

TREI

Cum să-ți reinventezi viața

CUM SĂ PUI CAPĂT COMPORTAMENTELOR
NEGATIVE ȘI SĂ TE SIMȚI DIN NOU BINE

JEFFREY E. YOUNG și JANET S. KLOSKO

Traducere din engleză de Ruxandra Rădulescu

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> de Aaron Beck	9
<i>Prefață</i>	11
Capitolul 1. Capcanele mentale	16
Capitolul 2. Care sunt capcanele dumneavoastră mentale?	33
Capitolul 3. Să înțelegem capcanele mentale	44
Capitolul 4. Capitulare, Fugă și Contraatac	60
Capitolul 5. Cum schimbăm capcanele mentale	70
Capitolul 6. „Te rog, nu mă părăsi!” Capcana Abandonului	91
Capitolul 7. „Nu pot să am încredere în tine”. Capcana Neîncrederii și Abuzului	123
Capitolul 8. „Nu voi primi niciodată dragostea de care am nevoie”. Capcana Deprivării Emoționale	156
Capitolul 9. „Nu-mi găsesc locul nicăieri”. Capcana Izolării Sociale	182
Capitolul 10. „Nu mă descurc de unul singur”. Capcana Dependentei	215
Capitolul 11. „O să se întâmple o nenorocire”. Capcana Vulnerabilității	253
Capitolul 12. „Nu sunt bun de nimic”. Capcana Deficienței	280
Capitolul 13. „Mă simt ca un ratat”. Capcana Eșecului	321

Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 14. „Mereu fac doar ce vrei tu!“ Capcana Subjugării	344
Capitolul 15. „Niciodată nu e suficient de bine“ . Capcana Standardelor Nerealiste	390
Capitolul 16. „Pot să obțin tot ce-mi doresc“. Capcana Revendicării de Drepturi Personale“	416
Capitolul 17. O filosofie a schimbării. Șapte premise fundamentale	452
Bibliografie	468
Mulțumiri	469

Capcanele mentale

- *Intrați mereu în relații cu persoane care se poartă rece cu dumneavoastră? Simțiți că nici măcar persoanelor cele mai apropiate nu le pasă de dumneavoastră sau nu vă înțeleg prea bine?*
- *Simțiți că aveți un defect fundamental și că nimeni nu v-ar putea iubi și accepta dacă v-ar cunoaște cu adevărat?*
- *Puneți nevoile altora înaintea celor proprii, așa încât nevoile dumneavoastră nu sunt niciodată satisfăcute — și nici măcar dumneavoastră nu știți care vă sunt nevoile reale?*
- *Vă temeți că vi se va întâmpla o nenorocire, așa încât și o simplă durere de gât vă trimite cu gândul la o boală mai gravă?*
- *Continuați să vă simțiți nefericit, neîmplinit sau nedemn, în ciuda succesului public și aprecierii sociale de care vă bucurați?*

Numim aceste tipare *capcane mentale* (*lifetraps*). În această carte, vom descrie cele mai comune unsprezece capcane mentale și vă vom arăta cum să le *recunoașteți*, cum să le *înțelegeți originea* și cum să le *schimbați*.

O capcană mentală este un tipar care începe în copilărie și are reverberații pe tot parcursul vieții. A început prin ceva *ce ni s-a făcut* de către familie sau de către alți copii. Am fost abandonați, criticați, hiperprotejați, abuzați, excluși sau privați — am fost răniți într-un fel sau altul. Capcana mentală a ajuns să facă parte din noi. La mult timp după plecarea din casa părintească, noi continuăm să creăm situații în care suntem tratați prost, ignorați,

Respect pentru oameni și cărți

umiliți sau controlați și în care nu reușim să ne îndeplinim cele mai importante obiective.

Capcanele mentale determină cum gândim, simțim, acționăm și relaționăm cu ceilalți. Ele ne declanșează sentimente puternice, precum furia, tristețea și anxietatea. Chiar și atunci când dăm impresia că avem tot ce ne trebuie — statut social, o căsătorie ideală, respectul celor apropiați, succes în carieră —, de multe ori nu suntem capabili să ne bucurăm de viață sau să credem în propriile noastre realizări.

JED: AGENT DE BURSĂ, ÎN VÂRSTĂ DE 39 DE ANI. SE BUCURĂ DE MULT SUCCES ȘI CUCEREȘTE FEMEILE, DAR NU REUȘEȘTE SĂ AIBĂ O LEGĂTURĂ REALĂ CU ELE. JED ESTE PRINS ÎN CAPCANA *DEPRIVĂRII EMOȚIONALE*.

Pe vremea când începeam să schițăm modelul capcanelor mentale, ne-a venit în terapie un pacient mai aparte, pe nume Jed. Jed ilustrează perfect natura autosabotoare a capcanelor mentale.

Jed are relații pasagere cu femeile și nu e mulțumit de niciuna. Toate ajung să-l dezamăgească. Pentru el, relațiile intime înseamnă să se îndrăgostească de femeile care îl excită sexual. Problema este că aceste relații nu durează.

Jed nu stabilește o *legătură* cu femeile. El doar le *cucerește*. Momentul în care își pierde interesul este cel în care a „învinș”, iar femeia a început să se îndrăgostească de el.

JED: *Îmi pierd total interesul când o femeie se agață de mine. Când începe să se țină ca scaiul de mine, mai ales în public, îmi vine s-o iau la fugă.*

Jed se luptă cu sentimentul de singurătate. Se simte plictisit și pustiit. Are un gol interior și o caută neîncetat pe femeia care va umple acest gol. Jed crede că nu o s-o găsească nicicând. Simte că mereu a fost singur și că mereu va fi doar singur.

În copilărie, Jed resimțea aceeași singurătate dureroasă. Nu și-a cunoscut tatăl niciodată, iar mama era rece față de el și lipsită de

Respect pentru oameni și cărți

afecțiune. Niciunul dintre ei nu i-a împlinit nevoile *emoționale*. A crescut fiind deprivat emoțional, iar ca adult continuă să recreeze această stare de detașare.

Ani de zile, Jed a repetat fără să vrea acest tipar cu psihoterapeuții săi, trecând de la unul la altul. Fiecare psihoterapeut îi dădea la început speranțe, pentru ca în final să-l dezamăgească. Jed nu a reușit, de fapt, să relaționeze cu adevărat cu psihoterapeuții săi; mereu le găsea câte un defect fatal care justifica, în mintea sa, întreruperea psihoterapiei. Fiecare contact cu psihoterapia îi confirma credința că viața sa nu se schimbese, iar el se simțea și mai însingurat.

Mulți dintre psihoterapeuții lui Jed erau empatici și calzi. Nu aceasta era problema. Problema era că Jed găsea mereu o scuză, ca să evite sentimentul de apropiere, care îi părea atât de incomod și nefamiliar. Sprijinul emoțional din partea unui psihoterapeut era esențial, însă nu și suficient. Psihoterapeuții săi nu au abordat *direct* și suficient de des sau de convingător problema tiparelor sale autodistructive. Pentru a scăpa din capcana Deprivării Emoționale, Jed trebuia să înceteze din a le mai găsi atâtea defecte femeilor pe care le întâlnea. Trebuia, de asemenea, să-și asume combaterea propriului sentiment de disconfort în privința apropierii de oameni și acceptării afecțiunii lor.

Când Jed a început terapia cu noi, l-am provocat constant, în încercarea de a distruge fărămă cu fărămă capcana sa mentală care se tot reactiva. A fost important să-i arătăm că îl susținem și că înțelegem cât îi era de greu să se apropie de oameni, dat fiind comportamentul rece al părinților săi. Cu toate acestea, de fiecare dată când insista că Wendy nu era suficient de frumoasă, că Isabel nu era suficient de deșteaptă sau că Melissa pur și simplu nu era genul lui, îl împingeam să vadă că se lăsa din nou prins în capcana sa mentală, găsind defecte oamenilor din jur pentru a evita să simtă afecțiunea umană. După un an de *confruntare empatică*, combinând sprijinul emoțional cu confruntarea, am ajuns să vedem, în fine, niște schimbări semnificative la el. Jed este acum logodit cu Nicole, o femeie bună la suflet și iubitoare:

JED: *Ceilalți psihoterapeuți m-au sprijinit puternic și am înțeles multe despre problemele din copilăria mea, dar niciunul dintre ei nu m-a determinat să mă schimb. Îmi era foarte simplu să revin la vechile tipare. Această abordare a fost diferită.*

Am ajuns să-mi asum o parte din responsabilitatea de a face ca o relație să funcționeze. Nu am vrut ca relația mea cu Nicole să reprezinte încă un eșec și am simțit că acum este momentul meu. Deși îmi dădeam seama că Nicole nu era perfectă, am decis într-un final că fie stabilesc o legătură cu cineva, fie mă resemnez cu ideea că voi fi singur pentru totdeauna.

Abordarea centrată pe capcanele mentale presupune o *continuă confruntare* cu noi înșine. Vă vom învăța cum să observați când se activează capcanele mentale din viața dumneavoastră și cum să le blocați de fiecare dată, până când își vor pierde din puterea pe care o au asupra voastră.

HEATHER: O FEMEIE ÎN VÂRSTĂ DE 42 DE ANI, CU UN POTENȚIAL EXTRAORDINAR, BLOCATĂ ÎN PROPRIA EI CASĂ DIN PRICINA FRICILOR EI INTENSE. DEȘI IA ANXIOLITICE PENTRU TRATAREA ANXIETĂȚII, ESTE ÎNCĂ PRINSĂ ÎN CAPCANA *VULNERABILITĂȚII*.

Într-un fel, se poate spune că Heather nu trăiește cu adevărat; îi este prea frică să încerce orice. Viața e plină de pericole. Ea preferă să stea acasă, unde se află „în siguranță”.

HEATHER: *Știu că sunt multe lucruri faine de făcut în oraș. Îmi place să merg la teatru, la restaurant, îmi place să mă văd cu prietenii. Dar e mult prea mult pentru mine. Nu reușesc să mă distrez. Mă tem mereu că urmează să se întâmple ceva îngrozitor.*

Heather se teme că ar putea avea loc accidente de mașină, că s-ar putea prăbuși niște poduri, că ea ar putea fi jefuită, că s-ar putea îmbolnăvi de SIDA ori că ar ajunge să cheltuiască prea mulți bani. Evident că o ieșire în oraș nu i se pare plăcută.

Respect pentru oameni și cărți

Walt, soțul lui Heather, este supărat foc pe ea. El vrea să iasă în oraș și să se distreze. Walt spune — și pe bună dreptate — că nu e corect ca el să fie lipsit de această opțiune. Din ce în ce mai des a început să iasă fără ea.

Părinții lui Heather au protejat-o excesiv. Erau supraviețuitori ai Holocaustului și își petrecuseră mare parte din copilărie în lagărele de concentrare. Au tratat-o pe Heather ca pe o păpușă de porțelan, după cum s-a exprimat ea. O avertizau mereu cu privire la diversele amenințări posibile (dar nu și probabile) la adresa vieții și sănătății ei: că putea să se îmbolnăvească de pneumonie, să rămână blocată la metrou, să se înece sau să fie victima unui incendiu. Nu e de mirare că Heather își petrece cea mai mare parte a timpului într-o dureroasă stare de anxietate, încercând să se asigure că lumea ei este una lipsită de pericole. Între timp, aproape tot ce i-ar produce plăcere se evaporă din viața ei.

Înainte să ne contacteze, Heather a luat diverse medicamente pentru anxietate timp de trei ani. (Medicația reprezintă genul de terapie cel mai utilizat pentru anxietate.) Recent, a fost la un psihiatru care i-a prescris Ativan. A luat pastile zilnic, iar medicația a ajutat-o într-o oarecare măsură. Heather s-a simțit mai bine, fiind mai puțin anxioasă. Viața a devenit mai plăcută. Gândul că urma un tratament a făcut-o să se simtă mai capabilă să înfrunte lumea. Chiar și așa, a continuat să evite să iasă din casă. Soțul ei s-a plâns că tratamentul o făcea chiar și mai dornică să rămână închisă în casă.

Mai mult, Heather se simțea dependentă de Ativan:

HEATHER: *Cred că va trebui să iau medicamentul ăsta toată viața. Mă îngrozește ideea de a nu-l mai lua. Nu vreau să mă întorc la starea de frică permanentă.*

Chiar și atunci când făcea față situațiilor stresante, Heather atribuia succesul ei medicamentului. Nu avea încredere că era stăpână pe ea însăși — că se putea descurca și singură. (De aceea,

mai ales în cazul tratamentelor pentru anxietate, pacienții tind să recidiveze când li se întrerupe medicația.)

Heather a făcut progrese rapide cu ajutorul terapiei centrate pe capcanele mentale. Până la sfârșitul anului, viața i s-a îmbunătățit semnificativ. A început treptat să intre în situații provocatoare de anxietate. A fost în stare să călătorească, să se vadă cu prietenii, să meargă la filme, iar într-un final s-a hotărât să-și ia o slujbă cu jumătate de normă, pentru care trebuia să facă naveta.

În cadrul tratamentului, am ajutat-o pe Heather să învețe cum să estimeze mai corect riscul unor întâmplări negative. I-am demonstrat că avea obiceiul să exagereze riscul unei catastrofe în situații inofensive; i-am arătat, de asemenea, cum își supraestima vulnerabilitatea și slăbiciunea în mediul extern. A învățat cum să-și ia măsuri rezonabile de precauție. A încetat să le mai ceară soțului și prietenilor asigurări peste asigurări. Relația ei cu soțul s-a îmbunătățit, iar ea a început să se bucure mai mult de viață.

IRONIA REPETIȚIEI

Jed și Heather ilustrează două dintre cele unsprezece capcane mentale: Deprivare Emoțională și Vulnerabilitate. Veți afla despre celelalte capcane mentale pe măsură ce veți citi despre cazurile altor pacienți: capcanele Subjugării, Neîncrederii și Abuzului, Abandonului, Deficienței, Revendicării Drepturilor Personale, Dependentei, Eșecului, Standardelor Nerealiste și Izolării Sociale. Probabil vă veți descoperi în parte, în câteva dintre ele.

Faptul că noi repetăm mereu suferințele din copilărie este una dintre cele mai importante observații făcute de psihoterapia psihanalitică. Freud numea acest lucru *compulsie la repetiție*. Copilul unui alcoolic va ajunge să se căsătorească cu un alcoolic. Copilul abuzat va ajunge să se căsătorească cu un abuzator sau va ajunge el însuși să-i abuzeze pe alții. Copilul molestat sexual va ajunge să se

Respect pentru oameni și cărți

prostitueze. Copilul hipercontrolat de către părinți le va permite altora să-i controleze viața.

Acest fenomen este unul surprinzător. De ce ne comportăm astfel? De ce trăim din nou același tip de durere, prelungindu-ne suferința? De ce nu ne creăm vieți mai bune, evitând vechiul tipar? Aproape toată lumea repetă tiparele negative din copilărie în moduri autodistructive. Acesta este straniul adevăr cu care se confruntă psihoterapeuții. Reușim cumva să recreăm, la vârsta adultă, situații extraordinar de similare cu cele distructive din copilărie. Capcanele mentale reprezintă modalitatea prin care repetăm aceste tipare.

Termenul tehnic pentru o capcană este acela de *schemă*. Conceptul de schemă vine din psihologia cognitivă. Schemele reprezintă convingeri adânc înrădăcinate despre noi înșine și despre lume, pe care le-am învățat în perioada timpurie a vieții. Aceste scheme sunt elemente esențiale ale identității noastre, ale sentimentului de *sine*. A renunța la a ne mai încrede în aceste scheme ar însemna a renunța la siguranța de a ști cine suntem și cum este lumea noastră; prin urmare, ne agățăm de aceste scheme, deși știm că ne fac rău. Aceste credințe formate devreme în viață ne oferă un anumit sentiment de predictibilitate și certitudine; ne sunt comode și familiare. Pare ciudat, însă ne fac să ne simțim ca acasă. Din această cauză cred psihologii cognitiști că schemele sau capcanele mentale sunt atât de dificil de schimbat.

Să ne îndreptăm atenția acum asupra modului în care capcanele mentale afectează *chimia* pe care o simțim într-o relație de dragoste.

PATRICK: 35 DE ANI, ANTREPRENOR ÎN DOMENIUL CONSTRUCȚIILOR. CU CÂT MAI DES ÎL ÎNȘALĂ SOȚIA SA, FRANCINE, CU ATÂT MAI MULT O DOREȘTE. PATRICK ESTE PRINS ÎN CAPCANA ABANDONULUI.

Patrick este extrem de nefericit. Soția lui îl înșală constant cu alți bărbați. De fiecare dată când se întâmplă acest lucru, pe Patrick îl cuprinde disperarea.