



Respect pentru oameni și cărți

Părinții toxici

Părinții toxici

VINDECĂ-ȚI RĂNILE DIN COPILARIE
ȘI REIA CONTROLUL ASUPRA VIETII TALE

Dr. SUSAN FORWARD
în colaborare cu CRAIG BUCK

ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2017

Capitolul 8

De ce se comportă părinții în acest fel?

– Sistemul familial 155

Respect pentru oameni și cărti PARTEA A DOUA:

Preia din nou controlul asupra vieții tale 169

Capitolul 9

Nu trebuie să ierți 171

Capitolul 10

„Acum sunt adult. De ce nu mă simt însă astfel?” 177

Capitolul 11

Începutul autodefinirii de sine 189

Capitolul 12

Cine este de fapt responsabil? 199

Capitolul 13

Confruntarea: Calea către independență 217

Capitolul 14

Vindecarea rănilor incestului 251

Capitolul 15

Ruperea cercului vicios 281

Epilog – Renunțarea la luptă 291

159.9

III

Editor: Cătălin PARPENI

Tinerește redactare și copertă: Florin DRUTU

Următoarele cărți în săptămâna

Capitolul V

Translație și adaptare: Tiberiu Spătaru

Adaptație și traducere: Iosif Năstase

Mulțumiri

Carte multe persoane și an adus contribuții semnificative la scrierea
acestei cărți.

Craig Buck, un scriitor și regizor de teatru, a dat o formă narrativă
poemă pe care doresc să o spun.

Nina Miller, o terapeută învestigată, a invitat în această carte
simbol, cunoașterea și energia ei. În plus, este cea mai loială prietenă pe
care ar putea-o avea cineva.

Marty Farash, care a avut generozitatea să a coautribu cu experiența
și în domeniul sistemelor familiale.

Minunatul meu editor, Toni Burbank, care a fost, la fel ca minunat,
sensibil, împăgător și cu o vizină foarte arăpă. Nu mi-aș fi
potrivit să o călăuză mai călăuză de la împărăță momentelor mării crize și
ale mai furtunioase.

Linda Grey, președintă și editoare de la Bantam Books care a
acusat de la bun început în minte și în opera mea.

Le pot o recunoaștere neaflărișă tuturor clienților, prietenilor și
relațiale cunoștințe ale mele care mi-au incredințat cele mai înalte ten-
dințe și secrete ale lor, astfel facând acestă carte să îi poată ajuta mul-
t pe alii la fel ca ei. Nu îi pot numi aici, dar ei sunt foarte bune cine sunt.

Le mulțumesc copilor mei, Wendy și Matt, și prietenilor mei
îmdeșni: Dorris Gathright, Don Weisberg, Jeanne Phillips, Basil
Anderman, Lynn Fischer și Madeline Cain – care îmi au găsit sistemul
de apărare de care am nevoie și pe care îl abțin necondiționat.

Le mulțumesc călăzu meu vitreg, Ken Peterson, pentru incurajările
și numeroasele săle acțe de bunătate făcă de mine.

Și în sfârșit, doresc să îi mulțumesc mamăi mele, Harriet Peterson,
pe care îubirea și susținerea ei și pentru că a avut curajul de a se schimba.

PĂRINȚI TOXI

omul nu numoarește sănătatea și sănătatea sănătății este unul din elementele primăvești. Cu toate că sănătatea fizică este deosebit de importantă, sănătatea mentală și spirituală este de asemenea extrem de importantă. În ceea ce privește sănătatea mentală, există numeroase aspecte care trebuie să se ia în considerare.

CAPITOLUL 1

Părinții Divini: Mitul părinților perfecti

Vechii greci aveau o problemă: zeii se uitau de sus, de pe tărâmul lor eteric de joacă din vârful Muntelui Olimp, și judecau tot ce faceau grecii. Dacă nu erau mulțumiți, zeii erau predispuși către a-i pedepsi pe oameni, fără a fi neapărat buni, drepti sau chiar fără a avea dreptate. Dacă doreau, puteau fi cât se poate de iraționali. Zeii îi puteau transforma pe oameni într-un ecou sau îi puteau pune să urce un bolovan pe vârful unui deal de-a lungul întregii eternități. Inutil să mai spunem, imprevizibilitatea acestor zei atotputernici sădea foarte multă confuzie și teamă în adeptii lor muritori.

Situată nu diferă prea mult de relațiile părinți toxici – copil. Un părinte imprevizibil pare un zeu de temut în ochii copilului.

Atunci când suntem foarte tineri, părinții noștri ni se par niște zei pe Pământ, fiind totul pentru noi. Fără ei am fi neiubiți, neprotejați, nehrăniți, nu am avea un adăpost și am trăi într-o stare constantă de teroare, știind că suntem incapabili să supraviețuim de unii singuri. Părinții sunt zeii atotputernici care ne asigură traiul. Noi avem numai nevoi, iar ei sunt singurii care ni le pot îndeplini.

Neavând niciun criteriu de comparație, noi pornim în mod automat de la premisa că părinții noștri sunt perfecti. Pe măsură ce imaginea noastră referitoare la lumea exterioară se lărgește, noi simțim nevoia să menținem această imagine a perfecțiunii ca un mecanism de apărare împotriva marilor necunoscute care ne așteaptă în față. Atât timp cât continuăm să credem că părinții noștri sunt perfecti, ne simțim protejați.

În al doilea și în al treilea an de viață, noi simțim nevoia de a ne afirma independența. Opunem rezistență antrenamentului de a renunța la olijă în favoarea toaletei și oscilăm între dependența absolută de părinți și dorința noastră de autoafirmare. Ne cramponăm de cuvântul *nu*, care ne permite să exercităm un anumit control asupra vieții noastre, în timp ce cuvântul *da* ni se pare un simplu act de supunere. Ne luptăm să dobândim o identitate unică și să ne manifestăm voința individuală.

Procesul de separare de părinți atinge apogeul în anii pubertății și adolescenței, când respingem în mod activ valorile parentale, gusturile și autoritatea părinților noștri. Într-o familie rezonabil de stabilă, părinții trec cu grație peste anxietatea generată de aceste schimbări. De cele mai multe ori ei tolerează sau chiar încurajează deschis tentativele de independență ale copilului lor. Expresia „este doar o etapă” devine un standard al părinților înțelepători, care își amintesc de propria lor adolescență și privesc revolta ca pe o etapă normală în dezvoltarea emoțională a copilului lor.

Părinții toxici nu sunt însă la fel de înțelepători. De la antrenamentul mersului la toaletă și până la adolescență, ei percep orice revoltă și chiar diferențele individuale ca pe un afront (atac) personal. Modalitatea lor de autoapărare este amplificarea dependenței și neajutorării copilului lor. În loc să îi susțină acestuia dezvoltarea sănătoasă, ei î-o subminează inconștient, convinși de multe ori că acționează în interesul copilului. Folosesc fraze precum „așa se clădește caracterul” sau „trebuie să învețe să deosebească binele de rău”, dar arsenalul negativității lor nu face decât să rănească simțul prețuirii de sine al copilului, sabotându-i independența. Indiferent cât de convinși ar fi acești părinți că au dreptate, astfel de agresiuni îi generează copilului o stare de confuzie, amplificată de animozitatea, vehemența și bruschețea lor.

Cultura și marile religii susțin fără rezerve omnipotența autoritatii parentale. Este întotdeauna acceptabil să ne exprimăm mânia în față

consoartei, partenerului de cuplu, fraților, șefului și prietenilor, dar este aproape un tabu să îți confrunți deschis părinții.

De câte ori nu ai auzit fraza: „Nu-i răspunde pe tonul acesta mai că-ti”, sau „Cum îți permiti să ridici tonul la taică-tu?” Tradiția iudeo-creștină a sanctificat acest tabu, gravându-l în subconștiul nostru colectiv prin expresia „Dumnezeu-Tatăl” și prin porunca divină: „Respectă-i și onorează-i pe părinții tăi.” Conceptul este unanim susținut de școli, biserici, guvern („întoarcerea la valorile familiei”) și chiar de corporații. Potrivit înțelepciunii convenționale, părinții noștri au dreptul să ne controleze pentru simplul motiv că ne-au dat viață.

Copilul depinde în proporție de sută la sută de acești părinți „divini”, la fel ca vechii greci de zeii lor, fără să știe vreodată din ce parte îl va lovi trăsnetul. Copilul părinților toxici știe însă precis un lucru: trăsnetul îl va lovi mai devreme sau mai târziu. Această teamă devine profund înrădăcinată în el, crescând odată cu maturizarea lui. În inima oricărui adult tratat cândva necorespunzător (inclusiv a celor mai realizați dintre ei) se află un copilaș neajutorat și speriat.

Costul împăcării zeilor

Dată fiind subminarea prețuirii de sine a copilului, dependența acestuia crește, la fel ca și nevoia sa de a crede că părinții săi îl vor proteja și îi vor asigura în continuare traiul. Singura sa modalitate de a înțelege agresiunile emoționale sau abuzurile fizice constă în acceptarea responsabilității pentru comportamentul părinților săi toxici.

Indiferent că de toxici ar fi părinții noștri, noi simțim nevoia de a-i zeifica în continuare. Chiar dacă înțelegem pe un anumit nivel că tata nu a avut dreptate atunci când ne-a bătut, noi continuăm să credem că ceea ce a făcut el a fost justificat. Înțelegerea intelectuală nu este suficientă pentru a ne convinge emoțiile că nu noi am fost responsabili.

După cum s-a exprimat cândva un client de-al meu: „Eram convins că părinții mei sunt perfecti. De aceea, ori de câte ori mă tratau abuziv, îmi imaginam că am fost rău.”

Există două doctrine centrale care stau la baza acestei credințe că părinții noștri sunt zei pe Pământ:

1. „Eu sunt rău și părinții mei sunt buni.”
2. „Eu sunt slab și părinții mei sunt puternici.”

Aceste convingeri sunt extrem de puternice, putând continua să existe în subconștiul nostru mult timp după ce ne-am câștigat independență în fața părinților noștri. Ele ne mențin vie credința, silindu-ne să evităm confruntarea cu adevărul dureros că părinții noștri „divini” ne-au trădat când am fost mai vulnerabili.

Prin urmare, primul pas către preluarea controlului asupra vieții noastre constă în asumarea acestei confruntări. Procesul necesită curaj, dar dacă ai început să citești această carte, înseamnă că ți-ai luat deja angajamentul de a te schimba, care necesită la rândul lui un curaj considerabil.

„NU MĂ LASĂ NICIODATĂ SĂ UİT CĂ I-AM DEZAMĂGİT”

Sandy, o brunetă arătoasă în vîrstă de 28 de ani, care pare să „aibă toate atuurile”, trăia o depresie gravă când a venit la mine. Mi-a spus că întreaga ei viață o făcea nefericită. Era designer floral de mai mulți ani la un magazin reputat. Visa de mulți ani să își deschidă propria ei afacere, dar era convinsă că nu era suficient de intelligentă pentru a reuși. Eșecul o terifia.

De mai bine de doi ani, Sandy încerca să rămână însărcinată, dar fără succes. Discutând cu ea, am început să îmi dau seama că incapacitatea ei de a rămâne însărcinată o umplea de resentimente față de soțul ei, făcând-o să se simtă inadecvată în relația cu el, chit că altminteri părea plină de înțelegere și foarte iubitoare. O conversație recentă cu mama ei pusește gaz pe foc:

Problema sarcinii a devenit o veritabilă obsesie pentru mine. Într-o zi am luat prânzul cu mama și i-am povestit cât de dezamăgită mă simțeam. „Pun pariu că totul se întâmplă din cauza acelui avort pe care l-am făcut cândva. Domnul lucrează pe cai misterioase.” De atunci nu m-am mai putut opri din plâns. Mama nu mă lasă niciodată să uit ce am făcut.

Am întrebat-o cum a fost cu avortul. După o anumită ezitare, mi-a spus povestea:

S-a întâmplat când eram la liceu. Părinții mei erau catolici extrem de stricți, aşa că m-au trimis la școala parohială. M-am

dezvoltat devreme, aşa că la vîrsta de 12 ani aveam deja o înălțime de 1,65 m, o greutate de 60 de kilograme și purtam un sutiene mărimea 80 C. Băieții au început să mă bage în seamă, fapt care îmi plăcea.

Tata era însă înnebunit. Prima dată când m-a pris că m-am sărutat cu un băiat la despărțirea de el mi-a strigat să sunt o curvă, atât de tare că au auzit toți vecinii. De atunci m-am prăbușit psihic. Ori de câte ori ieșeam cu un băiat, tata îmi spunea că o să ajung drept în iad. Nu mi-a acordat niciodată vreun moment de respiro. Eram convinsă că oricum nu mai aveam scăpare, aşa că la vîrsta de 15 ani m-am culcat cu un tip. Norocul meu – am rămas însărcinată.

Când părinții mei au aflat, au înnebunit. Când le-am spus și că doream să fac un avort, și-au pierdut complet mintile. Cred că mi-au spus de o mie de ori că fac un „păcat capital”. Dacă până atunci mai existau îndoieri că aş fi putut ajunge în iad, acum nu mai exista niciunul! Nu am reușit să obțin acceptul lor parental în vederea avortului decât amenințându-i că o să mă sinucid.

Am întrebat-o pe Sandy cum au evoluat lucrurile în relația cu părinții ei după avort. S-a prăbușit complet în sine, cu o privire de căine bătut care mi-a rupt inima.

Am căzut complet din grația lor. Tata m-a făcut și până atunci să mă simt oribil, dar acum am ajuns să mă simt de parcă nu mai aveam dreptul nici să exist. Cu cât mă simțeam mai rușinată, cu atât mai din greu încercam să dreg lucrurile. Mi-aș fi dorit să pot întoarce timpul înapoi și să mă pot bucura din nou de iubirea de care am avut parte din partea lor când eram copil mic. Părinții mei nu ratează însă nici astăzi nicio posibilitate de a-mi reaminti ce am făcut și cum i-am dezonorat. Sunt ca o placă stricată. Și nu îi pot condamna. Nu ar fi trebuit să fac niciodată ce am făcut, doar aveau așteptări morale atât de înalte pentru mine. Acum nu îmi mai doresc decât să îmi răscumpăr păcatele și faptul că i-am rănit atât de tare. De aceea, fac tot ce îmi spun să fac. Acest lucru îl înnebunește pe soțul meu. Ne certăm adeseori la cuțite din această cauză, dar nu mă pot abține. Pur și simplu îmi doresc ca părinții mei să mă ierte.

În timp ce o ascultam pe această Tânără încântătoare, m-au impresionat suferințele pe care i le-au cauzat comportamentul părinților ei și încercarea sa disperată de a le contesta orice responsabilitate. Părea dornic să mă convingă cu orice preț de faptul că ea era singura vinovată pentru tot ce i s-a întâmplat. Autoînvinovătirea lui Sandy era generată de convingerile religioase induse de părinții ei. Știam ce aveam de făcut pentru a-i demonstra lui Sandy cât de cruci și de abuzivi în plan emoțional au fost părinții ei cu ea. Ocolirea adevărului nu era cea mai bună cale în cazul de față.

SUSAN: Știi ceva? Mă înfurie sincer ce ți s-a întâmplat când erai copil. Personal, cred că părinții tăi s-au purtat mizerabil cu tine. Consider că au abuzat de convingerile tale religioase pentru a te pedepsi. Nu cred că ai meritat aşa ceva.

SANDY: Bine, dar am comis două păcate capitale!

SUSAN: Ascultă-mă, erai doar un copil. Poate că ai făcut niște greșeli, dar în niciun caz nu trebuie să plătești de-a pururi pentru ele. Chiar și Biserica acceptă ispășirea și iertarea păcatelor. Dacă părinții tăi ar fi fost atât de buni cum îi consideri tu, și-ar fi arătat mai degrabă compasiunea lor.

SANDY: Au încercat să îmi salveze sufletul. Dacă nu m-ar fi iubit atât de mult, nu le-ar fi păsat.

SUSAN: Haide să privim lucrurile dintr-o altă perspectivă. Ce s-ar fi întâmplat dacă nu ai fi făcut acel avort? Dacă ai fi avut acum o fetiță... La ora actuală ar fi avut cam 16 ani, nu-i aşa?

Sandy m-a aprobat din cap, încercând să înțeleagă încotro mă îndrept cu discuția.

SUSAN: Să spunem că ar fi rămas însărcinată. Cum ai trata-o, la fel cum te-au tratat pe tine părinții tăi?

SANDY: Nici în o mie de ani!

Sandy a înțeles dintr-odată implicațiile acestor cuvinte.

SUSAN: Ai fi cu siguranță mai plină de iubire. Părinții tăi ar fi trebuit să dea dovadă de aceeași iubire. Eșecul le aparține lor, nu te!

Sandy și-a petrecut jumătate din viață încercând să își construiască un zid gros de autoapărare. Astfel de ziduri defensive sunt extrem de comune în rândul adulților care au fost crescute de părinți toxici. Ele sunt construite dintr-o gamă largă de cărămizi psihologice, cea mai comună fiind „negarea” – principalul material din care era construit zidul lui Sandy.

Puterea negării

Negarea este cel mai primitiv, dar și cel mai puternic mecanism psihologic de auroapărare. Ea se folosește de o realitate fictivă pentru a minimiza sau chiar nega impactul experiențelor de viață dureroase. Adeseori, ea îi face pe oameni să uite ce le-au făcut părinții lor, pentru a nu fi nevoiți să îi cobeare de pe piedestalul lor.

Ușurarea generată de negare este în cel mai bun caz temporară, iar prețul plătit este ridicat. Negarea este capacul pus peste oala sub presiune a emoțiilor noastre: cu cât îl lăsăm mai mult timp, cu atât mai mare devine presiunea care se acumulează sub el. Mai devreme sau mai târziu, aceasta va exploda, iar noi vom intra într-o criză emoțională de proporții. Atunci când se întâmplă acest lucru, ne vedem nevoiți să ne confruntăm cu adevărul pe care am încercat cu atâtă disperare să îl evităm. Drama este că acum suntem nevoiți să ne confruntăm cu el în condiții de stres extrem. Prin urmare, dacă putem ieși din starea de negare mai devreme, noi putem evita criza, deschizând valva de presiune și lăsând aburul să iasă afară.

Din păcate, negarea noastră nu este singura cu care avem de-a face. Cel mai adesea, părinții noștri au propriul lor sistem al negării. Atunci când încercăm să reconstruim adevărul legat de trecutul nostru, aceștia pot insista că „nu a fost chiar atât de rău”, că „lucrurile nu s-au întâmplat astfel” sau chiar că „nu s-au întâmplat deloc”, mai ales dacă realitatea îi pune într-o lumină nu tocmai favorabilă. Astfel de afirmații ne pot umple de frustrare, întrucât ne împiedică să ne reconstruim istoricul personal, făcându-ne să ne îndoim de propriile impresii și amintiri. În acest fel, ele ne subminează încrederea în capacitatea noastră de a percepere realitatea, îngreunându-ne mult procesul de reconstituire a percepției de sine.

Negarea lui Sandy era atât de puternică încât ea nu reușea să își reconstituie propria realitate; de fapt, nu era capabilă nici măcar să

admită că există o altă realitate pe care ar fi putut-o percepse. Am rezonat cu durerea ei, dar am fost nevoită să insist și să încerc să o conving că există măcar o posibilitate ca ea să își fi format o imagine greșită legată de părinții ei. De bună seamă, am încercat să par cât mai puțin amenințătoare posibil:

Respect faptul că îți iubești părinții și că ești convinsă că aceștia sunt oameni buni. Sunt convinsă că au făcut multe lucruri bune când erai copil, dar nu pot să cred că nu există în tine măcar un aspect care știe sau intuiște că părinții cu adevărat iubitorii nu lezează atât de nemilos demnitatea și prețuirea de sine a copiilor lor. Nu doresc să te îndepărtez de părinții tăi sau de religia în care crezi. Nu te obligă nimeni să îi respingi sau să renunți la religia ta, dar există o posibilitate foarte mare ca vindecarea depresiei tale să depindă de renunțarea la această fantezie legată de perfecțiunea părinților tăi. Adevărul este că aceștia s-au comportat cu foarte multă cruzime față de tine. Că te-au rănit. Ce ai făcut tu a fost bun făcut. Părinții tăi nu mai puteau face nimic ca să schimbe acest lucru. Chiar nu înțelegi cât de mult au rănit-o ei pe fetiță sensibilă care erai la acea vîrstă? Și cât de inutil a fost acest lucru?

Sandy mi-a răspuns afirmativ, dar printre-o șoaptă pe care de-abia am auzit-o. Am întrebat-o dacă o sperie acest gând. A dat afirmativ din cap, incapabilă să dea glas acestei temeri profunde. Din fericire, a avut curajul de a continua ședința de psihoterapie.

Speranța lipsită de speranță

După două luni de terapie, Sandy a făcut unele progrese, dar a continuat să se cramponeze de mitul părinților ei perfecti. Atât timp cât nu avea să spulbere acest mit, îmi era limpede că avea să continue să se învinovătească singură pentru toată nefericirea din viață ei. Prin urmare, am invitat-o să își aducă părinții la una din ședințele noastre. Speranța mea era să îi determin să înțeleagă cât de profund a afectat-o pe Sandy comportamentul lor și să își asume o anumită responsabilitate, astfel încât Sandy să poată începe în sfârșit procesul de reparare a imaginii sale negative de sine.

Nici nu am terminat bine prezentările că tatăl ei a izbucnit:

Nu știi ce copil rău a fost, doctore. Era înnebunită după băieței și îi ațâta în fel și chip. Toate problemele ei curente se datorează acelui avort nenorocit.

Ochii lui Sandy s-au umplut de lacrimi. M-am grăbit să îi iau apărarea:

Nu acesta este motivul pentru care Sandy are probleme, și nu v-am invitat aici pentru a-mi face o listă cu crimele ei. Nu vom ajunge nicăieri dacă acesta este singurul motiv pentru care ați venit.

Nu a funcționat. De-a lungul întregii ședințe, părinții lui Sandy și-au atacat pe rând fiica, în posfida mustrărilor mele. A fost o oră foarte dificilă. După ce părinții au plecat, Sandy s-a grăbit să îi scuze:

Știu că nu mi-au luat deloc apărarea, dar sper totuși că îl-au plăcut. De fapt, sunt oameni foarte buni, doar că erau puțin agitați din cauză că se aflau aici. Poate că nu ar fi trebuit să le spun să vină... Cred că i-am supărat. Nu sunt obișnuită cu aşa ceva. Dar mă iubesc sincer... Dacă le vei acorda timpul necesar, te vei convinge,

Acea ședință la care au participat părinții lui Sandy și alte câteva care au urmat mi-au indicat clar cât de înguști la minte erau și cât de tare refuzau să accepte orice alt punct de vedere care le punea la îndoială perceptia legată de problemele fiicei lor. Niciunul dintre ei nu a fost de acord să își asume nici cea mai mică responsabilitate pentru aceste probleme, iar Sandy continua să îi idolatrizzeze.

„NU AU ÎNCERCAT DECÂT SĂ MĂ AJUTE”

Pentru mulți adulții care au fost crescuți de părinți toxici, negarea reprezintă un proces simplu de vârare a anumitor evenimente și sentimente sub preșul subconștientului, pretinzând că acestea nu s-au întâmplat niciodată. Alții, precum Sandy, preferă o abordare mai subtilă: raționalizarea.