iar ochii mi se umplu de lacrimi. Mă gândesc la tata.

Îl iubesc pe tata, dar în copilărie am avut o relație tensionată, iar lipsa de stabilitate și-a lăsat amprenta. Era imprevizibil emoțional în mare parte din cauza problemei cu alcoolul, care îl făcea să oscileze între un tată amuzant, afectuos și iubitor și o persoană rece, vindicativă și înfricoșătoare.

Citesc mai departe: *Abuzul emoțional creează o lipsă traumatizantă de **siguranță psihologică**.*

Nu am fost bătută, violată, abandonată sau agresată de colegi. Și totuși, caracterul repetitiv al abuzului emoțional rezultat din a trăi alături de un tată dependent de alcool a fost traumatizant și m-a afectat profund.

Mi-aș dori să mă lovească, măcar să mă ia cineva de aici, a fost un gând pe care l-am avut de mai multe ori.

Am crescut fiind abuzată doar atât cât să-mi doresc să fiu salvată, dar nu suficient cât să simt că merit asta. Nu am simțit niciodată că durerea mea era destul de mare. Această dublă lovitură mi-a sădit un sentiment profund de lipsă de valoare, care mi-a afectat relațiile și comportamentul ani la rând.

Am crescut într-o casă în care cruzimea era justificată atunci când eram furioși. Uneori, am adoptat și eu această atitudine dură, nu pentru că îmi făcea plăcere să

văd pe cineva suferind, ci pentru că era un scut care respingea cruzimea, întorcând-o. Era o armă a unei apărări disperate: *Dacă pot să te rănesc suficient, poate vei vedea cât de tare mă doare.*

Eu și tatăl meu eram prinși într-un cerc vicios, în care ne provocam unul pe celălalt și izbucneam constant. Îl uram. Îl iubeam. Voiam să-l pedepsesc. Am adormit în hohote de plâns după ce l-am văzut turnând alcool într-un pahar de unică folosință, iar toți ceilalți credeau că era suc – furia risipindu-se sub greutatea de a-l vedea pe tata într-un moment atât de trist și vulnerabil. Această dinamică s-a agravat când am început să mă confrunt cu propriile probleme de dependență, în adolescență.

Trauma nu era doar contextul dureros al alcoolismului tatălui meu și al relației noastre explozive. Era și povestea pe care mi-o spuneam despre motivul pentru care mi se întâmpla asta: *face asta pentru că nu mă iubește. Mi se întâmplă pentru că sunt defectă și nedemnă de iubire.*

Acea convingere a fost cea care m-a traumatizat.

Nu știam ce era acceptabil și ce nu. Asta era valabil atât în ceea ce îi privea pe ceilalți, cât și în felurile în care mă comportam eu însămi.

Acum, la limita dintre adolescență și maturitate, privind în sus la cuvintele „ABUZ EMOTIONAL”, închid ochii, iar lacrimile trec de bariera genelor și îmi curg pe obraji. În sfârșit, găsesc acele cuvinte care îmi descriu rana.

Acolo, în mijlocul cantinei, recunosc, în sfârșit, că durerea mea este suficientă. Ceea ce mi s-a întâmplat a fost real. Și a fost greșit. Și, ca rezultat, am dezvoltat un mod de a gândi despre mine și despre ceilalți care mi-a

afectat pentru totdeauna felul în care am interpretat relațiile.

O altă amintire de bază îmi apare brusc înaintea ochilor.

Sunt în clasa a doua. Cea mai bună prietenă a mea este o fată slăbuță, timidă, cu păr blond și ochi albaștri. Eu sunt o brunetă cu părul creț și pielea îngrozitor de palidă, a cărei voce puternică și personalitate tind să acapareze atenția tuturor. Ne petrecem timpul împreună în curtea școlii. Băieții se întrec să intre în vorbă cu ea și, când ea fuge, ei o urmăresc. Apoi, eu îi urmăresc pe băieți. În cele din urmă, obosesc, iar distanța dintre mine și băieți se mărește până când mă opresc de tot.

Stau singură.

Nu sunt suficient de bună să merit atenția celorlalți.

Este o concluzie absurdă pentru o fetiță de șapte ani? Da. Este oare ridicol ca o femeie albă, atrăgătoare, în sensul convențional al cuvântului, și cu o situație materială privilegiată, să considere faptul că nu a fost urmărită de băieți în curtea școlii o amintire definitorie a sentimentului de a nu fi iubită? Absolut.

Ceea ce știu acum este următorul lucru: acest eveniment nu m-a rănit.

Acest eveniment nu a **declanșat** nimic.

Acest eveniment doar a scos în evidență convingerea pe care o interiorizasem deja – despre valoarea mea, sau lipsa ei – ca urmare a instabilității din cea mai importantă relație masculină din viața mea de atunci: cea cu tatăl meu. Credeam că nu merit iubirea nimănui – mai ales a băieților.

efectele lipsei de siguranță psihologică în relații

Când trăiești o lipsă constantă de siguranță psihologică în copilărie, înveți să ascunzi, să suprimi sau chiar să disprețuiești cele mai vulnerabile părți din tine, pentru că ele vor fi folosite ca arme împotriva ta. Le ascunzi să te protejezi, dar, făcând asta, te asiguri că nu vei avea niciodată ocazia să dovedești că povestea pe care ți-ai spus-o despre tine este greșită.

Privită din exterior, mă descurcam excelent. Aveam prieteni. Aveam rezultate bune la școală. Dar m-am simțit mereu un outsider, cu teama ascunsă că, într-o zi, adevărata mea versiune jalnică va ieși la iveală și îi va îndepărta pe orice prieteni reali. Fricile mă împiedicau să găsesc oamenii potriviți și mă făceau să distrug relațiile potrivite atunci când, totuși, le întâlneam.

Până în gimnaziu, după ce interpretasem fiecare experiență normală a copilăriei, sentimente rănite sau respingeri percepute ca încă o dovadă că nu eram destul de bună, purtam în mine o durere, o prezență constantă în fundalul vieții. Enervant era faptul că ea constituia un tip de durere care te roade pe dinăuntru, ca mușgaiul negru care se întinde în pereții unei case altfel bine construite. O durere invizibilă și solitară.

M-am hotărât să transform această durere în ceva vizibil, ceva care să atragă atenția.

Am încercat autovătămarea, să-mi provoc voma după mese, să beau în exces – orice ar fi putut să atragă atenția, fie ea și negativă. Orice i-ar fi determinat pe ceilalți să-mi spună că mă iubesc, că sunt îngrijorați pentru mine. Că merit să fie îngrijorați pentru mine.

Niciuna dintre aceste încercări nu a funcționat – nu suportam senzația de a mă înțepa, uram să vomit și nu-mi plăcea gustul alcoolului.

La începutul liceului, am lansat un nou plan. Aveam să devin dependentă de droguri. Copiii care consumă droguri ajung adesea dependenți pentru că, treptat, pierd controlul și nu se mai pot opri, oricât și-ar dori. Nu și eu. Când am văzut că societatea le venerează pe personajele tragice – precum Kurt Cobain de la Nirvana –, m-am convins că singura mea șansă la iubire și valoare era să mă arunc deliberat cu capul înainte în dependență și să mă distrug frumos.

În plus, îmi plăcea să consum droguri. Să devin o consumatoare de iarbă și o drogată mi se potrivea mănuișă. Relațiile erau mai ușoare. Primeam atenție, afecțiune, aprobare și, pentru prima dată în viața mea, simțeam o conexiune profundă cu alții. Eram iubită. În sfârșit.

Dar era un tip de iubire trecătoare.

În secret, credeam în continuare că nu merit să fiu iubită. Însă acum, odată cu apariția mai multor droguri puternice, trăirile mi se amplificau și deveneau tot mai intense. Dacă cineva era supărat pe mine, simțeam că lumea mi se sfârșește. Dacă cineva era mulțumit de mine, eram euforică. Starea mi se schimba dramatic în funcție de cum credeam că mă văd ceilalți și nu puteam tolera singurătatea. Simțeam că încetez să exist atunci când nu eram în prezența cuiva. Am rănit oameni buni și le-am permis oamenilor răi să mă rănească. Relațiile mele păreau un castel de cărți de joc care putea să se prăbușească în orice moment.

Dependența de droguri m-a dus la dezintoxicare chiar în ultima zi din clasa a zecea. Am petrecut următoarele optsprezece luni internată la un centru de tratament, luptându-mă cu dependențele.

Experiența mea în sistemul destinat adolescenților cu probleme este una complexă. Am învățat să-mi identific sentimentele și să vorbesc despre ele. Am descoperit și am recunoscut că, sub bravada afișată, chiar mă uram. Am găsit și o comunitate. Felul în care celelalte fete din centru m-au primit și m-au iubit a fost vindecător – și nu m-am mai simțit atât de singură. În același timp, fiecare aspect al vieții și al corpului meu era controlat. Atunci când cooperam și făceam „progrese terapeutice”, primeam laude, acceptare și privilegii de bază, precum să vorbesc cu familia sau să merg singură la toaletă. Când nu o făceam, urmau rușinea, izolarea socială și „exerciții” terapeutice care durau luni întregi, cum ar fi să fiu obligată să car un sac de cărămizi sau să păstrez tăcerea, cu excepția momentelor în care mi se dădea permisiunea explicită să vorbesc.

Această terapie de modificare comportamentală mi-a schimbat, într-adevăr, comportamentul. A pus capăt majorității comportamentelor mele autodistructive. Nu mai consumam droguri, nu mai mințeam și nu mai răneam oamenii. Eram un membru productiv al societății. Dar nu a reparat ceea ce îmi alimentase comportamentele. Deși făceam alegeri mai sănătoase, relațiile mele erau încă guvernate de un sentiment persistent de lipsă de valoare, care își avea rădăcinile în relația cu tatăl meu.

Abia într-o interacțiune cu unul dintre mentori, într-un program în doisprezece pași, niște ani mai târziu, totul mi s-a clarificat.

În timp ce îi povesteam despre tatăl meu și trauma legată de a crește alături de un alcoolic – cât de mult m-a dezamăgit, cât de furioasă eram încă pe el pentru că nu mi-a oferit siguranță în copilărie, cum am încercat de nenumărate ori să-l conving să se lase de băut și să-și ceară iertare – ea mi-a spus trei cuvinte:

— Câți ani ai?

— Douăzeci și doi, i-am răspuns.

A făcut o pauză înainte să vorbească din nou.

— Responsabilitatea tatălui tău de a fi persoana de care aveai nevoie emoțional în copilărie s-a încheiat odată cu copilăria ta, a spus ea. Știu că nu este corect – știu că meritai mai mult. Dar nu poți continua să te întorci la tatăl tău acum, ca adult, așteptând să îți ofere sprijinul emoțional pe care nu l-ai primit atunci – un sprijin emoțional de care el nu este capabil în acest moment. Continui să revii la o fântână secată, sperând că vei găsi ceva de băut. Dar acum responsabilitatea vindecării îți aparține.

Oricât de dureros a fost să aud asta, în același timp a fost incredibil de eliberator. Aveam autonomie. Nu depindeam de un om distrus să-mi schimb viața. Puteam să mă vindec, indiferent dacă tatăl meu alegea sau nu să o facă.

*Eram prizoniera propriei copilării
doar dacă eu hotărâam asta.*

Mi-am dat seama că îmi puteam reformula propria poveste. Povestea putea deveni aceea că am avut un tată imperfect, care m-a rănit, dar care m-a iubit. Profund. M-a iubit întotdeauna.

Era un tată care mi-a scris o scrisoare în fiecare săptămână cât am fost la dezintoxicare (adică aproape optzeci de săptămâni), spunându-mi că are încredere în mine. Unele scrisori erau lungi, scrise pe foi mari de

blocnotes; altele erau scurte, doar câteva rânduri scrise pe un șervețel de bar sau chiar pe o bucată mare de față de masă din hârtie dintr-un restaurant. Într-o săptămână deosebit de întunecată, când voiam să renunț, am primit o cutie. Era goală. Când m-am uitat mai bine, am observat că textul unei scrisori pline de dragoste era scris pe exterior. Era atât de absurd, încât am râs pentru prima dată în acea săptămână. El mă însoțea mereu.

Mi-am dat seama că pentru a mă prezenta ca adult în relația noastră, trebuia să împac două narațiuni: tatăl a cărui dependență m-a traumatizat și tatăl care m-a iubit întotdeauna. Pentru a-mi schimba modul în care funcționez în relații, de acum înainte trebuia să fac două lucruri:

- 1. Să conștientizez că impactul** pe care trauma l-a avut asupra mea nu a fost vina mea. În schimb, felul în care îmi gestionam *comportamentul* în relații era responsabilitatea mea.
- 2. Să iau o decizie:** pot învăța să-mi iubesc tatăl așa cum este și să mă vindec în interiorul relației noastre, exact așa cum este ea? Sau vindecarea mea presupune să pun o anumită distanță între noi?

A trebuit să învăț de la zero cum să echilibrez responsabilitatea față de mine însămi cu a avea standarde de comportament pentru ceilalți. Îți pot spune acum că este un proces care durează toată viața. Deși am fost întotdeauna dispusă să mă dezvolt, recunosc că abilitatea mea de a face asta a fost profund influențată de un privilegiu: accesul la servicii de sănătate mintală și la un

KC DAVIS

LRDIS

We know

sistem de sprijin. Am învățat să nu-i judec prea aspru pe cei care nu au nivelul de conștientizare sau abilitățile de gestionare pe care le am eu.

Acesta este motivul pentru care am scris cartea de față – pentru a-mi împărtăși procesul de reînvățare celor care poate nu au avut aceleași oportunități ca mine.

partea întâi

cum să-ți îmbunătățești relațiile

capitolul 1

**trei tipuri de comportament
în relații**

*Sunt multe feluri în care poți fi
nesimțit – și iată de ce contează asta.*

Într-o relație potrivită:

Momentele frumoase sunt cu adevărat frumoase,
Iar cele dificile sunt **sigure**.

Relațiile potrivite nu sunt perfecte. Dar sunt:

- **Sigure din punct de vedere fizic**

Nimeni nu te rănește fizic și nu creează un mediu
în care să-ți fie teamă că ar putea să o facă.

- **Sigure din punct de vedere psihologic**

Simți că persoana cu care interacționezi nu îți
vrea răul. Ai suficientă încredere pentru a-ți
împărtăși vulnerabilitățile fără teamă că vor fi
folosite împotriva ta într-un mod intenționat și
crud. Poți fi tu însuți fără teama că celălalt va
folosi această sinceritate pentru a te pedepsi sau
umili.

Toate relațiile – de prietenie, romantice, familiale – au părți bune și părți rele. Toți oamenii au părți bune și părți rele. Dar cât de bun înseamnă suficient de bun să rămâi într-o relație? Și cât de rău este suficient de rău să pleci?

Relațiile pot fi dificile. Orice parteneriat are conflicte, iar acolo unde există conflict, apar uneori și sentimente rănite. Oamenii fac greșeli. Uneori fac greșeli mari. Chiar și cei mai buni oameni pot fi, uneori, niște nesuferiți. Dar într-o relație potrivită există un sentiment de siguranță chiar și în momentele dificile.

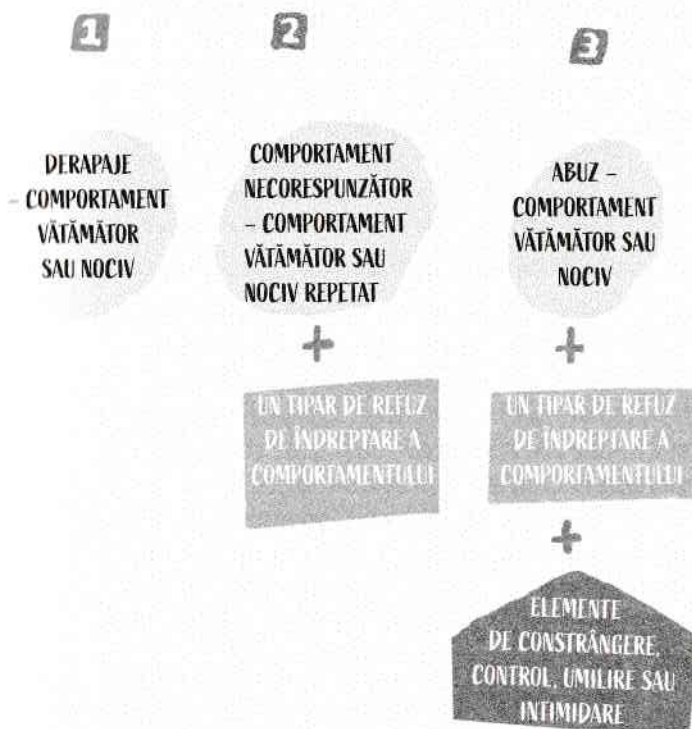
Adesea, atunci când ești nedrept sau nerezonabil într-o relație, reacțiile tale pot fi urmărite până la o rană veche, suferită într-un moment al vieții în care erai cel mai vulnerabil, înainte să poți să raționalizezi ce ți se întâmpla. Rănile tale din relațiile trecute te pot face, de asemenea, să accepți comportamente nerezonabile din partea altora. Aceleași răni te pot face să rănești la rândul tău oamenii cei mai apropiați.

Cred că toată lumea este recuperabilă. Nimeni nu pierde dreptul de a primi iubire. Dar mulți oameni se vor comporta într-un mod care îi face pe ceilalți să nu mai poată rămâne în relație cu ei. Aceasta este consecința acțiunilor lor. Unii oameni aleg să nu fie salvați. Toată lumea merită iubire, dar nimeni nu este îndreptățit la a ta.

Da, e nevoie de doi să danseze tango. **Dar, oricât te-ai strădui să-ți îndrepti propriile defecte, nu vei putea salva o relație cu cineva care te strânge de gât în timp ce pretinde că dansează vals cu tine.**

Să identifici în ce fel de dans ești prins reprezintă jumătate din luptă – și o parte importantă din această carte.

Pentru a începe să răspundem la această întrebare, trebuie să identificăm și să definim cele trei moduri de a răni într-o relație:



1. Derapaje:

Comportament vătămător sau nociv.

2. Comportament necorespunzător:

Atunci când un comportament vătămător sau nociv se repetă iar și iar, și există un tipar de refuz de îndreptare a comportamentului.