Capitolul 1

Dezechilibrele tipice în rana de trădare

Dacă ții această carte în mână, înseamnă că ai ajuns la concluzia că ești afectat de rana de trădare – o trădare care s-a tot repetat de-a lungul vieții și care a fost pentru tine sursa unei mari suferințe. Așadar, nu pot decât să te felicit pentru dorința ta de a lucra la vindecarea ei, fiindcă denotă că ești capabil să îți pui suferința sub semnul întrebării. Într-adevăr, pentru o persoană afectată de rana de trădare este delicat să lucreze cu ea însăși, pentru că ar trebui să dea dovadă de vulnerabilitate. Cu alte cuvinte, mecanismele de supraviețuire la care ai apelat te-au pus într-o poziție de putere din care tu te protejezi pe tine și în care trebuie să te arăți infailibil. Iată de ce nu este ușor să îți privești în față slăbiciunile.

Prin urmare, cei afectați de rana de trădare care vor citi această carte vor fi probabil persoane doar

foarte ușor rănite sau persoane la care rana de trădare este asociată cu alte răni, ceea ce le face mai flexibile și mai smerite. Așadar, va trebui să privești afirmațiile următoare, care descriu dezechilibrele specifice acestei răni prin prisma relativității. Dezechilibrele menționate se referă la o persoană cu o rană clasică de trădare, așa că va trebui să le nuanțezi în funcție de propria ta personalitate și de trăsăturile de caracter pe care ți le-au conturat celelalte răni de care suferi.

Așadar, ai conștientizat multiplele trădări trăite în viața ta și simți că a venit timpul să le pui capăt. Faptul că atragi în jurul tău oameni care te trădează nu este lipsit de semnificație. Firește, tot ceea ce ți se întâmplă în viața ta are legătură cu ceea ce porți în tine și cu ceea ce emani. Fără să vrei, ai atras trădări care te-au rănit profund și acum vrei să lași totul în urmă și să treci mai departe. Ai dreptate! E timpul să vezi ce înseamnă să ai relații mai ușoare și mai senine.

Rana de trădare poate fi rezultatul a ceea ce ai trăit în copilărie, al unor trădări la care ai asistat între părinții tăi, cum ar fi, de exemplu, o infidelitate, episod care ți s-a înscris atunci dureros în adâncul sufletului. Ea poate fi creată și de experiențe de trădare pe care le-ai suferit în copilărie din partea celor din anturaj. De asemenea, poate fi ceva transmis

transgenerațional, în sensul că „urmele" trădării trăite de strămoșii tăi au devenit și ale tale.

Indiferent de unde provine rana de care ești afectat, există o parte din tine care consideră că relația cu celălalt poate fi o sursă de trădare. Crezi, așadar, că este posibil să fii înșelat, că cineva poate fi neloial, că îți poate fi infidel, că îți poate face un rău sau să îți dea o lovitură pe la spate etc. Prin urmare, îți e foarte greu să ai încredere în oameni.

Când ai o asemenea atitudine de neîncredere, se pune în mișcare un sistem de supraviețuire al cărui scop este să nu te lași păcălit sau înșelat sub nicio formă. Astfel, simți nevoia să te asiguri că totul se află sub control în jurul tău și, treptat, ajungi să funcționezi într-o stare de hipervigilență, supraveghind lumea în care evoluezi și ajungând uneori să fii destul de intruziv. Drept urmare, ești atent la tot: la ceea ce spun ceilalți, la ce anume fac ei, verifici dacă lucrurile se desfășoară așa cum vrei tu… și tot așa. Totul trebuie să fie sub control.

Această nesiguranță maladivă cu care trăiești a făcut din tine o persoană invazivă, tocmai fiindcă simți nevoia să verifici totul.

Neavând încredere nici în ceilalți, nici în viață, cu tot caracterul ei imprevizibil pe care nu îl poți controla, nu îți plac nici surprizele și nici hazardul. Lucrurile trebuie să meargă așa cum ai decis tu și

în ritmul pe care l-ai stabilit tu. În nevoia ta de a stăpâni lumea din jur, ai ajuns să fii extrem de eficient. Ești mai degrabă dinamic și rapid. Îți plac rezultatele concrete și ți se pare că lucrurile trebuie să evolueze, să existe productivitate și randament. S-ar putea să devii genul de individ nerăbdător, dar și determinat, care nu renunță și merge până la capăt pentru a-și atinge obiectivul. Mecanismele de supraviețuire la care ai apelat ți-au oferit, așadar, atuuri importante pentru a-ți pune în practică obiectivele. Problema apare atunci când această atitudine devine excesivă. Când ducem o trăsătură la extrem sau nu o dezvoltăm suficient, devenim un pericol atât pentru noi înșine, cât și pentru ceilalți.

Dorind să stăpânești lumea, ajungi să nu lași nimic din mână și să fii inflexibil în privința propriei voințe. Trebuie să fii atent la orice, să prevezi totul și să trăiești în permanență într-o stare de hipervigilență, care duce la o permanentă tensiune. Ai senzația că lumea în care trăiești nu este sigură, ci e plină de potențiali trădători care te pot provoca, ataca, răni sau fura. Prin urmare, ai tendința să te ferești de toți: de colegi, de șefi, dar și de partenerul de viață, trăind în adâncul sufletului cu teama că există riscul să se uite în altă parte. Și uite așa devii gelos și suspicios. Dacă rana de trădare este foarte accentuată, poți ajunge chiar să verifici telefonul,

conversațiile și mesajele, pândind cel mai mic semn care să îți confirme scenariul interior. Acest sistem care îți consumă extrem de multă energie este atât de adânc înrădăcinat în tine încât îl poți trăi fără să-ți mai dai seama de el, devenind sclavul fricii de a fi înșelat.

Totuși, atunci când întruchipăm un comportament dus la extrem, mai devreme sau mai târziu oscilăm, asemenea pendulului unui ceas, către extrema opusă. Astfel, unele persoane afectate de rana de trădare pot ajunge să trăiască într-o totală nepăsare sau în afara sistemului, în permanență supărate și pline de furie pentru că lumea nu funcționează așa cum și-ar dori ele. Se izolează, se retrag, se închid în ele și trăiesc așa, departe de o lume pe care nu o pot controla.

În general, ca să supraviețuiești, funcționezi într-o stare de permanentă atenție.

Doar că dacă te protejezi de orice posibilă trădare nu înseamnă că trădarea a dispărut din viața ta. Dimpotrivă, o generează. Dacă îți dorești mult prea mult să conduci lumea, oamenii vor sfârși prin a simți nevoia să se sustragă jugului relațional pe care îl impui. Și iată cum ajungi să te crezi din nou trădat, chiar dacă, în cele din urmă, tu ai fost cel care a generat această situație. Ideea este că atunci când încerci să-i controlezi prea mult pe ceilalți, într-un final

ajung să se elibereze și să facă ceea ce doresc. De altfel, persoana afectată de rana de trădare nu suportă să fie părăsită (deoarece e tot o formă de trădare), pentru că nu îl mai poate controla pe celălalt, iar un asemenea abandon poate fi pentru ea inacceptabil.

Ai o viață dominată de frici, chiar dacă susții cu tărie că nu îți e frică de nimic! În realitate, nu ai niciodată liniște sufletească, indiferent că e vorba despre relații, despre afaceri sau despre bani. Simți nevoia să fii prudent și prevăzător, astfel încât totul să fie cât mai bine pus la punct. Doar că nu poate exista siguranță și seninătate atât timp cât ideea că ești în pericol continuă să existe în interiorul tău. Prin urmare, poziția ta este una din care să controlezi lumea din jur, ca să te simți cât mai în siguranță posibil.

Primul dezechilibru al rănii de trădare:

→ EȘTI MULT PREA OBSEDAT DE CONTROL

Atunci când nu ai încredere în nimeni, ai tendința să supraveghezi ceea ce face fiecare, devenind foarte autoritar. Tu ești cel care conduce, care decide, iar dacă lucrurile nu merg așa cum dorești, ești extrem de critic și îi poți face pe ceilalți să se simtă vinovați pentru faptul că se împotrivesc. Îți e greu să accepți un refuz, ceea ce te poate face, în funcție de intensitatea rănii, autoritar, tăios sau chiar intimidant.

De foarte multe ori, persoanele afectate de rana de trădare ajung să-i devalorizeze pe ceilalți, fiind capabile să-i umilească sau să-i facă să se simtă inferiori dacă nu merg în direcția dorită de ele. Fără să fie conștiente de acest lucru, îi sperie pe cei din jur și inspiră teamă. Vorbim despre o autoritate dusă la extrem. Îți place să dai ordine, spui lucrurilor pe nume fără ocolișuri și poți fi foarte exigent.

Așadar, felul în care comunici poate fi dur și lipsit de înțelegere. Unele persoane la care rana de trădare se manifestă la extrem se pot exprima cu o mare violență verbală. Se poate ajunge până la comportamente manipulatoare, inclusiv amenințări, șantaj sau tot felul de lingușiri, până când obții ceea ce dorești și celălalt se supune voinței tale.

Fiind o persoană care funcționează în extreme, poți fi, în mod paradoxal, foarte protector cu cei care fac parte din „clanul" tău. În astfel de situații, dai dovadă de multă generozitate și de o mare mărinimie. Totuși, trebuie să ai o încredere extrem de mare pentru ca bariera de protecție să cedeze și să te manifești în toată bunătatea ta.

În general, în cadrul sistemului de supraviețuire pe care ți l-ai creat, îți e greu să te pui sub semnul întrebării, deoarece altfel te-ai simți în pericol. Așadar, vulnerabilitatea nu este permisă. De aceea, ți se pare mai potrivit să încerci să îl schimbi pe celălalt

decât să te schimbi pe tine. Poți deveni genul de persoană care vorbește mult și ascultă puțin. Opinia celuilalt nu te interesează cu adevărat și nici punctul său de vedere, deoarece simți nevoia să ai dreptate ca să nu te prăbușești pe interior. Din această cauză, celorlalți le e greu să poarte cu tine o comunicare profundă, autentică și intimă.

Adesea, ai relații de prietenie superficiale, deoarece nu poți fi cu adevărat atent la ceea ce trăiește celălalt. În general, ești mai degrabă într-un monolog decât într-un dialog. Tu vorbești și îți impui punctele de vedere, fără să asculți cu adevărat și fără să existe un schimb real. Unul dintre principalele tale dezechilibre este tendința de a fi prea centrat pe tine însuți și pe nevoia ta de a-i controla pe ceilalți și lumea din jur. Acest sistem de supraviețuire te împiedică să înțelegi ceea ce trăiește și simte celălalt.

Al doilea dezechilibru al rănii de trădare:

→ NU EȘTI SUFICIENT DE EMPATIC

Nevoia de a avea dreptate pentru a supraviețui și incapacitatea de a-l asculta pe celălalt te-au transformat într-o persoană egocentrică. Simți nevoia să fii puternic, să te arăți sigur pe tine, plin de încredere și de certitudini. Poți vorbi cu multă convingere, ceea ce face din tine o personalitate carismatică,

puternică, pe care ceilalți sunt aproape obligați să o asculte.

Pentru că ești afectat de rana de trădare, simți nevoia să fii puternic ca să te liniștești. Dacă ai dreptate, înseamnă că părerea ta e cea mai bună, considerând că ești mult mai perspicace decât ceilalți. De aici rezultă și convingerea că ești superior, mai bun decât ei. Unele persoane afectate de rana de trădare simt nevoia să se laude, să se supraaprecieze, afișând o formă de aroganță care le poziționează deasupra celorlalți. Evident, în spatele acestei fanfaronade se ascunde o lipsă uriașă de încredere în sine. Și cu cât persoana respectivă joacă mai mult un asemenea rol, cu atât lipsa sa de încredere este mai mare.

Unele persoane afectate de rana de trădare devin manipulatoare și știu să îi influențeze pe ceilalți astfel încât să gândească așa cum vor ele. Într-o manieră mai subtilă, pot întoarce lucrurile în avantajul lor, descurcându-se astfel încât să iasă în câștig din orice situație, să pozeze în eroii care au reușit să realizeze ceva important. În fața unei situații problematice, chiar dacă ei sunt cei care au provocat-o, grație talentului de a vorbi, dar și ușurinței cu care conving sau înșală, se vor prezenta drept nevinovați și îi vor acuza pe ceilalți.