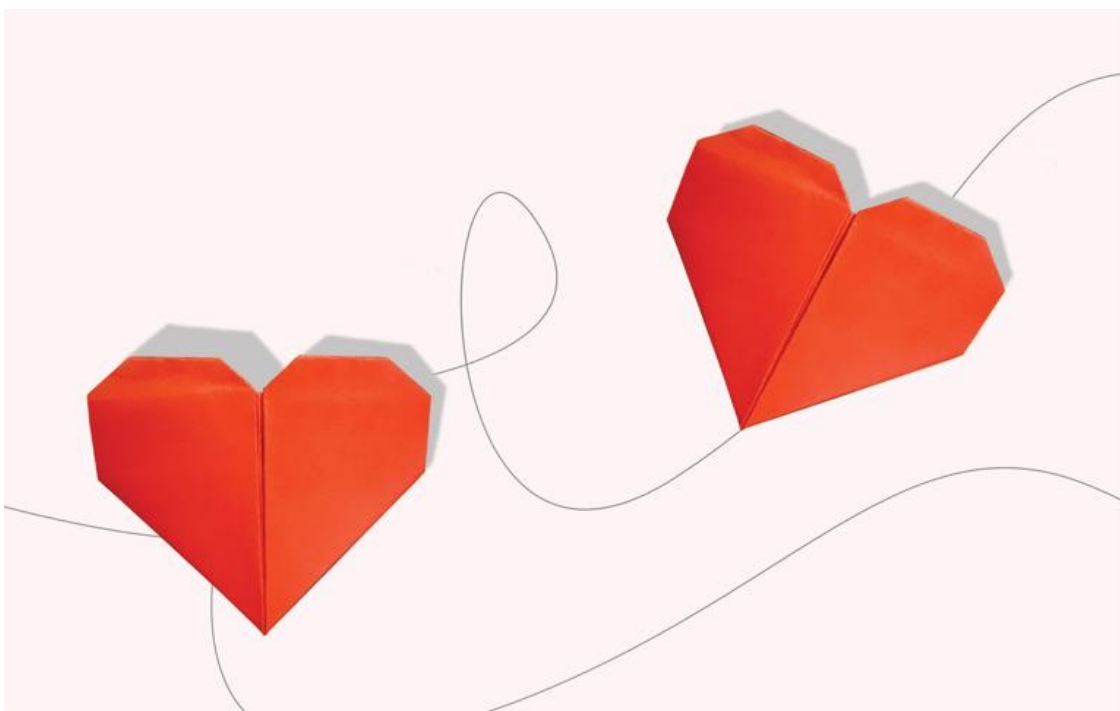




FELICITAS RÖMER

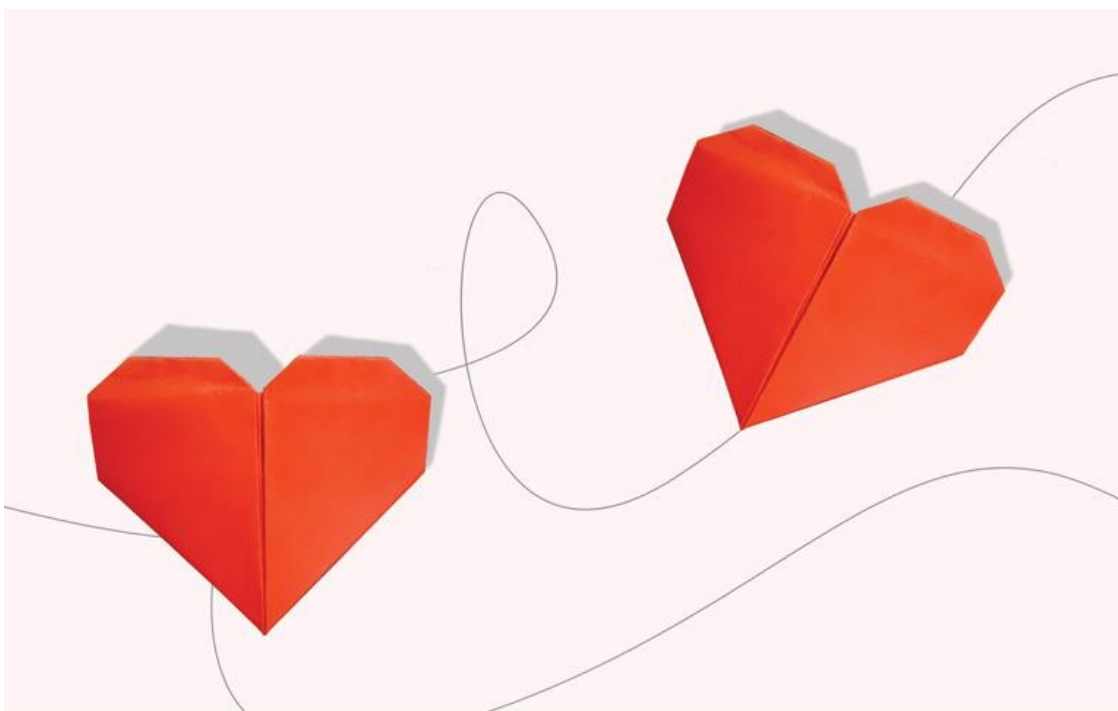
Cum să ne dezvoltăm și să fim fericiți în cuplu

Certurile cu partenerul, o șansă
pentru maturizarea personală

PP

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



FELICITAS RÖMER

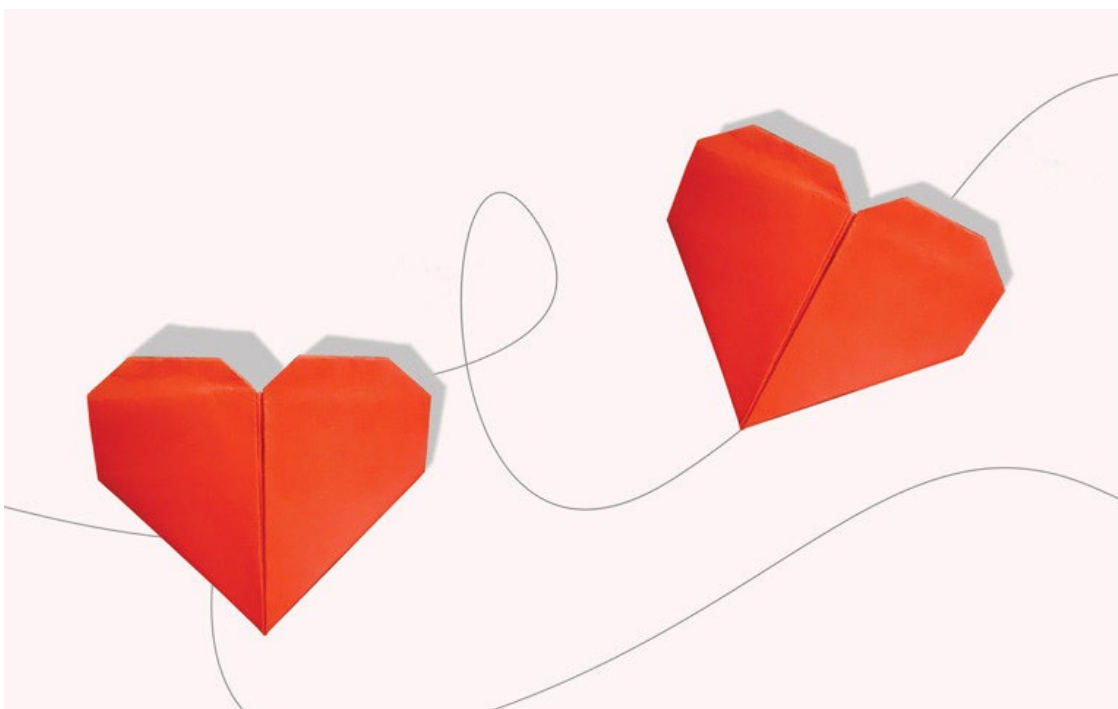
Cum să ne dezvoltăm și să fim fericiți în cuplu

Certurile cu partenerul, o șansă
pentru maturizarea personală



PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



FELICITAS RÖMER

Cum să ne dezvoltăm și să fim fericiți în cuplu

Certurile cu partenerul, o șansă
pentru maturizarea personală



PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Cum să ne dezvoltăm și să fim fericiți în cuplu

CERTURILE CU PARTENERUL, O ȘANSĂ
PENTRU MATURIZAREA PERSONALĂ

FELICITAS RÖMER

Traducere din limba germană de
Ioana Brigle

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Victor Popescu

Design copertă:

Faber Studio

FOTO copertă:

Guliver/Getty Images/© Nay Sakdi Chay Kay Kaew / EyeEm

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Andreea-Lavinia Dădârlat

Irina Mușătoiu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Copyright © 2019 Patmos Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

**Copyright © Editura Trei, 2021, pentru prezenta
ediție**

**Titlul original: In Liebe wachsen und glücklich werden:
Beziehungskonflikte als Chance nutzen**

Autor: Felicitas Römer

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1184-8

ISBN (epub): 978-606-40-1408-5

Părinților mei

Avertisment

Informațiile, recomandările și exercițiile cuprinse în această carte au fost verificate cu acuratețe și puse la dispoziție de către autoare în conformitate cu stadiul cunoștințelor ei de la momentul scrierii cărții. Acestea nu reprezintă însă un înlocuitor pentru consilierea psihoterapeutică sau medicală individuală. Editura și autoarea nu își asumă nicio responsabilitate pentru eventualele erori sau prejudicii rezultate din folosirea informațiilor, a recomandărilor sau a exercițiilor prezentate. Folosirea și punerea lor în aplicare se face pe propria răspundere a cititorilor.

Cuvânt-înainte. Ajută-te singur, pentru că altfel nu te ajută nimeni. De ce ne dezvoltăm și ne vindecăm prin intermediul relațiilor?

Vă iubiți partenerul? Doriți să vă păstrați relația cu el, poate chiar să v-o îmbunătățiți sau să o aprofundați? Vă prindeți însă uneori în dispute aprinse, care, în afară de iritare și frustrare, nu conduc la nimic? Aveți câteodată sentimentul că vorbiți fiecare o altă limbă sau că nu înțelegeți reacția partenerului? Unul dintre dumneavoastră are tendința să se retragă din discuție? Și mai ales, aveți senzația că toate aceste lucruri, luate la un loc, constituie un mister pentru dumneavoastră?

Atunci sunteți în locul potrivit! Am scris această carte exact pentru dumneavoastră!

Să ne lămurim de la bun început: e normal și firesc să existe probleme și conflicte într-o relație de cuplu! Acest lucru nu reprezintă o slăbiciune, un eșec sau lipsa capacității de a iubi. Pe de altă parte, certurile nu sunt nici ele lipsite de sens. Chiar și acele tipare de relaționare care la prima vedere par absurde își urmează propria lor logică internă ce poate fi înțeleasă. Certurile îndeplinesc o anumită funcție în „sistemul cuplului“ și trebuie doar să ne dăm silința să le înțelegem la un nivel mai profund.

Dragi cititori, cu această carte vă aflați în cea mai potrivită companie! Nu vă lăsați înșelați de aparenta fericire strălucitoare a cunoscuților veseli din jurul dumneavoastră. Toate cuplurile de lungă durată se confruntă cu anumite teme pe marginea cărora trebuie să lucreze împreună pe parcursul relației lor, teme care le testează limitele și le pun dragostea la încercare. Nici chiar terapeuții de cuplu nu sunt scutiți de astfel de obstacole! Cât de mult se pot împotmoli partenerii în astfel de situații (și cât de apăsător poate fi acest lucru) știu nu doar din practica mea terapeutică, ci și din viața personală. Din fericire, cunosc câteva modalități de a rupe acest cerc vicios și de a dezvolta relația împreună, într-un mod plin de afecțiune. În cartea de față, doresc să împărtășesc cu dumneavoastră aceste

cunoștințe.

Multe cupluri care vin în cabinetul meu au dezvoltat de-a lungul anilor o anumită dinamică inconștientă în relația lor, din cauza căreia au ajuns între timp să sufere foarte mult. Într-o primă fază, mulți oameni sunt disperați pentru că nu reușesc să întrezărească sau să întrerupă aceste procese complexe, cu o puternică încărcătură afectivă. Fiecare dintre parteneri se consideră a fi o victimă a celuilalt. În ciuda faptului că cei doi se iubesc cu adevărat, ei nu (mai) reușesc să trăiască într-o relație partenerială plină de iubire. O astfel de deteriorare a relației este cu adevărat frustrantă pentru toată lumea. Gândul unei despărțiri este atunci foarte aproape sau poate a fost chiar exprimat.

În cadrul primei consultații, o mică parte dintre clienți își exprimă temerea că s-ar putea ca ceva să nu fie chiar în ordine în ceea ce-i privește, că ei nu se simt capabili să mențină o relație. Însă marea lor majoritate este la început absolut convinsă că partenerul este cel „vinovat” de haosul din relație. Dacă acesta s-ar comporta altfel, totul ar fi perfect, iar relația ar fi de-acum încolo una armonioasă. Acești pacienți care se plâng de partenerul lor nu pot să înțeleagă (deocamdată) că și ei și-au asumat un anumit rol în „jocul” relației, chiar dacă la nivel inconștient.

Multe cupluri consideră că discuțiile complicate pe care le poartă se datorează problemelor de comunicare: partenerul a înțeles greșit ceea ce i s-a transmis sau partenerii vorbesc mereu în paralel, fiecare pe limba lui. Pe de altă parte, unii terapeuți sunt dispuși să se implice cu ardoare în optimizarea culturii dialogului dintre cei doi. Bineînțeles că și eu consider că enunțurile la persoana I (mesajele care încep cu „Eu simt că...”) pot fi mai utile decât acuzațiile la persoana a II-a („Tu întotdeauna...”) și, în general, cred că este mai bine să ne formulăm dorințele decât să-i aducem celuilalt reproșuri. Însă convingerea mea este că în spatele acestor așa-numite probleme de comunicare se ascund motive mai profunde, ce pot fi rezolvate doar parțial prin aplicarea unor tehnici de dialog. În spatele unui conflict pe care cuplul îl prezintă se află de obicei o altă problemă, mai mare și mai importantă, care provoacă sau amplifică toate pretensele „probleme de comunicare”. Pentru ca partenerii să se înțeleagă din nou mai bine și să se poată „iubi din tot sufletul”, întâi trebuie abordată această temă mai profundă.

Din acest motiv, în terapia de cuplu, analizez cu atenție tiparul de comunicare pe care cei doi îl prezintă. Mă concentrez asupra emoțiilor pe care ambii parteneri le

trăiesc în timpul discuțiilor dificile. Atunci când sunt întrebați, cei afectați relatează de cele mai multe ori că simt emoții extrem de neplăcute sau de copleșitoare, pe care adesea le-au mai trăit deja, de obicei în copilărie. Sau vorbesc despre reacții somatice ciudate, pe care nu știu să le descrie prea bine.

Când se întâmplă acest lucru, putem presupune că partenerul respectiv a avut parte în copilărie, în adolescență sau în tinerețe de anumite vătămări emoționale, pe care dinamica relației le-a atins și le-a scos din nou la suprafață. Dificultatea de care se lovesc partenerii reprezintă deci mai mult decât o simplă problemă de comunicare. Ea ajunge în straturi mai adânci ale psihicului și atinge răni vechi, din trecut, și care, în mod evident, nu au fost încă vindecate. Pentru rezolvarea acestor teme delicate și sensibile, e nevoie de mult fler terapeutic, de un pic de timp și de multă răbdare din partea clienților — atât cu ei înșiși, cât și cu partenerii lor.

Într-o primă fază, aproape toți clienții mei interpretează reproșurile partenerului lor ca pe o lipsă de afecțiune și ca pe o expresie a unei agresivități arbitrare. Sau pun cu ușurință situația pe seama diferenței dintre sexe („Bărbații nu sunt în stare să înțeleagă genul acesta de lucruri!” sau „Așa sunt femeile!”). Din păcate, toate aceste încercări de a găsi explicații nu dau roade pe termen lung și nu ajută cuplul să se dezvolte într-o formă durabilă.

Când ajung în cabinetul meu, cuplurile sunt deja adesea mâhnite și răvășite, sperând la un mic miracol care să le salveze dragostea. Bineînțeles că eu nu pot să fac minuni. Dar pot să-i ajut pe clienții mei să-și cunoască și să-și înțeleagă propriile tipare, dezvoltându-și în același timp și o anumită înțelegere pentru trăirile și comportamentul partenerului lor. De asemenea, putem să găsim împreună căi noi și constructive. Toate aceste lucruri sună în principiu bine. Dar trebuie să ținem cont de faptul că ele necesită și o anumită curiozitate, deschidere și disponibilitate de muncă din partea ambilor parteneri.

Ceea ce toate aceste cupluri (încă) nu știu este următorul lucru: Foarte adesea, în spatele problemelor din relație, se ascund răni neprocesate și care, din acest motiv, au rămas inconștiente. Indiferent că este vorba despre un mediu familial problematic din copilărie, despre umiliri sau rușinări în școală, despre trăiri traumatice sau dezamăgiri amare în relațiile anterioare de dragoste, rănilor emoționale, experiențele negative și lipsurile afective lasă în suflet și în corp urme la fel de adânci ca actele de violență. În relațiile de iubire, aceste răni vechi, nevindecate, se manifestă sub forma certurilor distructive, a lipsei de

comunicare sau a unei spirale formate din mișcări de atac și retragere, ce se menține ca un perpetuum mobile.

Dacă un cuplu nu știe că originea conflictelor sale se află în trecut și că această origine este adânc înrădăcinată în inconștient, este cumva firesc să nu poată să înțeleagă nici comportamentele din relație. Prin urmare, partenerii nu vor avea la dispoziție acele „instrumente” potrivite pentru a se putea elibera din starea de criză.

Aceasta este lacuna pe care doresc să o acopăr în cartea de față: doresc să vă ajut să vă înțelegeți mai bine atât propriul model de relaționare și de comportament, cât și pe cel al partenerului. „De ce reacționez atât de alergic la anumite comportamente ale partenerului meu?” „De ce preferă celălalt să tacă atât de des?” „Și cum se face că ajungem iar și iar la aceleași discuții nesfârșite?” Dacă reușiți să vă înțelegeți tiparul de relaționare în cuplu, veți putea să vă dezvoltați și un sentiment de compasiune reciprocă și să vă apropiați din nou unul de celălalt. La rândul său, acest lucru conduce la o perspectivă nouă asupra problematicii cuplului și vă deschide noi posibilități de soluționare. Mi se întâmplă aproape zilnic să observ acest fenomen în cabinetul meu. Pentru mine ca terapeută, este întotdeauna un moment foarte emoționant atunci când, după câteva ședințe, partenerii aflați în conflict se pot vedea într-o lumină nouă și se simt din nou legați unul de celălalt. Aceasta reprezintă de obicei un punct de cotitură în relația lor și le insuflă din nou curaj cu privire la relația lor de cuplu.

În cartea de față, vom pune un accent deosebit pe felul în care partenerii își pot fi de folos în mod reciproc în privința procesării și vindecării vechilor răni, fără ca cei doi să ajungă să „facă pe terapeuții” și fără riscul de a se pierde pe ei înșiși sau de a se bloca din nou într-un conflict. Acest aspect este pentru mine foarte important, deoarece consider că nu putem să ne dezvoltăm și să ne vindecăm decât prin intermediul relațiilor. Indiferent cât de maturi sau de independenți am fi, cu toții depindem de cineva care să ne arate compasiune, care să ne însoțească și să ne sprijine în dezvoltarea noastră. Este o iluzie să credem că am putea realiza acest lucru singuri, în afara unei relații. Dacă în relațiile distructive ne putem îmbolnăvi, în relațiile pline de afecțiune putem să creștem și să ne vindecăm.

Bineînțeles că fiecare este responsabil pentru propria persoană și nimeni nu poate face în locul nostru acest travaliu cu noi înșine și cu propriile noastre teme legate de propria creștere. Dar pentru sănătatea noastră mentală, cu toții avem

nevoie de o persoană care să ne facă să ne simțim acceptați în cea mai mare parte a timpului, indiferent dacă este vorba de o prietenă, de un partener, de o colegă, de un frate sau o soră. Acest lucru nu înseamnă însă că persoana respectivă trebuie să ne admire în permanență și că nu are voie să ne critice. Ci înseamnă că, în principiu, ea este gata să ne vadă și să ne accepte cu toate vulnerabilitățile, fricile și nevoile noastre. Că ea își dă silința să ne înțeleagă și să ne ierte câte ceva, din când în când.

La rândul nostru, bineînțeles că și noi trebuie să facem efortul de a-i accepta cu multă căldură pe oamenii dragi nouă, împreună cu rănilor lor vechi și cu nevoile lor, și să le fim alături în momentele dificile ale vieții. Pentru a putea face acest lucru, nici nu e nevoie de foarte mult. Trebuie doar să fim deschiși la ideea de a ne dezvolta un sentiment autentic de compasiune față de noi și față de partener, precum și capacitatea de a ne delimita într-un mod sănătos de celălalt. La început, ambele lucruri li se par dificile partenerilor dezbinați. (Toate acestea urmează să le explic în detaliu și să ofer exemple din practică.)

Nici această carte nu va putea înfăptui minuni. Însă sper că lectura ei și unul sau altul dintre exercițiile de cuplu prezentate vă vor ajuta să vă angajați din nou în relație, astfel încât fiecare dintre dumneavoastră să simtă că, în cadrul acestei relații, este în siguranță și este înțeles. Totodată, mai sper și că aceste experiențe noi, pozitive, vă vor folosi la vindecarea de durată a vechilor răni dureroase.

Reacții adverse și efecte secundare: recomandări cu privire la utilizarea acestei cărți

Am conceput această carte ca un ghid practic pentru cupluri. Recomandarea este să abordați întâi în mod individual diversele teme prezentate, iar apoi să discutați împreună cu partenerul pe marginea lor. Astfel veți putea obține cel mai bun rezultat personal în urma utilizării ei. De obicei, nu este suficient să avem doar cunoștințe tehnice despre funcționarea psihicului pentru a putea trage concluzii cu privire la propriile noastre experiențe psihice și la comportamentul nostru. Biografiile și drumul în viață al fiecăruia dintre noi sunt mult prea diferite între ele. Prin urmare, am adunat o serie de exerciții scurte, dar foarte eficiente, precum și câteva exerciții mai lungi, pe care le puteți face în ritmul dumneavoastră. Luați, vă rog, acest lucru doar ca pe o propunere! Nu trebuie să răspundeți la toate întrebările. Uneori sunt suficiente doar câteva idei, asociații sau imagini, pentru a avansa în procesul personal de dezvoltare sau în procesul de îmbunătățire a relației de cuplu.

Important: Dacă vă simțiți apăsător de simpla idee de a vă ocupa de anumite teme sau dacă simțiți o dificultate interioară din această cauză, verificați dacă este vorba despre o atitudine de apărare „normală” sau dacă teama dumneavoastră poate fi legată de o traumă. O reacție de apărare firească se manifestă mai degrabă printr-un sentiment difuz de neplăcere, pe când anxietatea datorată unei traume se exprimă prin transpirație excesivă, bătăi ale inimii etc. În cea de-a doua situație, vă rog să săriți peste exercițiul respectiv. Același lucru este valabil și pentru toate celelalte sugestii sau exerciții pe care le resimțiți ca fiind prea apăsătoare. În acest caz, recomandarea ar fi să căutați sprijin psihoterapeutic.

Bineînțeles că ar fi minunat dacă ambii parteneri ar fi dispuși în mod egal să se preocupe de sine, de celălalt și de posibilele cauze ale conflictului în cuplu. Simplul interes comun și o anumită curiozitate legată de procesele din straturile mai profunde ale psihicului nostru fac deja posibilă conectarea cuplului la nivel emoțional. Experiența ne arată însă că de obicei unul dintre parteneri este cel care investește mai mult în explorarea posibilelor cauze ale problemelor cu care

se confruntă cuplul și care se aruncă cu mai mult curaj decât celălalt asupra temelor delicate. În cazul în care dumneavoastră sunteți partenerul mai activ, nu vă opriți din demersurile dumneavoastră legate de relație, doar pentru că partenerul pare a fi mai ezitant! De multe ori, în spatele acestei atitudini din partea lui nu se ascunde vreun dezinteres sau o lipsă de implicare, ci pur și simplu o anumită îngrijorare. Întrebați-l mai bine pe partenerul dumneavoastră care îi sunt temerile. Câteodată ne frânăm singuri pentru că ne este teamă de anumite (auto)descoperiri și vrem să evităm anumite sentimente și amintiri neplăcute. Și în cadrul terapiei, unul dintre parteneri este cel care avansează întâi mai mult, ca apoi și celălalt să devină curios datorită descoperirilor făcute de primul. Pe parcursul ședințelor, de obicei situația se echilibrează din nou, astfel încât și partenerul care inițial s-a dovedit a fi mai sceptic poate folosi ședințele comune pentru dezvoltarea lui personală.

V-aș ruga să fiți în permanență precauți și atenți cu dumneavoastră și cu partenerul atunci când efectuați exercițiile. Luați-vă timpul de care aveți nevoie! Gestionati-vă în mod prudent și prietenos sentimentele care se nasc în dumneavoastră sau noile înțelegeri pe care le veți câștiga. Lăsați cartea deoparte când vă simțiți copleșit sau aveți sentimentul că „prea multe lucruri ies la suprafață“! Una dintre cele mai arzătoare dorințe ale mele este să vă tratați cu delicatețe și bunăvoință atunci când vă ocupați de procesele interioare intense.

Aveți, de asemenea, răbdare! Procesele psihice au nevoie de timp, pentru că „sufletul merge pe jos“, după cum spune un vechi proverb indian. O descoperire nouă nu este urmată imediat de o schimbare de comportament. Noua înțelegere trebuie asimilată la nivel psihic și „integrată“ întâi în inconștient, înainte ca anumite modele de comportament să poată fi testate în mod practic. Nu vă indignați pe dumneavoastră sau pe partener atunci când procesul de clarificare se lungeste, iar soluția perfectă pentru toate problemele nu se arată imediat de la sine. Nu este întotdeauna foarte ușor să rezolvăm tipare complexe și adânc înrădăcinate. Este nevoie de încredere, de curaj și multă răbdare. Mai ales că anumite comportamente de rutină și unele tipare sunt menite să ne confere și un sentiment de siguranță, care, în cazul unei „resetări“, vor dispărea.

Încă un lucru important: tratați cu multă grijă informațiile pe care le primiți de la partener! Ele sunt de natură extrem de intimă și ar trebui să se afle în siguranță la dumneavoastră. Doar dacă veți aborda amândoi teme și problemele care vă preocupă cu o atenție deosebită se va putea întrezări la orizont un succes, în sensul unei noi forme de înțelegere în cuplu, mai profundă și reciprocă.

De dragul completitudinii mai doresc să adaug faptul că într-o terapie de cuplu se prelucrează, bineînțeles, mult mai multe teme și aspecte decât tiparele inconștiente de comportament sau de relaționare care se hrănesc din vechile răni. M-am concentrat însă în cartea de față pe acest aspect pentru că îl consider foarte important, mai ales pentru acele cupluri care doresc să se întâlnească și să se înțeleagă la un nivel mai profund.

Nu în ultimul rând, doresc să vă deschid apetitul pentru terapia de cuplu: ea poate fi nu doar de ajutor, ci și distractivă! Cel puțin în cabinetul meu, se râde mult și cu poftă!

Vă doresc o lectură plăcută și să aveți parte de (auto)descoperiri care să vă fie de folos!

A dumneavoastră,

Felicitas Römer

Eu, mama, tata și frații mei: Cum ne influențează experiențele timpurii scenariul de viață?

„Chiar este necesar acest lucru?“, veți fi suspinat probabil la vederea acestui titlu. „Am avut o copilărie fericită. În afară de asta, a trecut de atunci atâta timp! Și, în plus, ce legătură are asta cu problemele mele de cuplu?“

Vă pot auzi la propriu suspinul și vi-l pot înțelege! Aproape toți oamenii manifestă într-o primă fază rezistențe atunci când sunt solicitați să se confrunte cu teme neplăcute din trecut. Cu toate acestea, uneori nu putem evita să aruncăm o privire onestă în copilăria și adolescența noastră. Ea ne ajută adesea să înțelegem de ce ne simțim împovărați de anumite întâmplări din prezent. În mod analog, poate fi relevant să aruncăm o privire și către povestea partenerului, pentru a-i înțelege sentimentele și comportamentele.

Nu este nevoie să explorăm din punct de vedere psihanalitic întreaga copilărie. Mi se pare mai util să încercăm, ori singuri, ori în cadrul unei psihoterapii individuale sau al unei terapii de cuplu, să ne concentrăm atenția asupra acelor teme de viață ce apar în conflictele noastre actuale sau cronice de cuplu: Ce emoții se declanșează? De unde îmi sunt acestea cunoscute? De unde vin ele inițial? Se reactivează anumite conflicte interne din trecut?

În terapia de cuplu, pentru o anumită perioadă scurtă de timp, mă îndrept împreună cu clienții mei dinspre prezent înspre trecut și revenim apoi rapid în prezent. Pentru că doar aici și acum (ca adulți!) putem să ne rezolvăm cu adevărat problemele. A afla de unde ne vin de fapt anumite sentimente, sensibilități sau nevoi emoționale reprezintă primul pas spre rezolvarea problemelor și clarificarea lor.

Bineînțeles că fiecare dintre parteneri își poate explora în cadrul unei terapii individuale experiențele din copilărie. Însă după părerea mea, avantajul unei terapii de cuplu îl reprezintă faptul că ambii parteneri învață împreună ceva despre celălalt. Această situație generează un anumit tip de încredere care îi poate ajuta pe cei doi parteneri să se simtă din nou mai apropiați unul de celălalt.

Privind înapoi, înspre viitor: De ce nu este vorba despre vină, ci despre vindecare?

Atunci când în cadrul unei psihoterapii individuale sau al unei terapii de cuplu ne îndreptăm atenția înspre trecut, nu o facem cu scopul de a-i „învinovăți pe părinți“, adică de a le arunca lor vina pentru problemele din prezent ale clientului. Ca adulți, bineînțeles că noi suntem cei responsabili de comportamentul nostru. Oricât de incapabili sau poate chiar violenți au fost mama și tata, acest lucru nu ar trebui să reprezinte niciodată o justificare pentru comportamentul nostru nedrept, agresiv sau ignorant față de partener sau, invers, pentru a ne lăsa tratați prost de către acesta.

În mod normal, toate mamele și toți tații își dau cea mai mare silință în încercarea de a fi niște părinți buni și de a-și educa bine copiii — indiferent ce înseamnă acest lucru pentru fiecare caz în parte. Majoritatea părinților își iubește copiii și, cu toate acestea, aproape orice copil suferă în copilărie anumite răni emoționale, mai mici sau mai mari. Mulți copii au trebuit să îndure frecvent tot felul de lipsuri sau au învățat să-și reprime nevoile pentru că ele nu le-au fost recunoscute și satisfăcute de către părinți. De exemplu, există și astăzi mulți părinți care-și învață copiii că e un lucru „rău“ să-și exprime furia. Dimpotrivă, copiii sunt recompensați dacă sunt cuminți, ascultători și nu ridică pretenții, chiar și atunci când acest lucru înseamnă să-și reprime în mod permanent anumite nevoi de bază.

Mult mai mulți oameni decât vrem să credem au fost chinuiți psihic sau fizic în copilăria lor, au suferit acasă umiliri grave sau au fost hărțuiți și marginalizați la școală. Dar și anumite condiții sociale pot contribui de asemenea la vătămarea psihică a copiilor. Astfel, foarte mult timp, părinților nu le-a fost permis să stea cu copiii lor în spital. Există un drept de vizită care era foarte limitativ și cu reguli stricte, o situație pe care părinții nu o puteau influența. Spitalizările de lungă durată sau tratamentele prescrise de medic în stațiuni reprezentau adesea pentru copii situații de stres, extrem de apăsătoare. Aceștia se simțeau singuri cuc și respinși de către părinți, chiar dacă situația de izolare nu apăruse din vina

acestor părinți. Cu cât copiii sunt mai mici, cu atât mai mică este capacitatea lor de îndura din punct de vedere emoțional separarea bruscă de mamele și tații lor, precum și singurătatea apărută astfel.

Din păcate, nici chiar experiențele legate de violența sexuală masivă, repetată sau chiar ritualizată în copilărie nu reprezintă deloc o raritate. Aceste traume severe produc daune emoționale serioase și zdruncină încrederea fundamentală în omenire și umanitate. Ele conduc la consecințe traumatice dintre cele mai grave, ca de exemplu sindromul de stres posttraumatic, depresii, dependențe, tulburarea de personalitate borderline și multe alte tulburări de natură psihică, care sunt aproape întotdeauna legate de probleme de atașament și de relaționare.

O altă problemă a rănilor afective mai mici sau mari provenite din copilărie este aceea că ele sunt refulate sau negate cu ajutorul mecanismelor de apărare, pentru că, altfel, emoțiile asociate lor ar fi prea dureroase sau chiar insuportabile. Adesea, cu ajutorul așa-numitei disocieri, traumele severe sunt „sparte” de creierul nostru în mai multe fragmente mărunte de amintiri, astfel încât ele nu mai pot fi accesate în mod conștient ca un întreg. În acest fel, ele sunt depozitate adânc în inconștient, lucru care este esențial pentru supraviețuire în situația respectivă. Găsirea unei căi de acces la aceste conținuturi îngropate de memorie și la emoțiile asociate lor poate fi uneori un travaliu foarte anevoios. Nu întotdeauna este posibilă dizolvarea completă a unei traume, precum și prelucrarea și integrarea experiențelor cumplite. Cu ajutorul terapiilor specializate în traumatologie, o persoană poate totuși învăța să trăiască ceva mai bine cu ele.

În această carte, accentul nu cade însă în primul rând pe evenimentele traumatizante grave, ci pe experiențele timpurii de relaționare.

Dar de ce ar trebui să ne batem capul cu aceste povești de demult? Pentru că uneori este important să știm cum am trăit noi primele noastre relații. În mod normal, mama și tata sunt cei cu care avem primele experiențe de atașament. Acestea ne influențează conștientul și inconștientul, dar — așa cum știm între timp din neuroștiințe — și structura și modul de funcționare a creierului și a sistemului nostru nervos. Și astfel, în mod inevitabil, ne influențează și modul nostru de gândire și de comportament în relațiile de mai târziu.

Ceea ce ne împiedică uneori să avem o privire realistă asupra copilăriei noastre este o nevoie originară, ce ține de copilăria timpurie, aceea de a ne idealiza

părinții. La urma urmei, copiii sunt total dependenți de părinții lor și trebuie să se adapteze acestora pentru a supraviețui. Toți copiii mici sunt convinși că părinții lor sunt cei mai buni, că ei au dreptate și că aparțin categoriei „oamenilor buni“. Chiar și copiii care au fost abuzați de către părinți își mențin multă vreme această imagine pozitivă despre părinții lor. Recunoașterea faptului că poate totuși nu au fost părinții cei buni, de care copilul ar fi avut nevoie, ar fi prea zguduitoare.

Dar și fiicele sau fiii unor părinți predominant iubitori se sfiesc să-și privească în față experiențele dureroase din trecut. În parte, aceștia trăiesc sentimente insuportabile de vinovăție atunci când gândesc sau spun ceva presupus „rău“ cu privire la părinții lor. Se tem că își trădează părinții dacă își permit să simtă că există lucruri care le-au lipsit pe vremea când erau copii.

Doresc să subliniez încă o dată acest lucru, pentru că el este foarte important pentru mine: mulți părinți sunt cu preponderență părinți buni, dar care, din diverse motive, în anumite situații, nu au putut să le ofere copilului lor ceea ce el ar fi avut nevoie de la ei. De exemplu, părinții au fost nevoiți să se îngrijească de alți frați mai mici sau bolnavi sau au fost preocupați cu asigurarea existenței de bază, așa cum a fost cazul generației de după război sau cum este astăzi cazul majorității imigranților din teritoriile de conflict, precum Siria sau Afganistan.

Aproape toți oamenii care au fost părinți la mijlocul secolului trecut sunt traumatizați și, de aceea, abia au fost în stare să se adapteze emoțional, într-un mod flexibil, la nevoile unui copil mic. În plus, această generație a suferit ea însăși, în timpul propriei copilării, de efectele „pedagogiei negre“, care se baza pe distrugerea voinței copilului pentru a-l face să fie docil. Consecințele psihice ale acestei „educații“ lipsite de empatie sunt grave și le regăsim și astăzi, pentru că părinții și-au transferat în mod inconștient traumele asupra copiilor și chiar asupra nepoților. A târî după sine experiențele traumatice ale părinților și a încerca să le prelucereze nu este pentru copii doar o trăire psihică. Între timp, epigenetica a demonstrat faptul că evenimentele traumatice modifică inclusiv conținutul genelor, care sunt transmise astfel mai departe următoarei generații.

Alți părinți ale acestor generații sau ale unora de mai târziu și-au dat întreaga silință să aibă o relație afectuoasă cu copiii lor, dar au fost ei înșiși lipsiți de un model a ceea ce înseamnă o bună relație de atașament. Ei și-au iubit copiii, dar nu și-au permis să se bazeze pe „intuiția“ lor, așa că pur și simplu ei nu au știut cum să le transmită acestora un sentiment de siguranță și protecție.

Pe scurt, există întotdeauna nenumărate motive pentru care părinții nu i-au putut oferi copilului lor ceea ce el ar fi avut nevoie. Acest lucru nu îi transformă însă în niște părinți răi. Ca atare, nu este vorba despre a-i condamna pe mama și pe tata, ci doar despre a ne înțelege propriul tipar de gândire și comportament, reflectând asupra propriei biografii.

La fel de important într-o terapie de cuplu este să cunoaștem aspectele relevante din istoricul partenerului nostru, pentru a putea înțelege astfel mai bine și comportamentul lui. De multe ori, efecte de tipul „Aha!” apar deja din primele ședințe ale unei terapii. Adesea îmi aud clienții spunându-și unul altuia: „Nu am știut că te-ai simțit atât de responsabil și de copleșit încă de pe vremea când erai copil! Îmi imaginez că ți-a fost foarte greu!” sau „Mă înduioșează foarte tare faptul că în copilăria ta te-ai simțit atât de des singur!” O scurtă privire aruncată în trecut creează o nouă perspectivă asupra partenerului, perspectivă marcată aproape întotdeauna de afecțiune și înțelegere. Pe lângă terapeut, partenerul devine astfel persoana care poate vedea și înțelege aceste sentimente ascunse pentru un timp îndelungat. Deja acest lucru în sine poate avea un anumit efect vindecător: simțim că partenerul nostru este capabil să înțeleagă un lucru pe care nici propriii noștri părinți nu l-au perceput la vremea respectivă. În acest fel, apare ceea ce am putea numi „post-maturare”: persoana în cauză poate trăi cu o altă persoană o experiență nouă, lucru care la rândul lui o ajută pe cea dintâi la depășirea vechilor ei probleme.

Scurtă incursiune în trecut, partea I: Familia mea de origine, familia ta de origine și noi doi

Să ne încumetăm deci să aruncăm o primă privire spre trecut: Ce ați învățat în familia dumneavoastră de origine despre relații și formarea acestora?

Folosiți aceste întrebări ca pe un prilej de a sta de vorbă cu partenerul dumneavoastră la un pahar de vin sau la o ceașcă de cafea.

- În ce situații ați fost dumneavoastră/partenerul lăudat și când ați fost criticat?
- S-a simțit fiecare văzut și înțeles în familia lui (în cea mai mare parte a timpului)?
- Mama a fost empatică în relația cu dumneavoastră? Sau a fost distantă din punct de vedere emoțional? Era prezentă (în cea mai mare parte a timpului) sau era cu mintea absentă? Cum ați trăit dumneavoastră/partenerul aceste lucruri?
- Părinții dumneavoastră au fost consecvenți în ceea ce privește comportamentul lor, adică demni de încredere din punct de vedere afectiv? Sau i-ați perceput mai degrabă ca fiind imprevizibili? Cum ați resimțit toate acestea pe vremea când erați copil?
- Tata a fost acolo pentru dumneavoastră/partener (cel puțin, din când în când)? S-a preocupat de dumneavoastră/de partenerul dvs.? V-a arătat lumea? Ce forțe a trezit sau a întărit acest lucru în dumneavoastră/partener?
- Care era relația dintre părinții dumneavoastră? Erau atenți și grijulii unul cu celălalt? Sau nu erau prea afectuoși în relația dintre ei? Ce fel de emoții au stârnit aceste situații în dumneavoastră? Cum au stat lucrurile în cazul partenerului dumneavoastră?
- Ce fel de concluzii ați tras din aceste experiențe? Ce fel de concluzii a tras partenerul dumneavoastră din experiențele avute de el? Și ce legătură ar putea avea toate acestea cu relația dumneavoastră de iubire din prezent?

Stresul prenatal și experiența nașterii: corpul nostru nu uită nimic

Experiențele intrauterine, deci prenatale, pot influența în mod durabil atitudinea noastră față de viață, fără ca acest lucru să ne devină vreodată conștient. Dacă mamei însărcinate îi merge cu preponderență bine, iar copilul este așteptat cu bucurie, el se va putea dezvolta în liniște în uter. În acest caz, probabil că va veni pe lume curios și fericit să o descopere. Dacă mama trăiește însă în timpul sarcinii un stres intens, de durată, acesta se transmite copilului și îi influențează dezvoltarea.

„Stresul prenatal crește pe termen lung nivelul hormonilor de stres și grăbește maturizarea creierului“, afirmă neurologul Matthias Schwab într-un interviu publicat în revista Der Spiegel. Acesta conduce în Jena o echipă de lucru numită Dezvoltarea prenatală a creierului și programarea îmbolnăvirilor în viața de mai târziu. Rezultatele cercetării sale arată faptul că stresul extrem din timpul sarcinii, care depășește în mod semnificativ nivelul normal de stres al vieții cotidiene, reprezintă „un factor de risc semnificativ pentru formarea ulterioară a depresiilor și a altor boli“.*

În cadrul seminarelor de formare continuă pe care le ține, experta în traumatologie Michaela Huber susține că într-o situație de stres puternic, peretele abdominal al mamei însărcinate se încordează. Dar pentru că lichidul amniotic nu este comprimabil, crește în mod automat presiunea asupra bebelușului. Reacția naturală a fătului este atunci aceea de a se contracta și de a se încovoia. Când acest lucru devine cronic, situația poate conduce la anumite consecințe asupra copilului, manifestate sub formă de întârzieri în dezvoltare și tulburări de adaptare („sindromul bebelușului plângăcios“).**

Ce repercusiuni grave pot avea experiențele prenatale asupra întregii vieți a unei persoane se poate observa în special în cazul adulților care inițial au fost respinși pentru că, din motive personale sau sociale, nu ar fi trebuit să existe, și care de fapt erau meniți să fie avortați. Aceștia dezvoltă adesea convingerea (inconștientă) că sunt incomozi și că nu au dreptul la existență. Pe vremea când

erau copii, erau extrem de ușor de crescut și nu atrăgeau atenția prin nimic, pentru că nu voiau în niciun caz să fie o povară pentru părinții lor. Și mai târziu în viață, aceștia caută adesea să le facă altora pe plac și încearcă să nu le greșească cu nimic. De obicei, le vine foarte greu să ridice pretenții și să-și impună propriile interese. E de la sine înțeles că astfel de convingeri interioare le influențează și relația de iubire de mai târziu.

Dar și nașterea reprezintă pentru copil un eveniment crucial. Este bebelușul tras afară brusc, la lumina vieții, printr-o operație dramatică de urgență? Sau își croiește drumul în lume încet, puțin câte puțin, într-o atmosferă relaxată, pe parcursul mai multor ore? Cea care se ocupă după naștere de bebeluș este o mamă tandră și grijulie sau medicii separă imediat copilul de mamă, așa cum se obișnuia până spre sfârșitul anilor '70 sau chiar mai târziu? Un bebeluș care a fost despărțit de mamă imediat după naștere și care a stat în spital sub tratament săptămâni în șir, fără a avea un contact (fizic) stabil cu o persoană de atașament plină de afecțiune, poate suferi ca adult de o anxietate de abandon foarte mare, latentă, pe care rațional nu și-o poate explica în niciun fel.

Copiii care au fost dați spre adopție la scurt timp după naștere și care multă vreme nu au știut acest lucru dezvoltă mai târziu sentimentul că nu au fost doriți, însă fără să poată descrie foarte clar această stare. Chiar și copiii nelegitimi (care au un alt tată biologic decât ceea ce li s-a povestit) suferă adesea de anxietăți nespecifice, au sentimentul ca sunt oarecum „altfel“ și că nu se află la locul potrivit. În ambele cazuri, reacțiile depresive la vârsta adultă nu reprezintă o raritate.

Deși toate aceste experiențe timpurii de iritare, de rănire emoțională sau de separare nu ne sunt conștiente, ele nu sunt date uitării. Ele sunt păstrate în așa-numita memorie corporală și ne influențează mult mai mult decât credem perspectiva pe care o avem asupra vieții și felul în care ne-o construim. Multe din lucrurile pe care le-am trăit în faza preverbală ne preocupă sub formă de imagini în visele noastre, dar ele nu ajung niciodată cu adevărat în conștientul nostru și se lasă foarte rar verbalizate. Adesea, aceste conținuturi de memorie pierdute erup la suprafață din adâncul inconștientului cu ajutorul percepțiilor senzoriale, precum mirosurile sau zgomotele, și pot stârni afecte neașteptate (de exemplu, anxietăți difuze).

Scurtă incursiune în trecut, partea a II-a: Să ne explorăm memoria corporală:

- Există gusturi, mirosuri sau sunete care vă declanșează anumite senzații (fizice)?
- Există un anumit tip de atingere a corpului dumneavoastră care vă liniștește în mod deosebit?
- Reacționați cu respingere la un anumit stimul?
- Acordați atenție reacțiilor dumneavoastră corporale! Corpul nostru știe mai multe despre noi decât ne dăm noi seama. În ce situații vi se face rău? Când aveți tendința să vă doară capul? În ce condiții deveniți nervos sau neliniștit? Merită să urmați aceste indicii oferite de corpul dumneavoastră. Adesea există situații de stres anterioare la care corpul reacționează, dar care nu pătrund în conștient.
- Ce știți în această privință despre partenerul dumneavoastră? Ar fi de dorit să vă împărtășiți în liniște unul altuia gândurile despre aceste lucruri.

Care sunt nevoile bebelușilor? Sau: Este bine sau rău să fii dependent?

După cum știm cu toții, un nou-născut este complet neajutorat și lipsit de orice apărare. El depinde cu totul de mediul din care face parte. Nu se poate hrăni singur, nu se poate mișca de pe loc, nu se poate încălzi și nu se poate consola. Un bebeluș nu se poate dispensa sub nicio formă de îngrijirea oferită de o persoană de atașament, care să i se dedice. Cu toate acestea, hrănirea regulată și schimbatul scutecelor nu sunt suficiente. Cea mai importantă sarcină a părinților este să liniștească bebelușul și să-i confere un sentiment de siguranță. Starea de a fi cu totul la discreția cuiva produce un stres intens, pe care mama și tata trebuie să i-l ia copilului. Ei trebuie să-i transmită bebelușului sentimentul că este în siguranță și protejat în această lume, că este îngrijit și iubit. Acest lucru se realizează în primul rând prin apropiere fizică, atingere sau legănat ușor și, cel mai bine, vorbindu-i în același timp bebelușului pe un ton liniștitor și cu multă căldură. Dar și cântatul duios liniștește un nou-născut. Când părinții sunt capabili să reacționeze rapid și în mod adecvat la nevoile copilului, acesta se poate calma cu ușurință și se simte în siguranță pe lume. Cei mai mulți părinți știu intuitiv cum își pot liniști bebelușul și cum pot să-i transmită acest sentiment de protecție.

În prima etapă de viață, omul învață deci cum se simte atunci când este cu totul dependent. Dacă mama și/sau tata se îngrijesc cu atenție de copil, îi pot recunoaște semnalele și se pot ocupa cu sensibilitate de el, atunci copilul va putea dezvolta un tipar de atașament securizant. Cu timpul, în copil se formează o „ imagine internă ” a mamei bune/tatălui bun. Își poate dezvolta încrederea fundamentală, se simte protejat și bine-venit în această lume mare și largă. Un atașament suficient de securizant în relația cu primele persoane de îngrijire constituie premisa pentru a putea porni mai târziu curajoși și veseli în lume.

Conform mai multor studii științifice, copiii care au trăit de timpuriu experiențe de atașament securizant sunt mai puțin anxioși decât cei cu un tipar de atașament anxios. Își pot gestiona mai bine emoțiile, au parte de mai multă plăcere în relațiile cu semenii lor și în situații de stres se pot liniști singuri mai repede.***

Putem presupune că acești copii se vor putea angaja mai târziu, ca adulți, destul de bine în relații intime. În definitiv, ei și-au dezvoltat deja certitudinea interioară că ceilalți oameni au intenții bune în ceea ce-i privește. Această încredere fundamentală reprezintă o bază importantă pentru o relație de cuplu reușită.

Cu totul altfel arată lucrurile în cazul celor care au cunoscut deja din primele luni de viață un sentiment de disconfort legat de starea de dependență. Dacă bebelușii nu primesc suficientă atingere fizică și nu li se vorbește, ei învață astfel că nu li se răspunde nevoilor pe care le au, că nimeni nu se ocupă cu adevărat de ei sau că aceasta are loc doar într-un mod insuficient.

Dacă, din diverse motive, părinții nu sunt capabili să se transpună în locul copilului lor și să-i perceapă nevoile, acesta va dezvolta sentimente profunde de singurătate. Pierderea bruscă a unei figuri de atașament poate să conducă de asemenea la un sentiment puternic de insecuritate, dacă acel copil nu este preluat în mod adecvat de altcineva. Adesea, părinții tulburați psihic sau cei cu adicții nu pot fi alături de copilul lor într-un mod potrivit, oricât de mult și-ar da silința. Copiii își dau seama că „ceva nu e în regulă“ și reacționează la rândul lor cu o retragere interioară sau cu stres.

Din păcate, și cadrul social poate contribui la faptul că relația timpurie de atașament între părinți și copil nu funcționează prea bine. Până nu demult, bunicii și doctorii le băgau în cap tinerelor mame și tinerilor tați că trebuie să-și lase bebelușul să țipe, chipurile ca să li se întărească plămânii sau ca să nu fie cocoloșiți — pentru spațiul german, putem considera aceste idei drept niște rămășițe feroce ale pedagogiei negre a nazismului (care cunoștea foarte bine faptul că astfel era distrus atașamentul dintre mamă și copil — acesta era și scopul...). Toți acești copii au învățat că nu-i ajută cu nimic dacă își exprimă cu tărie propriile nevoi. În schimb, în ei s-au instalat sentimente de frustrare și resemnare, care mai târziu au avut ca efect în cazul multora o atitudine de viață care se poate descrie cel mai bine prin următoarele cuvinte: „Ce folos?! Oricum nu sunt văzut!“ Aceasta este o atitudine care predispune persoana respectivă să lase totul așa cum este și să nu lupte pentru nimic. Este ușor de înțeles cum această atitudine de viață conduce în relații ori la pasivitate, ori la o dorință extremă de apropiere simbiotică de partener (sau poate va conduce la ambele atitudini).

Scurtă incursiune în trecut, partea a III-a: Cum au fost primele experiențe de atașament?

Împărtășiți-vă reciproc cum a arătat viața dumneavoastră de bebeluș!

- **Ați fost un copil planificat? Care au fost consecințele nașterii dumneavoastră?**
- **Au existat complicații în timpul sarcinii? A suferit mama dvs. în mod deosebit de stres în această perioadă?**
- **Cum v-a vorbit mama despre sarcina cu dumneavoastră? Ați fost un copil dorit și așteptat?**
- **Ce știți despre nașterea dumneavoastră și despre prima perioadă de după?**
- **Cine s-a îngrijit preponderent de dumneavoastră?**
- **Cine v-a consolat?**
- **Ați fost purtat mult în brațe?**
- **Ați fost lăsat să plângeți?**
- **Cum s-a simțit mama dumneavoastră în această perioadă?**
- **Ați avut parte de mult contact fizic?**
- **Ați fost separat un timp mai îndelungat de mama și tata?**
- **Ce fel de senzații fizice aveți când încercați să vă transpuneți înapoi în perioada de bebeluș? Poate fi util să vă întrebați părinții cu privire la copilăria timpurie sau să priviți fotografii cu dumneavoastră ca bebeluș.**
- **Cât de bine ați putut dezvolta sentimente de încredere?**

- **Cum vă fac să vă simțiți lucrurile descoperite cu ajutorul acestui exercițiu?**

Sugestie: Experiențele noastre timpurii nu ne sunt accesibile în mod conștient, dar, așa cum am menționat deja, ele sunt înmagazinate ca experiențe senzoriale în celulele noastre nervoase. Pentru a afla cum au fost primii noștri ani de viață, cum am trăit prima noastră relație de atașament, depindem de povestirile altora. Dacă doriți să aflați mai multe din acest punct de vedere, întrebați-vă nu doar părinții și frații, ci și rude mai îndepărtate sau cunoștințe, care adesea au o privire mai puțin distorsionată asupra celor întâmplate. Mulți părinți au o bănuială că nu și-au îngrijit copilul în mod optimal și de aceea povestesc o versiune înfrumusețată a lucrurilor, pentru a se proteja pe sine de sentimente de vinovăție sau de reproșurile ce li s-ar putea aduce.

A vrea ceva și a avea dreptul de a fi eu însumi: De ce este uneori dificil să devii autonom?

Între doi și trei ani copilul dezvoltă o nevoie acută de individualizare. Cu alte cuvinte, depășește faza de simbioză cu mama și începe să se delimiteze tot mai mult de ea. Învăță să se perceapă tot mai mult pe sine ca ființă autonomă și, prin urmare, își dezvoltă propria voință, pe care dorește să și-o exprime. Cu acel „Nu vreau!”, cei mici îi aduc adesea pe mama și pe tata la o stare de exasperare.

Părinții trebuie să dea dovadă de multă răbdare în această fază. Această perioadă, cunoscută în general ca „perioada opoziționismului”, în care copilul aspiră pentru prima oară la autonomie, poate fi extrem de obositoare. Provocarea pentru părinți este aceea de a da dovadă de un amestec de încuviințare, protecție și trasare cu afecțiune a limitelor. Trebuie să admitem că nu e o sarcină deloc ușoară! Acum, mama trebuie să-i dea drumul copilului mai mult și să-i permită să se dezvolte mai departe, separat de ea, pentru a putea să descopere lumea. Ea trebuie să învețe că cel mic iese din simbioza cu ea, iar lui i se poate părea acum că tata este „mai cool”, pentru că el îi arată acest drum captivant spre lume. (Bineînțeles că, în funcție de împărțirea sarcinilor între părinți, și situația inversă poate fi valabilă!)

Experiența arată că într-o primă fază, multor mame le vine greu să facă acest lucru. Ele percep comportamentul copilului ca fiind frustrant, se simt respinse sau lăsate baltă. Câteodată durează o anumită perioadă de timp până când realizează că cel mic nu le respinge cu adevărat, ci că el își urmează acum pur și simplu instinctul său natural spre independență. Pentru ca în următorul moment să devină din nou atașat de ea și să caute să-și încarce cu ajutorul ei bateriile cu noi resurse afective. Mamele care au ele însele o nevoie accentuată de relație simbiotică și apropiere, pentru că de exemplu au fost lipsite de așa ceva în propria lor copilărie, tind uneori să lege în mod exagerat copilul de ele. Acest lucru se întâmplă prin refuzul (inconștient) „de a da drumul” copilului sau prin marginalizarea tatălui. Dacă tatăl permite această situație sau contribuie prin pasivitate ori absență la faptul că mama și copilul rămân să se raporteze doar unul la celălalt, procesul de dezvoltare a copilului stagnează.

De asemenea, părinții trebuie să învețe în această etapă să frustreze ocazional copilul, făcând însă acest lucru cu afecțiune. Când fetița cere a treia înghețată sau când băiețelul face o criză de nervi la coada de la casa de marcat pentru că nu primește o acadea, părinții trebuie să suporte și să tolereze acest lucru. Și să rămână uneori în mod ferm la acel „Nu“ prietenos. Dar atunci furia copilului se va dezlănțui, iar majoritatea părinților nu știe s-o gestioneze prea bine.

Cei mai mulți dintre noi am fost dezvățați să ne înfuriem. Sau cel puțin am învățat că nu e bine să ne exprimăm furia. Mai mult decât atât, unii s-au disciplinat să și-o reprime într-o asemenea măsură, încât cred că nici nu o mai simt. Dar este păcat dacă așa stau lucrurile, pentru că furia îndeplinește o funcție importantă de autoprotecție. Însă dacă un adult nu a învățat gestionarea ei corectă, îi va fi foarte greu să se descurce cu furia violentă a propriului copil. De aceea, tinerii părinți ar trebui să perceapă această primă fază de autonomie a copilului lor și ca pe o invitație specială de a se preocupa cu modul în care ei înșiși se raportează la sentimentele de mânie.

În această etapă clocotitoare, rolul tatălui este extrem de important. El o poate ajuta pe mamă să-i dea drumul copilului (la nivel mental), fiind alături de ea, plin de înțelegere, și însoțind-o cu multă căldură. Dacă mama se simte susținută și iubită de partenerul ei, îi va fi mai ușor să-și lase copilul să crească, pentru că, din punct de vedere emoțional, va fi mai puțin dependentă de atașamentul copilului. Ea primește validare și stabilitate într-o relație cu un adult și acest lucru o ajută să fie o mamă tandră și generoasă.

În aceeași măsură, este și sarcina tatălui de a-l ajuta pe copil să iasă din relația simbiotică cu mama, petrecând, de exemplu, timp cu el, în mod regulat. Experiența ne arată că nu toți tații își asumă această provocare. Multora le este teamă să se bage între mamă și copil, pentru că mama nu ar putea suporta acest lucru într-o primă fază și s-ar putea înfuria. Mai ales tinerii tați sunt la început nesiguri pe ei relativ la felul în care ar trebui să se comporte. Mulți cred că nici nu sunt atât de importanți ca figură de atașament pentru copil și, oricum, „Mama“ poate să facă toate astea mult mai bine! Dacă eventual căsnicia lor mai e și puțin șubredă, dezechilibrul este perfect! Văd foarte des în cabinetul meu cupluri în care relația dintre mamă și copil este în mod inegal mult mai strânsă decât relația dintre parteneri. În această situație, sistemul familiei și-a pierdut echilibrul. Tatăl duce atunci în familie o existență mai mult din umbră, pe care din nefericire și-o consolidează singur prin faptul că lucrează tot mai mult și se catapultează tot mai departe din sistemul de familie.

Copiii care cresc într-o asemenea situație familială strâmbă învață că tatăl este mai puțin prezent. Adesea el este perceput ca ceva de care copilul se poate dispensa, ca o persoană slabă sau pe care copilul o idealizează ca erou, în timp ce mama este percepută ca fiind o persoană dominantă. Aceste modele timpurii de rol ne influențează ideile pe care le avem cu privire la felul în care „funcționează” tații și mamele, bărbații și femeile. Mulți bărbați care au avut tați absenți devin și ei la rândul lor tați absenți, pentru că le lipsește ideea și curajul de a se poziționa ca bărbat în familie. În mod interesant, ei își aleg adesea femeia potrivită, suprarresponsabilă și (presupus?) puternică, ce are tendința să facă totul singură și să-i lase puțin loc bărbatului în calitate de soț și tată.

Din fericire, există între timp mulți tați tineri care întrerup această tradiție a tatălui absent. Aceștia se implică în mod activ în sarcină și în naștere, preiau o mare parte din îngrijirea bebelușului și-și construiesc astfel de la început o relație puternică, de atașament emoțional, cu copilul lor. Din motive psihologice, această evoluție este extrem de salutară și, din punctul meu de vedere, ea ar trebui să fie stimulată social și politic mult mai mult și într-o manieră durabilă.

Un lucru definitoriu pentru această primă fază de autonomie a copilului este și nevoia sa de mișcare. Acestuia îi place să se zbenguie, învață să meargă cu tricicleta, se joacă cu mingea sau se cațără în copaci. A se lua în joacă la trântă cu tata sau cu mama este acum ceva normal, iar prin aceste lupte, copilul învață să se perceapă pe sine și își poate testa puterile. Mamele extrem de sensibile, traumatizate sau care au o puternică nevoie de armonie percep aceste imbolduri de a se mișca și această dorință de luptă a copilului ca pe niște expresii de agresivitate și, din acest motiv, le interzic. De fapt, este vorba despre o simplă energie de viață, care-și găsește în mișcare expresia sa fizică. Dacă acest entuziasm al descoperirilor și această plăcere pentru mișcare sunt restricționate des și în mod repetat, acest lucru poate conduce la frustrare și la o bucurie copilărească de viață mult diminuată. Copiii cărora li s-au impus extrem de multe limite în această privință (și în special fetele sunt cele care au fost dezvățate să fie nebunatice și în schimb au fost învățate să fie drăgălașe și cumini!) tind mai apoi în viață să-și urmeze prea puțin propriile impulsuri și să se orienteze mai degrabă în funcție de pretențiile celorlalți. Iar aceste tipare de comportament se manifestă mai târziu în relațiile de iubire, în special în zona sexualității.

O întrebare importantă care îl preocupă de asemenea pe copil acum este următoarea: „Am și eu voie să spun «Nu!» și «să fiu rău»? Și dacă o fac, voi mai

fi oare iubit?“ Privite astfel, lucrurile nu sunt tocmai în ordine. Copiii sunt în continuare dezvățați să fie „răi“ sau „neascultători“, în aproape orice fază a vieții lor.

Sigmund Freud a descris această etapă ca „faza anală“, întrucât copilul învață acum să-și controleze funcțiile de excreție, extrăgându-și de aici o întărire a stimei sale de sine. În psihoterapia corporală se presupune că în această fază copiii învață deja „să strângă din buci“, adică să-și adune puterile, să suporte cu curaj ceva ce de fapt nu ar vrea sau nu ar putea să suporte. Nu au voie să fie niște „mici nemernici“, nu pot să-și urmeze impulsurile senzual-agresive, pentru că acestea sunt privite ca „rele“ și sunt interzise de părinți. De aici se pot naște diverse blocaje musculare, care se fac resimțite mai târziu ca dureri intense, cronice, de spate. Într-adevăr, în cazul adulților, durerile acute de spate se dovedesc adesea efecte secundare ale unor probleme legate de tema autonomiei. Aceste dureri de spate încep să dispară în cazul unor clienți atunci când aceștia încep să-și permită să-și ofere mai mult spațiu pentru dorințele și nevoile lor, cu alte cuvinte, să-și trăiască mai conștient latura autonomă.

În „stadiul anal“ învățăm deci dacă avem voie să ne experimentăm autonomia și vitalitatea, dacă interesele noastre sunt percepute, dacă mai suntem protejați, dacă avem voie să spunem din când în când „Nu!“ și dacă suntem în continuare iubiți. Pe scurt, învățăm dacă e OK să fim noi înșine, cu toate laturile noastre (inclusiv cea senzual-agresivă) și dacă e în ordine să ne urmăm propriile dorințe și țeluri.

Persoanele care au probleme în a-și exprima în cadrul relației de cuplu propriile dorințe și le este dificil să ceară ceva pentru ele au trăit probabil experiențe frustrante în această fază timpurie a vieții. Dar și inhibițiile sexuale sau reprimarea agresivității își au adesea originea în această perioadă.

Matthias Schwab, citat în: Neubauer, Katrin (2013): Stress in der Schwangerschaft hinterlässt Spuren im Baby-Hirn. Risiko für Depressionen, în Spiegel-Online, 18.10.2013.

<http://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/stress-in-der-schwangerschaft-hinterlaesst-spuren-im-gehirn-a-928555.html> (Accesat: 26.04.2019).

Huber, Michaela (2017): Frühes Trauma — späte Folgen, 10.06.2017.

<https://www.michaela-huber.com/files/vortraege2017/fruehes-trauma-spaete->

folgen-michaela-huber.pdf (Accesat: 26.04.2019).

Strüber, Nicole (2016): Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen, Editura Klett-Cotta, Stuttgart, pp. 174 și urm.

Atașament și autonomie: două fațete ale aceleiași medalii

Atașamentul și autonomia nu sunt două lucruri opuse, așa cum se afirmă adesea. Ele sunt mai degrabă două fațete ale aceleiași medalii, care se condiționează reciproc. Un copil cu un tipar de atașament securizant față de o persoană de îngrijire poate deveni cu mai multă ușurință autonom, adică își poate dezvolta propriile obiective și le poate urmări, având încredere în sine. Copiii care au dezvoltat un tipar de atașament anxios față de persoana de îngrijire au adesea probleme să se descurce în lume. Conform unui studiu american, „aceștia întâmpină dificultăți în special când vine vorba despre apropierea interpersonală, o stare de a fi împreună din punct de vedere emoțional și fizic“. În plus, ei sunt „evitanți și mai puțin flexibili, adesea neajutorați, pasivi și ușor frustrați“*. Evident că aceste obstacole legate de relațiile cu ceilalți oameni, obstacole ale căror baze au fost puse deja în copilăria timpurie, își pot face apariția și într-o relație de dragoste. Cuplurile care se află într-un conflict permanent de tipul apropiere-distanțare vor găsi probabil în biografia lor indiciile unui atașament anxios în raport cu părinții lor. De aceea, în cadrul unei psihoterapii, întotdeauna este nevoie să se stabilească întâi o bună alianță terapeutică, chiar și în cazul temelor evidente legate de autonomie. Abia apoi clientul va putea să-și „testeze“ în terapie aspirațiile sale către autonomie și creștere.

Scurtă incursiune în trecut, partea a IV-a: Primele noastre experiențe legate de autonomie

Pentru că atașamentul și autonomia sunt subiecte permanente în relația noastră de cuplu, este

important să ne întrebăm cum ne-am trăit prima fază de autonomie. Procedând astfel, putem înțelege uneori mai bine de ce spațiile deschise ne provoacă teamă sau, dimpotrivă, de ce pare să avem atât de multă nevoie de ele.

- Cum au reacționat părinții dumneavoastră atunci când ați făcut primii pași în lume? V-au însoțit plini de afecțiune sau v-au urmărit cu multă teamă? V-au împiedicat eventual să faceți acești primi pași sau chiar v-au pedepsit pentru tentativa de a deveni autonomi?**
- Ați avut voie să vă testați limitele, de exemplu să vă cățărați, să urlați sau să vă luptați? Sau aceste comportamente au fost rapid interzise?**
- Cum au gestionat părinții furia dumneavoastră? V-au putut-o tolera? Sau v-a fost interzisă?**
- Ați avut voie să vă mai revoltați din când în când și să vă impuneți voința? Ați avut curajul să faceți uneori lucruri nepermise? Sau teama dumneavoastră a fost prea mare în această privință?**
- Cum vă trăiți astăzi autonomia? Vă puteți urmări scopurile și interesele? Aveți grijă de nevoile**

**dumneavoastră sau vă adaptați prea des la cele ale
partenerului?**

Cum funcționează o relație partenerială? Cuplul părinților ca prim model

Părinții noștri sunt primul cuplu pe care îl putem observa și simți. Am învățat foarte devreme să recunoaștem dacă aceste persoane se simt bine una cu cealaltă, dacă s-au plăcut și s-au respectat cu adevărat sau dacă, dimpotrivă, atmosfera era în permanență una tensionată și cei doi au dus lupte amarnice între ei. Se poate observa cu ușurință cât de acurat percep copiii atmosfera dintre părinții lor. Chiar și cei mai mici bebeluși reacționează cu iritare când acasă planează o „atmosferă încărcată”. Devin neliniștiți și/sau încep să plângă. Copiii mici se prefac că ceea ce li se spune le intră pe-o ureche și le iese pe cealaltă, se retrag în camera lor sau devin extrem de surescitați, cu scopul de a-i distra pe părinți. În cadrul unei terapii de familie, unii copii de patru ani sunt capabili să verbalizeze deja tot ce se petrece în relația părinților lor. Dacă au voie să vorbească neîngrădiți, cei mici au pregătite tot felul de detalii picante. Mamele și tații sunt adesea uluiți de ceea ce prinde copilul lor, de ceea ce înțelege în mod intuitiv și de ce fel de concluzii (presupus) logice trage el din aceste lucruri.

Să nu se înțeleagă greșit! Bineînțeles că părinții au voie să se certe între ei și să fie prost dispuși. Acest fapt nu-i dăunează în sine copilului. Situația devine însă problematică în următoarele contexte:

- când părinții persistă într-un conflict distructiv de durată
- când părinții nu discută despre situație, respectiv nu găsesc soluții
- și mai ales când copilul este implicat într-o formă sau alta într-un conflict aprins de lungă durată.

Ultima varianta se întâmplă de obicei mai devreme decât ne-am dori. Copiii mici

au tendința de a interpreta ceea ce se întâmplă în jurul lor prin raportare la propria persoană. Ei se învinovătesc adesea pentru necazurile părinților lor și, de cele mai multe ori, nici nu au la dispoziție o altă explicație posibilă cu privire la ce se întâmplă acasă. Tensiunile latente pe care le sesizează îi fac să se simtă neputincioși și temători. Încep să-și atribuie lor înșiși vina, pentru că sentimentul de vinovăție le diminuează sentimentul de neajutorare. Speranța copilului este aceea că „dacă data viitoare voi face altfel sau mai bine, poate voi putea controla și îmbunătăți situația familială“. De aceea, copiii unor cupluri parentale încărcate cu probleme și aflate în conflict încearcă, folosind diverse strategii, să-și elibereze părinții și să întărească sistemul de familie. Iar acest lucru este pentru copil exact așa cum sună: extrem de epuizant!

Multe „tulburări de comportament“ apar, în cazul copilului, ca reacție la conflictele nerezolvate ale părinților, pur și simplu pentru că cei mici sunt stresați sau pentru că inconștient vor să atragă atenția asupra dificultăților din interiorul familiei. Copiii care la școală sar peste bănci și scaune și care abia pot fi domoliți pur și simplu nu mai suportă tensiunile de acasă, care uneori pot fi foarte subtile. Alți copii încep să fure sau să mintă pentru a-i ține pe părinți ocupați. În acest fel, aceștia sunt obligați să se adune și să-și lase deoparte (cel puțin temporar) certurile. Cu alte cuvinte, copilul se oferă pe sine ca țap ispășitor, pentru a-i aduce pe părinți mai aproape unul de altul și pentru a detensiona atmosfera din familie. Unii se îmbolnăvesc psihic sau fizic — bineînțeles că nu în mod intenționat. Dar la o examinare mai atentă a funcției îndeplinite de respectivele simptome și boli, așa cum se procedează de pildă în terapia sistemică, descoperim adesea, în cazul copiilor bolnavi cronic, existența anterioară a unor tensiuni foarte mari, a unor probleme nerezolvate sau a unor experiențe traumatice în sistemul familiei.

La polul opus, mulți copii ai unor cupluri marcate de dispute devin foarte cuminți, pentru a nu fi o sursă suplimentară de conflicte în familie, deci pentru a evita riscul ca familia să se dizolve — este o teamă des întâlnită și perfect legitimă a copiilor. Ca atare, ei fac tot posibilul pentru a stabiliza familia: o consolează pe mamă, îl liniștesc și-l măgulesc pe tată, se ocupă de frații înspăimântați. Funcționând pe post de „adeziv“ care ține familia împreună, aceștia suportă pur și simplu drama din jurul lor, fără a ridica niciun fel de pretenții suplimentare și fără a crea probleme în plus. Dacă sunt mai mulți frați în familie, aceștia preiau în mod inconștient roluri diferite, pentru a stabiliza sistemul: un băiat devine, de exemplu, bufonul familiei care este responsabil pentru voia bună, o fiică devine mândria tatălui și rolul ei este de a-l distrage pe

acesta de la tristețea lui (lucru care de obicei o înfurie pe mamă, pentru că, astfel, fiica atrage atenția tatălui și devine o concurentă pentru mamă), un al treilea copil atrage întreaga furie a părinților asupra lui prin adoptarea unui comportament încăpățânat.

Pentru toate aceste strategii inconștiente — care de obicei nu au efectul scontat, acela de a face din părinți niște parteneri iubitori, dar care totuși reușesc să țină familia împreună — copiii plătesc un preț foarte mare: încercând să contracareze incapacitatea părinților de a-și rezolva problemele unul cu celălalt într-un mod adecvat și matur, copiii își sacrifică o parte din copilăria lor care ar trebui să fie lipsită de griji.

Ca atare, dacă părinții nu reușesc să-și rezolve problemele constructiv, ca niște adulți, copiii vor fi implicați de foarte devreme în conflictele de lungă durată, nerezolvate, dintre mamă și tată. Din păcate, această situație poate fi întâlnită chiar și în acele cazuri în care părinții nu-și doresc deloc acest lucru. Aceste procese din interiorul familiei au loc aproape întotdeauna la nivel inconștient și nereflectat, până când, la un moment dat, se umple paharul și unul dintre membri începe să caute ajutorul unui psiholog sau psihoterapeut. Uneori, simpla înțelegere a faptului că ceva nu este în ordine determină o mică schimbare pozitivă în sistem.

Scurtă incursiune în trecut, partea a V-a: Cum ne-am perceput părinții?

Luați-vă un răgaz de câteva minute (separat sau, și mai bine, împreună), pentru a vă face o imagine despre cum v-ați perceput părinții. Cel mai bine, puneți alarma să sune după 7–10 minute.

Așezați-vă comod într-un fotoliu, închideți ochii și inspirați și expirați în liniște de câteva ori. Încercați să vi-i imaginați pe părinții dumneavoastră pe vremea când aveți patru sau cinci ani.

- Unde sunt mama și tata? Cum arată atmosfera de jur împrejur? Este cald sau frig, este luminos sau întuneric?
- Cum arată mama și tata?
- Care sunt expresiile de pe fețele lor?
- Ce fac în acest moment?
- Relaționează unul cu celălalt, sunt atenți unul la altul? Acționează ca o echipă sau fiecare pentru sine?
- Care este atmosfera dintre ei doi?
- Și unde vă aflați dumneavoastră în această scenă? Cum vă simțiți?

Lăsați-vă cuprins de senzația pe care v-o provoacă această imagine și fiți atent la emoțiile care se nasc în dumneavoastră. Încet, eliberați-vă apoi de această imagine internă, deschideți ochii, priviți conștient în jur, scuturați-vă eventual și fiți din nou foarte prezent în aici-și-acum.

Povestiți-i partenerului despre trăirea dumneavoastră interioară.

Important: partenerul care ascultă se va abține acum de la orice interpretare și orice comentariu. Apreciați pur și simplu faptul că vă dezvăluiți reciproc ceva ce ține de viața voastră intimă. Dacă tristețea își face simțită prezența, luați-vă eventual în brațe, pentru a vă consola.

Tata, mama și copilul: Cum suntem influențați de prima triadă din viață?

Când o femeie și un bărbat devin părinți, o relație de doi devine o relație de trei, o așa-numită triadă. În această triadă („mama, tata și copilul“), copilul învață anumite tipare importante de comportament, pe care le va folosi și mai târziu în viață.

Dacă vă place să vă întâlniți și să petreceți timp împreună cu două prietene sau cu doi prieteni și dacă vă simțiți ca peștele-n apă în grupuri de trei persoane, atunci înseamnă că, în ceea ce privește triada „mama, tata și copilul“, lucrurile au decurs bine în cazul dumneavoastră. În schimb, dacă nu vă simțiți în largul dumneavoastră în constelații de trei, vă simțiți nesigur sau ca „a cincea roată la căruță“, atunci e posibil ca ceva să nu fi mers chiar perfect în cadrul primelor experiențe pe care le-ați avut în triada cu mama și cu tata.

Caracteristica unei triade umane o constituie faptul că în interiorul ei există întotdeauna două persoane a căror relație reciprocă este ceva mai puternică, în timp ce poziția celui de-al treilea membru este puțin mai îndepărtată. De exemplu, în prima fază după naștere, mama și copilul formează o simbioză necesară, iar tatăl se află ușor în afara acestei relații foarte apropiate. Dacă el reușește totuși să stabilească o legătură cu bebelușul și are o relație plină de afecțiune cu soția lui, distanța se va micșora. Când în jurul vârstei de doi ani, odată cu prima sa fază de autonomie, copilul începe să se îndrepte spre exterior, el își va întări probabil relația cu tatăl, pentru că acesta face cu el toate acele lucruri nebunești și amuzante care-l încântă pe cel mic. În acest fel, tata îl ajută pe copil să-și mai destindă relația strânsă cu mama. Acum, mama este cea care devine temporar cel de-al treilea membru în triadă, plasându-se la margine. În cazul ideal, părinții sunt suficient de apropiați unul de celălalt, astfel încât și copilul devine, și el, din când în când terțul mai îndepărtat — de exemplu atunci când părinții ies singuri în oraș, vorbesc unul cu altul, se îmbrățișează sau fac sex.

O triadă formată din mamă, tată și copil este deci sănătoasă atunci când ea este

dinamică, flexibilă și maleabilă. Ea se poate adapta cu ușurință condițiilor actuale și fiecare membru învață că are o legătură puternică față de fiecare dintre ceilalți participanți la triadă — câteodată o relație mai strânsă, alteori una mai puțin strânsă. Un parteneriat viu și funcțional între părinți reprezintă un fundament bun pentru triada mamă-tată-copil.

Dimpotrivă, când există conflicte intense, nerezolvate și/ sau lupte de putere între părinți sau între părinți și copil, triada mamă-tată-copil poate deveni disfuncțională, cu alte cuvinte, este rigidă și nu poate fi trăită în mod dinamic. Acest lucru poate deveni extrem de problematic pentru copii și le poate influența în mod permanent comportamentul de mai târziu în relații.

Se poate întâmpla, de exemplu, ca părinții să se alieze împotriva unui copil care, după părerea lor, e vinovat de unele greutăți din familie. Acest copil devine ȳapul ispășitor pentru propria lor nefericire și este făcut responsabil pentru toate problemele familiei. Într-o primă fază, părinților nu le trece prin minte faptul că, într-un fel sau altul, și ceilalți membri ai familiei sunt implicați în această atribuire de roluri.

Adesea, copiii sunt amestecați în problematica părinților și în acele situații în care părinții cultivă între ei o relație de dragoste-și-ură (love-hate). De exemplu, dacă un soț nemulțumit are tendința să-și idealizeze fiica, să o proclame mica sa prinȳesă, distanțându-se în același timp emoțional de soția lui, el tulbură în mod simȳitor relația dintre mamă și copilă, pentru că le împinge pe amândouă într-o situație de concurență nefericită. Dacă mama permite acest lucru și devine și ea activă în această rivalitate, atitudinea ei rănește și mai mult relația dintre mamă și copilă. Fiica se va regăsi astfel într-o dublă dificultate. Pe de o parte, ea profită de atenția paternă, dar în același timp se simte și constrânsă să-l facă în continuare pe tată mândru și fericit de ea, ceea ce — după cum știm — este o sarcină aproape imposibilă. În același timp, ea pierde susținerea și solidaritatea feminină din partea mamei, care se retrage rănită. Din astfel de experiențe timpurii, ceea ce fetele învață este că trebuie să fie precaute în relațiile cu celelalte femei. Încrederea le este distrusă, iar femeile vor fi privite în general mai degrabă ca niște concurente decât ca niște potențiale prietene, bine intenționate.

Situația este valabilă și în sens invers: când o mamă se simte mai apropiată de fiul ei decât de partener și își declară în secret fiul ca fiind „bărbatul mai bun“, atunci băiatul va fi împovărat cu niște așteptări prea mari. El trebuie să realizeze

ceea ce soțul în mod vădit nu vrea sau nu poate să facă, și anume să împlinească așteptările mamei. Dezechilibre similare se pot naște și atunci când, de exemplu, mama „conspiră” împreună cu fiica sau tatăl se aliază împreună cu fiul împotriva celuilalt părinte.

Lucrurile devin cu adevărat problematice în situațiile în care părinții se folosesc în mod sistematic de copii pentru a-și atinge scopurile proprii, de exemplu, când mama sau tata caută susținere din partea unui copil și se coalizează cu el împotriva celuilalt părinte. În psihologia familiei acest lucru se numește „triunghi pervers”. În această constelație, copilul nu mai este văzut ca un individ tânăr care are nevoie de protecție și siguranță din partea ambilor părinți, ci el este aruncat în lupta împotriva celuilalt partener, fiind utilizat ca sprijin emoțional, mental și, uneori, chiar la nivel de acțiune. Copilul este forțat astfel să încheie o coalitie și devine mingea de joc a unor agresiuni și interese străine. Această așa-numită „parentificare” reprezintă o inversare de roluri: părintele care pretinde sprijinul se metamorfozează într-o persoană slabă, aflată în nevoie, iar copilul este declarat „salvatorul”. El are de rezolvat o sarcină pe care nu o poate rezolva, aceea de a fi mai mare și mai puternic decât adultul însuși. Astfel, rolurile sunt denaturate, adică pervertite (de aici numele de „triunghi pervers”).

Chiar și atunci când mamele și tații nu joacă acest joc cu intenții rele, ci dintr-un sentiment al propriei neputințe, acest proces rămâne extrem de nedrept față de copil. În plus, situația îi dăunează copilului din mai multe puncte de vedere. Pentru copil, acest schimb de roluri reprezintă o suprasolicitare, care este cu atât mai copleșitoare cu cât durează mai mult timp. Dar și relațiile dintre părinți și copii suferă anumite daune. Fiind cea mai slabă verigă a lanțului, copilului nu-i mai rămâne nimic altceva de făcut decât să se așeze de partea mamei sau a tatălui și, astfel, el ajunge într-o poziție de dependență nefastă față de părintele care-l leagă emoțional de el. În același timp, el intră și într-un conflict de loialitate cu părintele „combătut” și dezvoltă față de acesta sentimente de vinovăție. Însă această culpabilitate nu se manifestă neapărat în mod direct, ci mai degrabă copilul își îndreaptă împotriva ei mecanismele de apărare, transformând astfel vinovăția în devalorizare. Acum, el își poate justifica purtarea ostilă față de părintele „combătut”. Acesta din urmă e rău și fioros și de aceea trebuie tratat cât mai rău. El nici nu merită altceva mai bun! „Împachetat” astfel, conflictul de loialitate devine suportabil pentru copil.

Ca o completare, să spunem că există desigur și situații în care copilul trece în mod voluntar și conștient de partea unui părinte. Dar, într-o familie sănătoasă,

cât de cât echilibrată, acest lucru se întâmplă doar rar și pe un termen de timp foarte scurt.

Copiii care au trăit preponderent într-o triadă disfuncțională mamă-tată-copil au învățat adesea să producă un efect de compensare în sistemul familiei și să îndeplinească o anumită funcție. Nu prea au avut ocazia să fie ei înșiși și au trebuit să-și așeze în permanență propriile nevoi pe planul al doilea. De aceea, le vine foarte greu mai târziu în viață să se concentreze pe propriile lor nevoi și tind mereu să se retragă. În relațiile de dragoste, acest lucru conduce la situația în care persoana respectivă își consumă pentru celălalt toate forțele, fără să se îngrijească în mod corespunzător de sine. Astfel, se poate naște sentimentul că trebuie să facă tot timpul sacrificii, fără să primească, în schimb, serviciul dorit. La rândul lui, acest lucru determină apariția diverselor acuzații la adresa partenerului și se termină aproape întotdeauna cu o criză în relație, marcată de reproșuri și atacuri dure. În cele din urmă, toată povestea poate conduce la apariția unei depresii (datorate epuizării).

O altă variantă de gestionare a acestor experiențe este fuga de apropiere. Persoana respectivă evită o relație emoțională prea apropiată din teama inconștientă de a nu fi din nou folosită pentru scopuri străine.

Scurtă incursiune în trecut, partea a VI-a: Mama, tata și cu mine: primele noastre experiențe ca triadă

Uneori, o privire mai atentă asupra primelor experiențe de triadă (dar și a celor de mai târziu) poate fi utilă, pentru că aceste experiențe exercită probabil și astăzi o anumită influență asupra felului în care vă formați prietenii și relațiile. Dar puteți totodată să descoperiți și ceea ce a funcționat foarte bine, (re)descoperindu-vă astfel resursele pe care le

aveți la dispoziție.

Încercați să răspundeți întâi singur la întrebări, poate chiar în scris. Dacă doriți, puteți să le discutați apoi împreună cu partenerul dumneavoastră.

- De cine v-ați simțit mai apropiat?**
- V-ați simțit confortabil cu mama și cu tata într-o situație de trei? Descrieți cât mai în detaliu o situație tipică.**
- Mama și tata v-au transmis un sentiment de siguranță? V-ați simțit protejat?**
- Au existat situații de rivalitate? Cum au fost ele rezolvate?**
- Mama și tata au avut o relație bună între ei?**
- Ați preluat un anumit rol în triadă (mediator, consolator, clovn etc.)? Ce abilități v-ați dezvoltat în acest fel? Cum ați trăit acest rol?**
- Au existat coalizări în cadrul triadei? Cum au arătat ele?**
- Cui i-a mers mai bine în triadă și cui i-a mers mai**

prost?

- **Ce legătură ar putea fi între aceste experiențe și problemele și temele actuale din relația dumneavoastră din prezent?**

Delegarea: În ce fel anumite sarcini preluate în mod inconștient ne influențează viața?

Toți părinții le transmit copiilor lor anumite mesaje inconștiente. Acestea nu sunt verbalizate în mod deschis, deci nici părinții nu știu că transmit astfel de mesaje. De aceea, ei sunt adesea foarte uimiți când copiii aduc vorba despre aceste mesaje pe care ei le-au „receptat“. De exemplu, una dintre cliențe i-a spus mamei ei că pe vremea când era copil, nu simțea că este bine-venită: „Am avut adesea sentimentul că nu mă vrei, că oarecum te incomodam“. Mama a reacționat într-o primă fază șocată și a respins acuzația ca fiind falsă. Însă, după un timp, a recunoscut plângând că, într-adevăr, a existat o perioadă în care și-a respins fiica. Deși a avut întotdeauna multă grijă de ea, mesajul care a ajuns la fiica ei a fost următorul: „Mă deranjezi!“ (Cele două femei s-au putut reconcilia în această privință, ceea ce a reprezentat pentru ambele o experiență extrem de emoționantă.)

În plus, mulți părinți le transmit inconștient copiilor lor sarcini care au de-a face în primul rând cu propriile lor nevoi nesatisfăcute sau cu conflictele lor interioare nerezolvate. Aceste sarcini transferate se numesc „delegări“. De exemplu, un tată poate să-i transfere inconștient fiului său sarcina de a-și face de cap din punct de vedere sexual, pentru că el însuși nu a îndrăznit să facă acest lucru. Dar și mamele le pot transmite copiilor delegări de genul: „Să nu te căsătorești niciodată!“, „Nu face copii!“ sau „Fă carieră!“

Alte misiuni ascunse pot fi de forma:

- „Răzbună nedreptatea care mi s-a făcut mie!“
- „Să ai mai mult succes decât mine!“
- „Să nu ai mai mult succes decât mine!“

- „Plătește o datorie pe care eu am făcut-o!“ și altele asemenea.

Dacă unii copii le-au fost loiali părinților, atunci ei vor fi înclinați să-și asume, chiar și la vârsta adultă, delegările primite în copilărie. De aceea, e important ca uneori să ne examinăm așteptările explicite, dar mai ales cele neexplicite, venite din partea părinților. Unele persoane își dau seama abia pe parcursul unei terapii de faptul că foarte mult timp au fost preocupate inconștient să îndeplinească sarcinile primite de la părinți. Deși se simțeau de foarte multă vreme ca fiind mânate de niște forțe exterioare lor, într-o stare de constrângere sau de epuizare, nu au putut recunoaște faptul că ele făceau de fapt un lucru pe care părinții l-au cerut inconștient de la ele. Au asimilat aceste sarcini în scenariul sau planul lor de viață, considerând de la sine înțelese asumarea și rezolvarea lor.

Problemele legate de delegări apar atunci când ele încep să-i dea bătăi de cap persoanei respective, care, de exemplu, simte că nu poate duce la îndeplinire sarcinile primite. Acestea fie o depășesc, fie se află într-o contradicție puternică cu propriile interese. De asemenea, se poate întâlni și situația în care unei persoane i se trasează mai multe sarcini contradictorii, ce se exclud reciproc. O clientă mi-a relatat, de exemplu, că tatăl ei pretindea de la ea (într-o formă neexplicită) să aibă mai mult succes în plan profesional decât mama ei, în timp ce mama îi ponegrea orice reușită profesională și se simțea invidioasă pe ea. Ca atare, dilema fiicei era următoarea: ea era pusă în situația de a trebui să-l dezamăgească pe cel puțin unul dintre părinți. În mod interesant, cariera ei era ticsită de nenumărate elemente de nesiguranță și de numeroase oscilații între succes și eșec. Deși era de mai mult timp nemulțumită din punct de vedere profesional, nici ea nu știa prea bine ce voia de fapt. Abia când s-a eliberat din această dilemă, refuzând sarcinile primite din partea ambilor părinți, a putut să urmeze o cale profesională pe care și-a stabilit-o singură și de care era ea însăși satisfăcută.

În cupluri, adesea se poate ajunge la conflicte atunci când unul dintre parteneri este mai loial decât celălalt familiei sale de origine. De cele mai multe ori, această loialitate exagerată față de părinți nici măcar nu este conștientizată de persoanele respective, ci este considerată „normală“. În cel mai bun caz, acestora le devine clar abia în urma unui conflict cu partenerul faptul că, în anumite privințe, ele nu acționează în mod autonom, ci sunt în continuare o extindere a tatălui sau a mamei.

Delegările și mesajele inconștiente reprezintă procese normale în cadrul unei familii. Însă, așa cum am arătat, ele pot conduce la conflicte interioare puternice și la probleme în cuplu. Din acest motiv, ele ar trebui conștientizate și prelucrate. A scăpa de delegări nu este întotdeauna un proces foarte simplu, însă poate fi o mișcare extrem de eliberatoare. Și pentru cuplu, eliberarea partenerilor din țesătura invizibilă a familiei de origine poate fi de ajutor, mai ales atunci când acest atașament deosebit de loial aduce cu sine poveri și constrângeri foarte mari.

Scurtă incursiune în trecut, partea a VII-a:Descoperirea sarcinilor ascunse și a mesajelor inconștiente

Puneți-vă întâi singur următoarele întrebări:

- **Ce mesaje ați primit de la mama dumneavoastră?**
- **Ce mesaje ați primit de la tatăl dumneavoastră?**
- **Ce delegări v-a transferat mama dumneavoastră?**
- **Ce delegări v-a transferat tatăl dumneavoastră?**

Notați-vă rezultatele. Reflectați pe marginea următoarelor subiecte:

- **Ce părere aveți despre aceste mesaje și delegări?**
- **Ce fel de sentimente vă trezesc?**
- **Ce rol joacă acestea în viața dumneavoastră din prezent?**
- **Cum vă influențează relația de cuplu?**
- **Doriți să duceți la îndeplinire aceste însărcinări sau acestea vă pun mai degrabă în situații conflictuale?**

Povestiți-i partenerului despre descoperirile dumneavoastră.

Ce simte acesta la auzul acestor mesaje și delegări?

Frățiori și surioare: subestimarea influenței pe care o au experiențele cu frații

Importanța pe care frații noștri o au asupra noastră și asupra felului în care ne construim viața este în continuare subestimată. Chiar și terapeuții de cuplu uită adesea cât de importante și de marcante pot fi experiențele pe care le-am trăit cu frații noștri. E adevărat că relațiile cu frații ne influențează inconștient comportamentul în special în viața profesională și în felul în care ne raportăm la prieteni. Dar ele au un cuvânt de spus și în relațiile de cuplu — atât într-un sens pozitiv, cât și într-unul negativ. Pentru că atenția terapeuților de cuplu nu se concentrează de obicei pe experiențele cu frații, subiectele de acest tip rămân adesea neexplorate. Pe de altă parte, terapeuții deschiși spre această temă se lovesc adesea de clienți neînțelegători sau care resping întrebările pe marginea acestui subiect, care li se adresează cu multă precauție. De obicei, clienții tind să minimizeze importanța fraților în viața lor și subestimează efectele vechilor (sau mai noilor) conflicte fraterne. Cercetarea bibliografică pe care am întreprins-o cu privire la acest domeniu al „legăturii dintre experiențele cu frații și conflictele de cuplu” mi-a furnizat, la rândul ei, niște rezultate destul de săracăcioase.

E păcat că lucrurile stau în acest fel, pentru că între timp am aflat, din cercetările științifice, că ne putem folosi de acele experiențe cu frații care au fost predominant pozitive ca de niște resurse importante. O soră gata să ne sară în ajutor sau un frate solidar cu noi pot să-și lase o amprentă pozitivă asupra imaginii noastre de sine, mai ales atunci când ne-am și putut ciondăni cu ei, fără să fi trebuit să ne dezvoltăm în același timp o anxietate de abandon. În mod ideal, copiii învață în relația cu frații să-și urmărească interesele, fiind nevoiți uneori să se impună, alteori să cedeze sau să facă compromisuri. O persoană care nu s-a certat niciodată în copilărie cu sora sau cu fratele său — de exemplu, pentru a-i menaja pe părinți — probabil că mai târziu în viață va întâmpina greutăți în abordarea conflictelor și în rezolvarea lor într-un mod adecvat. Pur și simplu, îi lipsește exercițiul și experiența în acest sens.

Deosebit de importantă în relațiile dintre frați este tema rivalității. Fiecare copil luptă în felul său pentru atenția și recunoașterea părinților, iar unii copii au mai

mult succes decât alții. Dacă părinții își împărtășesc dragostea față de copiii lor într-o oarecare măsură în mod egal, atunci lupta dintre frați nu este atât de pregnantă, ca atunci când unul dintre copii se simte tot timpul trecut cu vederea sau neglijat. Această concurență între frați este un efect secundar normal și ea devine problematică doar în acele situații în care unul dintre copii este nedreptățit în mod permanent și este în mod clar defavorizat în preferințele părinților. În astfel de cazuri, nu doar copilul respectiv are de suferit, ci și relația fraternală (Citez din spusele unei cliente: „Am urât-o pe sora mea. Era întotdeauna mai bună la școală și era mai drăguță. Părinții mei au iubit-o mai mult decât pe mine și mi-au arătat acest lucru în mod deschis“.)

Dacă aceste conflicte vechi nu au fost prelucrate, ele ne pot influența foarte puternic comportamentul în relația de cuplu. De exemplu, comportamentul dominant al unui coleg ne poate aminti de fratele nostru mai mare care se purta lipsit de respect față de noi sau care ne dădea ordine. Adesea, această amintire nu este conștientă, însă transferăm trăsăturile neplăcute ale fratelui asupra colegului, pe care îl respingem din acest motiv.

Sau: O tânără femeie ni se pare „prostănacă“ pentru că are însușiri similare cu cele ale surorii noastre mai mici, pe care am perceput-o ca fiind răzgâiată și enervantă.

În aceste situații, avem de-a face cu transferul fraternal. Termenul de „transfer“ provine din psihanaliză și descrie procesul prin care trăsături ale părinților, fraților și ale altor figuri importante de atașament sunt proiectate asupra altor persoane. În viața noastră cotidiană, transferuri de acest fel au loc frecvent, însă ele nu sunt recunoscute ca atare decât foarte rar. Acestea pot da naștere la multă suferință psihică pentru că, în primul rând, ne distorsionează percepția persoanei ce „cade victimă“ transferului nostru. Nu îl vedem pe celălalt în mod corect pentru că vederea ne este tulburată. În al doilea rând, ajungem să avem dispute la locul de muncă sau cu prietenii noștri pentru că inconștient suntem încă prinși în vechile noastre povești de familie. E ușor de înțeles faptul că astfel de conflicte nu pot avea o soluție bună dacă nu ne clarificăm întâi nouă înșine de ce ne vine câteodată să-i facem unuia sau altuia vânt pe lună. Dacă partenerul nostru este cel asupra căruia transferăm experiențele cu fratele sau cu sora noastră, atunci acesta nu se va mai simți perceput în mod adecvat. Foarte subtil, el va simți că nu este vorba despre persoana lui, însă nu va putea pune în cuvinte foarte clar această senzație.

Atunci când astfel de procese transferențiale au loc în mod repetat și nereflectat, ele pot pune în mișcare o întreagă dinamică nefericită. De aceea, în terapia de cuplu trebuie să verificăm în permanență dacă nu cumva în spatele problemelor unui cuplu se ascund conflicte fraterne vechi, neprelucrate.

Similar, există și transferuri plăcute, dar nici acestea nu ne sunt de folos într-o relație de iubire de lungă durată. De exemplu, soțul este „confundat” cu tatăl grijuliu. Acest lucru împinge partenerul într-un rol pe care el nu îl poate îndeplini pe termen lung.

În general, e cunoscut faptul că experiențele pe care le-am trăit cu frații noștri ne influențează și alegerea partenerului. Unii autori pleacă de la premisa că locul pe care-l ocupăm în ordinea nașterilor este determinant în această privință. Aceștia încearcă chiar să facă predicții cu privire la cel mai potrivit tip de partener pentru un prim născut, un copil singur la părinți, un frate mijlociu sau un mezin. Din punctul meu de vedere, aceste concepte sunt prea simpliste. Există o mulțime de alți parametri decât poziția ocupată în ordinea nașterii care joacă un rol important în relațiile fraterne și în alegerea de mai târziu a partenerului. Nu vreau să afirm că această poziție nu are nicio importanță în viața noastră, deoarece cu siguranță ea ne influențează într-o anumită măsură. Însă mult mai important decât acest lucru este felul în care noi ne-am simțit în rolul respectiv. Să aruncăm deci o privire asupra felului în care ne-am trăit relațiile cu frații și surorile noastre, dar să vedem și ce am învățat de la ei și împreună cu ei.

Scurtă incursiune în trecut, partea a VIII-a: Cum v-ați simțit în locul pe care l-ați avut în ordinea nașterilor?

- **Ce ați învățat în calitate de prim născut? Să fiți cel mai mare a fost mai degrabă o experiență plăcută pentru dumneavoastră? Ce fel de statut aveți? A fost un lucru bun să preluați responsabilitatea pentru frații dumneavoastră mai mici sau, cel mai adesea, acest lucru v-a făcut să vă simțiți depășit de situație?**

- Care a fost relația dumneavoastră cu frații mai mici? Vă enervau? Sau existența lor a reprezentat pentru dumneavoastră o îmbogățire? Sau poate ambele?
- Ce a însemnat pentru dumneavoastră să fiți al doilea născut? A trebuit să vă suciți gâtul privind în sus la fratele mai mare și să vă faceți văzut? Sau faptul că v-ați putut orienta alternativ ba „în sus“, ba „în jos“ a reprezentat mai degrabă un avantaj pentru dumneavoastră? Sau poate ceva din toate astea laolaltă?
- Ați fost într-adevăr cel mai alintat pentru că erați mezinul? Ați avut cu adevărat mai multe avantaje decât frații dumneavoastră, așa cum aceștia afirmă în mod frecvent? Sau părinții nu au mai avut energie și cu dumneavoastră și v-au lăsat de capul dumneavoastră, pentru că de fapt erau prea preocupați de ei înșiși? Îi simpatizați pe frații mai mari sau mai degrabă nu?
- Dacă ați fost un copil singur la părinți: cum ați trăit această experiență? Ce a fost frumos, ce a fost mai puțin plăcut? V-a lipsit ceva? Care au fost ceilalți copii cu care ați avut eventual relații similare celor fraterne?

Putem observa astfel că rolurile și relațiile fraterne sunt foarte complexe. Dacă încercăm să aflăm ce am învățat în copilărie din relația cu frații noștri, genul acesta clasic de clasament (bazat pe ordinea nașterilor) nu ne ajută decât foarte puțin. Avem mult mai mult de câștigat dacă suntem gata să aruncăm o privire mai atentă asupra experienței individuale a fiecăruia dintre noi în calitate de frate sau soră. Ca atare, fiți curioși cu privire la ceea ce puteți descoperi în acest sens!

Scurtă incursiune în trecut, partea a IX-a: Dialog pe marginea experiențelor fraterne

Luați-vă puțin timp și discutați împreună cu partenerul dumneavoastră

despre experiențele fiecăruia cu privire la frații săi. Cunoscutul terapeut de cuplu Michael Lukas Moeller a dezvoltat această „metodă” încă din anii ’70. Un dialog pe această temă se desfășoară în felul următor: faceți-vă comod, închideți-vă telefonul mobil și asigurați-vă că nu veți fi deranjat. Unul dintre parteneri începe și vorbește timp de zece minute despre experiențele sale pe marginea subiectului ales, relatând spontan tot ceea ce-i trece prin minte. Celălalt partener ascultă cu atenție, fără să pună în acest timp întrebări și fără să comenteze cele auzite.

Când cele zece minute s-au scurs, rolurile se schimbă, acum fiind rândul celui de-al doilea partener să povestească, iar primul să asculte. Dacă doriți, puteți să repetați o dată sau de două ori aceste secvențe. Important e ca fiecăruia să i se aloce aceeași perioadă de timp pentru a vorbi, iar celălalt să asculte cu atenție.

Următoarele teme ar putea fi interesante pentru a vă cunoaște mai bine:

- Ce rol/roluri ați preluat adesea și cu plăcere în sistemul fratern (de protector, de mediator, de mezin etc.)? Care au fost avantajele acestei situații? Ce ați învățat în acest rol? Ce capacități v-ați îmbunătățit în acest fel? Vă folosiți astăzi de aceste abilități în viața profesională și în cea privată?
- Cum i-ați perceput pe frații dumneavoastră? Ce a fost frumos, ce a fost enervant? Ce v-a plăcut la frații dumneavoastră și ce ați urât la ei?
- Ce ați învățat din relația cu frații de sex opus („Băieții sunt...”, „Fetele sunt...“)? Cum a influențat acest lucru părerea pe care o aveți despre sexul opus? Ce legătură ar putea avea aceste prejudecăți cu alegerea partenerului?
- Cum ați perceput certurile cu frații? Ați putut să vă impuneți uneori? Cine a fost de obicei cel dominant și cine a fost cel dominat? Lucrurile se desfășurau onest sau puteau fi și neplăcute uneori? Cum arată astăzi comportamentul dumneavoastră în timpul conflictelor și al disputelor?
- Dacă ați fost un copil singur la părinți: cu cine vă certați pe vremea când erați copil? Cum ați învățat să vă soluționați conflictele? Ce v-a plăcut la

situația respectivă, ce v-a enervat?

„O pălmuță la fund“: De ce acest gest este bagatelizat și de ce ne subminează capacitatea de autocompasiune?

Multe nedreptăți și chiar acte de cruzime au avut loc, din păcate, în numele „bunei creșteri a copiilor“. Și tot din păcate, unele dintre acestea se mai întâmplă și astăzi. Până în anii '50, pălmuirea și lovirea copiilor, trimiterea la colț drept pedeapsă sau închiderea lor într-un beci întunecat, în care trebuiau să se confrunte cu cele mai groaznice frici, reprezentau practici comune. Deși acest comportament a fost declarat metodă de educație și era tolerat de societate, adesea el era utilizat cu precădere pentru eliberarea agresivității adulților, care la rândul lor erau profund vătămați din punct de vedere psihic din cauza războiului și a urmărilor lui și care, în acest fel, își puteau vărsa frustrarea într-un mod necontrolat și tolerat social asupra copiilor lor. Abia în anii '60 s-a produs o schimbare în gândire. Cu toate acestea, a mai durat încă 40 de ani (!) până când violența asupra copiilor a fost interzisă oficial în Germania. Abia în anul 2000 s-a legiferat în codul civil că fiecare copil are dreptul la o educație lipsită de violență: „Pedeapsa fizică, vătămarea psihică și alte metode lipsite de demnitate sunt interzise“.***** Din păcate, nici măcar această hotărâre nu a fost luată în unanimitate.*****

Experiența ne arată că acei copii care au fost supuși violenței fizice mai mult sau mai puțin arbitrar din partea părinților au dificultăți în a nutri reale sentimente de încredere față de ceilalți. În funcție de intensitatea și severitatea comportamentelor pe care le-au suferit, în adâncul sufletului lor ei se tem în permanență că vor fi bătuți din nou, în cel mai rău caz, chiar din senin. În relațiile de cuplu, acest lucru conduce uneori la situația în care persoanele respective sunt permanent în gardă și se așteaptă să se declanșeze iadul pe pământ, chiar și în cazul celor mai mărunte conflicte de cuplu. O persoană care a fost odată expusă violenței umane și caracterului ei arbitrar se va teme adesea inconștient că acest lucru i s-ar putea întâmpla oricând din nou. Uneori, astfel de persoane își aleg parteneri care, într-adevăr, sunt ei înșiși instabili din punct de vedere emoțional sau potențial violenți, fapt care în cele din urmă nu face decât

să le confirme și să le alimenteze temerile. Lozinca inconștientă pe care acești copii o urmăresc mai târziu în viață este următoarea: „Ferește-te! Să nu ai încredere în nimeni!” sau „Nu meriți să fii tratat cu respect”. Partenerul imprevizibil confirmă această deviză prin comportamentul său — o dinamică nefericită, care poate provoca foarte multă suferință.

Chiar și „pălmuța la fund”, atât de des bagatelizată, este în sine problematică: „Nu mi-a dăunat în niciun fel!” sau „Am meritat-o!” Mulți clienți spun acest lucru în terapie, când vine vorba despre această temă dificilă: „Dacă aș fi fost cuminte, nu m-ar fi pălmuit. Înseamnă că eu am fost cel vinovat”.

Clienții care vorbesc în acest fel sunt complet detașați de emoțiile lor și nu simt niciun fel de compasiune față de copilul bătut care au fost cândva. Câteodată le vine greu să-și manifeste compasiunea și față de alți copii bătuți. Caracterul perfid al „pălmuței” constă în faptul că pălmuirea și celelalte maltratări îi transmit victimei infantile în mod explicit sau subtil mesajul că ea însăși este vinovată de ceea ce i se întâmplă. Copilul crede în această justificare și îl protejează în acest fel pe făptaș. În mod evident, este mai simplu să ia asupra sa vina pentru lovituri sau alte forme de violență, decât să realizeze faptul că mama și tata sunt răi și îi provoacă durere. E de la sine înțeles că acest lucru este extrem de dăunător pe termen lung pentru stima de sine. Copilul care a trebuit să se lase bătut de părinți și care pe deasupra mai și ia asupra sa vina pentru asta este umilit de două ori. În cele mai grave cazuri de violență, în copil se instalează un așa-numit „introiect al agresorului”, care poate elibera o energie extrem de distructivă (vezi mai jos caseta „Stările traumatizate ale Eului: de ce sunt atât de distructive introiectele agresorului?” din secțiunea „De ce aspectele enervante ale personalității reprezintă niște îngeri protectori”).

Din păcate, violența îndreptată împotriva copiilor este în continuare o problemă gravă în societatea noastră. Cel puțin, acum există ideea că violența fizică, psihică sau sexuală împotriva copiilor este nelegitimă. Aceasta este o evoluție îmbucurătoare, care trebuie dusă cu necesitate mai departe.

De ce rușinarea și retragerea iubirii sunt toxice pentru stima de sine a copilului?

Mai puțin cunoscute sunt în schimb efectele dezastruoase pe care rușinarea și umilirea le pot avea asupra sufletului unui copil. Consecința lor este faptul că acel copil se rușinează de faptele sale sau (și mai grav!) de sine însuși și de existența sa. Rușinarea este adesea mai dureroasă decât pedeapsa corporală, pentru că subminează stima de sine umană. De aceea, rușinea este unul dintre sentimentele cel mai greu de suportat pe care o persoană le poate avea. Cine se rușinează se simte de parcă nu ar valora nimic, nu-și dorește decât să intre în pământ și să nu mai existe deloc. Copiii mici care se rușinează își ascund deseori fața în mâini, se ghemuiesc sau cel puțin își lasă privirea în pământ.

Multe „metode educaționale“, care din păcate sunt în continuare folosite, conduc la rușinarea unui copil. De exemplu, acest efect este posibil chiar și printr-o întrebare pusă pe un ton sever și depreciativ de genul: „De ce ai făcut asta?! Fă bine și răspunde!“ Copilul este strâns cu ușa în acest mod înjositor și simte că trebuie să se justifice pentru comportamentul său „urât“. Însă din felul în care este pusă întrebarea se poate vedea deja că ea nu poate avea niciun răspuns considerat corect sau bun. Copilul este prins într-o încurcătură, pentru că nimic din ceea ce ar putea face nu este pe placul părintelui. În astfel de situații cu scop „educativ“, generatoare de rușine, minciuna devine uneori singura opțiune. Mințind, copilul speră astfel să-și păstreze demnitatea sau măcar o parte din ea.

Copilul se simte făcut de rușine și atunci când este umilit, când părinții încep să râdă de slăbiciunile lui sau de anumite particularități ale sale. Critica disprețuitoare făcută de părinți sau de alte figuri importante de atașament cu privire la anumite înclinații sau comportamente ale copilului pot să trezească de asemenea sentimente de rușine. Înainte să se răspândească ideea că talentele ar trebui încurajate, mulți părinți nu aveau nicio problemă să-și denigreze copilul ca „tocilar“ dacă acesta era interesat de cărți de specialitate sau să-i interzică unui băiat să danseze balet pentru că această preocupare l-ar transforma, chipurile, „într-un homosexual“.

Nici nu ne putem imagina ce fel de capacități creative și intelectuale au fost distruse în copii prin astfel de înjosiri. Copiii se dezbară de aptitudinile și interesele lor dacă remarcă în mod permanent că acestea sunt indezirabile în ochii părinților. În cel mai bun caz, cu ajutorul unei atitudini încăpățănate, reușesc să se opună obstacolelor puse de părinți și se îndârjesc să-și „vadă de treaba lor“. Dar chiar și atunci când un astfel de gest este încununat de succes, anumite sentimente de vinovăție continuă să existe la vârsta adultă, ca un vestigiu inconștient din copilărie. O rușinare sau o înjosire este trăită ca fiind deosebit de umilitoare mai ales în acele situații în care ele se petrec în fața unui public, de exemplu în fața fraților sau a colegilor de școală.

Copiilor li se induc adesea sentimente de rușine și în zona corporalității și a sexualității. Remarci devalorizante sau critice cu privire la constituția fizică sau la greutate, dar și aluzii verbale cu caracter sexual conduc la puternice reacții interioare generatoare de rușine, atât în cazul băieților, cât și al fetelor. Părinții care reacționează cu scârbă sau cu oroare la încercările copilului de a-și explora corpul propriu și organele genitale îi semnalizează acestuia faptul că tocmai face ceva rău. Copilul răspunde atunci cu rușine și învață că este „scârbos“ să se atingă sau să-și provoace singur plăcere. Sau trage concluzia că trupul lui sau chiar el însuși este dezgustător. Multe probleme sexuale de mai târziu își au aici originea. A avea undeva în minte asocierea dintre sex și lucru „rău“ sau „murdar“ ne poate inhiba sau paraliza viața sexuală, după ce primul val al îndrăgostirii a trecut și mai ales în condițiile în care aceste dogme vechi nu ne sunt deloc conștiente. Deși aversiunea față de sex într-o relație de cuplu este foarte mult legată de dinamica actuală a acelei relații, experiențele individuale anterioare joacă un rol important în acest sens. În special persoanele care au fost în copilărie victime ale violenței sexuale au nevoie de foarte multă înțelegere și delicatețe din partea partenerului lor.

Din păcate, multe reacții de rușine din partea copiilor sunt trecute adesea cu vederea, pentru că un copil rușinat va face tot ceea ce-i stă în putință să se facă invizibil — atât pe sine, cât și sentimentele lui de rușine. Aceasta este una din trăsăturile distinctive ale rușinii, faptul că ea se aplică în întregime persoanei care se rușinează. Aceasta nu este aproape deloc în stare să-și exprime rușinea într-o formă adecvată. Mai mult decât atât, copilul rușinat se retrage cu totul înăuntrul său. Unii copii devin furioși și fac o criză de nervi, caz în care furia lor devine evidentă (este vizibilă), dar rușinea este în continuare ascunsă în spatele exploziei de mânie.

Copiii care au fost rușinați în mod frecvent sau deosebit de grav tind ca adulți să se umilească singuri, disprețuindu-se de exemplu pe ei înșiși sau declarându-se fără valoare. Ei repetă în interiorul lor ceea ce li s-a provocat din exterior, lezându-se astfel singuri. Sau îi ridiculizează pe alții pentru a se elibera pe ei înșiși de rușinea proprie. De aceea, și în conflictele de cuplu, rușinea și rușinarea joacă adesea un rol important, lucru de care persoanele afectate sunt foarte rar conștiente. Și chiar și atunci când devin conștiente de acest lucru, tot le vine foarte greu să vorbească despre asta. Rușinea este considerată în continuare un sentiment tabu, despre care nu se vorbește aproape deloc în mod deschis. Dar chiar și într-un cadru terapeutic, trăirile legate de rușine le sunt extrem de neplăcute clienților, cu toate că trăirea rușinii este un proces cât se poate de natural. A simți rușinea este o caracteristică profund umană, iar indivizii care nu se pot rușina sunt tulburați din punct de vedere psihic.

Lipsa sentimentului de rușine cu privire la violență și xenofobie, care se extinde tot mai mult în societatea noastră, trebuie înțeleasă ca o puternică reacție de apărare la rușine: doar cine nu vrea să-și recunoască propria rușine simte nevoia să-i rușineze și să-i umilească pe alții. Astfel, s-a putut demonstra că, în special în biografiile infractorilor condamnați pentru violență brutală, pot fi găsite experiențe legate de înjosiri și rușinări. Din păcate, acestea nu au fost procesate și integrate, ci ele au fost mai degrabă compensate prin violență. Ca atare, putem afirma că umilirile suferite în copilărie îi dăunează nu doar individului, ci că ele reprezintă într-o oarecare măsură un risc și pentru societate.

Sociologul Stephan Marks susține că obiectivul pe care ar trebui să-l urmărim este ceea ce el numește „starea liberă de rușine“. O stare liberă de rușine poate lua naștere atunci când noi ne creăm acele spații în care „slăbiciunile nu sunt respinse prin ironie amară sau râzând răutăcios de ceilalți“, ci în care „învățăm să râdem de noi înșine într-un mod vindecător și eliberator“*****. Un astfel de spațiu liber de rușine poate fi de exemplu o relație de cuplu plină de afecțiune sau, bineînțeles, un cadru psihoterapeutic protector.

Retragerea iubirii, această așa-zisă „metodă cu scop educativ“ pe care părinții o aplică în continuare cu mult spor, ca pedeapsă pentru faptul că un copil a fost „rău“, are de asemenea efecte devastatoare asupra sufletului de copil. Pentru că s-a comportat „greșit“, copilului îi este refuzată atenția părintească. I se spune să plece, îi sunt aruncate priviri de gheață sau nu este băgat deloc în seamă. În cabinetul meu, am întâlnit clienți care pentru niște greșeli minore au fost pedepsiți zile întregi prin ignorare totală de către mamă. Când copilul este foarte

mic, el trăiește acest eveniment ca pe o anihilare, ca pe o eradicare completă a persoanei lui. Pentru că mama se retrage într-un mod atât de drastic, copilul are senzația că se dizolvă, ca și cum el este lăsat „în aer” și nu ar mai exista. Această excludere insensibilă și sentimentul de a fi ignorat dă naștere la anxietăți de anihilare, pentru că omul este o ființă socială. Pentru om, nimic nu e mai important decât sentimentul de apartenență la ceilalți.

În special copiii au nevoie să se simtă ca făcând parte dintr-o comunitate familiară, pentru că singuri nu sunt capabili să (supra)viețuiască. Copiii care au crescut cu aceste „metode educaționale” nemiloase (prin care au fost făcuți de rușine) tind mai târziu să sufere de depresii. Din experiența mea, în relațiile intime, ei au adesea senzația că nu le pot face partenerului pe plac, oricât de mult și-ar da silința. În același timp, sunt măcinați de niște chinuri infernale la ideea că ar putea fi ignorați din nou sau respinși, întrucât se percep pe sine ca plini de lipsuri, iar partenerul ar putea să-i pedepsească pentru acest lucru. Dacă partenerul este într-adevăr nemulțumit și își exprimă insatisfacția, întregul scenariu de groază se pune din nou în mișcare, la discreția căruia persoana respectivă s-a aflat atât de des pe vremea copilăriei. Ceea ce clienții percep este un val foarte mare de anxietate și de resemnare. Cei mai mulți dintre ei nu realizează faptul că aceste lucruri au de-a face cu trăirile lor de rușine și de anihilare din copilărie. A trăi o relație fericită de iubire, având un bagaj emoțional plin de astfel de experiențe teribile, nu este un lucru imposibil, dar rămâne în orice caz ceva dificil.

Scurtă incursiune în trecut, partea a X-a: Povestiți-vă unul altuia despre copilul care ați fost cândva.

Răspundeți pe rând la următoarele întrebări:

- Cum v-ați simțit pe vremea când erați un copil de trei, cinci, șapte și zece ani? Limitați-vă la două, trei idei pentru fiecare vârstă.

• Care erau trăsăturile prin care vă caracterizați la vârsta copilăriei?
Numiți cel puțin trei.

• Ce vă făcea plăcere să întreprindeți? Acel lucru a fost stimulat sau ignorat de către părinți?

• Ce reguli și valori erau valabile în familia dumneavoastră de origine?
Puteți să aflați rapid răspunsul la această întrebare completând următoarele propoziții:

Nu am avut voie să

Nu era permis să

Trebuia să fac următorul lucru:

Era considerat un lucru rău atunci când

Părinții mei erau dezamăgiți dacă

Părinții mei erau furioși dacă

• Și ce se întâmpla când nu respectați aceste reguli? Erați pedepsit? Dacă da, în ce fel? Cum vă simțeați în acele momente?

• Puteți avea un sentiment de compasiune față de copilul pedepsit care erați atunci? Căutați o fotografie cu dumneavoastră de pe vremea când erați copil și încercați să vă conectați emoțional cu copilul din fotografie.

• Ați fost făcut de rușine sau ați fost umilit în copilărie? Descrieți o situație tipică din această categorie, de preferat, în scris. Ce fel de sentimente vă trezea o astfel de scenă? Există și astăzi situații în care vă simțiți rușinat într-un mod similar? Partenerul dumneavoastră știe despre acest lucru?

• Partenerul dumneavoastră a fost făcut de rușine în copilărie? Dacă da, în ce fel? Puteți avea un sentiment de compasiune față de copilul rușinat care a fost cândva partenerul dumneavoastră?

Hărțuirea și primele necazuri în dragoste: Ce alte lucruri mai pot lăsa răni sufletești?

Vătămările psihice nu ni se trag întotdeauna din partea comportamentului familiei noastre. De exemplu, una dintre cele mai groaznice experiențe pe care un copil le poate avea în afara familiei este să devină victima unei acțiuni de hărțuire (bullying). Hărțuirea este o terorizare psihică aplicată sistematic de un grup unei persoane. Comportamentele extrem de agresive pot fi de natură mai subtilă sau mai directă, pot fi recunoscute mai ușor sau mai greu, însă scopul urmărit este întotdeauna acela de a denigra și de a exclude în mod conștient și sistematic victima. Adesea, hărțuirea poate fi întâlnită la școală (sau la locul de muncă), dar și într-o echipă sportivă sau în orice fel de grup.

Un copil hărțuit poate rămâne cu daune psihice grave în urma unor astfel de evenimente, atunci când nu primește suficient ajutor și susținere sau când se află un timp prea îndelungat la mâna torționarilor săi. Dar și adolescenții și adulții suferă ocazional de efectele unor astfel de comportamente devalorizante și umilitoare. Astfel, victimele unor acțiuni de hărțuire pot manifesta simptomele tulburării de stres posttraumatic, ca de exemplu dificultăți de concentrare sau de somn, pot suferi de coșmaruri sau de o stare de nervozitate accentuată. Stările de amețală, de greață, de diaree și durerile de cap sau de burtă care nu au o cauză organică pot reprezenta de asemenea efectele directe ale hărțuirii. În timpul sau după acțiunea de hărțuire își fac apariția indispoziții de natură depresivă sau stări de anxietate însoțite de transpirație excesivă, palpitații ale inimii sau alte simptome. În general, evenimentul dăunează sentimentului propriei valori și conduce, mai devreme sau mai târziu, la pierderea încrederii în sine și a stimei de sine.

Felul în care un copil procesează o astfel de experiență depinde de constituția sa generală, atât psihică, cât și fizică, de resursele sale, precum și de tipul, de intensitatea și de durata acțiunii de hărțuire. Unii copii și adolescenți procesează relativ bine astfel de experiențe, alții rămân mult timp afectați de ele. Cel mai important mijloc de susținere în astfel de situații este compasiunea. O persoană care a fost supusă la acest tip de violență trebuie să simtă că alți oameni sunt

dispuși să-i vină în ajutor.

Efectele hărțuirii au fost subestimate timp îndelungat. Cercetările arată că persoanele care au fost hărțuite pe vremea când erau copii sau adolescenți suferă la vârsta adultă de depresii, tulburări de anxietate sau alte perturbări de natură psihică. Adesea, acestea trăiesc retrase pentru că și-au pierdut încrederea în grupuri sau în oameni în general.

Până în prezent, nu au fost studiate efectele pe care experiențele de hărțuire din trecut le pot avea asupra relaționării cu partenerul de cuplu. În orice caz, e destul de probabil că o persoană cu un istoric social atât de cumplit va reacționa cu o sensibilitate ușor mai ridicată la cea mai mică bănuială sau temere că ar putea fi din nou exclusă într-un anumit context. Într-o relație de cuplu, acest lucru poate conduce la un comportament de retragere sau la gesturi extrem de agresive. Dacă aceste mecanisme rămân neînțelese, ele vor afecta din plin relația.

Dar și primele experiențe legate de relațiile de iubire pot fi foarte importante pentru noi. Ne-am simțit iubiți sau doar folosiți? Cum a fost prima oară când am făcut sex? Am fost tratați cu respect? Toate aceste experiențe se înmagazinează în psihicul și în corpul nostru, ele jucând un rol semnificativ în dezvoltarea imaginii de sine și a setului de convingeri, idei și anxietăți cu care ne raportăm la lume și la oameni.

Scurtă incursiune în trecut, partea a XI-a: primele noastre relații de iubire și ce am învățat din ele

Povestiți cu partenerul dumneavoastră despre prima relație de dragoste, din perspectiva următoarelor aspecte:

- **Ce a fost frumos? Ce a fost dureros?**
- **Ce învățăminte ați tras din experiența respectivă?**

- Ce convingeri ați dezvoltat în urma ei? („Trebuie să...“, „Am voie să...“, „Sunt...“ etc.)
- Cum v-au influențat aceste lucruri mai târziu în viață?
- Cum ar fi să faceți spontan un desen (sau o pictură) și să povestiți plecând de la ea cum au fost primele dumneavoastră experiențe de dragoste?

Dacă aceste subiecte vi se par prea intime pentru a le discuta în mod direct cu partenerul, atunci gândiți-vă singur la această temă. Puteți să discutați mai târziu pe marginea ei dacă acest lucru vi se pare important pentru soluționarea relaționării problematice cu partenerul de cuplu.

Cum ne formăm din experiențele noastre de atașament un anumit scenariu de viață și de ce ar trebui să-l conștientizăm?

Așa cum am văzut, în cursul vieții noastre acumulăm o serie de experiențe legate de noi, de ceilalți oameni și de felul în care lumea funcționează. Noi prelucrăm aceste informații trăgând anumite concluzii personale din ele și dezvoltându-ne anumite convingeri. Acestea devin apoi adevărul nostru interior. De exemplu, la vârsta copilăriei foarte timpurii, noi ne definim doar pe baza răspunsurilor pe care le primim din exterior. Dacă suntem tratați bine și suntem iubiți cu tandrețe, tragem concluzia că suntem demni de iubire. De asemenea, învățăm că ceilalți oameni sunt bine intenționați față de noi. În schimb, dacă suntem tratați într-un mod aspru sau chiar chinuiți, atunci e posibil ca în noi să se formeze mai degrabă convingerea că suntem lipsiți de valoare sau chiar „răi”. În plus, învățăm că ceilalți oameni pot fi cruzi și că cel mai bine e să nu avem încredere în ei.

Pornind de la aceste experiențe și de la interpretarea pe care le-o oferim, cu toții ne construim un fel de scenariu personal de viață, adică un fel de „plan de construcție” după care ne clădim viața și relațiile. Însă adesea nici măcar nu ne cunoaștem acest scenariu, pentru că el s-a format inconștient, pe lângă multe alte lucruri. A ne preocupa cu acest scenariu intern de viață poate fi de ajutor, mai ales atunci când vrem să ne maturizăm la nivel afectiv și relațional. Pentru cuplurile aflate în criză, abordarea experiențelor timpurii de atașament și a convingerilor interne achiziționate, atât ale noastre, cât și ale partenerului, devine aproape de neevitat. Atunci când își dau în mod serios silința să-și înțeleagă istoricul de atașament, partenerii fac deja foarte mult pentru ei și pentru relația lor de cuplu.

Ibidem, p. 175.

Codul civil german § 1631 „Conținutul și limitele îngrijirii persoanelor“.

În România, violența exercitată în scop educativ este interzisă în conformitate cu Legea 272/ 2004. (N.t.)

Marks, Stephan (2019): Scham — die tabuisierte Emotion, ediția a VIII-a, Editura Patmos, Ostfildern, p. 176.

Mecanismele corporale de apărare, copiii interiori și disocierea: Cum reacționăm la rănille psihice și la traume?

Am văzut că toți oamenii au avut de îndurat uneori în copilărie anumite privațiuni sau vătămări de natură psihică. Acest lucru ține de viața normală și el nu reprezintă în sine nimic rău. Majoritatea oamenilor posedă suficiente resurse care să-i ajute să depășească aceste răni. Chiar și oamenii care în copilărie au suferit în mod considerabil reușesc adesea să ducă mai târziu o viață fericită sau, cel puțin, mulțumitoare. Această capacitate de a gestiona în mod favorabil momentele dificile și condițiile vitrege se numește „reziliență“.

Pe de altă parte, și psihicul nostru este foarte rezilient și flexibil. El deține o mulțime de metode cu ajutorul cărora ne putem ușura viața (cel puțin, temporar). Astfel, pe baza capacităților sale individuale, fiecare copil își dezvoltă anumite strategii care îl ajută să străbată, cât mai nevătămat posibil, etapele problematice ale vieții sau pe cele încărcate de conflicte. Cu ajutorul anumitor mecanisme de apărare sau al unor tipare de comportament, copilul se adaptează inconștient la cerințele actuale. Aceste strategii sunt adesea extrem de folositoare — cel puțin pentru o anumită perioadă de timp. Copilul se apără astfel de daune și mai mari, îi menajează pe frați și/sau pe părinți și stabilizează întregul sistem de familie.

Ca adulți, nici măcar nu ne este foarte clar câteodată ce fel de strategii am dezvoltat în copilărie în mod inconștient, cu scopul de a controla mai bine anumite situații neplăcute. Nu știm cu exactitate cum ne-am comportat atunci când ne era teamă, când nu ne puteam rezolva conflictele interioare sau când sufeream de sentimente de rușine. De aceea, e util să ne îndreptăm puțin privirea către aceste strategii. Pe multe dintre ele le mai folosim uneori și astăzi, mai ales atunci când un anumit tip de situație (de stres) ni se pare familiară, dar și suspectă. Din păcate, utilizăm aceste strategii și atunci când ele nu mai sunt deloc adecvate în raport cu situația actuală. De cele mai multe ori, aceste tipare comportamentale din copilărie ne devin conștiente abia în momentul în care nu mai înaintăm cu ajutorul lor și, utilizându-le, mai mult îi rănim pe cei dragi, pe

prieteni sau pe colegi și/sau le stârnim îngrijorare sau furie.

Iată un exemplu în acest sens:

O clientă în vârstă de 35 de ani, Lara*****, a descoperit în terapie că pe vremea când era copil obișnuia să se facă „invizibilă” în acele situații în care în familie se simțea o „atmosferă apăsătoare”. Tatăl alcoolic era imprevizibil și putea deveni agresiv atunci când era beat mort. Ca atare, tatăl era o persoană suportabilă doar în anumite limite, pentru că Lara nu știa niciodată, în cazul lui, ce va urma. Mama Larei avea puternice trăsături depresive și nu făcea față prea bine la situațiile de stres. La cele mai mici conflicte cu fiica ei, izbucnea în lacrimi și amenința în mod repetat că se va sinucide, pentru că se simțea depășită de tot ceea ce trăia.

Într-o astfel de situație lipsită de perspectivă și atât de împovărată, o fetiță nu poate să facă mare lucru. Nu poate nici să iasă din această situație, nici să o schimbe. Singura posibilitate care i-a rămas atunci Larei a fost aceea de a nu escalada și mai mult situația. Ca atare, ea și-a dezvoltat un soi de capacitate seismografică de a detecta cât mai repede cu putință starea în care se aflau părinții ei. De îndată ce simțea că în aer plutea o „atmosferă apăsătoare”, pentru că tatăl era beat, iar mama era din nou într-o „dispoziție sumbră”, Lara devenea „invizibilă”. Funcționa mai departe pe tăcute, fără să deranjeze și fără să ceară ceva. Se simțea cât de cât în siguranță doar atâta timp cât tatăl sau mama nu i se adresau.

Deja la vârsta de cinci ani, Lara învățase deci să se comporte în situații amenințătoare ca și cum nici nu ar fi fost de față. În acest fel, ea îi menaja pe tata și pe mama, dar mai ales pe ea însăși, pentru că, altfel, situația ar fi escaladat probabil și mai mult. În acest fel, ea elibera de tensiune întregul sistem familial, reușind astfel să treacă într-o oarecare măsură nevătămată prin copilăria ei dificilă. Cel puțin, așa păreau să fi stat lucrurile până în momentul de față.

În relația ei de cuplu din prezent, Lara se comporta într-un mod foarte asemănător. Când soțul ei, Lukas, venea acasă cu o oarecare urmă de indispoziție, ea încerca să nu atragă atenția asupra ei și se retrăgea în interiorul ei. Evita orice conflict și orice controversă, devenind „invizibilă” pentru el. Lukas era iritat de acest comportament din partea ei. În general, el era un bărbat

prietenos și înțelegător, dar faptul că Lara „îl lăsa baltă“ în acest mod, îl întrista și îl înfuria. La rândul ei, această furie din partea lui o transpunea într-o stare de paralizie, pentru că, în mod inconștient, ea se percepea din nou ca fiind copilul neputincios și înspăimântat, aflat în fața unui tată care devenea abuziv. Pe de o parte, Lukas se simțea „respins“ și neînțeles de către Lara, pe de altă parte, ea persista într-o stare de anxietate difuză, pe care la început nici măcar nu o putea pune în cuvinte.

Abia pe parcursul procesului terapeutic ea a putut să recunoască o legătură între comportamentul ei din copilărie și cel actual din cuplu. Ceea ce pe vremuri a reprezentat o importantă strategie de autoprotecție a unei fiice în vârstă de cinci ani, care avea un tată dependent și o mamă copleșită și probabil traumatizată, s-a dovedit a nu mai fi de niciun folos în relația de cuplu din prezent.

După ce a conștientizat acest lucru, și-a jelit și prelucrat anxietatea și starea de neputință din copilărie, iar apoi a putut să se dedice din nou prezentului. A descoperit că în situația de față nu era chiar atât de lipsită de ajutor așa cum se simțea — până la urmă, nu mai avea cinci ani, iar Lukas nu era un alcoolic agresiv de care trebuia să-i fie frică. Aceste înțelegeri profunde au făcut-o să se simtă foarte ușurată.

La rândul său, Lukas a înțeles că retragerea ei nu însemna că îl respinge, ci că era o rămășiță a copilăriei ei dificile. Astfel, furia lui s-a stins. Mai mult decât atât, el a reușit să aprecieze încercările ei timide de a nu se mai retrage în totalitate și de a rămâne prezentă atunci când o „atmosferă apăsătoare“ își făcea simțită apariția — chiar dacă aceste încercări nu-i reușeau prea bine la început. Au lucrat mai departe împreună la depășirea treptată de către Lara a comportamentelor ei din copilărie și la testarea unor strategii „adulte“ de rezolvare a conflictelor.

Regresia: Cum se naște „copilul interior“ și când își face simțită prezența?

Am putea spune că în situația de conflict descrisă anterior dintre Lara și Lukas, cel care acționa nu era Eul de adult al Larei, ci mai degrabă „copilul interior“ mic și speriat, care nu prea știa cum să se ajute singur. Cea mai mărunță indispoziție a partenerului trezea în Lara amintiri inconștiente legate de tatăl ei imprevizibil și potențial periculos, fără ca ea să fie conștientă de aceste asocieri. Ea cădea aproape „automat“ în vechiul tipar de comportament, pe care și-l formase în copilărie. Deși această strategie comportamentală a avut un efect benefic în situația de atunci (în sensul de autoprotecție și de menajare a familiei), totuși Lara nu a putut să rezolve cu adevărat conflictul. În poziția de copil, ea nu avea nici perspectiva de ansamblu asupra lucrurilor și nici posibilitatea de a se elibera din această situație extrem de problematică. Pentru că această tactică s-a dovedit a fi destul de utilă în situațiile amenințătoare în care era pusă și pentru că a ajutat-o să-și țină anxietatea sub control într-o oarecare măsură, din acel moment, ea s-a obișnuit să se „teleporteze“ mental din acele situații critice. Însă pentru că acest comportament a condus la conflicte în relația de cuplu, Lara a fost silită să analizeze cauzele aflate în spatele comportamentului ei și să se confrunte cu trecutul ei trist. Bineînțeles că, până la urmă, acest lucru înseamnă pentru ea și o ocazie foarte bună de a-și prelucra o temă veche și de a se elibera de nevoia fetei interioare. De aceea, conflictele din relația de cuplu reprezintă totodată și o șansă de a ne confrunța cu anumite subiecte importante, mai profunde și de a ne dezvolta (împreună) în urma acestor confruntări.

Conceptul de „copil interior“ este folosit în psihoterapie pentru a evidenția faptul că uneori, ca adulți, alunecăm din nou în mod inconștient în stări afective de natură infantilă și că reacționăm din interiorul lor, ca și cum am fi din nou copii. Aceste reacții ale psihicului pot fi numite regresii, adică recăderi în tipare infantile de comportament. Regresia este un așa-numit „mecanism de apărare“ de care ne folosim inconștient atunci când:

- ne simțim rău sau copleșiți de situație și nu avem, pe moment, la îndemână nicio altă strategie matură pentru a suporta aceste sentimente sau pentru a scăpa de ele;
- vrem să evităm anumite emoții (de exemplu, teama) sau anumite amintiri legate de o experiență negativă din trecut.

Orice persoană regresează uneori, iar acest comportament nu reprezintă în sine nici ceva îngrijorător, nici ceva patologic. Însă atunci când acest comportament imatur și neadecvat în raport cu vârsta dă naștere sau contribuie la menținerea anumitor situații problematice, înseamnă că a sosit momentul să ne ocupăm de „copilul nostru interior“. Bineînțeles că avem mai mulți copii interiori, diferiți între ei.

- Majoritatea dintre noi poartă în interior un copil vesel și curios, mânat de o dorință nestăpânită de a explora lumea. Mulți oameni își trăiesc această parte copilărească interioară atunci când se minunează de ceva, de exemplu de un curcubeu frumos sau de o cascadă impunătoare. Mai experimentăm această latură a noastră și atunci când ne dedicăm unei activități care ne face plăcere și cădem într-o stare de uitare de sine. Sau când avem chef să ne hârjonim cu partenerul și să facem pozne — și atunci ne simțim ca un copil de trei ani, binedispus. Unor mame le place să se bălăcească cu picioarele în noroi împreună cu copilul lor sau să se dea cu el în leagăn. În acest fel, ele își trăiesc nevoile fetei lor interioare, nevoi care pe vremuri poate că nu au fost suficient satisfăcute. Și este foarte bine din partea lor că fac asta acum!

- Mulți dintre noi au și un copil interior trist și/sau furios. Adesea, acesta își face apariția atunci când ne sunt reactivate emoții dificile, care au existat și în trecut. Dacă simțim că partenerul ne-a lăsat baltă, ne simțim repede mici și neajutorați, ca pe vremuri, când mama și tata nu ne erau alături și eram singuri și izolați. Regresăm fără să ne dăm seama și cădem în vechile stări afective din copilărie. Evident că ar trebui să ne raportăm la un astfel de copil trist, ce tocmai își face auzit glasul, altfel decât o facem atunci când avem de-a face cu un adult stăpân pe sine. Pentru a ști cum să procedăm, întâi trebuie să ne cunoaștem și să ne înțelegem această parte din noi (vezi exercițiul de mai jos).

- Mulți avem în sistemul nostru interior și un adolescent rebel care răspândește idei anarhiste, căruia i-ar plăcea să-și consume energia sexuală, să cutreiere încolo și-ncoace sau să arunce câteodată totul în aer. Această latură este privită adesea ca fiind indezirabilă, este respinsă ca „agresivă“ și este reprimată, deși și acest aspect își aduce o contribuție importantă la sistem. De exemplu, el ne furnizează o anumită energie vitală și o anumită atitudine protestatară. Dacă nu ni s-a permis să fim rebeli în adolescență, dacă energiile vitale nu au avut voie să curgă liber (de exemplu, din cauza unei educații rigide, extrem de orientate spre armonie sau, dimpotrivă, ostilă oricărei plăceri) și dacă nici ca adulți nu ne îngăduim să ne percepem această latură interioară, atunci acest rebel interior va bate la ușă tot mai frecvent. Din păcate, adesea nu va găsi urechea care să-l asculte și atenția de care are nevoie.

Acest copil interior joacă un rol esențial și în terapia de cuplu, așa cum am putut vedea în cazul Larei și al lui Lukas. De aceea, e important să ne cunoaștem cei mai însemnați copii interiori și să-i putem identifica în situațiile respective (mai multe detalii în secțiunea următoare). Dar cel mai important lucru este să vă întâmpinați pur și simplu toți copiii interiori cu multă bunăvoință și să le permiteți să se manifeste.

Scurtă incursiune pe tărâmul psihicului, partea I: descoperirea copiilor interiori

Luați-vă puțin timp să răspundeți la următoarele întrebări:

- În ce fel de situații vă simțiți din nou ca o mică fetiță veselă sau ca un băiețel voios? În ce fel de situații se simte astfel partenerul dumneavoastră?
- În ce fel de situații vă simțiți ca un copil mic care vrea să fie luat în brațe sau vrea să se cațăre la mama sau la tata în poală?

- În ce fel de situații vă simțiți neputincios? Și ce vârstă simțiți că aveți în acele momente? Vă puteți aminti eventual ce anume vă făcea să vă simțiți neputincios la acea vreme?
- Ce trebuie să facă partenerul dumneavoastră ca să deveniți imediat foarte furios? E posibil ca în astfel de situații să-și facă apariția un copil interior furios/rănit/trist?
- Ce trebuie să facă partenerul dumneavoastră pentru ca adolescentul rebel din dumneavoastră să înceapă să se manifeste?
- Ce ar trebui dumneavoastră să faceți astfel încât să-l determinați pe partenerul dumneavoastră să se transforme pe loc într-un copil încăpățânat de trei ani?
- Când vă certați cu partenerul dumneavoastră, ce vârstă simțiți că aveți? Într-o situație tipică de conflict, încercați să observați dacă nu cumva acționați dintr-o poziție de „copil interior“.
- Dacă da, atunci:
 - < Care este comportamentul partenerului dumneavoastră față de care reacționați prin mecanismul de regresie? Ce fel de beneficii v-ar putea aduce acest lucru?
 - < Ce credeți că s-ar întâmpla dacă într-o astfel de situație nu și-ar face apariția copilul interior, ci ați avea puterea să acționați de la nivelul unui adult?

Stările Eului: Despre diversele părți ale personalității și de ce ar trebui să le acordăm atenție

Pentru că s-a dovedit util și practicabil în cazul anumitor teme, și eu lucrez ocazional în practica clinică cu modelul „copilului interior”. Însă în terapia de cuplu, pe lângă metodele sistemice, prefer să lucrez cu modelul teoretic bazat pe așa-numitele „stări ale Eului”, pentru că această concepție mi se pare mai diferențiată și ilustrează mai bine dinamica noastră complexe, atât intrapsihice, cât și interpersonale.

O stare a Eului reprezintă o stare formată din emoții, gânduri, atitudini, convingeri etc. Terapiile care lucrează cu stările Eului consideră că noi ne formăm pe parcursul vieții o multitudine de astfel de stări, care toate împreună îndeplinesc anumite funcții în sistemul „Eului”. Ele se nasc în mod inevitabil în timpul procesului nostru de dezvoltare și reprezintă semnele maturizării noastre, precum și ale diferențierii structurii personalității noastre individuale.

Aceste stări ale Eului sunt părți ale sinelui nostru sau, altfel spus, sinele nostru este format din mai multe laturi diferite ale personalității. Toate sunt la fel de importante și ele ajută persoana respectivă să se descurce în lume, adică să obțină o combinație potrivită între adaptarea la cerințele mediului și realizarea propriilor dorințe. În cazul ideal, diferitele aspecte ale unei personalități se susțin reciproc și sunt capabile să coopereze între ele. Astfel, ele sprijină întregul sistem al „Eului” să ducă o viață sănătoasă, să stabilească relații, să îndeplinească o muncă, să rezolve conflicte, să se dezvolte etc.

Aceste diferite laturi ale personalității noastre pot fi privite și ca o familie interioară. În sistemul nostru intern, există aspecte mai tinere și mai bătrâne, părți feminine și masculine, unele mai raționale și altele mai puțin raționale, unele mai prostești și altele mai serioase, laturi vesele și triste, aspecte pașnice și agresive. Purtăm în noi și părți adulte care ne permit să ne facem meseria, să ne rezolvăm conflictele în mod adecvat, să ne descurcăm în societate etc. Pacienții mei ar fi cu siguranță iritați dacă în fotoliul meu ar da peste un copil încăpățânat în vârstă de trei ani, în loc să găsească o terapeută care acționează într-o oarecare

măsură la un nivel adult.

Aspectele profesionale ale personalității noastre sunt roluri care fac parte din personalitatea noastră. Le adoptăm în mod conștient și, de obicei, le gestionăm destul de bine — cu excepția cazurilor în care în contextul profesional se activează așa-numitele stări nevrotice ale Eului. Astfel, se poate întâmpla să ne părăsim pentru scurt timp poziția de adult și să reacționăm dintr-un alt aspect al personalității, de exemplu din cel de băiețel interior care se simte ofensat când șeful are din nou ceva de cârâit, așa cum și tata obișnuia mereu să cârâie. Sau din cel de fetiță care a fost făcută de rușine la școală, atunci când un client îi atrage atenția terapeutei într-un mod depreciativ cu privire la o mică greșală pe care aceasta a făcut-o. Într-o astfel de situație, ne simțim iritați, ieșim din rolul nostru de adult, simțim că ne pierdem echilibrul sau ne percepem poate ca incompetenți. Dintr-un foc a dispărut și suveranitatea noastră profesională și adultă cu care ne place să ne împănăm și care pare să fie atât de importantă pentru succesul nostru! Însă dacă știm ce parte a personalității noastre este pusă în joc în acel moment, putem să ne repliem rapid. Aspectul infantil din noi va fi liniștit cu blândețe („Da, știu că acest lucru îți atinge vechile răni“) și va fi trimis într-o altă încăpere din interiorul nostru, astfel încât să ne putem „comuta“ din nou pe modul profesional și să lucrăm mai departe. Unei persoane care nu-și cunoaște deloc aceste laturi interne îi va fi probabil mult mai greu să iasă din starea de iritare și să se întoarcă în starea de adult. Va crede în continuare despre șef că este un prost și se va enerva din cauza lui, iar terapeuta de mai sus îl va considera pe clientul ei un „nesimțit“. Însă amândoi nu reușesc să recunoască faptul că este vorba despre diferite aspecte importante ale personalității lor, cu care ar trebui poate să se confrunte ceva mai serios la un moment dat.

(În momentul de față, fetița blondă cu codițe în vârstă de cinci ani din interiorul meu mă bate la cap spunându-mi că este timpul să iasă afară la joacă. O simt cum stă lipită de biroul meu, cu ursulețul de pluș în brațe și mă pisează, în timp ce autoarea din mine ar vrea să mai scrie puțin. Însă pentru că o cunosc destul de bine pe această micuță, știu că nu ajută la nimic dacă aș încerca să o ignor. Mai degrabă ar începe să mă sâcâie și mai tare, până când autoarea din interiorul meu nu s-ar mai putea concentra deloc.

Așa că acum nu ajută decât un singur lucru: să preiau un al treilea rol, cel de observatoare și mediatore și să încerc să negociez între autoare și fetiță.

Rezultatul arată în felul următorul: autoarea are voie să-și termine capitolul de scris și apoi vom ieși împreună afară, la aer curat. Atâta vreme cât autoarea mai lucrează, micuța merge să se joace în camera — virtuală — a copiilor.)

Cu ajutorul modelului bazat pe stările Eului am putut, de exemplu, să ajut o studentă să-și depășească blocajul pe care îl avea legat de scris. Am descoperit o latură a ei ce rămăsese inconștientă până în acel moment, care încerca cu disperare să o protejeze pe clientă de suprasolicitare și să aducă în viața ei puțină varietate și mai multă lejeritate. Era o studentă ambițioasă, care se distra doar rareori și care, potrivit propriilor spuse, avea „prea puține bucurii în viață”. Sarcina pe care a avut-o de îndeplinit a fost aceea de a întreprinde ceva ce-i făcea plăcere înainte sau după ce scria la lucrarea ei de licență. Într-o primă fază, această idee i-a sunat destul de ciudat, dar cu ajutorul acestei strategii a reușit să-și rezolve mai bine blocajul și nu a mai fost nevoie să o perceapă ca pe o amenințare permanentă.

Copilul interior necăjit, „leneșul din noi” sau alte aspecte asemănătoare ale personalității noastre trebuie luate întotdeauna în serios și este recomandabil să fie luate de mână cu blândețe. Adesea, ele reprezintă nevoi cărora le acordăm o atenție prea mică în viața noastră cotidiană, de exemplu: cheful de a ne juca, de a ne distra, nevoia de a ne relaxa sau de a ne mișca. A ne asculta din când în când aceste părți ale personalității poate fi un lucru foarte sănătos.

Principiul este următorul: cu cât ne raportăm cu mai multă afecțiune la aspectele noastre interioare, cu atât mai fericiți putem fi cu noi înșine. Acest lucru nu înseamnă însă că trebuie să cedăm imediat în fața cererilor venite din partea acestor laturi, ci mai degrabă că ar trebui să ne cercetăm cu atenție dorințele, aspirațiile, interesele, cel puțin din când în când. De cele mai multe ori, aceste aspecte din noi au motive întemeiate pentru care caută să se facă remarcate, ca de exemplu atunci când suntem pe punctul de a ne suprasolicita sau când ne facem rău în orice altă formă. Aceste aspecte ne pot fi de folos și în relațiile noastre: ele ne pot avertiza cu privire la anumite aspecte sau poate caută să ne protejeze de ceva.

Scurtă incursiune pe tărâmul psihicului, partea a II-a:

descoperirea aspectelor pozitive ale personalității

- Vă trec spontan prin minte anumite părți ale personalității dumneavoastră care vă plac în mod special și pe care le considerați pozitive (de exemplu, „albinuța cea harnică“, „omul de știință interior“, „temerarul“ sau „ștrengarul“)? Ce vă place în mod deosebit la aceste aspecte ale dumneavoastră? În ce fel de situații v-au ajutat aceste laturi în mod deosebit?
- Ce laturi demne de admirație ale partenerului dumneavoastră vă vin spontan în gând (de exemplu, „romanticul“, „seducătoarea“, „glumețul“ etc.)? Ce vă place în mod deosebit la aceste aspecte ale partenerului? Cum credeți că le-ați putea „scoate la iveală“?

Criticul și judecătorul interior: Cum suntem sabotati de anumite părți ale personalității noastre?

Mult mai dificil este pentru noi atunci când avem de-a face cu aspecte din personalitatea noastră care ne enervează și care nu ne sunt pe plac. Bineînțeles că și „leneșul interior“ poate fi uneori supărător, însă, într-o oarecare măsură, el poate fi gestionat relativ ușor în comparație cu alte instanțe interne. Căci, pe lângă stările plăcute sau cele neproblematică ale Eului, dezvoltăm de-a lungul timpului și alte laturi ale personalității noastre, care par să ne saboteze (inclusiv în relațiile noastre) sau care sunt neplăcute în diverse alte forme. Adesea ele nu ne sunt cunoscute cu adevărat, deși aceste aspecte din noi se fac resimțite în cele mai diverse feluri. Ele încearcă să ne convingă cu forța și ne influențează aproape zilnic gândurile, sentimentele și acțiunile. Uneori ne înspăimântă, alteori pur și simplu ne enervează, așa că le respingem și de aceea nu vrem să avem nimic de-a face cu ele.

De obicei, începem să ne preocupăm cu adevărat de acești colegi (într-o primă fază, neplăcuți!) din sistemul nostru intern abia atunci când nu putem să ne rezolvăm anumite conflicte interioare sau probleme relaționale, cu alte cuvinte, când suntem presați de o anumită suferință. Aceste părți nepopulare ale personalității noastre sunt scoase conștient la lumină și ascultate abia într-o psihoterapie individuală sau într-o terapie de cuplu. De regulă, aceste părți dețin multe informații interesante cu privire la sistemul Eului și îndeplinesc roluri importante în cadrul lui. Examinarea lor poate fi foarte utilă pentru client și pentru sănătatea lui psihică sau pentru înțelegerea anumitor dinamici relaționale.

„Criticii interni“ reprezintă aspecte tipice și importante ale personalității pe care nu le suferim, dar care adesea ne domină viața mult mai mult decât ne place să credem. Aceștia acționează ca un soi de instanță de control și de obicei își iau munca foarte în serios. Atât de în serios, încât uneori ne torturează de-a binelea! Psihoterapeutul Jochen Peichl vorbește chiar despre o întreagă „echipă de critici interni“*****. În continuare doresc să vi-i prezint pe unii dintre aceștia.

Controlorul intern

Controlorul intern aruncă o privire severă și scrutatoare asupra a tot ceea ce simțim, facem și spunem. Sarcina sa constă în a ne controla foarte bine emoțiile. Apelurile tipice lansate de controlorul intern sunt de forma: „Nu te mai comporta așa!“, „Bărbații nu plâng niciodată!“, „Nu fi papă-lapte!“, „Fii puternic!“, „Nu te smiorcăi!“ etc.

Persoanele care au un controlor intern foarte puternic dezvoltat cred că, prin acest control exagerat al emoțiilor, pot atinge cel mai înalt grad de autonomie. La nivel inconștient, ele speră astfel, pe de o parte, să evite rușinările și, pe de altă parte, să nu-i calce pe ceilalți pe nervi cu sentimentele și energia lor vitală. Nu au trăit experiența (sau au trăit-o prea puțin) că este în ordine să fie din când în când superficiali sau să-și dea frâu liber sentimentelor.

În relația de cuplu, acest lucru poate avea drept consecință faptul că acest controlor intern împiedică formarea unei relații afective profunde, pentru că persoana respectivă nu-și permite aproape deloc să-și trăiască pe deplin emoțiile. În plus, persoanele care au un controlor intern foarte aspru tind să controleze și mediul din care fac parte. Această situație poate fi foarte neplăcută și intruzivă pentru partener, astfel că adesea se ajunge la conflicte.

Perfecționistul intern

Perfecționistului intern îi place să cârtească cu privire la orice. De exemplu, dacă persoana ia un creion în mână, abia ce a trasat o linie pe hârtie, că vocea severă a perfecționistului intern deja se aude: „Ce tâmpit arată! Tu nici nu știi să desenezi!“ Sau dacă încearcă să coasă ceva: „Cusătura asta e prea strâmbă! Trebuie să fie dreaptă!“ Iar în cazul activităților sportive, o auzim spunând: „Nu ești suficient de rapid!“ Când perfecționistul intern ne observă cu asprime, nici creativitatea jucăușă nu ne mai aduce plăcere. Astfel, mulți adulți nici nu mai încearcă să facă lucruri noi, nu mai îndrăznesc nimic, pentru că perfecționistul

intern distruge în prealabil totul. Înainte chiar să încerce, aceștia își spun: „Nu pot să fac asta!“

Perfecționistul intern își poate face nestingherit de cap și în domeniul creșterii și educării copiilor. Îi poate înnebuni de-a dreptul pe mamă și pe tată, în special atunci când fiul aflat la pubertate nu pune o valoare prea mare pe performanțele foarte ridicate și pe notele bune sau când fiica adolescentă nu este foarte preocupată de ordinea din camera ei. În acest caz, perfecționistul intern își rupe dinții în piatră seacă. Multe dintre certurile care escaladează între părinți și adolescenți sunt legate de aspecte accentuate de personalitate ale părinților, care se întâlnesc cu aspecte orientate exact în direcția opusă ce reies din personalitatea copiilor lor.

Afirmații tipice ale perfecționistului intern iau forma: „Nu ai voie să faci nicio greșeală!“, „Nu ajunge să fii bun, trebuie să fii mai bun decât toți ceilalți!“, „Lucrează până iese perfect!“, „Dă-ți mai mult silința!“ etc. În viața cotidiană și la locul de muncă, perfecționistul intern ne forțează să dăm întotdeauna cele mai bune rezultate și să mergem mereu până la limita personală a performanței sau chiar dincolo de ea.

Speranța perfecționistului intern este aceea că, printr-un comportament perfect, va obține dragostea și recunoașterea de care copilul mic — și imperfect, prin natura sa — ar fi avut nevoie. Astfel, multe mame se spetesc în familie să fie perfecționiste și cad într-o gaură neagră când realizează că strategia lor (inconștientă) nu dă roade, pentru că toată lumea s-a obișnuit pur și simplu ca mama să facă ordine, să calce, să frece și să gătească. Din păcate, procedând astfel, ea nu primește mai multă dragoste. Același lucru este valabil și în cazul unui partener preocupat în mod perfecționist de celălalt. Și în această situație, aceeași fantezie tipică pentru perfecționistul intern conduce adesea la eșec: „Nu trebuie decât să-mi dau mai mult silința și atunci îmi voi atinge scopul!“ A accepta faptul că, deși perfecționistul intern urmărește un țel nobil, el face acest lucru într-o manieră defavorabilă și nesănătoasă pentru el însuși, situându-se astfel pe un drum greșit și eronat, poate fi adesea un proces dureros, dar care poate avea un efect vindecător.

Judecătorul intern

Judecătorul intern e un tip deosebit de dur. El a preluat rolul de a evalua încontinuu tot ceea ce facem și dregem. În același timp, el stabilește standarde atât de înalte, încât nimic nu-i poate fi pe plac. El nu doar că judecă, ci și condamnă. Afirmările tipice pe care un judecător intern ni le flutură la ureche sunt de genul: „Ești gras și urât!“, „Nu ești în stare de nimic!“, „Ești lipsit de orice valoare!“ sau „Ești un ratat total!“

Persoanele care târăsc după ele un judecător intern au adesea o stimă de sine scăzută sau oscilantă și se autodevalorizează (cu intermitențe) foarte mult. Acest lucru nu va fi întotdeauna ușor de recunoscut din exterior, pentru că adesea aceste persoane tind să se rușineze din cauza acestor gânduri autodepreciative pe care le au. Uneori, ele tind să-i devalorizeze și pe ceilalți, pentru a-și suporta astfel mai bine propriile porniri de a se autodevaloriza. În relația de cuplu, acest comportament poate conduce la ofense grave și la tensiuni de durată.

De ce aspectele enervante ale personalității reprezintă pentru noi niște îngeri protectori?

Chiar dacă ne percepem criticii interiori prezentați anterior ca pe niște colegi neplăcuți, a căror companie mai degrabă ne-am dori să o evităm, ei reprezintă totuși elemente importante ale sinelui nostru. Și chiar dacă felul în care ei ne transmit mesajele lor este unul neprietenos, cu toate acestea, în spatele lor se ascund de fapt intenții bune.

Vi se pare absurd acest lucru? Posibil, dar psihicul nostru își are propria lui logică. Un critic interior s-a format în sistemul nostru pe vremea copilăriei, atunci când am fost răniți, jigniți sau rușinați. Sarcina lui este să ne protejeze într-o formă foarte simplă și copilărească de o suferință suplimentară.

De exemplu, controlorul intern ia naștere aproximativ în al doilea an de viață al copilului, când părinții îl învață într-o manieră extrem de rigidă să se controleze și să se stăpânească. Probabil că acest copil a fost certat sau rușinat când a făcut un lucru nedorit, iar acum vrea să evite cu orice preț încă o experiență de acest gen. Urmărind acest scop, psihicul copilului îl „instalează” pe controlorul intern, a cărui sarcină este să asigure că de acum încolo copilul poate să satisfacă pretențiile părinților și că, astfel, nu mai este expus rușinărilor acestora. Cu alte cuvinte, copilul integrează în Supraeul său, în conștiința sa morală, cerințele părinților. Un copil face în așa fel încât solicitările părinților să devină ale sale, adică le „introeectează”, cum se spune în psihologie. În acest fel, cerințele originare externe sunt transformate în cerințe proprii.

Perfecționistul intern se naște în psihicul copilului între trei și cinci ani, mai exact atunci când figurile sale de atașament îl împing în permanență (în mod explicit sau indirect) spre performanțe înalte sau, dacă copilul eșuează, îl ceartă, îl pedepsesc, îl rușinează sau îl înjosesc. Motivația principală a acestui perfecționist intern este să protejeze sinele copilului de un posibil eșec viitor și de o eventuală umilire legată de acesta.

Oricum, formarea unui critic interior (sau a oricărei alte părți neplăcute de

personalitate) arată întotdeauna că în sistem există un copil rănit, rușinat, pe care criticul interior încearcă să-l apere în mod constant. Deci, pentru fiecare critic interior, vom găsi cel puțin un copil interior suferind. Acest copil interior rămâne, ca să spunem așa, pe treapta sa de dezvoltare de atunci. El nu știe că în realitate am devenit mai în vârstă. La fel de imaturi sunt însă și criticii interni, pentru că ei reprezintă procesele de gândire ale copilului care am fost cândva. Acesta este motivul pentru care criticii noștri interni sunt la fel de inflexibili și, de regulă, sunt plămădiți dintr-un aluat rudimentar. Vocabularul lor nu este extraordinar de bogat, iar mesajele pe care le transmit sunt simple. Acest lucru se explică prin faptul că eram foarte mici în perioada în care ne-am format aceste laturi ale personalității noastre și, ca atare, a trebuit să urmăm o logică infantilă simplistă. Încercați să observați, atunci când veți avea ocazia, felul în care se exprimă criticul dumneavoastră intern. Probabil că nu este o parte extrem de diferențiată.

Ca atare, atunci când lucrăm în terapie cu un critic intern, nu putem evita să ne ocupăm și de părțile noastre infantile mai profunde, care au fost rănite. În cele din urmă, criticul intern se poate retrage liniștit abia atunci când nu trebuie să-și mai facă griji pentru copilul interior rănit.

Iată mai jos un exemplu din practica mea clinică.

Max a venit la terapie pentru că adesea îi vindea gogoși prietenei lui, Marie. Din acest motiv, Marie era furioasă pe el și i-a cerut să înceteze de acum înainte cu astfel de povești, altfel o va pierde.

Max era pus sub presiune. Nici el însuși nu știa exact ce-l făcea să o mintă pe prietena lui. Pur și simplu, așa îi venea, spunea el. Și asta se întâmpla atât de repede, încât abia putea să împiedice acest lucru. Ulterior era extrem de jenat și se rușina pentru comportamentul lui.

Am descoperit rapid împreună că minciunile sale se învârteau adesea în jurul temei banilor. Nu-i spunea prietenei lui când intra din nou în datorii și o mințea cu privire la anumite cheltuieli. Avea puternice sentimente de vinovăție pentru că nu putea să-i „ofere” prietenei lui decât foarte puțin și pentru că nu reușea să-și gestioneze finanțele. La întrebarea dacă obișnuia și în trecut să trișeze, el a răspuns în mod spontan că nu. Abia după îndelungi reflecții și-a adus aminte că

la grădiniță obișnuia să inventeze povești pentru a se lăuda în fața celorlalți copii. Născocea cu privire la cadourile scumpe pe care le-ar fi primit sau la excursiile fabuloase pe care le-ar fi întreprins cu părinții lui. Ceilalți copii se arătau pentru scurt timp impresionați, astfel că și Max se simțea important, tot pentru o scurtă perioadă de timp.

Realitatea arăta însă cu totul diferit. Părinții lui Max aveau puțini bani, iar despre excursii și cadouri scumpe nici nu putea fi vorba. Dar și la nivel emoțional, ei se dedicau foarte puțin copilului lor. Micile povești scornite îi serveau lui Max ca să le transmită celorlalți o imagine „mai bună“ despre persoana lui și să-și crească astfel stima de sine, prin răspunsurile apreciative pe care le primea de la colegii săi.

Când l-am întrebat dacă nu cumva e posibil să fie vorba despre același băiețel din interiorul lui care îi vinde gogoși prietenei sale, Max a izbucnit în hohote de râs. Da, e posibil, a zâmbit el pe sub mustață. Ideea că ar putea exista o latură copilărească în interiorul lui, responsabilă de minciunile sale, și că nu este vorba despre un „Eu“ rău și fioros, a părut să-l facă să se simtă imediat eliberat. Am descris minciunosul intern ca pe un aspect al personalității lui Max și i-am dat numele de „Micul Inventator de Povești“.

În acest scop, Max s-a așezat pe un taburet și s-a identificat cu acest personaj (deci cu această latură internă a personalității sale). Apoi, eu am intrat în contact cu născocitorul de povești și a avut loc aproximativ următorul dialog:

— Bună, Micule Inventator de Povești! Eu sunt terapeuta lui Max cel Mare. Max are momentan niște probleme pe care am vrea să le rezolvăm aici împreună. Așa că m-am gândit că poate ar fi bine să te cunosc.

— OK.

— Poți să-mi spui câți ani ai?

— Cinci.

— Aha! Și poți să-mi spui cu ce te ocupi?

— Am grijă de Max. Îl protejez.

— Asta e super din partea ta! De ce îl protejezi pe Max?

— Nu vreau ca el să se simtă prost.

— Aha! Deci vrei să-l ferești să nu se simtă rău?

— Da.

— Și atunci inventezi povești pe care Max le istorisește ca să nu se simtă așa?

— Da, exact.

— Mi se pare un lucru extraordinar faptul că vrei să-l ajuți pe Max. Cred că Max nici nu a știut până acum că vrei să-l protejezi. În același timp, Max cel Mare are și câteva probleme suplimentare din cauza acestor povești, pentru că prietena lui își dă seama că ele nu sunt adevărate.

— Dar trebuie să fac ceva, altfel nu face nimeni nimic pentru Max!

— Nimeni?

— Nu, este de unul singur!

— Cine este de unul singur, Max cel Mare? Dar nu are totuși o prietenă?!

Micul Inventator de Povești spuse atunci ezitând:

— Aha... Hm. Da. Dar Micul Max, el este foarte singur!

— Da, Micul Max, pe care încercai deja de la grădiniță să-l protejezi, era foarte singur, asta este adevărat.

— Da.

— Da, apreciez intențiile bune pe care le ai. Dar Max cel Mare nu mai este acum atât de neajutorat și singur ca Micul Max. Uită-te, are deja 25 de ani! Poți să-ți dai seama de acest lucru?

Micul Inventator de Povești șovăie în continuare.

— Da, poate...

— Poate l-ai putea ajuta acum pe Max într-un alt fel decât prin povești scornite?

— Da, poate...

În acest moment, l-am invitat pe Max să intre în legătură directă cu Micul Inventator de Povești. Pentru asta, Max s-a așezat alternativ când pe un scaun, când pe celălalt. Pe unul el era Max cel adult, pe celălalt era „Micul Inventator de Povești“. Cei doi au negociat o vreme încolo și-ncoace și în cele din urmă au căzut de acord că Micul Inventator de Povești ar putea instala un fel de sistem de alarmă rapidă, pentru că în mod evident el avea capacitatea de a detecta foarte prompt acele situații în care stima de sine a lui Max era în pericol sau când acesta începea să se simtă rușinat și neimportant. După o vreme, cei doi și-au încheiat mulțumiți discuția. Micul Inventator de Povești a preluat în continuare o funcție importantă în sistem, însă de data aceasta era vorba despre una mai constructivă. Max „cel Mare“, adică cel adult, și-a asumat sarcina să-și rezolve problemele și să nu le mai lase în grija micului „copil interior“, care încerca să-și umfle stima de sine cu ajutorul acestei strategii imature de a trișa.

Cel mai important lucru în acest proces a fost faptul că Max a înțeles că Micul Inventator de Povești din interiorul său a fost un fel de înger protector pentru un copil rușinat și singur în vârstă de cinci ani. A putut să discute acest lucru cu Marie, care s-a arătat foarte impresionată de subiect. În plus, Max a început să poarte dialoguri interne cu Micul Inventator de Povești, iar apoi chiar și cu băiețelul de cinci ani, căci îl remorca și pe el, ca o latură a personalității sale. În cele din urmă, el a putut să-l accepte și să-l consoleze pe acest băiețandru, astfel că Micul Inventator de Povești nu prea a mai avut de lucru, pentru că acum Max cel Mare era cel care îl proteja pe Max cel Mic.

În această etapă, am putut să separăm mai bine rușinea sa de altădată de problemele lui din prezent legate de bani, chiar dacă cele două erau legate între ele. Max a putut să-i povestească prietenei sale despre această rușine și a început să-și rezolve cu ajutorul ei chestiunile financiare. Micul Inventator de Povești s-a retras pașnic și mai trimitea doar din când în când anumite semnale de alarmă. După câteva ședințe de terapie, Max a putut să renunțe la comportamentele sale legate de trișat.

Scurtă incursiune pe tărâmul psihicului, partea a III-a: întâmpinarea cu amabilitate a criticilor interni

- **Încercați să porniți în căutarea conștientă a criticilor dumneavoastră interni. Rămâneți însă în mod conștient în rolul de observator, ca și cum ați vedea un film în care aceste figuri apar și vi se prezintă. (Există mult mai mulți critici interni decât cei clasici, menționați mai sus, de exemplu: Scepticul, Procrastinatorul, Instigatoarea, Cusurgiul, Pesimista etc.)**
- **Notați-vă principalii critici interni pe o bucată de hârtie. Dați-le nume potrivite și formulați o scurtă descriere a persoanei lor. Încercați să aveți în vedere următoarele lucruri: Cum arată? Câți ani au? Ce spun mai exact? Ce efect au asupra dumneavoastră?**
- **Reflectați în ce fel de situații își fac apariția respectivii critici. Și nu uitați cea mai importantă întrebare: De ce anume își dorește fiecare dintre ei să vă protejeze?**

Pentru a proteja identitatea clienților mei, toate exemplele de caz au fost modificate și reprezintă un melanj de ficțiune și realitate.

Peichl, Jochen (2014): Rote Karte für den inneren Kritiker, ediția a V-a, Editura Kösel, München, p. 16.

Stările traumatizate ale Eului: De ce sunt atât de distructive introiectele agresorului?

De dragul completitudinii, să spunem că mai există câteva laturi „provocatoare” ale personalității noastre, deosebit de importante, ce trebuie menționate aici: este vorba despre aspectele traumatizate. Copiii care au fost grav abuzați, neglijăți sau chinuiți în orice alt mod dezvoltă adesea părți ale personalității lor care sunt extrem de agresive. Aceste părți sunt denumite și „introiectele agresorului”. Copilul internalizează imaginea unui agresor malign, ceea ce înseamnă că îl asimilează pe acesta în sistemul său psihic. „Răul” nu mai provine acum din exterior, ci este ancorat în sinele infantil. O parte din copil este acum partea „cea rea”. Acesta este și motivul pentru care mulți copii care au fost maltratați se consideră mai târziu ca fiind răi, proști și vinovați.

Aceste aspecte ale personalității, adică introiectele agresorului, pot dezlanțui o dinamică internă periculoasă și pot dezvolta forțe distructive. Uneori, ele conduc la comportamente violente sau autoagresive. Dacă o persoană suferă deci în mod repetat de puternice impulsuri agresive și/sau autoagresive, care abia pot fi ținute în frâu, atunci cauza lor ar putea fi existența unui introiect al agresorului asociat cu o traumă. O terapie centrată pe traumă poate oferi ajutor în acest sens și poate asigura o relaxare a sistemului traumatizat, chiar dacă o vindecare completă nu este întotdeauna posibilă.

Alarmă, alarmă! Despre reacțiile la stres ale creierului și cum ne influențează acestea comportamentul

Până acum, ne-am ocupat cu precădere de felul în care psihicul nostru gestionează situațiile stresante și apăsătoare și de strategiile pe care și le-a dezvoltat pentru a proteja întregul sistem al „Eului”. Dar ce se întâmplă la nivel fizic? Cum reacționează corpul nostru atunci când ne simțim rău, suprasolicitați sau anxioși? Și ce se întâmplă dacă pe vremea copilăriei noastre a trebuit să ne deformăm sufletul sau a trebuit să ne reprimăm emoțiile?

În ultimii ani, știința a oferit multe răspunsuri interesante la aceste întrebări. În special neuroștiințele au contribuit cu informații noi. Dacă sunteți interesat de efectele concrete ale stresului asupra creierului nostru și asupra sistemului nervos, această secțiune vă va interesa cu siguranță.

În primul rând, trebuie să avem în vedere următorul fapt: corpul nostru reacționează atât la o suferință psihică iminentă, cât și la una fizică pe cale să se producă. În această privință, creierul nostru nu face niciun fel de diferență. Corpul reacționează cu frică, iar frica înseamnă stres. Dar ce înseamnă mai exact acest lucru? Ce se întâmplă atunci când ne simțim amenințați în vreun fel?

Într-un mod absolut fascinant, creierul nostru este specializat să recunoască sursele de pericol. El scanează, ca să spunem așa, în mod permanent lumea noastră exterioară și ne trimite semnale corespunzătoare cu privire la ce se întâmplă. Abia ce-am nimerit într-o situație nouă, că el deja verifică dacă nu există nicio primejdie în jurul nostru și dacă ne putem simți în siguranță. Nu doar că acest lucru se petrece la un nivel inconștient, ci el se întâmplă și foarte repede. Stimulii care vin din exterior prin cele cinci organe de simț sunt conduși într-o fracțiune de secundă la așa-numitul sistem limbic, unde sunt evaluați. Deci creierul nostru nu dispune de un timp foarte îndelungat pentru evaluări și decizii, dar acest lucru are sens, pentru că, în cazul unei situații cu adevărat periculoase, de exemplu al unui accident de circulație pe cale să se producă, ar fi fatal dacă acest proces ar dura mai mult.

O altă capacitate remarcabilă a creierului nostru este aceea de a putea anticipa și prevesti. El este în stare să identifice nu doar acele situații cu potențial critic care deja au apărut, ci și unele viitoare. Cu toții cunoaștem sentimentul de presimțire sau senzația de incertitudine. În astfel de situații, suntem prost dispuși sau devenim nervoși fără să știm exact din ce motiv. Sistemul nostru de alarmă rapidă a fost activat înainte ca o primejdie să-și fi făcut apariția.

Când creierul nostru nu detectează nicio situație periculoasă, rămânem relaxați. Însă dacă sistemul cerebral estimează că o anumită situație este amenințătoare în mod latent sau acut, ne pune cu iuțea vântului în stare de alarmă. Concret, acest lucru înseamnă că amigdala, care este o parte sistemului limbic, eliberează o cantitate mare din neurotransmițătorul numit glutamat. Glutamatul activează hipotalamusul, care la rândul lui se asigură că o anumită substanță chimică este secretată, și anume polipeptida corticotropină sau hormonul adrenocorticotrop (ACTH). Ca urmare, în trunchiul cerebral se formează o anumită cantitate de noradrenalină, care activează imediat sistemul nervos simpatic, determinând astfel creșterea pulsului, a tensiunii arteriale și a respirației. Corpul funcționează acum la nivel maxim. Însă întrebarea care se pune este următoarea: de ce face acest lucru? Răspunsul este foarte simplu: corpul se pregătește să-și asigure supraviețuirea — și anume prin fugă sau atac. Musculatura se vascularizează puternic și se încordează, atenția ni se ascute și avem atât de mult aer în plămâni, încât corpul nostru este înarmat până în dinți. Dacă pericolul (resimțit) a trecut, nivelul de stres se reglează din nou la un stadiu normal, iar bătăile inimii și pulsul se liniștesc. Până în acest punct, desfășurarea lucrurilor este una normală.

Însă ceea ce creierul nostru percepe ca pericol este foarte diferit de la individ la individ și depinde de contextul de viață, de experiențele trăite până în acel moment și de așteptările rezultate din ele. De exemplu, creierul unei persoane care a fost expusă în copilărie violenței părinților poate interpreta brațul ridicat al unui străin ca pe o amenințare puternică, chiar dacă respectivul și-a înălțat mâna în aer din cu totul alte motive. La acest gest, creierul semnalizează imediat o alarmă și declanșează reacția de stres descrisă anterior.

Deci creierul uman nu face diferența între un pericol „real” și unul doar „închipuit”. În plus, la unul și același stimul, creierele noastre reacționează în moduri foarte diferite. Dacă creierul declanșează sau nu starea de alarmă depinde nu doar de context, ci și de persoană. Acest lucru are deci de-a face cu experiențele pe care un individ le-a avut de-a lungul vieții sale, pentru că acestea rămân înmagazinate în rețelele neuronale ale creierului, în special în amigdală.

Aceste conținuturi, care adesea sunt inconștiente, determină într-o mare măsură tipul de stimuli la care reacționăm cu stări interne de stres, dar decid și genul de situații în care rămânem calmi.

Creierul persoanelor care au avut parte de multă suferință la viața lor sau care au trăit ceva extrem de dureros adulmecă mai repede și mai des pericolele decât persoanele care au experiențe preponderent pozitive în biografia lor. Ca atare, primele vor reacționa mai rapid și poate chiar mai violent la factorii stresori resimțiți.

Din păcate, reacțiile de stres devin adesea autonome și ele se multiplică. Acest lucru nu este legat doar de pesimismul învățat al persoanei respective, ci are și o explicație neurologică. Atunci când creierul dă alarma, se secretă nu doar glutamat, ci, în encefal și în sistemul limbic, sunt activate în plus anumite gene, care la rândul lor produc alte gene. Acestea sunt genele responsabile pentru „reacția imediată“*****: sarcina lor este să se asigure că sinapsele celulelor nervoase active sunt stabilizate. Mai simplu spus, aceste celule nervoase care au fost activate foarte des până în prezent vor fi activate rapid și frecvent și în viitor, lucru care face ca individul respectiv să stea în continuare sub tensiune. În acest fel, anxietatea și îngrijorările sunt alimentate în permanență, fără ca ceva rău să se fi întâmplat cu adevărat.

Vestea bună este că acest proces este reversibil, de exemplu, atunci când persoana trăiește experiențe relaționale pozitive. Acestea formează la rândul lor noi rețele neuronale sau le întăresc pe cele existente. Cu alte cuvinte, experiențele pozitive consolidează acele căi neuronale care altfel sunt folosite mai rar. Iar aceste trăiri pozitive se întipăresc în memoria senzorială și modifică, în timp, structurile noastre nervoase. Acest fenomen explică și de ce psihoterapia poate fi de folos. Bineînțeles că această „reprogramare“ a structurilor neuronale poate avea loc și în cadrul unei prietenii adevărate sau într-o relație de cuplu plină de afecțiune. Iar pentru mine, aceasta este încă o dovadă în plus că, în special în relații, putem să ne dezvoltăm și să ne vindecăm!

Bauer, Joachim (2016): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, ediția a VII-a, Editura Piper, München/ Berlin/ Zürich, pp. 43 și urm.

Stres = pericol. Sau: Cel care clocotește de furie nu poate gândi clar.

În relații, faptul de a fi într-o stare de continuă alertă poate conduce rapid la escaladări ale situației. Partenerul respectiv are reacții subite și violente de stres. De exemplu, răspunde exagerat la o simplă critică ce i se aduce, la o anumită mimică subtilă pe care o percepe la celălalt sau la un anumit ton al vocii partenerului. Acesta clocotește de furie și reacționează într-o manieră agresivă (atac) sau se retrage și fuge din situație (fugă).

Ambele tipare comportamentale reprezintă un fel de program intern de reacție la pericol, al cărui singur scop îl constituie depășirea situației resimțite ca acută și amenințătoare. Din păcate, acest program nu reprezintă o bază potrivită pentru rezolvarea constructivă a problemelor și conflictelor actuale. Cine se află în modul de „fugă-sau-luptă” nu mai este stăpân pe sine. Deși musculatura și respirația funcționează la cote maxime, anumite părți din creier sunt mai mult sau mai puțin decuplate. Din punct de vedere emoțional și fiziologic, ne aflăm într-o stare de excepție. Folosim expresii despre care nici nu știam că fac parte din repertoriul nostru verbal sau putem avea chiar impulsul de a lovi.

Adesea, ambii parteneri dau dovadă în timpul unui conflict de reacții violente de stres. Unul dintre ei devine agresiv și-l forțează zgomotos pe celălalt să fugă. Sau ambii devin agresivi și se atacă (verbal) reciproc. Multe escaladări din relația de cuplu iau naștere în urma unei secvențe formate din mai multe reacții de stres, care apoi se amplifică reciproc unele pe altele. Din experiență, aceste tipare distructive nu conduc la niciun fel de soluții, ci doar la noi escaladări ale conflictului.

Când unul dintre cei doi parteneri se găsește deci într-o astfel de stare acută de stres, întâi trebuie să se liniștească. Dacă stresul slăbește, corpul și psihicul se pot relaxa din nou, iar subiectul discuției poate fi reluat încă o dată în liniște.

Dacă impulsul de a fugi sau atacurile agresive au devenit între timp singura reacție posibilă în relația cu partenerul și dacă posibilitatea de autoliniștire este puternic limitată, se recomandă în mod imperativ ajutorul psihoterapeutic.

Scurtă incursiune pe tărâmul psihicului, partea a IV-a: identificarea factorilor declanșatori

Reflecțați într-un moment de acalmie la ce anume face partenerul dumneavoastră atunci când ajunge să vă scoată din sărite.

- Ce punct sensibil vă atinge în acest fel?
- De când există acest punct sensibil?
- Mai exact, ce simțiți atunci când partenerul vă atinge acest punct vulnerabil?
- Ce aspect intern al personalității dumneavoastră ar putea fi cel care reacționează atât de vehement la acest factor declanșator?
- Ați putea să-i povestiți partenerului dumneavoastră despre acest lucru?
- Ați putea să-l rugați să fie ceva mai prudent cu dumneavoastră în această privință?

Gândiți-vă acum și la situația inversă:

- **Ce trebuie să faceți ca să vă enervați partenerul?**
- **Când faceți acest lucru și cu ce scop?**
- **Mai exact, ce se întâmplă cu el în acel moment?**
Luați-vă o clipă de liniște și reflectați încă o dată la acest lucru.
- **Aveți idee de ce partenerul dumneavoastră reacționează atât de puternic?**
- **Unde credeți că se află cauzele?**
- **Ați putea identifica eventual ce aspect intern al personalității lui reacționează la acest factor declanșator?**
- **Credeți că ați putea de acum înainte să fiți mai atent și să aveți mai multă grijă de acest aspect probabil rănit din personalitatea partenerului dumneavoastră?**

Blocaje, clivaj, dispnee: Cum își gestionează corpul nostru rănille vechi și emoțiile neplăcute?

Când îi întreb pe pacienții mei ce simt în momentul de față în corpul lor (și pun această întrebare în mod frecvent pentru că senzațiile fizice sunt importante în procesul terapeutic), uneori aceștia nici nu înțeleg ce vreau de la ei. „Ce vreți să spuneți?“, mă întreabă, ca apoi imediat să-mi răspundă: „Habar n-am!“ Unii dau următoarea replică, după o secundă în care au încercat să-și iscodească interiorul: „Nu simt nimic“ sau „Nu știu ce simt“. Aceste persoane sunt (încă) deconectate de percepțiile lor fizice și găsesc doar cu greu un acces spre ele.

Mulți oameni acordă o atenție prea mică corpului lor. Își privesc fizicul mai degrabă ca pe un instrument care trebuie să funcționeze cât mai bine cu putință și care trebuie să corespundă perfect normelor de frumusețe în vigoare — lucru valabil mai ales în cazul femeilor. A ține diete și a-și oțeli corpul la sala de fitness sunt obiceiuri mult mai răspândite decât deprinderea de a ne așeza pur și simplu pe canapea, de a închide ochii și de a încerca să ne simțim corpul timp de zece minute. Un bărbat cu tulburări de erecție își va procura mai degrabă pilula albastră în loc să se lase purtat prin corpul său, pentru a afla la ce anume acesta reacționează cu refuz și respingere.

Pentru a evita neînțelegerile: nu am nimic împotriva sălilor de fitness! Din motive de sănătate, o dietă poate fi uneori chiar indicată, iar prescrierea Viagrei poate fi de folos în anumite situații. Observ doar că oamenii par mai degrabă gata să-și neglijeze corpul, să-l manipuleze sau să-l maltrateze, decât să-i acorde o atenție plină de afecțiune, dincolo de tema sexualității. Mulți oameni devin sensibili la acest subiect abia atunci când corpul lor îi forțează să se preocupe de el, adică atunci când își fac apariția diverse dureri sau când deja se prevestește un burnout.

În cadrul psihoterapiei și al terapiei de cuplu, este lipsit de sens să încercăm să separăm senzațiile fizice de trăirile psihice. Cele două merg mână în mână. Nu degeaba există atât de multe metafore care adună laolaltă stările psihice și plângerile fizice. „Asta a venit ca o lovitură în plex“, „Asta mi-a tăiat

răsuflarea“, „Am un nod în gât“ — sunt afirmații care exprimă foarte clar felul în care o stare psihică se face remarcată prin corp.

Alte simptome frecvente care sunt menționate în psihoterapie sunt următoarele:

- Greață recurentă și vărsături: Ce nu pot să procesez, ce mi se pare atât de greșit, de-mi „vine să vărs“ și vreau să scap de el? Ce nu-mi doresc să mai „înghit“?
- Probleme digestive frecvente sau acute: Ce este atât de greu în viața mea, încât nu pot să diger sau să procesez?
- Migrene: Ce-mi provoacă dureri de cap, ce conflict intern nu pot rezolva în momentul de față? Etc.

Corpul nostru este deci un seismograf foarte priceput în privința temelor psihice care ne preocupă în prezent. De aceea, ar trebui luat întotdeauna în serios, tratat cu atenție și inclus în procesul terapeutic.

Uneori însă, nu este chiar așa de simplu să ne chestionăm corpul. Cu alte cuvinte, el ne poate refuza informațiile de care am avea nevoie. Limbajul său nu este întotdeauna foarte clar, iar simptomele nu se lasă atât de ușor descifrate ca în exemplele anterioare, nici măcar de persoana în cauză. Căci, așa cum psihicul nostru tinde să exileze în inconștient emoțiile neplăcute, tot astfel și corpul nostru este capabil să izgonească din conștiința noastră gândurile și sentimentele resimțite ca potențial amenințătoare. Și o face cu multă forță! Acest fenomen se numește „mecanism corporal de apărare“. Noi ne dezvoltăm aceste strategii de apărare bazate pe corp încă din primii ani ai copilăriei. Exact ca în cazul mecanismelor psihice de apărare, și scopul acestora a fost de a putea gestiona cu bine, într-o oarecare măsură, o situație conflictuală.

De exemplu, tindem să ne reprimăm emoțiile crescând apelând la o respirație mai superficială sau mai redusă. Când copiii învață că anumite impulsuri și emoții sunt indezirabile, încep în mod automat să-și reducă respirația, să o mențină la un nivel mai puțin profund, pentru a-și putea menține sub control impulsul nedorit. Și corpul adult se folosește (inconștient) de acest mecanism de

apărare. În practica mea observ uneori cum clienții aproape că se opresc din respirat când anumite emoții triste sau altele nedorite amenință să iasă la suprafață. Când îi rog cu prudență să nu uite să respire, adesea izbucnesc în râs sau în plâns sau râd și plâng în același timp. De obicei, aceasta este pentru client o trăire nouă și eliberatoare, care îl ajută să facă un mare pas înainte în procesul terapeutic. Cu ajutorul respirației care curge liber, el începe să verse cu foc emoțiile reprimite timp îndelungat, dureroase sau încărcate de rușine, care multă vreme nu au putut fi arătate (sau au fost interzise).

Psihoterapia corporală pleacă de la premisa că, în situații de stres, mușchii noștri reacționează contractându-se. Același efect apare și atunci când trebuie să ne reprimăm anumite nevoi sau impulsuri considerate nedorite. Pentru a vă convinge de acest lucru, acordați atenție musculaturii spatelui și umerilor la puțin timp după ce v-ați înfuriat din cauza unui lucru, furie pe care însă a trebuit să v-o înăbușiți. Veți constata probabil că această musculatură este foarte tensionată. Dacă în acel moment ați lua la bătaie un sac de box, tensiunea vi s-ar disipa.

Chiar și copiii mici reacționează cu încordare musculară când sunt stresați, de exemplu, atunci când se simt frustrați în mod grav sau repetat. Dacă aceste tensiuni nu pot fi rezolvate rapid, de exemplu prin mângâieri sau alte măsuri cu efect de relaxare oferite de persoana de îngrijire, contracțiile musculare se pot croniciza în timp. Persoana respectivă dezvoltă un fel de „platoșă musculară” (Wilhelm Reich), al cărei scop este să protejeze de alte suferințe suplimentare. Această armură poate fi descrisă și ca blocaj. Pentru că musculatura încordată împiedică energia să aibă un flux bun, anumite impulsuri rămân fixate în acest loc, din punct de vedere energetic. Poate că acest lucru vă sună ciudat, însă pentru cei care consideră că este o idee prea abstractă sau „ezoterică”, am pregătit următorul exemplu terapeutic:

Un client, să-i spunem Thomas, se plângea de stări depresive recurente. La nivel fizic, suferea de mulți ani de tensiuni cronice de umeri și de ceafă, pe care însă unguentele, exercițiile și fizioterapia nu au reușit să le înlăture. Într-una din ședințe, l-am întrebat pe Thomas despre relația cu tatăl său. A relatat că tatăl obișnuia să o lovească pe mamă, iar din când în când îi mai trăgea și lui câte o mamă de bătaie. Tatăl pare deci să fi fost un nenorocit. Pe lângă asta, era mai mult plecat și nu a avut prea multă grijă de Thomas și de cei doi frați ai săi. În

timp ce povestea, Thomas părea liniștit, însă se putea observa că se controla și că era încordat. La întrebarea cum își simte umerii și ceafa, a răspuns că și le simte extrem de tensionate și dureroase. L-am întrebat mai departe pe Thomas despre sentimentele pe care le avea față de tatăl său. Într-o primă fază, el a încercat să minimalizeze experiențele trăite, spunând că mulți copii din generația sa au fost bătuți de părinți și că, pur și simplu, așa stăteau lucrurile pe vremuri. Însă eu nu m-am mulțumit cu răspunsul lui și am continuat. Cum s-a simțit ca băiețel, văzându-l pe tatăl lui cum o bătea pe mama? În acest moment, Thomas a început să transpire și să-și strângă pumnii. Îi era foarte dificil să se lase în voia emoțiilor ce răzbăteau la suprafață și care creșteau tot mai mult în el. În cele din urmă, le-a dat voie acestora să se manifeste. Era o furie sălbatică, care l-a speriat până și pe el! Dar acest lucru nu trebuie să ne mire, de vreme ce a trebuit să și-o reprime decenii la rând!

Apoi, l-am rugat pe Thomas să-i spună tatălui său (fictiv) părerea sa și să-i arate mânia lui. A început să-i vorbească tatălui imaginat, la început ezitant, însă apoi a devenit din ce în ce mai gălăgios și a început chiar să strige la el. Urla și îl înjura, a ridicat mâinile și s-a apucat să lovească perna pe care o așezasem prevăzător în fața lui. Lovea în ea iar și iar, înjura și țipa. A durat o vreme până s-a prăbușit epuizat și a început să plângă amarnic. Acum, Thomas se simțea foarte mic și neputincios. Sosise momentul să-i explic, cu multă empatie, că ceea ce simțea era neputința copilului său interior. Micul Thomas fusese la discreția absolută a tatălui său, un om deosebit de brutal. Apoi, s-a liniștit și a putut să se întoarcă din acest exercițiu specific psihoterapiei corporale înapoi în realitatea cabinetului. S-a relaxat, a privit în jur și a remarcat apoi că (pentru moment) îi dispăruseră durerile de umeri și de ceafă. Era din cale-afară de uimit de intensitatea furiei acumulate față de tatăl violent, dar în acest fel a putut să înțeleagă și forța pe care furia sa, ca formă de energie blocată, a avut-o în producerea unor astfel de dureri, atât de acute. Apoi, a început să simtă cum prin brațe îi curgea ceva ca un curent de vitalitate, ceva care îi lipsise deja de mult timp.

Bineînțeles că psihoterapia nu s-a încheiat aici și nici durerile nu au dispărut întru totul. Însă astfel, a putut fi făcut un pas foarte important înainte. Thomas a reușit să-și vadă „platoșa musculară“ și cauzele ei. A înțeles faptul că a trebuit să-și reprime pentru foarte mult timp impulsul de a se apăra fizic și verbal împotriva tatălui. Dacă și-ar fi dat frâu liber acestui impuls pe vremea când era copil, acest lucru ar fi putut fi extrem de periculos pentru el, întrucât nu ar fi putut să-și țină piept tatălui celui puternic. Impulsul copilului de a spune: „Îți trag

una pentru că o rănești pe mama!“ a rămas blocat în musculatura umerilor și a cefei, conducând astfel la o tensiune cronică. Slăbirea armurii musculare datorită eliberării furiei, în combinație cu perlaborarea psihoterapeutică, a reprezentat pentru Thomas un pas decisiv în direcția vindecării.

Uneori, atunci când adulții, ca Thomas din exemplul nostru, au de-a face cu tensiuni musculare cronice, iar cauzele organice au fost excluse, apelul la o psihoterapie corporală poate fi mai util decât o serie de tratamente fizioterapeutice. Faptul că anumite cauze de natură psihică ar putea contribui la apariția blocajului muscular ar trebui luat în calcul, în special atunci când acuzele revin cu o anumită regularitate.

În terapia corporală întâlnim adesea următoarele simptome:

- *Musculatură tensionată în zona pieptului*

Aceasta zăvorește inima, „protejând-o“ astfel de atingeri emoționale foarte intense. Așa-numita energie a inimii (= iubirea) nu poate curge liber pentru că, probabil, la acest nivel au existat dezamăgiri puternice și răniri. În relația de cuplu, o energie a inimii care este blocată se manifestă prin faptul că unul dintre parteneri se simte întotdeauna ținut oarecum la distanță și, din punct de vedere emoțional, nu poate ajunge la celălalt. Un contact cu adevărat intim este imposibil sau se întâmplă rar, pentru că (inconștient!) el este blocat.

- *Diafragmă tensionată*

Diafragma este cel mai important mușchi care ne ajută să respirăm. Într-o situație de stres, ea se contractă. La rândul ei, o diafragmă contractată împiedică o respirație profundă. Când respirația nu poate curge liber, acest lucru poate cauza alte tensiuni în corp, astfel că o relaxare autentică nu poate avea loc. Cu timpul, corpul ajunge într-o stare permanentă de stres. De aceea sunt atât de importante exercițiile de respirație, pentru că ele aduc liniștire și relaxare în sistem. Yoga și masajul pot fi de asemenea folositoare.

- *Ceafă înțepenită*

Aproape toate persoanele care lucrează mult în fața calculatorului suferă din când în când de tensiune în zona cefei. Însă dacă aceste stări devin cronice, în spatele lor se poate ascunde o furie reprimată sau o atitudine de apărare permanentă față de teama de eșec și de a fi considerat slab. Persoanele care simt că cineva „le suflă în ceafă” (îi urmărește, îi judecă) tind spre perfecționism, iar crezul lor este acela că „trebuie să suporte și să fie puternice”. A-și arăta părțile vulnerabile sau a face greșeli li se pare ceva mult prea periculos. Demontarea acestei concepții și transformarea ei într-o afirmație mai sănătoasă pot ajuta la dizolvarea blocajului. Un partener plin de afecțiune poate avea în acest sens un efect benefic, de susținere.

- *Tensiuni în zona cefei, în combinație cu umerii încordați*

Aceste dureri exprimă impulsuri agresive (care sunt ușor de înțeles), reprimare ani de zile, așa cum am văzut în cazul lui Thomas. Mai poate fi vorba și despre situația în care un copil nu a avut încredere că-și poate întinde mâinile spre părinții săi, adică nu și-a putut exprima față de ei nevoia de atenție, astfel că apariția tensiunilor musculare este rezultatul acestei situații. Într-o relație plină de iubire (respectiv, într-o terapie de cuplu), și exprimarea nevoilor este ceva ce se poate învăța.

- *Blocaje la nivelul bazinului*

Blocaje musculare regăsim adesea și în zona bazinului. Acestea apar de obicei atunci când nevoile agresive sau sexuale sunt reprimare în mod cronic, de exemplu, pentru că dorința de autonomie și de explorare a copilului a fost puternic îngrădită sau pentru că plăcerea fizică a fost interzisă și catalogată drept ceva rău. Când energia din zona bazinului nu poate să curgă liber, în plan erotic-sexual lucrurile sunt de obicei „moarte”. Ne închidem și devenim impermeabili. Blocajele musculaturii bazinului pot juca un rol important și în cazul problemelor de erecție sau a tulburărilor de libido. Anumite exerciții speciale, specifice psihoterapiei corporale, precum și masajul pot fi foarte utile.

Mai există și o altă reacție musculară a corpului față de anumite trăiri frustrante, și anume este vorba despre subnutriția energetică ce se manifestă sub formă de musculatură molatică, „lipsită de viață”. În spatele acesteia se ascunde adesea o atitudine resemnată din cauza frustrărilor timpurii. Poate că știți, o persoană care

merge târâindu-și picioarele și având o postură molâie nu transmite neapărat o imagine energetică și vie, ci mai degrabă una obosită, umilită și deprimată. Și persoanele care suferă de depresii au adesea părți musculare greoaie. Din punctul de vedere al energiei, acestea sunt „subnutrite“, iar vitalitatea a dispărut din mușchi. Aceștia din urmă pot fi energizați din nou cu ajutorul anumitor exerciții de fizioterapie, cu rol întăritor, sau prin masaje revigorante ce pot contribui la o înseninare a stării de spirit.

Un alt fenomen cu care psihoterapeuții se confruntă relativ des este așa-numitul clivaj față de corp. În societatea noastră săracă din punct de vedere emoțional se întâmplă adesea ca oamenii să se izoleze de trăirile propriului lor corp, realizând astfel o separare între minte și trup. Acești oameni sunt foarte raționali și cognitivi și încearcă să-și conducă viața exclusiv la nivel intelectual. Adesea, au probleme în a-și simți corpul și emoțiile. De vreme ce cererile legate de emoțiile și nevoile lor nu le-au fost satisfăcute în copilăria timpurie, au tras concluzia că acestea nu le pot fi de niciun folos. Deoarece dobândirea controlului asupra emoțiilor a fost un lucru extrem de important în scopul supraviețuirii, ei au ales să se refugieze în mintea lor, care a devenit astfel instanța de control numărul unu.

Și în acest caz, putem presupune că separarea dintre minte și corp a reprezentat cândva un răspuns adaptat la o situație familială marcată de lipsa de afecțiune, de privarea emoțională sau de o atmosferă rece. Pe de altă parte, însă, energia vitală nu poate curge în mod liber dacă această clivare față de corp, care a avut loc foarte devreme, nu este rezolvată. Prețul plătit este pierderea bucuriei de viață, a vitalității și a unei anumite lejerități. Pentru persoanele care consideră că totul trebuie să treacă prin intelect, deschiderea la nivel emoțional este foarte dificilă, lucru care poate conduce la probleme serioase în relațiile de iubire.

Există multe alte modalități prin care corpul încearcă să gestioneze experiențele dureroase trăite și să se apere în fața unor emoții de care se teme. Felul în care psihicul și corpul procesează în mod individual ceea ce trăim este tot atât de diferit pe cât sunt biografiile și resursele noastre. Ceea ce este comun însă tuturor reacțiilor fizice inconștiente este faptul că ele au fost utile și și-au avut rostul lor, cel puțin o singură dată în viață, dacă nu de mai multe ori, așa cum se întâmplă de fapt de obicei. Însă dacă aceste blocaje nu sunt dizolvate, ele își întind efecte până în viața adultă și ne împiedică în evoluția noastră ulterioară. Chiar dacă în trecut ele ne-au folosit, protejându-ne de (și mai multă) respingere, rușinare sau dezamăgire, astăzi nu mai putem înainta cu ajutorul lor. Dimpotrivă, blocajele

acumulează în ele o energie incredibil de mare, care ne este sustrasă din rezervorul de energie vitală. Ele ne inhibă creșterea și dezvoltarea personală. Totodată, ne împiedică în crearea unui contact cu adevărat intim cu partenerul nostru și ne rețin de la a ne forma legături profunde cu ceilalți oameni. De aceea, e important să ne ocupăm și de blocajele fizice adânc înrădăcinate atunci când un cuplu se împotmolește într-o atmosferă dominată de conflicte sau când cei doi nu mai găsesc o cale de acces unul spre celălalt. Când energia vitală proprie începe să curgă din nou, începe să se miște iar și relația — bineînțeles, cu condiția participării și a celuilalt partener.

Scurtă incursiune pe tărâmul psihicului, partea a V-a: un mic exercițiu de percepere a corpului

Luați-vă din când în când zece minute pentru a vă dedica cu atenție și afecțiune corpului dumneavoastră. Întindeți-vă pe o saltea sau pe o pătură, eventual cu o pernă sub cap și cu un sul sub genunchi și închideți ochii. Concentrați-vă asupra respirației, dar încercați să nu o influențați, lăsați-o să curgă liber.

Plimbați-vă atenția, într-un ritm foarte lent, asupra tuturor părților corpului dumneavoastră. Începeți cu degetele de la picioare, treceți apoi la picioare. În continuare, încercați să vă simțiți partea inferioară a trunchiului, zona abdomenului, pieptul și apoi partea superioară a spatelui. Urmați firul de-a lungul umerilor și a brațelor, apoi linia gâtului, a capului și a

fetei. La final, îndreptați-vă încă o dată atenția asupra respirației, deschideți ochii și reveniți înapoi în încăpere.

Observație: Nu trebuie să faceți nimic altceva pe parcursul acestui scurt exercițiu decât să încercați să vă simțiți corpul cât mai exact. Concentrați-vă atenția doar pe ceea ce simțiți:

- Care sunt zonele calde, care sunt cele mai degrabă reci?
- Unde sunteți în contact cu solul? Cum se simte acest lucru?
- Unde simțiți tensiune și unde relaxare și moliciune?
- Unde aveți dureri? Unde sunt senzațiile cele mai bune?

Nu trebuie să schimbați sau să îmbunătățiți nimic. Scopul acestui exercițiu este doar acela de a vă percepe corpul cu mai multă atenție și de a vă însuși această practică.

Comparați-vă senzațiile fizice cu simptomele descrise

mai sus: tensiune la nivelul musculaturii pieptului, al diafragmei, al cefei și al umerilor. Puteți afla ceva, în acest context, despre felul în care corpul dumneavoastră se apără?

Dacă doriți, faceți acest exercițiu împreună cu partenerul dumneavoastră și schimbați apoi opinii cu privire la ceea ce ați simțit. Pe YouTube găsiți mai multe exerciții similare de atenție.

Când lupta și fuga nu mai funcționează: Cum apare trauma?

Până acum ne-am dedicat atenția rănilor psihice ascunse pe care, într-o formă aproximativă, le-am numi „normale“. Acestea se nasc pe parcursul vieții noastre pentru că am suferit diverse privațiuni sau pentru că nu am primit dragostea, acceptarea și atenția necesare, de care am fi avut nevoie. Din acest motiv, în anumite situații, nu ne-am putut continua dezvoltarea, ne-am format în noi un copil interior trist, împreună cu latura protectoare și/sau cu anumite apărări corporale, căzând și astăzi, în anumite momente potrivnice, în vechile tipare de comportament. Aceste răni vechi neprelucrate ne perturbă când și când starea psihică, ne marchează strategiile zilnice (inconștiente) de adaptare (coping) și da, din păcate, ne influențează destul de des și relațiile.

O traumă este mai mult decât o rană psihică sau o experiență negativă pe care a trăit-o o persoană. O traumă reprezintă o zdruncinătură profundă a integrității interioare. Este un atac grav asupra întregului nostru Eu. Din punctul meu de vedere, termenul de „traumă“ este folosit în ghidurile psihologice într-un mod excesiv și arbitrar. De aceea, pentru mine este deosebit de important să facem diferența între „rană psihică“ și „traumă“, pentru că nu orice persoană care a suferit anumite frustrări sau care a trecut prin anumite experiențe negative este în mod obligatoriu o persoană traumatizată — chiar dacă, la nivelul limbajului cotidian, acestea sunt afirmațiile pe care le auzim adesea.

Deci în ce anume constă diferența dintre o trăire extrem de stresantă (o rană psihică) și o experiență traumatizantă? Deosebirea dintre ele este dată de felul în care creierul nostru procesează această experiență amenințătoare. După cum am văzut, creierul răspunde la pericol cu o reacție de stres care ne permite să fugim („flight“) sau să atacăm („fight“). Dacă într-o situație periculoasă reușim să reacționăm cu ajutorul uneia dintre aceste două strategii și să ne punem astfel în siguranță, atunci creierul nostru va înregistra poate cele întâmplate ca fiind extrem de copleșitoare, dar ele nu ne vor afecta pe termen lung, în calitate de eveniment traumatic. După primul șoc suferit, vom începe să procesăm încet situația periculoasă prin care am trecut și vom putea să ne recuperăm în urma ei.

Cu alte cuvinte, vom putea parcurge un proces normal de vindecare.

O situație extremă devine traumatică atunci când mecanismele „normale“ de gestionare a stresului dau greș, adică atunci când nici lupta și nici fuga nu mai sunt posibile. Creierul este invadat de anxietatea de anihilare și nu știe cum să se ajute în alt fel decât prin „înghețarea“ („freeze“) corpului și a psihicului. Cu ajutorul endorfinelor, organismul este sedat temporar, iar frica de moarte este neutralizată. Se instalează un fel de paralizie interioară, persoana încremenește și trăiește întâmplarea respectivă într-o stare de anestezie și de clivaj.

În plus, în cazul unei traume, amintirile legate de evenimentul respectiv sunt fragmentate. Prin acest fenomen, numit și „disociere“, experiența este atât de fracționată, încât o amintire completă a ei nu mai este posibilă. Organismul știe că s-a întâmplat ceva îngrozitor, însă nu-și mai poate aminti cu exactitate ce anume. Experiența traumatică este profund separată de conștiință și înmagazinată într-o parte a inconștientului sub formă de nenumărate fragmente clivate. Acesta este motivul pentru care persoanele traumatizate nu își pot aminti mulți ani de zile ce li s-a întâmplat. Unele dintre ele se luptă cu simptome multiple și diverse, însă nu au nici cea mai vagă bănuială că ele ar putea reprezenta sechelele unei traume.

Trauma: cele mai importante informații, pe scurt

- Avem de-a face cu o traumă atunci când o persoană aflată într-o situație extrem de stresantă, trăită ca o amenințare la adresa vieții, nu poate nici să fugă („flight“) și nici să atace („fight“). Ca atare, ea nu se poate pune în siguranță și, aflată într-o stare de neputință, este cu totul la discreția a ceea ce se întâmplă.
- Corpul reacționează la acest eveniment traumatizant cu o stare de șoc și încremenire, precum și printr-o fragmentare a memoriei în multe bucăți mici („fragment“).
- Există o diferență între o traumă punctuală, bazată pe un singur șoc, și o traumă complexă, cumulativă:

O traumă cauzată de un singur șoc este o experiență traumatică unică, ca de exemplu un atac, un viol, un accident grav, o catastrofă naturală etc. Dar și faptul de a fi martor la o infracțiune gravă sau la un suicid poate constitui o experiență traumatică de acest tip.

În schimb, vorbim despre o traumă complexă atunci când o persoană este expusă unor evenimente traumatice în mod repetat, pe o perioadă mai lungă de timp, de exemplu, atunci când un copil este supus în mod regulat la o agresiune de natură sexuală și/sau ritualică, când a fost neglijat în mod deosebit de sever sau când a fost abuzat în mod periodic din punct de vedere fizic, psihic sau în orice altă formă.

- Traumele pot avea ca efect multiple simptome. Pe lângă leziunile fizice, datorate acțiunilor violente, și capacitatea de concentrare și cea de lucru pot fi de asemenea vătămate sau pot apărea diverse imagini intruzive recurente legate de traumă (adică „flashback“-uri, fragmente scurte de amintiri, care au loc brusc). Dar printre efectele traumei se numără și tulburările depresive, tulburările de personalitate, tulburările alimentare sau comportamentele autodistructive, precum și un risc crescut de suicid. Stresul traumatic influențează puternic circuitele neurobiologice ale creierului și ale sistemului nervos. Traumele repetate în copilărie lasă de obicei urme în întregul organism, ca de exemplu probleme cu reglarea nivelului de stres, un sistem imunitar slăbit și simptome somatice aparent inexplicabile. În afară de acestea, au mai fost descoperite și „tulburări detectabile de funcționare ale sistemului limbic“*****, precum și perturbări ale memoriei.

- Oamenii prelucrează evenimentele traumatice în moduri foarte diferite. Cât de grave vor fi urmările lor depinde de mai mulți factori, de exemplu, de tipul de traumă și de durata ei. De asemenea, poate fi de o importanță semnificativă dacă trauma a fost un eveniment singular sau a fost ceva ce s-a tot repetat. Pe de altă parte, o catastrofă naturală lasă mai puține urme traumatice severe decât un viol în grup, care s-a petrecut pe parcursul a mai multor ore. Copiii mici pot procesa o întâmplare traumatică mult mai puțin decât adulții. Dar și constituția psihică, experiențele trăite înainte, precum și reacția mediului din care persoana face parte contribuie la cât de bine putem prelucra un eveniment traumatic.

- Evenimentele traumatice provocate de alți oameni sunt trăite într-un mod deosebit de dramatic. Tortura repetată și/sau ritualică, schingiuirile sau violența sexuală sunt experimentate ca fiind extrem de traumatice, mai ales atunci când

sunt înfăptuite de figuri importante de atașament, în care victima avea încredere și/sau de care depindea. Aceste traume conduc de regulă la grave tulburări psihice.

- Dacă nu au fost prelucrate, experiențele traumatice pot fi transmise la nivel transgenerațional. De exemplu, copiii și nepoții preiau inconștient experiențele traumatice pe care părinții și bunicii lor le-au trăit în timpul războiului. Între timp, s-a dovedit științific că acest lucru este posibil, demonstrându-se faptul că stresul traumatic poate provoca schimbări la nivel genetic, transformări care apoi sunt moștenite de următoarea generație. Însă cercetările științifice au arătat și faptul că experiențele pozitive interumane (făcute, de exemplu, în cadrul unei terapii) pot contracara modificările genetice provocate de traume.

Cum se reflectă o traumă timpurie asupra comportamentului nostru relațional?

Pentru tema urmărită de noi, de o importanță deosebită sunt traumele repetate și petrecute timpuriu, deoarece ele influențează în mod direct tiparul de atașament al unui copil, conducând la așa-numita „traumă de atașament“. Unui adult care a supraviețuit la limită unui tsunami și în care și-a pierdut persoane dragi îi va fi foarte greu să prelucreze această experiență îngrozitoare. Însă această traumă nu îi va afecta aproape deloc capacitatea sa generală de atașament. Dar un copil care a fost abuzat timp îndelungat de părinții săi sau de rude apropiate nu-și va putea construi un atașament securizant în relație cu aceștia.

Psihiatrul pentru copii John M. Bowlby, care în anii '60 s-a ocupat în mod intens de cercetarea tiparului de atașament, deosebește patru astfel de tipare:*****

1. Tiparul de atașament securizant

Copilul dezvoltă un tipar de atașament securizant atunci când se simte acceptat de către o figură de atașament empatică și plină de afecțiune, când se simte în siguranță lângă aceasta, dar în același timp i se permite să-și experimenteze și năzuința spre autonomie.

Un adult care și-a putut dezvolta pe vremea când era copil un tipar de atașament securizant se va percepe pe sine ca o persoană demnă de iubire și autonomă, dar în același timp, într-o relație de cuplu, va putea trăi sentimente de conexiune cu celălalt. A trăi sentimente temporare de dependență într-o relație nu-i provoacă anxietate, așa cum această persoană nu se teme nici de singurătate. Ea este capabilă să mențină un echilibru între dorințele de atașament și aspirațiile către autonomie. De obicei, nu va întâmpina niciun fel de probleme majore în a se lăsa

în voia unei relații de cuplu intime, ce presupune un angajament.

2. Tiparul de atașament anxios-evitant

Dacă un copil nu a trăit experiențe pozitive legate de nevoia sa de dependență, pentru că, de exemplu, mama și/sau tata au fost copleșiți de ceea ce înseamnă îngrijirea unui bebeluș, respectiv a unui copil mic sau au respins copilul și nu s-au ocupat de el, acesta dezvoltă un tipar de atașament anxios-evitant. Copiii cu acest tipar se vor feri și la vârsta adultă de relații emoționale profunde și vor încerca să devină cât mai independenți cu putință. Motto-ul lor sună în felul următor: „Vreau să fiu cât mai autonom și să rămân independent“. Bineînțeles că și aceste persoane reținute în ceea ce privește atașamentul pot forma relații de cuplu. Însă la nivel inconștient, ele vor avea în permanență grijă să mențină o anumită distanță și lipsă de angajament, ceea ce, în funcție de constelația relației, poate fi un lucru bun sau, dimpotrivă, problematic. Totodată, aceste persoane întâmpină dificultăți și în menținerea unei apropieri emoționale autentice.

3. Tiparul de atașament anxios-ambivalent

Un copil dezvoltă un tipar de atașament anxios-ambivalent dacă figura sa de atașament nu a fost demnă de încredere din punct de vedere emoțional. Pe de o parte, copilul se află într-o continuă căutare a unei legături emoționale și a unei relații de fuziune, tocmai pentru că ele i-au lipsit. Pe de altă parte, el este furios pentru că părintele nu-i stă în mod constant la dispoziție.

Astfel, la vârsta adultă se naște o atitudine de ambivalență față de partener. Pe de o parte, persoana cu un tipar de atașament anxios-ambivalent își dorește o legătură afectivă foarte profundă, dar pe de altă parte, ea însăși nu o poate tolera și trebuie să o distrugă. Mai există și varianta în care își va alege un partener la fel de ambivalent ca ea în privința atașamentului, astfel că întreaga relație dintre

cei doi devine o luptă continuă între apropiere și distanțare.

4. Tiparul de atașament anxios-dezorganizat

Copiii care au dezvoltat un tipar de atașament anxios-dezorganizat au fost, de cele mai multe ori, victimele unor traume severe. Adesea, ei lasă impresia că sunt profund afectați și prezintă diverse perturbări de comportament, ca de exemplu, comportamente contradictorii, mimică și gestică ciudate sau mișcări bizare ale corpului. Un astfel de copil grav traumatizat trebuie să crească în mijlocul unei dileme, legată de faptul că persoanele de care depinde sunt și cele care îi distrug integritatea. Copilul nu-și poate forma în interiorul lui imaginea unei „mame bune, grijulii“, care să devină apoi o parte a unui „Eu bun, grijuliu față de sine“, la care să poată apela mai târziu, de exemplu în situații de stres. Acest lucru împiedică dezvoltarea identității sale, iar copilul nu-și poate forma un „sine coerent“*****, aspect care este absolut esențial pentru o viață psihică sănătoasă.

În relațiile de mai târziu, astfel de persoane tind să-i controleze pe ceilalți într-un mod aproape obsesiv, în încercarea de a-și oferi o cantitate cât de mică de siguranță și de a nu se simți cu totul la discreția celorlalți. Însă de cele mai multe ori, aceste încercări (adesea inconștiente) nu sunt deloc încununate de succes, pentru că partenerul nu vrea să se lase controlat în mod continuu și, astfel, se poate ajunge la conflicte puternice. De aceea, multor persoane care au fost traumatizate grav și de foarte timpuriu le este foarte dificil să trăiască într-o relație satisfăcătoare de cuplu. Cu mult ajutor, unele dintre ele reușesc însă acest lucru (vezi mai jos interviul din cadrul secțiunii „Try walking in my shoes“).

Neuroplasticitatea: De ce sunt posibile schimbarea și vindecarea?

Am văzut că toate experiențele pe care le avem în relațiile cu ceilalți sunt înmagazinate în memoria noastră și/sau în memoria corporală. Aceste amintiri ne influențează reprezentările despre viață, tiparul de atașament și comportamentul nostru în relații. Dacă am trăit multe experiențe stresante și apăsătoare, ne temem că le vom trăi iar și iar, așa că (inconștient) reacționăm din nou cu stres la anumiți stimuli care ne amintesc de situațiile de pericol din trecut. Acești stimuli sunt numiți „factori declanșatori” (în engl.: triggers). Atunci când reacționăm în mod repetat la anumiți factori declanșatori, căile neuronale implicate în acest proces sunt folosite foarte des și se stabilizează, transformându-se într-un fel de „autostradă informațională”. Așa cum este cazul tuturor obiceiurilor, și creierul nostru se obișnuiește să tot folosească această autostradă, chiar și atunci când există poate și alte căi, doar că nu știm de ele.

Vestea cea bună este însă următoarea: creierul nostru poate fi reprogramat. Oamenii de știință numesc acest lucru „neuroplasticitate”. Doar pentru că am tot întrebuințat de-a lungul timpului aceleași căi neuronale, aceasta nu înseamnă că trebuie să o facem în continuare. Și doar pentru că în relațiile de cuplu ne-am comportat „dintotdeauna așa”, aceasta nu înseamnă că lucrurile trebuie să rămână astfel. După cum am văzut, experiențele și creierul se condiționează reciproc. Când încercăm ceva nou, când ne comportăm în relații altfel decât obișnuiam să o facem, nu trăim doar experiențe noi, ci ne supunem examinării și aserțiunilor noastre interne cu privire la noi înșine și la lume, putându-le eventual modifica: „Este adevărat că nu pot suporta niciun fel de apropiere? Sau, în anumite condiții, lucrurile ar putea totuși să meargă bine? Cum m-aș simți dacă nu aș cădea tot mereu în starea de copil interior, ci aș reuși să rămân prezent ca adult? Și cum m-aș simți dacă aș fi văzut și recunoscut așa cum sunt de către o persoană dragă mie?”

Putem să contribuim la această schimbare creându-ne condițiile pentru experiențe noi, poate mai frumoase, și restructurându-ne astfel creierul stresat. Experiențele noi creează căi neuronale noi. Bineînțeles că acestea nu sunt

deocamdată autostrăzi informaționale precum cele pe care creierul nostru a circulat de sute de mii de ori. Nu, ele sunt mai degrabă niște mici cărări greoaie, pe care întâi trebuie să le cucerim voinicește. Se poate întâmpla ca pe marginea drumului să dăm de mărăciuniș spinos, se poate întâmpla ca noile drumuri să fie abrupte și să trebuiască să depășim anumite obstacole. Ca atare, calea pe care pornim acum s-ar putea să nu fie un traseu turistic foarte ușor și poate că vom avea nevoie de puțin timp și răbdare. Însă, dacă nici măcar nu încercăm să ne croim rute noi, vom rămâne întotdeauna acolo unde suntem și ne vom învârti mereu în același cerc. Altfel, nu vom putea ajunge vreodată într-un loc poate mai luminos, mai lejer, mai plin de iubire și mai viu...

Sunteți deci pregătiți să vă faceți rucsacul și să pătrundeți împreună cu mine în ținutul deluros și ramificat al dragostei, ca să privim felul în care rănila nevindecate se manifestă în relații? Și apoi să vedem, în continuare, cum ne putem vindeca într-o relație?

Super! Atunci să ne îndreptăm spre următoarele două capitole!

Ibidem, p. 194.

Huber, Michaela (2012): Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, partea I, ediția a V-a, Editura Junfermann, Paderborn, p. 90.

Ibidem, p. 94.

Stres, certuri și tăceri mormântale: Cum se manifestă vechile răni în relații?

Toate cuplurile care vin la cabinet au în comun următorul lucru: se iubesc. Partenerii simt că-și aparțin unul altuia și că reprezintă ceva unul pentru celălalt. Din păcate, ei nu pot să-i dea acestei iubiri dintre ei forma pe care și-ar dori-o. S-a acumulat prea multă furie sau frustrare, încrederea reciprocă a fost știrbită sau chiar zdruncinată de-a binelea. Adesea, partenerilor le lipsește o conexiune emoțională autentică și trăiesc frustrați unul lângă celălalt. Iar în cele mai multe cazuri, despre o viață sexuală palpitantă nici nu mai poate fi vorba. Majoritatea relatează despre certuri enervante care se repetă iar și iar, despre discuții ce se desfășoară tot mereu după același tipar și care se stârnesc în legătură cu aproape orice subiect.

O remarcă oarecare despre teckelul vecinilor sau „o privire greșită“ pot conduce, în cazul anumitor cupluri, la conflicte de dimensiuni dramatice, care rămân de neînțeles pentru cineva din exterior. Dar de cele mai multe ori, nici partenerii înșiși nu se înțeleg pe sine sau nu înțeleg reacția vehementă a celuilalt. Deși ambii parteneri își dau seama uneori, chiar în timp ce se ceartă, că situația scapă de sub control, ei nu sunt în stare să oprească această dramă. Unora dintre clienții mei le este foarte dificil să se liniștească după astfel de episoade, rămân agitați mult timp sau, pur și simplu, se simt nefericiți zile la rând. Adesea, ei nu înțeleg nici măcar retrospectiv ce anume s-a întâmplat și își aruncă vina unul asupra altuia. Răniuna reciprocă crește cu fiecare conflict nerezolvat, sentimentul de neajutorare se accentuează, până devine disperare. Fiecare îl urmărește pe celălalt cu o privire scrutătoare și așteaptă ca el să se comporte din nou urât. O singură remarcă „greșită“ și gata! Următoarea ceartă se întrevede deja la orizont!

Dacă și dumneavoastră vi se întâmplă să vă blocați ocazional în astfel de tipare distructive și conflictuale cu partenerul, aflați că nu sunteți singurul! În plus, acesta nu este un motiv de rușine! Dacă în calitate de cadru de conducere la locul de muncă stăpânim cu multă pricepere o serie de „reguli de feedback“, dar acasă ne învățăm într-un cerc vicios format din frustrare și furie, acest lucru nu

reprezintă o contradicție! Și, în niciun caz, nu este nici semnul unei incapacități! Când în relația de cuplu rămânem prinși într-o capcană, ne aflăm într-o situație de criză emoțională. Cu alte cuvinte, creierul nostru pur și simplu nu funcționează corect. În special cortexul prefrontal, care este responsabil de comportamentul „rațional”, își abandonează temporar sarcinile. Un factor declanșator oarecare, un trigger, este răspunzător pentru faptul că în interiorul nostru începe să se deruleze un plan de urgență care se sustrage controlului nostru conștient. În aceste lupte dintre parteneri nu acționează deci acea parte din noi pe care am numi-o „Eu adult”. În schimb, putem spune că cel care se revoltă este un Eu adolescentin sau infantil (sau „protectorul intern” al acestuia), un Eu care nu a primit suficientă atenție sau care a fost rănit psihic. Conflictul din prezent îi atinge acestuia rănilor și amenință să scoată la suprafață întreaga suferință. Însă pentru că acest lucru este resimțit ca o amenințare, el trebuie prevenit cu ajutorul unor comportamente de evadare, cu ajutorul agresivității, al unei atitudini de indignare, de devalorizare sau prin diverse acuzații aduse.

Însă nu trebuie să vă faceți griji! Această „dramă în cuplu” nu este atât de lipsită de sens pe cât pare. În astfel de situații extreme întâlnite în dinamica unei relații, inconștientul lucrează din greu să preîntâmpine răni noi, asemănătoare. Acțiunile și reacțiile aparent neadecvate ale partenerilor îndeplinesc adesea o funcție intrapsihică de protecție, care însă din păcate nu este recunoscută ca atare. Chiar dacă aceste funcții protective au avut cândva un rol bine definit, în relațiile intime ele sunt mai degrabă contraproductive.

Să aruncăm acum o privire asupra felului în care rănilor noastre neprocesate se manifestă în relațiile de iubire!

„Mă enervează nonșalanța ta!": Cum ne împovărează proiecțiile iubirea?

La început suntem atât de îndrăgostiți! Plutim în al nouălea cer și vedem totul prin ochelarii cu lentile roz. Percepem doar parțial persoana pe care o adorăm și o idealizăm. După câteva luni de relație, beția dragostei începe însă să dispară. Putem gândi din nou mai clar și putem privi lumea mai realist. Remarcăm tot mai mult la celălalt anumite trăsături, care cumva ne scăpaseră înainte. Tipul acesta/femeia aceasta a fost dintotdeauna nepunctual(ă)? A sforăit mereu așa? Își lăsa și înainte șosetele aruncate peste tot? Toate acestea sunt niște comportamente noi din partea lui/a ei? Sau, furat de mirajul iubirii, nu le-am remarcat eu până acum?

În cabinetul meu, îi întreb adesea pe parteneri ce i-a fascinat la început la celălalt. De exemplu, Larissa spune: „Era binedispus, radia o anumită nonșalanță și încredere, care mi-au plăcut incredibil de mult! Lăsasem un divorț urât în spatele meu și mă simțeam apăsată și posomorâtă. Buna lui dispoziție m-a molipsit și m-a ajutat să trec peste tristețea mea“. Soțul ei, Alex, relatează și el, la rândul lui: „Am fost extrem de impresionat de cât de responsabilă era Larissa! Avea deja un copil din prima căsătorie și mi-a plăcut felul ei în care gestiona totul — jobul, gospodăria, copilul. Am considerat-o de la bun început o femeie puternică, care reușea să le ducă pe toate cu bine la capăt!“

Și apoi? Tocmai aceste trăsături descrise, care odată emanaseră atâta fascinație, au devenit o problemă în relație. Tendința lui Alex spre nonșalanță i se pare acum Larisei superficială și inadecvată. El preia prea puține responsabilități și se lasă frecvent dus de val. Totul rămâne pe umerii ei: copiii (au mai sosit încă doi), casa, întreținerea relațiilor de prietenie, pur și simplu, totul! „Detest felul nonșalant cu care tratezi tu lucrurile! Îmi repugnă!“ La rândul lui, Alex se plânge că Larissa trebuie să controleze întotdeauna ce se întâmplă și că transformă totul într-o problemă. „Mi se pare mult prea greu cu ea! Abia pot să mai îndur toate astea! Până la urmă, nu vreau decât să mă simt bine!“, se indignează Alex.

Larissa și Alex s-au blocat într-un conflict din care nu au mai reușit să iasă

singuri. Larissa și-a ales un bărbat care la început o putea înveseli și care degaja candoare și o atitudine relaxată. La rândul lui, Alex și-a ales o femeie responsabilă și „puternică“. Dar apoi, pentru fiecare dintre ei, alegerea făcută s-a transformat într-o pacoste.

Însă întrebarea care se pune este următoarea: de ce tocmai trăsăturile și comportamentele atât de îndrăgite și de admirate odată devin la un moment dat o problemă în relație? De ce o enervează acum pe Larissa exact acele însușiri care au atras-o cândva la Alex? Și de ce nu se mai poate bucura Alex să aibă lângă el o femeie atât de responsabilă?

Explicația constă în faptul că adesea ne îndrăgostim de oameni care par să posede ceva ce nouă ne lipsește sau care nu este suficient conturat în noi. Pentru a ne întregi, ne alegem un partener care are trăsăturile pe care noi nu ni le-am dezvoltat (încă) suficient de bine. Cel puțin pentru o perioadă, suntem fascinați de faptul că partenerul e în stare de ceva ce noi nu putem. Însă la un moment dat, începe să ne enerveze faptul că celălalt reușește acolo unde noi ne simțim incompetenți — însă nu recunoaștem acest lucru față de noi și nu încercăm să lucrăm la el. În consecință, dintr-odată spunem despre celălalt că este stupid și îi respingem felul de a-și construi viața. Și, bineînțeles, îl învinovățim pentru faptul că, din cauza lui, noi ne simțim prost.

Înapoi la Alex și Larissa: am discutat în ședințele de terapie despre legătura care exista între propria persoană a fiecăruia dintre ei și atributele detestate la celălalt. Rapid a devenit clar faptul că abilitatea Larissei de a trata lucrurile mai relaxat — de „a nu lua lucrurile prea în serios“ — nu era deosebit de dezvoltată. Serenitatea nu îi era ceva specific. Dimpotrivă, ea era torturată de ideea că lumea s-ar prăbuși dacă ea nu ar avea totul sub control. Motto-ul ei era următorul: „Trebuie să controlez totul, altfel se va întâmpla ceva rău!“ Această deviză provenea din copilărie, când i s-a pasat sarcina de a salva căsătoria părinților ei și de a ține familia împreună. Fetița de odinioară a reușit să facă acest lucru sforțându-se peste măsură și controlând totul — mai ales pe sine și emoțiile ei.

Dimpotrivă, lui Alex îi era dificil să se angajeze la ceva și să preia responsabilități, pentru că în copilărie i s-a inoculat în permanență ideea că oricum face totul greșit și că este prea „inept“. Așa că, la prima vedere, pentru el părea un lucru practic să se căsătorească cu o femeie care gestiona totul, iar el putea să evadeze astfel pe terenurile mai ușoare ale vieții, unde nu putea să facă nimic greșit.

Am reflectat apoi la modul în care Larissa ar putea aduce mai multă relaxare și lejeritate în viața ei și ce ar însemna să delege controlul sau să se dispenseze de el în anumite domenii. Alex a început să lucreze la tema sa din copilărie, care inconștient îl împiedica constant să se poată vedea și comporta ca un adult de încredere. Încet-încet, cei doi au reușit să renunțe la reproșurile reciproce pe care și le făceau și să stabilească un echilibru mai bun în felul în care se raportau la responsabilitate și nonșalanță.

Cu toții tindem să recunoaștem și să combatem în celălalt anumite aspecte nedorite pe care nu le suportăm la noi înșine și pe care ni le reprimăm din acest motiv. Numim acest mecanism proiecție: proiectăm și depozităm în celălalt un sentiment neplăcut sau un impuls interzis. Astfel, putem critica tot timpul „agresivitatea” partenerului, deși noi înșine suntem agresivi, dar nu vrem să percepem acest lucru sau nu vrem să-l recunoaștem. Sau îi reproșăm partenerului că flirtează cu alte persoane, deși noi înșine am vrea poate să flirtăm, dar nu îndrăznim.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de cuplu, partea I: recunoașterea proiecțiilor

Acordați din când în când atenție conținutului reproșurilor pe care le faceți partenerului dumneavoastră și aspectelor pe care le respingeți la el și încercați să i le combateți.

- Ce legătură există între aceste aspecte și persoana dumneavoastră? Cum ați putea să schimbați aceste lucruri?**

- **Care sunt zonele în care aveți sentimentul că partenerul proiectează anumite calități sau gânduri asupra dumneavoastră și vi le combate? Ați putea să abordați cu afecțiune acest subiect împreună cu partenerul?**

„Ești exact ca mama mea!”: Atenție, transfer!

Proiecția, pe care am descris-o anterior, este un așa-numit mecanism de apărare care în viața cotidiană este foarte des întâlnit. Ne apărăm de acele emoții pe care le percepem amenințătoare, de impulsurile presupus inacceptabile sau de dorințele interzise. În cazul Larisei, exercitarea controlului avea rolul să o apere de anxietate, pentru că aceasta ar fi confruntat-o cu copilăria ei. Dimpotrivă, în cazul lui Alex, apărarea era îndreptată împotriva grijii de „a nu face ceva greșit” și de a se simți inferior, așa cum s-a întâmplat adesea în copilăria lui. Din păcate, mecanismele de apărare ale celor doi au condus pe termen lung la o cimentare a situației și, astfel, la o distribuire inegală a sarcinilor și responsabilităților în relația lor. Comportamentul de apărare a devenit disfuncțional pentru că a dat naștere la furie și supărare, aducându-le relația într-o situație critică.

Dar și așa-numitul transfer îl întâlnim foarte des în viața de zi cu zi. Conceptul de „transfer” provine din psihanaliză și desemnează tendința noastră de a transfera emoții reprimite, temeri sau așteptări din copilărie asupra unui eveniment din prezent. Astfel, se poate întâmpla ca o persoană să-și vadă inconștient în partener propria mamă, tatăl, o soră sau un frate, alunecând astfel în tipare vechi, infantile, de comportament.

În următorul exemplu se poate observa foarte ușor cum un astfel de transfer conduce la conflicte în relație, dacă nu reușim să detectăm acest mecanism.

Maike și Michael au venit la consiliere pentru că de ceva timp se certau întruna. Simțeau că se învârt în cerc și că ar avea nevoie de câteva sugestii despre cum ar putea să-și amelioreze comunicarea. Nu era vorba despre un subiect anume, ci mai degrabă erau în stare să se ia în coarne din „absolut orice”. I-am rugat pe cei doi să-mi descrie în detaliu o situație tipică, lucru care nu le-a fost prea greu, pentru că în ziua precedentă tocmai se luaseră puternic la harță din cauza unei pâini, mai exact, din cauza lipsei ei.

În ciuda înțelegerii pe care o stabiliseră împreună, Michael nu a cumpărat pâine, iar Maike s-a înfuriat din acest motiv. Ea i-a reproșat lui că nu se poate baza niciodată pe el și că această situație era atât de tipică pentru el! Michael s-a supărat, argumentând că pur și simplu a uitat și că acesta nu era un lucru așa de grav! Ea nu ar trebui să facă din asta o tragedie! Era pur și simplu ridicol! În acest moment, Maike s-a enervat pe faptul că el nu putea să-și recunoască greșeala și să se scuze pentru ea. Michael s-a înfuriat și a început să o ocărăască pe soția sa, spunând despre ea că este „încuiată la minte“, ceea ce pe ea a indignat-o și a mâniat-o și mai tare. Cei doi au ajuns să se certe atât de cumplit, încât abia au putut să închidă un ochi în noaptea care a urmat, iar dimineată s-au trezit amândoi ruși de oboseală. Chiar dacă această poveste ar fi putut părea amuzantă într-un scheci de comedie, pentru acest cuplu, ea a fost însă răscolitoare și dramatică.

Ce s-a întâmplat de fapt? Michael nu a cumpărat pâine, deși așa fusese înțelegerea. Din acest motiv, Maike s-a simțit foarte dezamăgită, mai ales pentru că se pare că a trăit de mai multe ori astfel de experiențe. Până aici, lucrurile sunt clare.

Însă dezamăgirea lui Maike era atât de profundă, iar ea se simțea atât de zdruncinată în interiorul ei, că abia reușea să se liniștească. În încercarea de a explora mai departe, am aflat că astfel de experiențe cu soțul ei au condus-o la concluzia că nu se putea baza pe el. Se simțea singură și părăsită. La rândul lui, soțul ei era perplex: „Doar pentru că am uitat să cumpăr o pâine?!“, a întrebat el derutat și a scuturat din cap.

Cu toate acestea, reacția lui Maike nu era chiar atât de dificil de înțeles. Am putut să ne dăm seama repede că Maike a trăit de multe ori în copilărie astfel de experiențe. Tatăl ei obișnuia să-i promită multe lucruri, dar aceste promisiuni nu erau ținute aproape niciodată. De multe ori, munca era cea care îl împiedica să meargă cu ea la grădina zoologică sau la piscină, așa cum se înțeleseseră. Fetița de opt ani a perceput aceste situații ca pe o respingere din partea lui. Concluzia pe care ea a tras-o a fost următoarea: „Nu sunt importantă“. Am înțeles astfel că atitudinea lui Michael activa copilul rănit, în vârstă de opt ani, din interiorul lui Maike. Mai simplu spus, faptul că Michael nu a adus pâine a declanșat în Maike vechiul sentiment că nu este importantă sau că este lipsită de orice însemnătate — un sentiment extrem de dureros pentru ea, pe care soțul ei l-a reactivat fără să-și dea seama. Michael a fost surprins de acest lucru și oscila între înțelegere („Pot să-i înțeleg acum mai bine intensitatea reacției“) și furie

(„Dar ce are asta de-a face cu mine?! Doar nu sunt tatăl tău!“). El a simțit că a fost „confundat“ și s-a perceput ca „victimă“ a unui transfer. În opinia lui, el „a încasat-o“ pentru ceva ce nu-i era destinat lui.

Pe de o parte, acest lucru era adevărat. Pe de altă parte, întrebarea era: ce făcuse de fapt, astfel încât să declanșeze acest transfer în cazul lui Maike? Nu avea și el vreo legătură cu asta? Sau era într-adevăr doar o victimă inocentă în acest joc transferențial?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, în următoarea ședință ne-am îndreptat atenția către procesele interne ale lui Michael. Ce l-a făcut să fie atât de furios? Și de ce i-a venit atât de greu să-și recunoască „greșeala“ de a fi uitat să cumpere pâine și să-și ceară scuze pentru asta? Am descoperit că dezamăgirea soției sale l-a catapultat și pe el înapoi în propria lui copilărie, fără ca el însuși să-și fi dat seama de acest lucru. Pe vremea când mergea încă la grădiniță, mama lui era adesea dezamăgită de el. Îi reproșa diverse lucruri și îl pedepsea desconsiderându-l și ignorându-l. Pe de altă parte, băiețelului care era pe vremea aceea nu îi era foarte clar ce anume făcea greșit. Concluzia pe care a tras-o a fost următoarea: „Greșesc tot timpul și nu fac nimic bine“. În același timp, în el creștea o furie care îl ajuta să nu sucumbe din cauza resemnării. Această furie a condus la faptul că acest băiețel se mai răzbuna pe mamă din când în când, „pe la spate“, de exemplu, desfăcându-i odată pe ascuns un pulover pe care aceasta îl tricotase pe jumătate sau tăindu-i frunzele plantei preferate. La modul cel mai simplu, putem spune că, în cazul conflictului de față, Michael a recunoscut-o inconștient în soția sa pe mama lui nemulțumită și, ca atare, a reacționat, pe de o parte, printr-o justificare („Nu am fost rău, doar am uitat!“) și, pe de altă parte, printr-o minimalizare a situației („Nu e un lucru atât de grav!“), pentru ca, în cele din urmă, cu furia unui copil de cinci ani, să se simtă tratat în mod nedrept.

În conflictul dintre Maike și Michael, transferurile paterne și materno-reciproce au jucat deci un rol semnificativ. Recunoașterea acestora a reprezentat primul pas important pentru ca cei doi să reușească să iasă din această dinamică.

De asemenea, amândoi au trebuit să se confrunte în mod intens cu propriul copil interior rănit și cu nevoile acestuia. De aceea, următorul pas a fost acela de a-și recunoaște fiecare mai repede propriile trăiri afective într-o situație similară de conflict și de a și le putea exprima mai bine. Astfel, Maike a învățat încet să spună următorul lucru când se simțea dezamăgită: „Mă simt din nou ca fetița tristă de opt ani, atunci când tata nu era acolo“. La această afirmație, Michael

putea reacționa acum cu ceva mai multă compasiune, pentru că nu se simțea confruntat cu acel tip de reproșuri grave care lui îi aminteau de propriile răni din copilărie. Astfel, el putea să dea dovadă de mai multă empatie pentru Maike. În mod similar, și el a lucrat la tendința sa de a-și confunda soția „dezamăgită“ cu mama punitivă.

Uneori, partenerii își transferă unul asupra celuilalt anumite dorințe care ar fi trebuit exprimate pe vremuri față de unul dintre părinți, lucru care, dintr-un motiv sau altul, nu a fost însă posibil. Unele cliente își doresc, de exemplu, ca soțul lor să le citească din priviri orice dorință, să știe în orice moment cum se simt și de ce au ele nevoie. Și, bineînțeles, dacă se poate, să le și îndeplinească aceste dorințe! Dar și bărbații își doresc să primească o îngrijire completă din partea soțiilor lor, așa cum făcea mama sau ar fi trebuit să facă. Acest ideal de iubire îl putem numi dragoste „romantică“, dar mai degrabă el este expresia unor nevoi infantile (timpurii). În loc să preluăm responsabilitatea pentru propria stare de bine și să ne comunicăm clar dorințele, transferăm pur și simplu asupra celuilalt această sarcină: „Fă-mă fericit! Ai grijă de mine!“ Un copil mic este dependent de capacitatea persoanei sale de atașament de a-i „citi“ și de a-i percepe nevoile. Dar, în calitate de partener adult, trebuie să fim în stare să ne exprimăm nevoile sau să ni le satisfacem singuri. Însă pentru persoanele care nu au învățat niciodată acest lucru și care în copilărie au fost prejudiciate de experiența de „a fi îngrijite“, a realiza acest lucru este ceva foarte dificil. Ca atare, este mai ușor să-i pasăm partenerului această sarcină. De cele mai multe ori, acest proces se desfășoară inconștient: vrem să ne bucurăm de un „parentaj întârziat“, adică dorim să primim de la partener ceea ce altădată am primit atât puțin de la părinții noștri. Atâta timp cât procesul are loc la nivel inconștient, el erodează puternic relația de cuplu. Adesea, partenerul suprasolicitat se retrage, nu se simte văzut ca partener, ci ca substitut patern sau matern, care are de îndeplinit niște obligații. Această dinamică poate să creeze mult stres și disconfort în relație.

Multe persoane dezvoltă și transferuri fraterne. Bineînțeles, ele nu își dau seama de acest lucru decât foarte rar. De exemplu, un client a suferit un puternic atac de panică atunci când a văzut-o pe noua lui prietenă discutând cu un bărbat pe care el nu-l cunoștea. Nu a putut să-și explice reacția extremă pe care i-a provocat-o acest incident (se vedea clar că prietena lui nu flirta cu bărbatul respectiv), cu atât mai mult cu cât era foarte fericit cu ea. Discutând împreună cu el, am aflat

că acest bărbat — înalt, brunet și încrezător — îi amintea inconștient de fratele lui, care întotdeauna fusese preferat de părinți și pe care aceștia i-l dădeau mereu ca exemplu. Fratele reușea și avea succes în absolut orice: era bun la școală, strălucea la fotbal și era „eroul femeilor“. Obținea tot ceea ce își dorea — cel puțin așa percepea clientul meu lucrurile —, în timp ce lui totul i se părea dificil, iar părinții îl pedepseau desconsiderându-l. De îndată ce și-a văzut noua prietenă discutând cu acest străin, el a recăzut în vechiul sentiment de inferioritate și a fost inundat de teama de a nu fi suficient de bun pentru ea.

Detectarea unui proces de transfer poate avea un efect extrem de eliberator, atât pentru persoana care trăiește transferul, cât și pentru partener și relație. Identificarea transferului le permite din nou partenerilor să se regăsească reciproc în rolul lor de parteneri și să se elibereze de rolurile impuse de transfer.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de cuplu, partea a II-a: detectarea transferurilor

- **Examinați-vă din când în când relația de cuplu pentru a vedea dacă transferul joacă sau nu un rol important în ea. Dacă da, care?**
- **Simțiți uneori că sunteți „confundat“ cu mama, tatăl, fratele sau sora partenerului dumneavoastră? Dacă da, luați în calcul că ar putea fi vorba despre un transfer.**

Apărarea împotriva sentimentelor de vinovăție: cercul vicios format din învinuiri și justificări

Cuplurile care vin la terapie s-au împotmolit deja cu mult timp în urmă într-o rețea încâlcită de învinuiri și justificări. De obicei, unul dintre parteneri este cel care face multe reproșuri, în timp ce celălalt se găsește într-o poziție defensivă, deoarece consideră că ar trebui să se justifice. Din păcate, această „cultură a dialogului” este larg răspândită și, de obicei, nu duce la nimic bun. În prima ședință aud adesea conversații de genul:

- Nu faci nimic în casă!
- Nu e adevărat! Tocmai am curățat de curând baia!
- Da, dar doar pentru că am avut musafiri!
- Și ce dacă? În orice caz, am curățat-o! Deci nu e-adevărat că nu fac nimic!
- Aproape nimic! Fac totul de una singură! Nici de copii nu te îngrijești!
- Săptămâna trecută am fost cu ei la cinema!
- Serios? Și cine a cumpărat biletele? Tot eu!

Astfel de discuții pot dura ore întregi, se pot repeta zilnic, pot căpăta un ton tot mai dur și, la un moment dat, pot deveni destul de nemiloase. Cu toate acestea, ele nu conduc la nimic altceva decât la și mai multă frustrare și furie în relație. Aceste cupluri se învârt fără sens în cerc și, eventual, se mai și enervează că fac acest lucru! Deși își dau seama că această strategie nu le ajută să avanseze, totuși ele nu reușesc să găsească o ieșire — o situație fatală ce produce nefericire în multe cupluri. Până când, la un moment dat, unul dintre parteneri se resemnează

și cade într-o tăcere adâncă, plină de reproșuri.

Dar de ce rămân agățate atât de multe persoane în acest amestec de învinuiri și dezvinovățiri, o combinație atât de lipsită de speranță? De ce suntem atât de predispuși la a face reproșuri dure și de ce avem nevoie să ne apărăm cu putere în fața reproșurilor partenerului? Dintr-un motiv foarte simplu: pentru că nimeni nu vrea să fie de vină! Este vorba deci despre apărarea împotriva sentimentelor de culpabilitate. Sentimentul de vinovăție este unul extrem de copleșitor și ne gestionăm foarte greu acest tip de afecte. De aceea, instinctiv, suntem gata să facem aproape orice pentru a ne apăra de ele, chiar și atunci când nu purtăm nicio vină în situația respectivă. Pentru unele persoane, doar simpla idee de a se face vinovate de ceva poate fi atât de amenințătoare, încât nu se dau în lături de la nimic pentru a-și nega orice vină potențială. De altfel, acest lucru este valabil nu doar pentru cel care se disculpă în fața unui reproș, ci și pentru cel care învinovățește, pentru că acesta din urmă își refuză sieși responsabilitatea pentru propriile emoții. Așa că celălalt va fi cel care a făcut ceva „greșit“, iar acum eu sunt dezamăgit! Deci celălalt este vinovat de faptul că eu mă simt acum așa cum mă simt. A-i atribui altuia vina pentru ceva reprezintă, de asemenea, o modalitate de a ne apăra de propriile sentimente de vinovăție.

Cel care se simte atacat din cauza unui reproș își trece rapid prin minte situațiile în care a făcut ceva sau poate nu a făcut un anumit lucru, căutând să-și găsească dovezi care să contracareze reproșul respectiv. Se simte obligat să dezmintă învinuirea care i se aduce, lucru care, la rândul său, îl determină pe cel care învinuiește să continue.

În astfel de jocuri de ping-pong ce se amplifică de la sine, rămân adesea agățate persoanele care au crescut în familii în care rușinarea și învinuirea erau frecvent folosite. Multora dintre ele nici nu le este conștient acest lucru, nu-și amintesc de el. Dar dacă aruncăm o privire mai profundă asupra copilăriei lor, deseori vom descoperi în ea situații în care copilul s-a simțit vinovat, de exemplu, pentru faptul că mama nu se simțea bine sau pentru că tata s-a înfuriat sau s-a întristat. Copiii mici tind oricum să raporteze tot ceea ce se întâmplă la persoana lor. Ca atare, se poate întâmpla foarte rapid ca ei să se simtă vinovați pentru stări sau situații care nu au nicio legătură cu persoana lor. Pentru un copil, a trăi sentimente de vinovăție nu este un lucru ieșit din comun, însă este ceva greu de suportat. De aceea, copilul se obișnuiește repede să se apere de aceste sentimente și va face acest lucru și în viața adultă.

Pe de altă parte, reproșul adus ne-ar putea ajuta să învățăm ceva util pentru relația de cuplu, cu condiția ca el să poată fi decodificat, adică să decriptăm despre ce este vorba de fapt în el. În opinia mea, comunicarea nonviolentă oferă un sprijin important în acest sens. Conceptul de „comunicare nonviolentă”, dezvoltat de psihologul Marshall B. Rosenberg, pleacă de la premisa că în spatele oricărui reproș se ascunde o nevoie nesatisfăcută. Însă această nevoie nu poate fi descifrată de interlocutor decât cu greu sau chiar deloc, pentru că el însuși se simte în acel moment atacat și este preocupat să se apere împotriva sentimentului de vinovăție. Dacă aplicăm conceptul de comunicare nonviolentă la dialogul citat mai sus, e foarte posibil ca mesajul transmis prin reproș să fie următorul: „Mă simt singură și copleșită”. În acest fel, ne-am putea apropia mai mult de adevăratul subiect al discuției, iar partenerul ar putea avea o reacție diferită decât cea de apărare sau de justificare. Soluția conflictului nu ne este astfel imediat la îndemână, dar, cel puțin, ea începe să se întrevadă.

Pe lângă funcția de apărare pe care o îndeplinește această spirală formată din învinuire și disculpare, ne putem folosi de astfel de dialoguri și pentru a evita să ne exprimăm nevoile. Credem că ne formulăm sentimentele, dar de fapt nu o facem. Îl împungem pe celălalt și pretindem că am dezvăluit ceva despre noi. Ceea ce vine atunci înapoi din partea celuilalt va fi un ton plin de agresivitate, la care noi vom răspunde tot cu agresivitate sau cu un refuz.

Presupun că acesta este motivul pentru care mulți oameni sunt înclinați spre culpabilizarea partenerului. Nu au învățat cu adevărat să-și exprime nevoile, nu au avut voie să și le manifeste, nu li s-a permis sau poate că acasă nu au avut un model bun în acest sens. Însă exprimarea nevoilor poate fi învățată și exersată, de exemplu, într-o terapie de cuplu.

De altfel, în relații, doar rareori este vorba despre o vinovăție adevărată. Vinovat se face cel care îi produce altcuiva un prejudiciu sau o suferință. Acest lucru se poate întâmpla într-o relație și atunci trebuie să aibă loc o discuție deschisă despre vină. Dar, de obicei, este vorba despre responsabilitate. Când partenerii reușesc cu adevărat să-și asume responsabilitatea pentru propriile sentimente și acțiuni, astfel de dialoguri ineficiente, care se învârt mereu pe aceeași spirală formată din învinuiri și justificări, nu mai au nicio șansă.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de

cuplu, partea a III-a: Să acordăm atenție mesajelor ascunse în reproșuri

- **Aduceți și dumneavoastră învinuiri din când în când? Sau partenerul dumneavoastră este cel care face acest lucru?**
- **Care sunt subiectele în jurul cărora se învârt aceste reproșuri?**
- **Puteți descifra mesajele care se ascund în spatele lor?**

Vă creșteți stima de sine pe seama partenerului?

Puterea distructivă a denigrării

Întâlnesc constant în cabinetul meu cupluri care se confruntă în relația lor cu tema denigrării. Aud adesea următoarele declarații: „Doresc să fiu respectat mai mult“, „Soțul meu face glume atât de proaste la adresa mea!“ sau „Soția mea mă consideră adesea ridicol“. Multe persoane se rușinează când povestesc despre soțul sau soția care îi devalorizează și îi tratează rău. Ele încearcă apoi să gestioneze cumva situația, adică să o „suporte“. Afirmații de genul „Nu cred că a vrut să spună asta“ sau „Are și ea puțină dreptate, în felul ei“ au rolul de a împiedica escaladarea situației. Și, bineînțeles, aceste mărturisiri conțin și temerea vagă că poate nici persoana care le exprimă nu merită de fapt mai mult!

Această dinamică poate lua forme extrem de distructive într-o relație. Dacă o analizăm însă mai îndeaproape, vom constata frecvent răni adânci în copilăria ambilor parteneri, care le-au afectat acestora sentimentul propriei valori. De exemplu, am avut un client (să-i spunem Karl) care împărțea cu foarte multă ușurință verdicte la adresa celorlalți oameni. Soției lui, care avea părul blond și o statură plăpândă, îi amintea mereu că femeia visurilor lui era de fapt brunetă, rafinată și cu forme mult mai opulente decât ale ei! În decursul primei ședințe a reieșit că mama lui fusese alcoolică, astfel că el nu a putut să formeze cu ea decât o relație de atașament extrem de nesecurizantă, el percepând-o ca pe o persoană pe care nu se putea baza în niciun chip. Tatăl nu a fost deloc prezent în viața lui, părăsind mama și copilul imediat după naștere. Karl a suferit toată viața de teama de abandon. Stima sa de sine era profund lezată, iar una dintre credințele sale suna în felul următor: „Nu merit ca cineva să rămână lângă mine!“ Așa că a început să compenseze acest deficit la nivelul încrederii de sine și frica lui de abandon punându-se mai presus de ceilalți, contestându-le competențele și declarându-i „niște proști“. Dacă toți ceilalți erau deci „proști“, atunci nici el nu avea nevoie de ei! Iar dacă soția lui oricum nu corespundea idealului său de frumusețe, atunci nici ea nu putea fi prea importantă pentru el! Ca atare, nu exista niciun pericol ca el să devină dependent de ea!

Acest comportament denigrator din partea lui reprezenta o povară constantă în

relație. Karin, soția lui Karl, cunoștea din copilărie cum este să se simtă umilită și făcută de rușine. Ea fusese un copil nedorit, al cincilea dintr-o familie săracă și era obișnuită să nu aibă nevoie de multă îngrijire și să nu emită prea multe pretenții. Însă atacurile și devalorizările continue și repetate din partea lui Karl i-au slăbit și mai mult stima de sine oricum fragilă, făcând-o să sufere tot mai mult din cauza remarcilor lui depreciative. Încurajată de sora sa, Karin a început să ia cu adevărat în calcul o despărțire. Însă amenințarea cu despărțirea a activat la rândul ei teama de abandon a lui Karl, el alternând acum și mai mult între atac și retragere depresivă, lucru care nu a făcut decât să înfierbânte și mai mult dinamica dintre cei doi. Acum, în sfârșit, îi devenise și lui clar: avea cu adevărat nevoie de Karin „a lui“, însă era extrem de înfricoșat de propria lui nevoie de atașament, tocmai pentru că această nevoie nu îi fusese satisfăcută cu afecțiune pe vremea când era copil.

Devalorizarea (denigrarea) este un mecanism de apărare extrem de distructiv. Prețul pe care atât persoana vizată, cât și partenerul trebuie să-l plătească este foarte mare și consumă foarte multe resurse. În relațiile de cuplu, replicile frecvente cu caracter devalorizant au efecte distrugătoare imediate, dar și pe termen lung. Multe cupluri atinse de această dinamică nu găsesc o soluție de ieșire din acest vârtej nimicitor. Din păcate, adesea ele se sfiesc să ia calea unei terapii, pentru că rușinea este prea mare, iar frica, prea adâncă. O terapie de cuplu poate oferi un ajutor real, doar și pentru ca partenerul hulit și rușinat să capete suficiente puteri cât să se poată afirma mai bine în relație sau să se desprindă din ea. Dar și cel care își depreciază perechea — în cazul de față, Karl — ar putea lucra într-o terapie la stima sa de sine. El ar putea câștiga mai multă siguranță interioară și astfel ar putea înceta să mai simtă nevoia să măture pe jos cu soția sa.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de cuplu, partea a IV-a: Câtă denigrare există în relația voastră?

Tindeți și dumneavoastră să vă depreciați partenerul?

Sau partenerul tinde să vă devalorizeze pe dumneavoastră? Dacă da, atunci probabil că aveți de-a face în relația dumneavoastră de cuplu cu o tematică ascunsă legată de stima de sine.

- Verificați cu atenție în ce fel de situații apar afirmațiile de natură devalorizantă!**
- Ce funcție credeți că îndeplinește denigrarea în relația dumneavoastră (de exemplu, aceea de a impune o distanță din cauza fricii de apropiere, de creștere a stimei de sine, de apărare în fața unor sentimente neplăcute...)?**
- Cine profită și cine suferă de pe urma acestor atacuri?**

„De ce reacționează așa?! Doar eu nu i-am făcut nimic!“ Agresivitatea pasivă în relații

Paula se descria pe sine ca fiind o persoană pașnică, ce nu ar încerca niciodată să facă vreun rău cuiva. Din acest motiv, nu putea nici în ruptul capului să înțeleagă de ce Linus, prietenul ei, era „întotdeauna atât de agresiv“. „Doar eu nu i-am făcut nimic!“, spunea ea și zâmbea. Linus era din ce în ce mai acru. Nu știa de ce, dar într-un mod difuz, se simțea provocat de ea. În același timp, era și iritat. Ea îi contesta în permanență dreptul de a fi furios, căci până la urmă, ea nu făcea nimic rău! Apoi, el se rușina de faptul că se înfură și credea că totul este doar din cauza lui. Nu avea nici cea mai vagă idee ce se întâmpla de fapt între ei, dar observa că devenea tot mai furios pe Paula, iar această furie era întâmpinată întotdeauna cu dispreț.

I-am invitat pe cei doi să-mi relateze un exemplu tipic pentru dinamica lor conflictuală. Au căzut de acord să povestească un incident care avusese loc cu câteva zile înainte. Cei doi își dăduseră întâlnire pentru ora 19:00 și voiau să meargă la cinema. Linus a așteptat-o pe Paula, care nu-și mai făcea apariția și care nu a făcut niciun efort să dea vreun semn că întârzie. După trei sferturi de oră, ea s-a ivit într-o stare de bună dispoziție. Plină de veselie, Paula a povestit că s-a întâlnit din întâmplare cu o veche prietenă și au stat la povești despre una, despre alta, ceea ce a fost foarte amuzant. Linus a început să se întunece: „Hei! Ai întârziat trei sferturi de oră! Te-am așteptat în tot timpul ăsta!“ — „O, îmi pare rău, dar nu am făcut-o intenționat! Doar n-aveam de unde să știu că mă voi întâlni cu această cunoștință!“ Foarte dezinvoltă, ea a pășit în cinematograful. Pentru Linus, în schimb, seara lor deja se terminase. Oare ei chiar îi era atât de indiferent faptul că el a trebuit să o aștepte și că era furios pe ea? Lucrurile astea nu reprezentau nimic important pentru ea? Linus a început să aibă îndoieli cu privire la sentimentele ei de afecțiune față de el. Dar și îndoieli cu privire la percepția lui. Poate că, totuși, lua el lucrurile prea în serios? Poate că se monta prea repede?

Paula se prefăcea că este nedumerită și în timpul ședinței noastre. Comportamentul ei părea să-l dezorienteze pe Linus. Ea zâmbea tot timpul și

sublinia în continuare că ea nu-i făcuse lui nimic rău. I se părea că Linus exagerează și că întotdeauna îi place să facă pe supăratul. E un tip atât de morocănos! Ea, dimpotrivă, e în stare să ia lucrurile cu mai multă ușurătate și să vadă mereu partea pozitivă a lor!

Pentru cei împotriva cărora este îndreptată această agresivitate pasivă, ea nu este întotdeauna așa de ușor de recunoscut. Spre deosebire de agresivitatea confruntativă, cea pasivă nu permite o reacție netă. Mai degrabă, ne face să ne simțim nedumeriți și lipsiți de ajutor, iar în cele din urmă, ne face să devenim și furioși! Chiar dacă agresivitatea pasivă își face apariția „pe ascuns” și ia o formă aparent inofensivă, ea dispune de un potențial distructiv care nu este cu nimic mai prejos decât cel al agresivității manifeste.

Deci ce se întâmpla în relația Paulei și a lui Linus? Ea îl percepea pe el ca fiind foarte insistent și revendicativ. Tot timpul voia ceva, mereu aștepta ceva de la ea și adesea se arăta dezamăgit de ea. Linus îi reproșa frecvent că ea nu făcea suficiente lucruri pentru relația lor și că nu se interesa cu adevărat de el. Tot ceea ce ea întreprindea era în ochii lui greșit și, din cauza asta, ea se simțea ca o ratată. Spunând toate astea, Paula încetase să mai zâmbească. Linus părea ca picat din cer: „Și de ce nu mi-a spus până acum toate lucrurile astea?! Nu știu absolut nimic despre ele!” Paula a izbucnit în lacrimi. Ea nu a învățat niciodată să se certe, pentru că acest lucru i-a fost interzis în copilărie. Nu știa cum să-și gestioneze furia și frustrarea, iar pentru că nu avea suficientă încredere în ea ca să-l poată confrunta deschis pe Linus, furia ei și-a croit o altă cale, una secretă, care acționa „pe ascuns”. Inconștientul ei considera mai puțin riscant acest drum ocolit. La întrebarea dacă nu cumva un impuls de natură agresivă fusese cel care a determinat-o să întârzie la întâlnire și apoi să-și mai și spoiască întârzierea, ea a admis zâmbind, printre lacrimi. „Da”, spuse ea, „a fost un sentiment oarecum plăcut să-l las să aștepte, dar apoi mi-a fost și puțin rușine din cauza asta.”

Prin aceste comportamente pasiv-agresive acționează sau reacționează acele persoane care nu au avut ocazia să învețe să-și comunice în mod clar nemulțumirile sau care se simt prea slabe pentru a putea porni, în mod deschis, un conflict.

Paula a înțeles repede că poate ar trebui să învețe să-și pună sentimentele pe primul loc și să le comunice într-o formă clară. Unii oameni refuză ani de zile să recunoască faptul că a uita să tundă gazonul e mai mult decât o simplă scăpare, atunci când i-au promis deja parteneriei de nenumărate ori că o vor face. Și că

uneori e mai mult decât o simplă lipsă de chef atunci când unul dintre parteneri nu mai vrea să facă sex: agresivitatea pasivă se poate manifesta și sub forma unui refuz. Persoana respectivă nu mai face atunci nimic. La propriu! Iar pe termen lung, acest lucru poate fi extrem de distructiv într-o relație de cuplu.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de cuplu, partea a V-a: Cum gestionăm agresivitatea în relația de cuplu?

Luați-vă timp și reflectați împreună cu partenerul asupra modului în care agresivitatea este gestionată în relația dumneavoastră de cuplu. Țineți cont de faptul că impulsurile agresive nu reprezintă în sine nimic negativ, ci sunt doar o formă de energie pe care o putem folosi în sens distructiv sau constructiv. Adesea devenim agresivi când suntem furioși, furie care la rândul ei are de obicei o explicație plauzibilă.

- Încercați să vă dați seama în ce fel de situații deveniți furios sau supărat.
- Ce puncte vulnerabile sunt atinse în acele momente în dumneavoastră?
- Cum îi arătați partenerului dumneavoastră că sunteți furios? Ce vă doriți în astfel de momente din partea lui?
- Care dintre voi tinde spre o agresivitate deschisă, confruntativă și care spre una pasivă? Sau sunteți asemănători în această privință?
- Cum puteți să vă liniștiți singur când sunteți furios? Partenerul vă poate ajuta cu ceva în acest sens? Dacă da, cum anume?

„Controlorul intern“ îl întâlnește pe „copilul interior“: Când diferite părți ale personalității noastre se ciomănesc între ele

Așa cum am văzut în secțiunea anterioară, fiecare dintre noi adăpostește în interiorul lui diferite laturi ale personalității sale. Unii dintre membrii interni ai acestei „familii“ sunt combativi, provocatori sau agresivi; alții, dimpotrivă, reacționează foarte repede cu încăpățănare, cu ofensare sau cu tristețe. În conflictele recurente ale unui cuplu se poate observa adesea că de fapt se ceartă între ele două aspecte din personalitatea fiecăruia, fără ca acest lucru să le fie însă clar persoanelor respective. Ca atare, poate fi util să analizăm ce latură din personalitatea unuia se întâlnește cu o anumită latură din personalitatea celuilalt. De multe ori, cearta are loc între copiii interiori ai celor doi parteneri. Dar se poate întâmpla și ca partea adultă din unul să se înfrunte cu partea de copil a celuilalt, care este plină de sentimente de vinovăție. Iată în continuare un exemplu în acest sens:

Erika se plânge de faptul că Martin nu ajută prea mult la treburile casnice. Însă, când Erika se vaită, Martin „nu aude“ rugămintea și mesajul soției sale, ci mai degrabă el aude cicăleala mamei sale: „Ești leneș și inutil!“ Martin se face atunci mic în interiorul lui, se simte ca un copil dojenit, devine furios și neagă cu îndărătnicie faptul că Erika face mai multe prin casă decât el.

Dacă Martin ar reuși să rămână în modul de adult, poate ar reuși să pună următoarele întrebări: „La ce te referi mai exact?“, „Ce așteptări ai de la mine?“, „Cum am putea rezolva mai bine lucrurile astea?“

Câteodată, o parte de adolescent extrem de revendicativ se întâlnește cu o parte de copil frustrat. Iată un exemplu:

Lui Sven îi place să o provoace cu anumite remarci usturătoare pe prietena lui, Maja. În astfel de situații, Maja se retrage rănită, iar Sven se simte părăsit. Lui i-ar plăcea ca ea să reacționeze, adică să-i contracareze replicile și nu să se retragă. După un timp, el începe s-o înțepe din nou, lucru care pe Maja o enervează iar și tot așa. În terapie, a ieșit la iveală faptul că Sven poartă în el o latură de adolescent, care, cu ajutorul acestor mici înțepături agresive, vrea să știe dacă Maja îl „suportă” și care este de fapt locul lui în interiorul ei. În adolescența sa, Sven a fost lipsit de răspunsuri din partea părinților lui, nu știa niciodată dacă persoana lui și energiile sale erau bine-venite și acceptate de către aceștia. Așa că a învățat mai degrabă să și le reprime, însă ele ies cu regularitate la suprafață sub forma acestor înțepături provocatoare față de prietena lui. Maja se simte denigrată de „răutățile” lui, un lucru familiar ei, pe care nu-l suportă și care provine din relația cu fratele ei mai mare. Și atunci, ca și acum, ea prefera să se retragă mai degrabă dintr-o astfel de situație, decât să se contreze în mod sănătos cu fratele ei.

O altă constelație des întâlnită este cea în care controlul intern întâlnește un copil interior rușinat — o constelație deosebit de funestă, așa cum demonstrează următorul exemplu:

Luis este un tată extrem de responsabil, aproape sever, care adesea îi reproșează soției lui, Carmen, că este prea moale în relația cu copiii. Acuze de genul: „Ai dus copiii prea târziu la culcare!” sau „Iar le-ai dat copiilor pantalonii greșiți!” sunt încă dintre cele mai inocente reproșuri pe care i le face. De fiecare dată, Carmen se simte mică și neputincioasă, ca și cum ar fi o persoană rea și îngrozitoare.

Luis are instalat de foarte timpuriu un control intern extrem de aspru, care urmărește cu meticulozitate ca totul să se desfășoare după voia lui. Acest lucru își găsește explicația în biografia lui și se datorează probabil tatălui său foarte exigent, care pretindea din partea băiețelului disciplină și atingerea celor mai înalte performanțe. În schimb, în contact cu controlul intern al lui Luis, Carmen se transformă pe loc în fetița rușinată care a fost cândva. În copilărie, i

s-a inoculat mult timp ideea că este proastă și nu este capabilă de nimic.

Dacă cei doi s-ar afla în modul lor de adult, probabil că discuția aceasta s-ar desfășura altfel.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de cuplu, partea a VI-a: Care sunt „membrii familiei interne“ care se ceartă între ei?

- Într-o situație tipică de conflict, încercați să observați în ce „mod“ vă aflați. Cam la ce vârstă vă face să vă simțiți? Ce fel de trăsături își fac simțită apariția? Când aveți ocazia, încercați să observați și dacă partenerul dumneavoastră tinde să alunece din modul de adult competent într-o stare de Eu infantil.
- Încercați să vă imaginați vizual această latură a personalității. Cum arată? Este de genul masculin sau feminin? Cum o cheamă? Care este sarcina ei? Și de ce se activează în situația conflictuală din prezent?
- Povestiți-i partenerului dumneavoastră despre această latură: „Iar s-a trezit în mine rebelul de 13 ani!“ sau „Când ne certăm, în mine se activează Susi cea mică și tristă“. (Citiți în următoarea secțiune despre modul în care se poate lucra cu acești membri ai „familiei interne“).

Când 3 devine 2+1: bărbații în poziție de ofsaid

La întrebarea pe care le-o pun cuplurilor aflate în terapie, cam în ce perioadă au început să se strecoare în relația lor problemele descrise, multe dintre ele răspund că la puțin timp după nașterea primului copil. Acest lucru nu e de mirare, pentru că apariția primului copil este un eveniment crucial, care implică multe procese de schimbare. Nu degeaba psihologia familiei spune despre nașterea primului copil că reprezintă o „criză normativă”. Este o „criză” pentru că toți participanții se găsesc într-o situație absolut nouă, pentru care trebuie să-și dezvolte strategii noi de adaptare (coping) și este „normativă” pentru că este vorba despre o criză normală, prin care trebuie să treacă toți tinerii părinți. Dacă însă pe durata sarcinii, în timpul nașterii sau în perioada post-partum apar anumite dificultăți neprevăzute, atunci criza normativă se poate amplifica într-o criză „autentică”. Procesele de adaptare la noua situație sunt îngreunate și, astfel, se prelungesc.

Adesea, mamele suferă de sentimente (nenecesare) de vinovăție atunci când nașterea nu a avut loc așa cum și-ar fi dorit ele sau când nu reușesc să alăpteze. Aceste sentimente de vinovăție au aproape întotdeauna un efect direct asupra comportamentului lor matern, lucru de care însă cele mai multe dintre ele nu sunt conștiente.

Chiar și atunci când totul merge perfect, tata, mama și copilul trebuie să se dezvolte împreună și să formeze de-acum înainte o triadă funcțională. Așa cum am descris în prima secțiune a cărții, mama și copilul formează întâi o simbioză, sunt o unitate. Treptat, copilul trebuie să părăsească această unitate, pentru a învăța să se perceapă pe sine ca ființă de sine stătătoare. Atât mamele, cât și tații trebuie să susțină copilul în acest demers. Deci părinții nu sunt responsabili doar pentru crearea unei relații bune de atașament cu copiii lor, ci ei trebuie să le ofere fiilor și fiicelor lor și sprijinul pentru a-și împlini nevoia de a deveni autonomi.

Însă atunci când o mamă este ea însăși dominată de o mare nevoie de fuziune, pentru că nu a avut ocazia să-și trăiască propria stare de simbioză în relație cu propria ei mamă sau pentru că nu găsește în interiorul ei sau în partener sprijinul

și dragostea de care ar avea acum nevoie, îi va fi deosebit de dificil să dea drumul copilului din această relație foarte strânsă. „Copilul are atât de multă nevoie de mine!“, argumentează mamele care continuă să doarmă noapte de noapte în camera copilului, care între timp a împlinit șase ani.

Sentimentele de vinovăție ale mamei și anxietățile ei pot să conducă de asemenea la acest tip de comportament. Dacă bărbatul nu se implică acum activ și nu luptă pentru poziția lui de tată și pentru relația de cuplu, el se catapultează singur în ofsaïd, iar sistemul de familie începe să-și piardă echilibrul. Mami formează cu fetița sau cu băiețelul o comunitate conspirativă, iar tata trebuie din păcate să rămână pe dinafară. Când o astfel de situație începe să se solidifice, o înstrăinare și mai mare a partenerilor devine deja previzibilă. Bărbatul se simte „expulzat“ și se refugiază în munca sa, mama se simte lăsată de izbeliște de partenerul ei pentru că el nu este niciodată acolo, tata ratează conexiunea cu mama și copilul și, în cele din urmă, ajunge să nu mai știe nici măcar ce număr poartă copilul la pantofi. Multe cupluri se mișcă ani de zile pe o astfel de spirală înainte să caute ajutor, iar acest lucru se întâmplă în cele din urmă abia atunci când mama este amenințată de un burnout, bărbatul și-a făcut o relație paralelă (sau invers) sau când unul dintre cei doi ia în considerare o despărțire. O întrebare interesantă în cadrul unei terapii de cuplu sau a uneia de familie ar fi dacă și cum poate fi tata implicat din nou în sistemul mamă-copil.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de cuplu, partea a VII-a (adresată doar cuplurilor care au copii): Imaginea familiei

Alegeți dintre jucăriile copiilor câteva figurine de plastic sau de lemn, precum și o planșetă din bucătărie. Luați-vă puțin timp și aranjați pe planșetă familia dumneavoastră și toate celelalte persoane (sau animale) care sunt importante și care joacă un rol semnificativ în sistemul dumneavoastră familial. Nu reflectați prea mult, ci așezați mai mult intuitiv figurinele.

Priviți acum aranjamentul pe care l-ați făcut:

- Unde stați dumneavoastră și unde stă partenerul?
- Unde se găsesc copilul sau copiii?
- Unde se pot observa cele mai mari distanțe între membri și unde cele mai mici?
- Încotro este îndreptată privirea fiecărei figurine?
- Simțiți că scena reprezintă corect situația dumneavoastră din familie?
- Lipsește ceva de pe planșetă?
- Cine se simte bine în această constelație și cine mai puțin bine?

Permiteți-i partenerului dumneavoastră să participe la acest exercițiu. Bineînțeles că și el își poate construi propriul lui scenariu, iar apoi puteți să faceți o comparație între ele.

Acest exercițiu îl aplic adesea în cabinetul meu pentru că ilustrează într-o manieră foarte frapantă felul în care sunt trăite în familie diversele relații dintre membri.

Apărarea motivată de pudoare și comportamentele de evitare: când relația de cuplu și sexul devin plictisitoare

Domnul și doamna Schneider au venit la consiliere pentru că doamna Schneider i-a mărturisit soțului ei că a avut o aventură cu un coleg. Soțul ei s-a trezit ca picat din cer și mărturisește că i s-a zdruncinat viziunea asupra lumii. „De ce îmi face una ca asta?!“, întreabă el disperat. Dar nici doamna Schneider nu prea poate să-și explice sieși cum s-a ajuns la așa ceva. Conform propriei declarații, ea își iubește soțul și nu vrea să renunțe la căsnicie. Doamna Schneider a pus capăt relației extraconjugale, iar cuplul vrea să vadă acum dacă mai e posibil un nou început împreună.

Pe parcursul procesului terapeutic comun, a ieșit la iveală faptul că rutina zilnică a familiei de patru persoane era perfect pusă la punct. Ambii părinți se organizau excelent, atât la locul de muncă, cât și acasă. Totul mergea ca uns. Cei doi nu se certau aproape niciodată și fiecare lucru avea rutina sa, chiar și ceea ce se întâmpla în pat. Cu timpul, ambii se împăcaseră cu situația rutinantă. „Păi, cam așa stau lucrurile când ești împreună de atâta timp!“, au spus ei privind resemnați la mine.

La întrebarea mea când a fost ultima oară când s-au simțit cu adevărat bine împreună, n-au putut să-mi ofere niciun răspuns. A urmat o serie lungă de argumente în care încercau să-mi explice motivele pentru care viața lor de zi cu zi era atât de extenuantă (doi copii! — două joburi! — gospodăria!) și cum se făcea că pur și simplu nu mai rămânea deloc timp pentru activități în doi. Amândoi lăsau impresia că erau epuizați și frustrați.

Familia Schneider se instalase deci într-o viață lipsită de bucurii, dar plină de responsabilități. Privind din exterior, totul funcționa perfect: două joburi bune, o locuință frumoasă și niște copii deștepți. Ceea ce au pierdut însă pe drum a fost

propria lor vitalitate. În viața lor totul se desfășura rigid, după un plan prestabilit, în care nu mai rămânea niciun pic de spațiu pentru plăcere. În aventura sa amoroasă, doamna Schneider a găsit o atmosferă de relaxare despre care nici măcar ea nu știa că îi lipsește! Relația cu colegul i-a adus pentru moment o stare de entuziasm lipsită de obligații, experiențe pline de plăcere și o bucurie (aproape) netulburată. Adică tot ceea ce domnul și doamna Schneider s-au străduit să excludă din relația lor cu atâta scrupulozitate.

Într-adevăr, multe cupluri uită să aibă grijă de relația lor sau nici măcar nu le este clar că ar trebui să facă acest lucru. Nu își alocă timp în mod conștient pentru conversații, pentru sexualitate, pentru distracție sau pentru apropiere. Și apoi, după un timp, se miră că în afară de cotidian și de copii nu îi mai leagă nimic. Iar după o vreme, renunță chiar și la sexul acela puțin și rutinat de care mai aveau cât de cât parte.

Întâlnesc adesea perechi care dau vina pentru relația lor pustie pe rutina cotidiană plină de stres, concentrată pe job și pe creșterea copiilor. Însă acesta reprezintă doar foarte rar adevăratul motiv. Bineînțeles că viața de zi de cu zi pretinde uneori foarte mult de la noi. Devenim neglijenți cu noi înșine și cu cei dragi nouă, suntem extenuați și prost dispuși. Dar viața de familie (cu copii) trebuie să fie întotdeauna stresantă? Și trebuie întotdeauna ca partenerii să se piardă din ochi atunci când lucrurile devin uneori ceva mai agitate? Nu neapărat. Există și cupluri care pot gestiona altfel acest gen de situații. Partenerii din cadrul acestor cupluri au înțeles faptul că trebuie să fie atenți unul cu celălalt și că unele gesturi mici, pline de afecțiune și de atenție sunt importante și chiar posibile în viața cotidiană (un SMS, un buchet de flori, o îmbrățișare tandră).

În spatele acestui tipar rigid de relaționare în mariaj, descopăr adesea de ambele părți un comportament de evitare. Dintr-un anumit motiv, partenerii evită să se întâlnească cu adevărat, să-și dea voie să încerce ceva nou, să renunțe temporar la control. Pur și simplu, dragostea nu mai găsește atunci niciun fel de hrană. Și totuși, ce anume evită de fapt partenerii? Apropierea, contactul, intimitatea autentică, dar și confruntările. Nu-și împărtășesc nimic și nici nu au vreun fel de așteptări unul de la celălalt. „Știi, mă simt singur...“, „Știi, mi se pare că facem sex prea monoton. Am putea eventual încerca și altceva?“, „Mă supăr pe tine!“ — genul acesta de lucruri nu sunt exprimate în aceste cupluri. Mai degrabă, partenerii fac eforturi să se convingă pe sine că totul este ceva absolut normal, înghit în sec și funcționează mai departe. Deseori nici măcar nu își mai percep propriile lor nevoi, nu-și mai apără interesul sau își refulează dorințele și

nevoile. Până la un moment dat, când paharul se umple și se revarsă, iar unul dintre cei doi evadează din relație. Acest lucru nu trebuie să însemne neapărat o aventură, însă de multe ori chiar așa se întâmplă.

Într-o fază mai avansată a terapiei, domnul Schneider a relatat într-una din ședințe că el însuși fusese tentat să aibă o aventură, doar că doamna Schneider i-a luat-o înainte. Amândoi ajunseseră să se complacă într-o bulă de siguranță formată din plictiseală. Acum trebuiau să dea dovadă de curaj să se exploreze pe sine și să se arate fiecare, cu toate defectele sale, în fața celuilalt.

Și aici am putut găsi urme ale trecutului care se manifestau în relația de cuplu. În familia ei de origine, doamna Schneider a învățat de foarte devreme să preia responsabilitatea și să-și pună pe locul doi dorințele legate de plăcere. În familia de intelectuali în care ea a crescut, distracția era privită ca fiind ceva superficial. Doamna Schneider a avut o copilărie sobră, cu multe lucruri planificate care trebuiau respectate și cu tot felul de responsabilități. Ca urmare, ea a internalizat ideea că a avea o familie nu poate fi ceva plăcut. La rândul lui, domnul Schneider provenea dintr-o familie în care, de asemenea, se punea mult accent pe îndeplinirea obligațiilor. Astfel s-au întâlnit doi oameni care împreună au hotărât în secret că plăcerea și ușurătatea vieții sunt lucruri supraevaluate.

Bineînțeles, acum se găseau în situația în care trebuiau să sondeze dacă și cum ar putea să transforme acest trai în paralel pseudoarmonios într-o relație vie. Trebuiau să învețe să-l privească pe celălalt din nou ca pe o ființă autonomă și nu doar ca pe un ajutor la treburile zilnice. În afară de asta, au trebuit să învețe să nu se mai sustragă în permanență confruntărilor și să privească drept ceva pozitiv diferențele dintre ei. Fiecare a încercat să-și găsească pasiuni și interese care să-i facă plăcere. În familia Schneider trebuia adusă mai multă bucurie și relaxare. Într-o primă fază, acest lucru li s-a părut ceva străin și imposibil, însă cu timpul au reușit să-l aplice tot mai bine. Astfel, atmosfera a început să se relaxeze și au hotărât să continue singuri pe acest drum pe care au pornit.

Relațiile pot deveni plictisitoare și pustii și atunci când fiecare dintre parteneri refuză să mai lucreze cu sine și nu se mai dezvoltă la nivel psihic.

Totodată, ne imaginăm adesea că ne cunoaștem bine partenerul. Dar în mod frecvent acest lucru nu este adevărat. Știți care este culoarea preferată a partenerului dumneavoastră? Care era mâncarea lui preferată în copilărie? Care sunt dorințele lui? Ce animal i-ar plăcea să fie? Și cum arată fanteziile lui erotice? Întotdeauna putem descoperi o mulțime de lucruri noi, totul e să rămânem curioși! Cine crede că știe totul despre partenerul lui cu siguranță că la un moment dat va vedea că se înșală. În practica mea clinică, utilizez un set de întrebări care arată cu suficientă acuratețe cât de conectați sunt partenerii și cât de bine se cunosc unul pe celălalt. Pentru a evita neînțelegerile: nu este vorba despre a ști absolut totul unul despre altul! Acest lucru nu este nici posibil și nici necesar. Întrebări de genul „Unde ai fost?“, „Ce ai făcut?“, „Cu cine ai fost?“ pot demonstra un interes genuin, dar pot fi și un instrument de control. Din punctul meu de vedere, nu se pune problema ca partenerii să știe cu exactitate ce face celălalt, cu cine și când. Pentru procesul de cunoaștere și înțelegere reciprocă este mult mai important cât de bine sunt conectați între ei și dacă și în ce fel sunt preocupați unul de celălalt. Se distrează împreună? Își vorbesc deschis? Își împărtășesc lucrurile importante? Îl implică fiecare pe celălalt în propria lui dezvoltare? Și așa mai departe.

A vorbi despre sexualitate reprezintă pentru multe cupluri un lucru dificil. Pudoarea joacă în acest caz un rol important. Fiecare are propriile lui limite legate de pudoare, care trebuie respectate. Însă dacă în pat lucrurile se petrec întotdeauna în mod stereotip, acest lucru se datorează adesea faptului că partenerii nu vorbesc cu adevărat deschis despre asta. Următoarele forme de îngrijorare vă pot crea inhibiții: „Pot să mă arăt într-adevăr partenerului meu așa cum sunt?“, „Am voie să-mi exprim dorințele sau va crede că sunt nerușinat?“, „Oare cum i s-ar părea partenerului meu dacă dintr-odată i-aș spune că vreau să facem altfel decât de obicei?“ Atunci când partenerii evită discuțiile despre dorințele și nevoile lor, cu siguranță că sexualitatea se atrofiază și mai mult. O viață sexuală satisfăcătoare nu vine de la sine, cu atât mai puțin într-o relație de lungă durată. Ambii parteneri trebuie să se îngrijească în mod responsabil pentru menținerea pasiunii dintre ei. Bineînțeles, cu condiția să-și dorească acest lucru.

Sexul bun într-o relație de dragoste nu înseamnă în primul rând încercarea unor poziții de acrobație sau alte experimente nebunești, ci, întâi de toate, intimitate. Intimitatea autentică se naște atunci când partenerii se percep reciproc ca două ființe distincte una de cealaltă: „Intimitatea este o experiență de tipul «Eu-Tu»“. Ea include conștientizarea faptului că dumneavoastră și partenerul dumneavoastră sunteți ființe separate, pentru care în anumite domenii nu există

sau nu există încă un teren comun“*****”, scrie David Schnarch, specialist american în terapia sexualității. Deci sexualitatea își trage seva din tensiunea care rezultă din deosebiriile dintre noi. O apropiere prea mare (înțeleasă în mod greșit), care provine dintr-o teamă de schimbare și dezvoltare, poate fi responsabilă pentru plictiseala și dezolarea din dormitor. Cine vrea să se bucure de o atmosferă mai palpitantă trebuie să dea dovadă de curaj și să lucreze cu propriile anxietăți. El trebuie să-l vadă pe partener ca pe un altul distinct și să se angajeze în niște procese de dezvoltare, al căror final rămâne deschis.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de cuplu, partea a VIII-a: Ne arătăm unul altuia așa cum suntem?

Încercați să răspundeți la următoarea întrebare: cât de deschis vă arătați în relația dumneavoastră de cuplu?

- **Îi spuneți partenerului dumneavoastră ce vă doriți de la el?**
- **Vorbiți despre dorințele, nevoile și fricile dumneavoastră?**
- **Îl confrunțați din când în când pe partener când vă calcă cu ceva pe nervi?**
- **Luptați pentru un lucru care este cu adevărat**

important pentru dumneavoastră sau renunțați rapid?

- **Cum îl percepeți pe partener din acest punct de vedere?**

Reflecțați apoi și la modul în care vă raportați la diferențe:

- **Cum procedați atunci când partenerul își dorește ceva ce dumneavoastră nu vă doriți (inclusiv din punct de vedere sexual)? Ajungeți în astfel de situații la o soluție bună?**
- **Vă provoacă teamă faptul că, în anumite domenii, partenerul ticăie altfel decât dumneavoastră? Sau puteți lua la cunoștință acest lucru cu o oarecare degajare?**
- **Reușiți să rămâneți centrat pe dumneavoastră și în același timp să fiți alături de partener din punct de vedere emoțional? Sau aveți tendința să îi preluați emoțiile?**

Contractele inconștiente: Cum își trasează partenerii în mod reciproc anumite sarcini?

În toate cuplurile partenerii încheie între ei anumite contracte inconștiente. Unul dintre ei e preocupat de crearea unei atmosfere plăcute în casă, celălalt, de organizarea activităților împreună. Unuia îi place mai mult să gătească, celălalt spală periodic mașina. Astfel de obiceiuri se furișează rapid într-o relație. Atâta timp cât ambii parteneri se simt bine cu astfel de aranjamente, care adesea nu sunt stabilite printr-o discuție explicită, totul este perfect.

Însă dacă unul dintre parteneri se simte suprasolicitat sau resimte împărțirea rolurilor și a sarcinilor ca fiind prea unilaterală sau depășită, se poate ajunge la conflicte. De fapt, nu este vorba despre cine, când, ce gătește sau cât de des merge la cumpărături — deși acest lucru se transformă adesea, într-adevăr, în cazul cuplurilor tinere, într-o temă de discuție. Mai ales femeile care au succes în profesia lor se văd puse, după nașterea unui copil, în fața unei triple presiuni, pe care nu au bănuț-o înainte. Deși sunt active profesional în aceeași măsură ca partenerii lor, ele sunt declarate rapid responsabile pentru copii și întreținerea gospodăriei sau se declară ele însele răspunzătoare pentru aceste aspecte. În acest caz, accentul trebuie să cadă pe măsurile profilactice față de posibilitatea apariției unui burnout: multe mame tinere se suprasolicită timp îndelungat fără să mărturisească față de ele acest lucru. În astfel de situații, trebuie găsite soluții practice, astfel încât greutățile să poată fi împărțite într-un mod mai echilibrat pe umerii ambilor parteneri (sau a mai multor persoane).

Sarcinile pe care ni le asumăm inconștient în cuplu (și la care mă refer în această secțiune) țin mai degrabă de hrănirea emoțională a partenerului. Acestea nu sunt lucruri formulate explicit, ci se strecoară în mod direct în relații. De multe ori, ele pot fi identificate deja din faza de început a unei relații. Iată un exemplu:

Când Friederike l-a cunoscut pe Hannes, care era cu zece ani mai mare, ea a fost foarte impresionată de experiența lui de viață. Hannes lăsa impresia unui bărbat

sigur pe sine și plin de succes, călătorise deja foarte mult și avea o mulțime de relații amoroase în spate. Friederike, în schimb, se percepea pe sine ca timidă și timorată, se vedea ca o „tărăncuță lipsită de experiență“ și era măgulită de faptul că el o băga în seamă și că începuse o relație cu ea. La rândul său, lui Hannes îi făcea plăcere să fie admirat de către Friederike. În afară de asta, ea arată foarte bine, se îngrijea cu tandrețe de nevoile lui și era ușor de impresionat. Înțelegerea lor inconștientă era de forma: „Tu îmi arăți mie lumea pentru că mie îmi este teamă să o explorez“, respectiv „Tu îmi oferi stabilitate și îmi întărești stima de sine prin faptul că mă admiri“.

Acest „contract“ pe care l-au încheiat între ei le-a devenit pentru prima oară conștient abia când au intrat într-o terapie de cuplu, căci această înțelegere mutuală începuse să le devină fatală. Friederike evoluase în mod vizibil în ultimii ani. Ea însăși ajunsese să aibă succes în plan profesional și acum simțea nevoia să exploreze și ea lumea. Pentru ea, nu mai era suficient să se încălzească cu gloria profesională a lui Hannes. Stătea de-acum pe propriile ei picioare și devenise mai conștientă de valoarea sa. Hannes era iritat de această dezvoltare. El încerca să-i submineze și să-i devalorizeze succesul. Era nefericit și deprimat și amenința cu despărțirea. În terapie, s-a dovedit că lui îi era extrem de teamă să nu devină mai puțin important pentru ea, deoarece el avea nevoie de ea pentru a-și întări stima de sine.

Cei doi au putut să-și abordeze problemele abia în momentul în care au reușit să vadă că Friederike renunțase deja la contractul lor stabilit în mod inconștient la începutul relației. Hannes a trebuit să învețe faptul că Friederike nu era responsabilă pentru starea lui de bine, ci că el era cel care trebuia să-și gestioneze încrederea de sine. Pe parcursul terapiei, el a înțeles că Friederike îl iubea în continuare, dar că nu mai voia să fie „cârja de sprijin a sinelui“ său. Astfel, cei doi și-au putut reaseza relația de cuplu pe un fundament diferit. Noul contract pe care l-au încheiat, de această dată în mod conștient, era de forma: „Fiecare este responsabil în primul rând pentru el însuși“ și „Ne ascultăm unul pe celălalt și ne urmărim reciproc, cu interes și bunăvoință, evoluțiile“. În acest fel, printr-o nouă reglementare a contractului lor relațional, Friederike și Hannes au reușit să transforme o relație asimetrică într-un parteneriat viu, pe picior de egalitate.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de cuplu, partea a IX-a: Detectarea contractelor inconștiente

Lăsați-vă transportat înapoi, la faza de început a relației dumneavoastră:

- Ce vi s-a părut foarte atractiv unul la celălalt?
- Ce părea extrem de promițător la partener?
- Ce fel de promisiune v-a făcut partenerul atunci (chiar și într-o formă neformulată)? Ce fel de speranțe v-ați făcut dumneavoastră din faptul de a fi împreună cu el?
- De ce a fost atât de importantă pentru dumneavoastră această promisiune (inconștientă), respectiv această speranță, la momentul respectiv?

Întoarceți-vă apoi din nou la situația din prezent:

- Cum sună astăzi înțelegerea dumneavoastră mutuală? Discutați despre acest lucru cu partenerul dumneavoastră și încercați să vedeți în ce măsură acest contract vă este de ajutor, este adecvat situației din prezent și mai poate fi respectat.
- Dacă este cazul, adaptați-vă contractul la situația actuală. Țineți neapărat cont de faptul că anumite sarcini nu pot fi delegate. De exemplu, fiecare trebuie să lucreze la propria sa evoluție și trebuie să se îngrijească de propriul echilibru.

Complicități: Când temele comune de viață provoacă apariția certurilor

Aproape fiecare cuplu este legat printr-un conflict fundamental, o temă dificilă de viață care este comună ambilor parteneri. Conflictul se naște atunci când fiecare dintre parteneri își aduce în relație această temă nerezolvată din biografia sa, în speranța inconștientă de a-i putea găsi împreună cu celălalt o soluționare. Această constelație a fost numită de terapeutul de cuplu Jürg Willi „complicitate“ sau „coluziune“: fără să-și dea seama, partenerii abordează împreună o aceeași temă pentru care nu au găsit deocamdată nicio rezolvare*****.

În terapia de cuplu, acest lucru se manifestă de cele mai multe ori sub forma situației în care partenerii nu par să se înțeleagă deloc, se combat reciproc și/sau se încurcă în lupte de putere lipsite de speranță. Din păcate, conflictul fundamental comun nu conduce (într-o primă fază) la găsirea unui teren comun și plin de înțelegere, ci mai degrabă la o bătălie aprigă, în care nu prea îi este clar nimănui despre ce este de fapt vorba.

Chiar dacă persoanele respective se raportează diferit la aceeași temă, adoptând adesea poziții polarizate cu privire la ea, la o privire mai atentă se poate însă observa că ambele poartă în ele același conflict de bază. De multe ori, acesta se referă la teme legate de „atașament/apropiere“ și de „autonomie“. Dar și alte tipuri de probleme se pot transforma într-un conflict fundamental comun. Iată câteva exemple:

Lilly și Lisa formează de șapte ani o pereche. Ele se iau la harță în mod constant din cauza unor nimicuri, fără să știe exact despre ce este vorba. La o analiză mai atentă, reiese că Lilly este foarte controlatoare, iar Lisa o percepe ca fiind dominantă. Dimpotrivă, Lilly o vede pe Lisa ca fiind nerezonabilă și recalcitrantă, neputând să accepte nimic, nici măcar cel mai mărunț sfat. În terapie, devine tot mai clar că ambele se luptă pentru autonomie și putere. O

scurtă privire în copilăriile celor două arată că ambele au avut puține ocazii de a-și dezvolta autonomia. Pe vremea când erau copile, ambele au fost pedepsite și încorsetate atunci când au încercat să-și manifeste tendințele de independență. Ca atare, în relația lor, ambele trăiesc o teamă foarte mare de a renunța la propria autonomie. Întrebarea pe care și-o pun acum este următoarea: „Cum am putea trăi împreună într-o relație plină de afecțiune, rămânând în același timp atât împreună, cât și autonome?”

Cu câteva luni în urmă, Bastian și Natascha au devenit pentru prima oară părinți. Începând din acel moment, relația de dragoste dintre ei s-a răcit tot mai mult. După naștere, Natascha a alăptat-o pe fiica lor, lucru care pe Bastian l-a pus în situația de a se simți ca un „terț exclus”. Ofensat emoțional, el a adoptat o poziție de retragere, ceea ce pe Natascha a făcut-o să se simtă la rândul ei părăsită. Cei doi au ajuns să nu-și mai vorbească aproape deloc și să se evite reciproc. Ambii erau nefericiți, dar nu știau ce ar fi putut face. Deja din prima ședință a devenit clar că niciunul dintre ei nu știa să-și formuleze dorințele și să creeze apropiere. Natascha și Bastian aveau un conflict fundamental comun, pe care momentan nu-l puteau rezolva fără ajutor.

Mark a relatat într-o ședință de terapie că își dădea foarte mult silința în privința prietenei lui, Nike, mai ales atunci când aceasta părea absentă sau rece față de el. În schimb, dacă ea se îndrepta spre el cu dragoste și afecțiune, Mark se simțea imediat sufocat și era deranjat de atâta apropiere. În acel moment, simțea nevoia să evadeze sau să o jignească pe Nike cu remarci provocatoare, la care ea răspundea prin retragere. Distanța dintre ei era astfel restabilită și tot acest joc o lua apoi de la început. În mod evident, Mark și Nike aveau o problemă în a permite formarea unei intimități între ei și de a o putea suporta. În ambele istorii de viață puteau fi găsite semnele unei „subnutriții” emoționale din partea părinților în primii ani de viață, ale cărei urme puteau fi detectate până în prezent.

O privire plină de afecțiune asupra dinamicii de

cuplu, partea a X-a: detectarea temelor comune de viață

Reflecțați asupra temei dumneavoastră de viață:

- **Ce vă preocupă în mod constant?**
- **Cu ce conflict intern sunteți confruntat în mod repetat?**
- **Ce fel de obstacole trebuie să înfrunțați iar și iar? (Temele de viață pot fi, de exemplu, de forma: „Sunt oare demn de iubire?“, „Am voie să fiu eu însumi?“, „Sunt văzut?“, „Cum este să trăiești intimitatea?“, „Cum fac să devin autonom?“, „Mă simt singur“, „Sunt poate o povară pentru ceilalți?“ etc.)**
- **Care ar putea fi tema de viață, respectiv conflictul fundamental al partenerului dumneavoastră?**
- **Există suprapuneri între tema dumneavoastră și cea a partenerului?**
- **Dacă da, cum se manifestă ele?**

Ziua cârțiței***: reînsenările și relațiile de cuplu**

Am văzut deci până acum că oamenii își aduc cu ei în relație vechile răni din copilărie, rămase nevindecate. Purtăm cu noi aceste povești din trecut ca într-un rucsac burdușit de lucruri. Important ar fi să ne examinăm din când în când conținutul acestui rucsac și să mai triem temeinic din el. Cu un rucsac mai ușor, putem călători mult mai bine!

Multe persoane fac însă acest lucru abia atunci când sunt în pericol de a se prăbuși sub greutatea lui și când tensiunea provocată de durere devine foarte mare. Sau când relația de cuplu suferă din cauza balastului din trecut și amenință să fie îngropată sub el, ca de exemplu atunci când repetăm în relațiile noastre de iubire aceleași tipare vechi, care de fapt nu ne fac niciun bine, dar de care nu ne putem elibera. Iată două exemple:

Jörg și-a ales o parteneră care se comporta foarte rece față de el și care obișnuia să-l țină la distanță. El încerca în mod constant să-i câștige dragostea, însă eșua de fiecare dată în mod jalnic. De fapt, el s-a pus pe sine în situația în care se găsea adesea în perioada copilăriei. Și mama lui fusese o persoană rece și distantă față de el, care era absentă emoțional și inaccesibilă.

Cu toate acestea, nu este vorba neapărat despre un impuls masochist care îl împingea pe Jörg să se comporte astfel. Ci, mai degrabă, el repeta acest tipar în speranța de a-l putea depăși. Însă, pentru că utiliza aceleași metode ca altădată și pentru că și-a ales obiectul „greșit” al dragostei, el nu reușea să ajungă prea departe în încercările lui, iar obiectul dorinței rămânea de neatins.

Nicole și-a ales un bărbat care o denigra în mod constant fără milă și care îi vorbea urât. Din când în când, o mai și bătea. De ce rămânea ea lângă el? Pentru

că nu simțea că merită ceva mai bun, spunea ea cu o voce tristă. Pentru Nicole, nu putea exista o cale mai potrivită să-și confirme stima scăzută de sine decât alegându-și un partener distructiv și nemilos. Ei i se inoculase încă din copilărie ideea că nu valorează nimic, că este inutilă și de prisos. Bătăile erau la ordinea zilei și nu știa ce înseamnă să fie tratată cu respect. De aceea, ea se reîntorcea iar și iar la agresorul ei.

Există și cupluri care reușesc să-și depășească vechile tipare pe care le pun în scenă și să se dezvolte împreună. Această experiență echivalează cu un adevărat „salt cuantic” la nivelul relației. Ea schimbă în mod permanent relația, întărind și aprofundând încrederea reciprocă a partenerilor. Iată un exemplu:

Frauke și Jannik formează un cuplu de câțiva ani de zile. Ei i s-a părut de la bun început că el este un bărbat mai îngândurat și mai sensibil și știa că suferea din când în când de episoade de depresie. Ea avea sentimente foarte tandre față de el și se simțea suficient de puternică încât să-și petreacă viața alături de el.

Frauke era familiară cu depresia, pentru că tatăl ei suferise mult timp de depresii. Ea învățase deja de la vârsta de opt ani că nu putea să-l împovăreze pe tată cu problemele ei, pentru că acestea ar fi putut să-l facă și mai trist. Ea încerca să-l menajeze, să-l consoleze și să-l facă să râdă. Și asta nu doar o săptămână, ci timp de mai multe luni de zile! Astfel, ea a devenit „puternică”, se simțea invulnerabilă și a învățat să-și rezolve singură problemele. Nu mai exista niciun domeniu în care ea să-și fi permis să-și manifeste slăbiciunea. În căsnicia cu Jannik, Frauke a pornit cu acest sentiment de invulnerabilitate. Mult timp, ea a fost alături de el prin toate suferințele și coborâșurile, simțindu-se bine și independentă făcând acest lucru. El avea nevoie de ea, în schimb ea nu avea nevoie de el. Ea și-a hrănit mult timp stima de sine din această situație.

Totuși, la un moment dat, ea nu a mai fost chiar atât de puternică. De pe o zi pe alta, a început să sufere de atacuri de panică (aparent) inexplicabile și nu mai putea dormi. Era confuză în cel mai înalt grad și se simțea rănită. Unde își pierduse Eul ei cel puternic? Se simțea ca o străină în propria persoană și îi era foarte greu să recunoască față de sine că era în dificultate. Acesta era un sentiment care-i rămăsese până acum relativ necunoscut. Și-l reprimase un timp

mult prea îndelungat și acum el îi provoca teamă. De fapt, ce s-a întâmplat cu ea? Apărarea ei se prăbușise. Frauke și-a inhibat prea multă vreme nevoile și a făcut-o pe puternica, iar acest lucru i-a afectat atât de mult sistemul psihic, încât la un moment dat acesta a capitulat.

Acum sosise rândul lui Jannik, iar el a profitat de această șansă. La început, și el s-a arătat iritat. Însă pentru că tocmai se afla într-o fază bună, a putut să-i fie alături. Acum, rolurile nu mai erau împărțite atât de clar. Frauke a trebuit să recunoască faptul că și ea putea fi vulnerabilă, că Jannik nu era doar „cel bolnav“, ci că și el putea să fie acolo pentru ea. A durat o vreme până când Frauke s-a putut acomoda cu această schimbare. Oricum, pentru relația de cuplu, schimbarea a reprezentat un mare pas înainte.

Frauke și Jannik au reușit să rupă un tipar de relație care fusese repus în scenă. Frauke a ajuns să nu se mai simtă ca un copil care trebuie să-l menajeze pe tată, ci a prins încredere că ar putea să-și exprime și ea nevoile ei, că ar putea să se arate și ea din când în când „slabă“ și să aibă nevoie de sprijin. La rândul său, Jannik simțea că și el poate fi util, iar acest lucru îi prindea bine, pentru că îi demonstra că și el avea multe lucruri de oferit soției sale, în ciuda dispoziției lui depresive.

Relația de cuplu și trauma timpurie de atașament: o legătură delicată

Așa cum am văzut în ultimul capitol, persoanele puternic traumatizate suferă adesea de dificultăți grave de atașament, care devin vizibile în relațiile lor de iubire. Însă, deoarece mulți oameni nu sunt conștienți de trauma lor, ei tind să arunce vina pentru comportamentul lor asupra partenerului sau să se considere pe sine incapabili să înfiripe o relație. Pentru că cele mai multe cupluri sunt extrem de destabilizate afectiv în timpul unei crize, nu e întotdeauna foarte ușor ca, în cadrul terapiei de cuplu, să recunoaștem imediat trauma unuia dintre parteneri. În astfel de cazuri, terapeuții trebuie să procedeze cu mult tact și sensibilitate.

Următoarele semne ar putea indica efectele unei traume timpurii suferite de unul dintre parteneri:

- Instabilitate emoțională: persoana în cauză suferă de fluctuații de dispoziție și tinde spre comportamente extrem de impulsive. Acest lucru poate conduce în relațiile de iubire la certuri care escaladează și chiar la violențe.
- Dificultăți în gestionarea stresului: partenerul traumatizat reacționează foarte puternic la anumiți factori declanșatori, de exemplu fuge de problemă, se panichează sau devine agresiv.
- Depresii, reacții de încremenire sau de amuțire: incapacitatea de a vorbi, ca expresie a unei traume neprelucrate, poate conduce la ruperea contactului sau la pierderea relației.
- Comportamente autodistructive și riscante (permanente sau repetitive), tulburări de comportament alimentar sau abuz de substanțe.
- Fluctuații între o cerere de apropiere intimă, urmată de ruperi agresive ale

conexiunii sau de evitări — acestea reprezintă de asemenea indicii pentru un tipar de atașament dezorganizat cauzat de experiențele traumatice.

Când un cuplu nu este conștient de faptul că unul dintre parteneri are o traumă, cei doi intră într-un cerc vicios distructiv din care nu mai pot ieși decât cu ajutor din afară. Într-o terapie de cuplu, se încearcă atunci sensibilizarea ambilor parteneri cu privire la prezența potențială a unui eveniment traumatic. Doar în acest fel ambii parteneri sunt puși în situația de a înțelege mai bine situația și de a lucra la ea.

Unele persoane, care au suferit în copilărie o puternică traumă de atașament din cauza unui grav abuz sexual repetat, sunt doar cu greu capabile să trăiască o relație de dragoste satisfăcătoare la vârsta adultă. Acest lucru este valabil și în acele cazuri în care cei afectați sunt conștienți de traumă și chiar au încercat s-o proceseze. Alți oameni (care au suferit același gen de traumă) au rețineri în a se implica într-o relație. Neîncrederea lor în umanitate este prea mare, iar frica de a se lăsa într-o situație de dependență este prea mare. Teamă lor este că această dependență ar putea fi din nou exploatată într-un mod crud și fără milă. Alții reușesc să trăiască în relații pline de afecțiune, dar din cauza experiențelor prin care au trecut, nu pot avea parte de o sexualitate satisfăcătoare cu partenerul, pentru că sunt năpădiți de anxietăți puternice.

Cei care, în ciuda unor evenimente înfricoșătoare pe care le-au trăit, se pot lăsa în voia unei relații de iubire oscilează adesea între un ideal exagerat de iubire și dezamăgirea cruntă. Decepția apare cu necesitate atunci când ei observă că nici în această relație nu au parte de dragostea necondiționată de care ar fi avut atât de multă nevoie altădată din partea figurilor de atașament. Persoanele cu o traumă de atașament caută în mod frecvent și cu disperare apropierea și dragostea vindecătoare, hrănitoare, însă adesea nu o pot suporta deloc. Ele se simt „sfâșiate între tendința lor de a se apăra în fața nevoilor de protecție și sprijin, pe de o parte, și dorința lor de tandrețe, pe de altă parte“.***** Din acest punct de vedere, relația cu o persoană puternic traumatizată poate părea complicată la prima vedere. Însă, cu ajutorul unei mai bune înțelegeri a motivelor din fundal, și aceste tipuri de constelații relaționale pot fi modelate, astfel încât ele să aibă un efect vindecător asupra ambilor parteneri — sau, cel puțin, să nu mai trebuiască să fie trăite într-o manieră atât de distructivă.

Schnarch, David (2011): Die Psychologie sexueller Leidenschaft, ediția a XI-a, Editura Piper, München, p. 122.

Willi, Jürg (2001): Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen, Störungsmuster, Klärungsprozesse, Lösungsmodelle, ediția a XIII-a, Editura Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, pp. 47 și urm.

Aluzie la filmul Ziua cârțiței (original Groundhog Day), în care personajul principal trăiește în mod repetitiv aceeași zi. (N.t.)

Klees, Katharina (2018): Traumasensible Paartherapie, Editura Junfermann, Paderborn, p. 53.

Șapte tipuri de comportamente nocive care distrug o relație

Primul tip de comportament nociv

Reproșuri permanente, critică, cicăleală, acuzații și atacuri. Ele îl împing pe celălalt să evadeze din relație, conducând astfel în mod inevitabil la dezamăgire. De obicei, acest tip de atitudini nu ajută la atingerea adevăratului lor obiectiv (mai multă atenție, mai multă tandrețe, mai multă iubire). (Cu excepția cazului în care scopul lor real este, într-adevăr, alungarea partenerului...)

• Recomandare: Încetați în mod ferm să vă mai plângeți de celălalt! Schimbați dumneavoastră înșivă ceva la relație! Altfel, veți rămâne în același cerc vicios al văicăreliei, format din acuzații permanente și reacții de apărare/justificare. Dacă nu reușiți să faceți acest lucru, ați putea explora în cadrul unei terapii individuale sau de cuplu motivele pe care se întemeiază acest comportament din partea dumneavoastră și cum anume ați putea să lucrați la el.

Al doilea tip de comportament nociv

O atitudine atosteștiutoare și imperativă față de partener, precum și etichetarea lui ca „prost” sau „infantil”. Acest mod de raportare distruge pe termen lung stima de sine a partenerului și conduce la zdrobirea oricărei forme de legături emoționale.

• Recomandare: Respectați-vă partenerul ca adult, împreună cu toate

trăsăturile sale pe care le aduce în relație. Nu vă așezați din punct de vedere moral mai presus de el, pentru că acest lucru distruge orice fundament al unei relații partenariale.

Al treilea tip de comportament nociv

Indiferență, dezinteres cronic față de starea mentală (emoțională) a partenerului și față de viața sa. Aceasta este o atitudine toxică pentru orice tip de relație, în orice situație de viață.

- **Recomandare: Obișnuiți-vă să fiți curios! Puneți-i din când în când partenerului dumneavoastră întrebări cu privire la felul în care se simte și arătați-vă interesul față de el. Altfel, partenerul nu are de unde să știe că el reprezintă ceva important pentru dumneavoastră.**

Al patrulea tip de comportament nociv

Ignorarea, minimalizarea sau luarea în derâdere a sentimentelor sau a suferinței partenerului. Este un comportament cât se poate de degradant și, din acest motiv, extrem de potrivit pentru a-l pune pe partener la pământ sau pentru a scăpa de el.

- **Recomandare: Explorați motivul pentru care vă este atât de greu să fiți mai atent la starea psihică a partenerului dumneavoastră. Ce încercați să evitați în acest fel?**

Al cincilea tip de comportament nociv

În scopul impunerii propriilor interese, manipularea partenerului de așa natură încât el ajunge să aibă îndoieli cu privire la propria persoană și la percepțiile sale. Acest proces, care în psihologie se numește „gaslighting”***, îl transformă pe celălalt în victimă și îi distruge încrederea în sine. Este o formă de teroare psihică extremă, folosită de obicei (în mod inconștient) de persoane cu tulburări de personalitate.**

- **Recomandare: Căutați ajutorul unui psiholog dacă recunoașteți la dumneavoastră semnele unui tipar relațional distructiv. În acest caz, de regulă sunt necesare anumite săpături mai adânci, pentru a putea obține o schimbare.**

Al șaselea tip de comportament nociv

Refuzul principal de deschidere în fața partenerului și de autodezvăluire. Chiar dacă a vorbi unul cu celălalt nu reprezintă totul într-un cuplu, refuzul autodezvăluirii ucide pe termen lung orice fel de relație intimă. Dacă partenerii nu-și împărtășesc în mod frecvent lucruri despre ei, nicio formă de conexiune emoțională nu poate lua naștere.

- **Recomandare: Reflectați care ar putea fi motivele pentru care vă împărtășiți atât de puțin unul celuilalt. Nu ați învățat cum să faceți acest lucru? Vă simțiți neimportant? Sau poate că nici nu știți de fapt cum vă simțiți? Luați-vă timp pentru discuții în doi cu partenerul dumneavoastră (vezi mai sus secțiunea „Scurtă incursiune în trecut, partea a IX-a”) și exersați pur și simplu să vorbiți despre dumneavoastră. Niciodată nu suntem prea bătrâni pentru a face acest lucru!**

Al șaptelea tip de comportament nociv

Copleșirea partenerului cu așteptări nerealiste și delegarea către el a propriei responsabilități. Cereri excesive de genul „Fă-mă fericit!“, „Înlătură-mi anxietatea!“, „Fii întotdeauna acolo pentru mine!“ îl suprasolicită pe partener și îl epuizează. Adesea, ele conduc la o fugă a partenerului din fața unei responsabilități prea mari pentru el.

• Recomandare: Verificați în ce privințe vă suprasolicitați partenerul și îl forțați să intre, pe baza unui transfer, într-un rol de mamă sau de tată. Renunțați la acest tipar! Rețineți faptul că sarcina partenerului nu este de a corecta un lucru pe care l-au ratat poate părinții dumneavoastră. O relație de cuplu este mai degrabă o relație de la egal la egal, în care fiecare ar trebui să se preocupe de propria stare de bine.

Despărțirea: În ce condiții separarea poate fi o soluție bună?

Nu întotdeauna merită să salvăm o relație. În general, remarc o tendință puternică de a persista, din inerție, prea mult timp într-o relație de cuplu nesatisfăcătoare sau chiar nefericită. Când aceste cupluri ajung la terapie, căruța e deja împotmolită în noroi, iar viața amoroasă e deja în comă. Cu mult efort, majoritatea cuplurilor reușește, într-adevăr, să extragă căruța din noroi și să-și „reanime” relația. Alte cupluri ajung pe parcursul unei terapii la concluzia că, de acum încolo, e mai bine ca fiecare să meargă pe drumul lui. Și acesta poate fi rezultatul unei terapii de cuplu.

Există câteva semne ce indică faptul că o relație este atât de degradată, încât revenirea la un „împreună” plin de afecțiune reciprocă (în cazul în care așa ceva a existat vreodată...) este aproape imposibilă doar cu forțele proprii. În astfel de situații, este necesară susținerea terapeutică. Printre aceste semne se numără:

Lipsa de respect

Când respectul mutual a dispărut dintre parteneri, când cei doi abia mai schimbă unul cu celălalt un cuvânt prietenos, când singurul lucru pe care îl mai fac este să se provoace reciproc, atunci a sosit vremea ca partenerii să schimbe radical macazul și să caute ajutorul unui psiholog. O relație bazată pe încredere nu are cum să funcționeze fără respect reciproc.

Violența fizică

Violența fizică repetată din partea unuia dintre parteneri sau a ambilor este expresia unei dinamici relaționale extrem de distructive, ce cu greu poate fi rezolvată fără sprijinul psihoterapeutic. Este deci nevoie de colaborarea unor terapeuți experimentați. Alternativa ar fi ca unul dintre cei doi parteneri să iasă definitiv din relație. Însă, de obicei, ambii parteneri sunt atât de prinși și de dependenți unul de celălalt, încât acest lucru nu este posibil fără sprijin din exterior.

Teroarea psihică

Violența psihică, de exemplu, sub forma denigrărilor permanente, a umilirilor sau a rușinărilor, dar și ignorarea cronică a partenerului ruinează pe termen lung orice relație. Eliberarea din astfel de relații e adesea greoaie și îndelungată.

Disprețul

Dacă remarcați că mai degrabă vă disprețuiți în loc să vă respectați, probabil că trenul comun a plecat deja de mult din gară. În mod evident, în relație au avut loc atât de multe răniri, încât o relație împreună, plină de afecțiune, a devenit imposibilă.

Dezgustul frecvent

Când unuia dintre parteneri îi este scârbă de celălalt (sau când ambii resimt această repulsie), atmosfera din relație este deja otrăvită de mult timp. Dezvoltăm în mod automat sentimente de dezgust atunci când ceva pare să fie toxic. Acest lucru se întâmplă, de exemplu, în acele situații în care cineva ne încalcă limitele fără permisiunea noastră, de pildă în zona sexualității sau prin faptul că nu ne respectă integritatea. Dezgustul mai poate apărea și în acele cazuri în care nu ne mai simțim apropiați față de celălalt, ba chiar mai mult, ne simțim chiar înstrăinați emoțional de o persoană care ne-a fost cândva foarte apropiată.

Alte criterii care anunță o posibilă despărțire:

- Nu vă mai face absolut deloc plăcere compania partenerului.
- Nu vă simțiți deloc sprijinit de către partener.
- Nu vă simțiți niciodată în siguranță cu el, nu mai aveți niciun fel de încredere în el.
- Remarcați că nu mai puteți fi binevoitor față de partener.
- Nu mai aveți niciun fel de conexiune emoțională cu partenerul.
- Nu mai aveți niciun fel de efect pozitiv unul asupra celuilalt, ci vă trageți în permanență în jos.
- Nu puteți și/sau nu doriți să vă iertați partenerul.
- Această relație de cuplu v-a îmbolnăvit și atmosfera este în continuare una toxică pentru dumneavoastră.
- Nu ați putut să vă dezvoltați în cadrul relației și nu puteți să o faceți nici în prezent.
- În această relație de cuplu ați devenit ceva ce nu v-ați dorit niciodată să deveniți.

- Nu vă simțiți văzut, apreciat sau iubit — și aveți acest sentiment de multă vreme.

În general, orientați-vă după următorul principiu: Dacă sunteți nemulțumit sau chiar nefericit în relația actuală, nu așteptați ca partenerul dumneavoastră să schimbe ceva, ci acționați dumneavoastră înșivă. În caz contrar, s-ar putea să așteptați un timp îndelungat și, eventual, degeaba.

Expresia gaslighting („aprinderea lămpii cu gaz“) provine de la piesa de teatru Gaslight (Lumină de gaz) din 1938, în care personajul negativ îi joacă tot felul de feste sinistre proaspetei sale soții, încercând s-o facă să creadă că înnebunește. Una dintre feste constă în creșterea și diminuarea flăcării lămpilor cu gaz din casă, soția ajungând să creadă că totul este doar în imaginația ei. (N.r.)

Capacitatea de a ne vedea unul pe celălalt și de a crește împreună: prin delimitare și empatie, spre conexiunea emoțională

După cum am putut vedea până acum din multitudinea de exemple expuse, în conflictele din cuplu se ascund multe ocazii de a ne dezvolta la nivel psihic. Trebuie doar să descoperim aceste ocazii și apoi să le fructificăm. Oricine poate să învețe din ele foarte multe lucruri despre propria persoană, dar, în același timp, și despre partener. Cine își înțelege propriile tipare de comportament poate să le și schimbe. Iar cine își prelucrează vechile răni este din ce în ce mai sănătos, mai puternic și mai mult el însuși. Aceasta este o bază bună pe care se poate construi o relație vie de cuplu. Dacă, pe lângă aceasta, cuplurile sunt dispuse să se dedice și unei dezvoltări în comun, acest lucru poate conduce la o conexiune mai profundă, mai satisfăcătoare și mai intensă între parteneri.

Bineînțeles, acest lucru implică și faptul că poate trebuie să ne ocupăm de subiecte și sentimente neplăcute, pe care le-am evitat mult timp. Așa cum am încercat să arătăm în secțiunile precedente, suntem preocupați o viață întreagă să ne apărăm de emoțiile neplăcute și de impulsurile nedorite, pe care nu am avut voie să le trăim în perioada copilăriei. Aproape că nici nu știm cum ar putea fi altfel. De multe ori, nu avem nici măcar idee față de ce anume ne apărăm de fapt. Conținutul de care ne apărăm este înmagazinat undeva în inconștientul nostru, iar accesul la el ne este îngreunat. Faptul că îl depozităm acolo poate fi un proces care are sens. Însă în relațiile de iubire, apărarea continuă poate conduce la conflicte și complicități de tipul celor descrise anterior și, în cele din urmă, la stagnare și înstrăinare. De aceea, în secțiunea de față, vă invit la o călătorie împreună într-un ținut și mai necunoscut. Aveți un sentiment de disconfort în legătură cu acest lucru? Normal! Dar cu toate acestea, sunteți pregătit de start? Foarte bine! Să pornim!

Acceptarea. Sau: Ce înseamnă de fapt dragostea?

Să reflectăm mai întâi asupra termenului de „dragoste”. Mulți clienți afirmă în cabinetul meu că își iubesc partenerul mai presus de orice. Îi cred când spun acest lucru, deși unii dintre ei și-ar dori mai degrabă, încă din primele zece minute ale ședinței, să-și rupă capul unul altuia, în fața mea. Sau se devalorizează reciproc și își aruncă vina pentru te miri ce. În orice caz, e clar că, pentru fiecare, celălalt reprezintă ceva. Altfel, cei doi nu ar fi în primul rând legați unul de celălalt în această manieră și, în al doilea rând, nici nu ar fi venit la terapie.

Bineînțeles că vreau să aflu mai multe detalii și, atunci când se ivește ocazia, îi întreb ce vor să spună când afirmă că îl iubesc pe celălalt. Ce anume exact iubesc la partenerul lor? Și ce înseamnă acest lucru pentru ei? Îmi place să mai întreb și ce consideră fiecare că iubește celălalt la el. Adesea, clienții încep să reflecteze și să se învârtă în jurul acestor întrebări. De multe ori, nu e chiar atât de ușor să punem în cuvinte ce anume exact iubim la celălalt și de ce este atât de important pentru noi ceea ce iubim la el.

Pentru mulți oameni, dragostea este sinonimă cu „nevoia”. Au nevoie de celălalt pentru că el le poate da ceva ce ei nu-și pot oferi singuri. Partenerul are anumite însușiri care lor înșiși le lipsesc sau care le sunt insuficient dezvoltate. Ideea că celălalt, de care avem atât de multă nevoie, s-ar putea despărți de noi ne apare atunci aproape de nesuportat! Partenerul face atât de mult parte din propriul nostru sistem de personalitate, încât nu-l mai percepem ca pe o ființă separată, ci ca pe o parte elementară a propriului nostru sine sau, mai bine spus, ca pe o cârjă existențială a sinelui nostru. Dar atunci înseamnă că îl iubim pe celălalt pentru că avem nevoie de el? Sau avem nevoie de el pentru că îl iubim? O întrebare interesantă, care adesea se cere lămurită.

Apoi, dragostea nu e chiar același lucru cu pasiunea erotică sau sexuală. Adesea (cel puțin, la început), cele două merg mână în mână și, în cel mai bun caz, iubirea și pasiunea se însuflețesc reciproc. Dragostea nu prea are legătură nici cu idealizarea inițială a partenerului, cu febra primei etape de îndrăgostire, chiar

dacă mulți oameni le confundă.

Și atunci ce este iubirea? Un sentiment, așa cum se afirmă adesea? Sau iubirea este mai degrabă o atitudine pe care o adoptăm față de partenerul nostru, o atitudine bazată esențialmente pe acceptare și bunăvoință? Sau este vorba, într-o relație de cuplu, despre dragostea trăită, cea care se manifestă într-un mod foarte practic în viața de zi cu zi?

Putem să ne întrebăm și invers: când simt oamenii de fapt că sunt iubiți de partenerul lor? Și acest lucru poate varia foarte mult. Unii se simt în mod deosebit iubiți atunci când celălalt își manifestă atenția pentru ei, de exemplu, printr-un gest plin de afecțiune în viața cotidiană, printr-un compliment frumos sau printr-un cadou foarte personal. Alții se simt iubiți când partenerul le pregătește o surpriză care corespunde dorințelor lor. Însă mulți dintre clienții mei, pe care i-am discutat pe marginea acestui subiect, descriu acest sentiment de a fi iubiți de către partener ca pe o stare în care simt că sunt văzuți și acceptați de către celălalt. De exemplu, se simt iubiți atunci când se pot arăta „slabi” și vulnerabili în fața partenerului, fără ca acesta să se folosească de acest lucru în avantajul lui. Sau atunci când se pot deschide cu privire la ceva intim din interiorul lor, iar partenerul reacționează plin de afecțiune, cu multă căldură și oferindu-și sprijinul.

Capacitatea de a se vedea unul pe celălalt, de a se recunoaște și de a se accepta reciproc, mai ales în situații extrem de sensibile, ar putea reprezenta cheia unei relații de iubire reușite. Și exact despre acest lucru este vorba în procesul prin care încercăm să ne rezolvăm conflictele din relație și să creștem împreună: să ne putem vedea și să ne înțelegem mai bine în viitor unul pe celălalt, precum și să ne fim alături, într-o măsură adecvată, în situațiile dificile.

Scurtă autorefecție, partea I: a iubi și a ne simți iubiți

- **Când vă simțiți iubit de partenerul dumneavoastră?**
- **Când se simte partenerul iubit de către**

dumneavoastră?

- **Amintiți-vă de o situație concretă și încercați să descrieți cu exactitate ce ați simțit. Relatați-i și partenerului despre această experiență, întrucât acestea sunt informații importante pentru el.**

A vedea diferențele ca pe o șansă de sprijin reciproc: Ce fac în mod corect cuplurile fericite?

Printre altele, cuplurile fericite reușesc să fie fericite tocmai pentru că nu caută întotdeauna în mod compulsiv să fie fericite. Pare să sune contradictoriu, nu? Probabil că așa sună. Dar, cu cât partenerii se simt mai puțin constrânși de stresul pe care și-l creează singuri (acela de a fi fericiți împreună în orice moment), cu atât e mai probabil ca acest lucru să se întâmple în anumite momente. Aceste cupluri nu se așteaptă ca parteneriatul lor să fie o stare continuă de entuziasm, ci au înțeles faptul că pot exista perioade de secetă și faze mai conflictuale, care însă nu-i determină pe parteneri să se despartă. Ei simt în continuare că își aparțin unul celuilalt, chiar dacă pentru o vreme trăiesc mai mult în paralel sau nu se simt în permanență legați în mod intim. Partenerii acestor cupluri reușesc să-și găsească din nou calea unul spre celălalt, stabilizându-și astfel relația.

A fi fericit e mai degrabă o stare emoțională excepțională decât una permanentă, cotidiană. Ea își face apariția mai mult în mod indirect, atunci când ne simțim bine în general, suntem mulțumiți de noi și împăcați cu lumea sau atunci când ne simțim conectați la modul cel mai profund cu viața, cu lumea sau cu o altă ființă umană. Nu putem forța deloc lucrurile în această privință. Fericirea apare în mod spontan și neprevăzut, atunci când sunt îndeplinite anumite condiții și când suntem deschiși și receptivi din punct de vedere emoțional.

De regulă, partenerii cuplurilor fericite se simt conectați unul cu celălalt într-o formă specială și intimă. Cei doi știu despre această legătură a lor, simt această conexiune dintre ei și o pot exprima și trăi. Acest lucru nu înseamnă în niciun caz că lucrurile sunt perfecte între ei tot timpul! Ba, dimpotrivă! Cuplurile fericite se ceartă! Ele acceptă faptul că într-un parteneriat există conflicte și nu le văd ca pe o amenințare, ci ca pe o necesitate, iar uneori poate chiar ca pe o șansă. În general, conflictele iau naștere atunci când nevoile unuia se lovesc de nevoile celuilalt. Acest lucru se întâmplă în mod inevitabil, pentru că suntem persoane diferite cu biografii diferite și dorințe diferite. Sau pentru că dorințele noastre sunt asemănătoare, dar ele se pot manifesta în momente diferite de timp.

Cuplurile fericite sunt adesea capabile să-și rezolve în mod constructiv conflictele sau pot suporta gândul că, pentru moment, nu au o soluție cu privire la un anumit conflict sau chiar că, pe termen lung, s-ar putea să nu găsească vreo soluție bună. Inclusiv acest lucru presupune o anumită abilitate! A putea suporta tensiunile o anumită perioadă de timp este o capacitate pe care cuplurile trebuie să și-o însușească în mod necesar. Nu orice problemă are imediat o soluționare. Astfel, partenerii trebuie să poată să-și spună uneori: „Îmi iubesc soțul sau soția, dar pentru moment, nu putem să ne rezolvăm împreună această treabă“. A fi conectat cu partenerul și a avea probleme în relație nu reprezintă pentru cuplurile fericite o contradicție și nici o amenințare, ci cel mult o provocare.

Chiar dacă fericirea nu poate fi forțată să apară, există unele lucruri pe care le putem face pentru ca relația noastră să avanseze.

Astfel, unii oameni care trăiesc în relații fericite de cuplu fac în mod corect următoarele lucruri:

1. Îl acceptă pe celălalt ca fiind diferit de ei și nu se așteaptă ca el să se alinieze opiniilor lor. Diferențele sunt admise nu doar printr-o strângere din dinți, ci sunt percepute și ca un stimulent pentru relație.
2. Își manifestă în mod constant grija și dragostea reciprocă, prin gesturi mărunte în viața cotidiană, în special prin atingeri fizice și alte atenții.
3. Acceptă faptul că celălalt nu este responsabil pentru fericirea lor și nici nu îl suprasolicită cu pretenții exagerate. (Sau, cel puțin, își dau silința să nu facă acest lucru.)
4. Deși nu se simt responsabili să-l facă fericit pe partener, cu toate acestea, sunt interesați de starea de bine a celuilalt și, de asemenea, sunt dispuși să facă ceva în acest sens.
5. Își sprijină și moral, dar și practic partenerul atunci când acestuia nu-i merge bine, când se află într-o criză sau este bolnav.
6. Stau în contact direct unul cu celălalt, își împărtășesc în mod reciproc lucrurile importante și iau parte la viața partenerului.

7. Sunt preocupați în permanență de propria dezvoltare și îi oferă celuilalt partener sprijin în propriul proces de evoluție — chiar și atunci când acest lucru poate trezi anumite anxietăți.

8. Recunosc față de ei înșiși că uneori își rănesc partenerul, dar reușesc să își ceară scuze și încearcă să repare lucrurile.

9. Se iartă reciproc. Acest lucru le reușește în special datorită faptului că există o bună relație afectivă și că cei doi au încredere în faptul că intențiile celuilalt sunt în esență bune.

10. Își dau silința să se înțeleagă reciproc.

11. Deși fac diverse lucruri pentru celălalt, ei n-o fac într-o manieră manipulativă („Fac acest lucru pentru tine doar pentru ca tu să faci altceva pentru mine“), ci ajutorul se naște dintr-un impuls plin de afecțiune și/sau pentru a-și îndeplini partea lor din contractul comun și pentru a stabiliza astfel relația.

12. Din când în când, se lasă unul pe celălalt în pace. Fiecăruia i se permite să aibă suficient spațiu și timp pentru el însuși.

13. Le plac „părțile bune ale partenerului“. Adesea, partenerii văd anumite aspecte pozitive la celălalt pe care acesta nici nu și le percepe într-un mod prea clar. Prin faptul că partenerul le oglindește, aceste laturi primesc astfel permisiunea de a crește. („Părinții mei obișnuiau să-mi spună întotdeauna că sunt caraghios și că mă prostesc. Așa că am început să mă dezbar de partea mea „hazlie“. Abia când mi-a spus soția mea că exact această latură prostească a mea e cea care îi place în mod deosebit am putut să-mi accept această parte importantă din mine și să o las din nou să se dezvolte.“)

14. Problemele sunt înțelese și abordate ca probleme comune, însă fără ca vreunul dintre parteneri să se pună în poziția de terapeut față de celălalt și fără să se instaleze astfel un raport de putere.

15. Își exprimă nevoile și emoțiile într-o manieră constructivă, nu evită conflictele și sunt capabili să suporte tensiunile o anumită perioadă de timp.

Scurtă autorefecție, partea a II-a: Să ne simțim conectați unul cu celălalt

- Când vă simțiți conectați, într-un mod fericit, cu partenerul dumneavoastră sau când v-ați simțit astfel?
- Când se simte partenerul conectați, într-un mod fericit, cu dumneavoastră sau când s-a simțit astfel?

Bunăvoință, încredere și răbdare: premisele unui proces de vindecare comună

Dacă în acest moment considerați că sunteți foarte departe de relația fericită descrisă anterior, vă pot liniști: există un drum care conduce într-acolo. El nu este întotdeauna simplu, pentru că trebuie trecute anumite obstacole. Cu toate acestea, merită să încercați și să vă aventurați pe cărările necunoscute ale iubirii, pe care să le explorați împreună.

Pentru a putea pleca însă în această călătorie cu partenerul dumneavoastră, trebuie îndeplinite anumite condiții fundamentale. Altfel, drumul va deveni prea anevoios și nu veți ajunge prea departe împreună, ci vă veți învârti în cerc sau veți rămâne blocați.

De aceea, și pentru cuplurile aflate într-o criză, întotdeauna este foarte important ca ele să exploreze mai întâi dacă aceste premise sunt îndeplinite sau, cel puțin, dacă ele ar putea fi satisfăcute. Înainte să vă aruncați într-un „proces de schimbare”, răspundeți-vă singur sau împreună cu partenerul la următoarele întrebări:

- Mai aveți suficientă încredere unul în celălalt, astfel încât să vă puteți lansa într-un proces de dezvoltare cu un deznodământ necunoscut? Puteți să fiți deschiși unul față de celălalt? Sau rănilor sunt deja prea mari, astfel încât acest lucru nu mai este deloc posibil? Ce ar trebui eventual să se întâmple pentru ca încrederea să fie restabilită?
- În general, va priviți partenerul cu bunăvoință? Sau furia, frustrarea și dorința de răzbunare sunt atât de puternice, încât acest lucru nu mai pare posibil? Ce ar trebui să se întâmple pentru ca aceste sentimente intense să se liniștească și bunăvoința să poată apărea din nou? Cum stau lucrurile în cazul partenerului dumneavoastră?

- Sunteți pregătit să vă confrunțați cu persoana dumneavoastră, cu biografia, cu scenariul de viață și temele predominante din viața dumneavoastră? Sunteți de asemenea pregătit să vă confrunțați, într-o anumită măsură, și cu temele partenerului? Este și partenerul pregătit să facă același lucru? Dacă nu, ce ar trebui să se întâmple pentru ca aceste lucruri să devină posibile?
- Aveți amândoi suficientă putere și răbdare pentru a vă putea ocupa de procesele mai profunde ale relației? Sau unul dintre dumneavoastră se simte momentan prea tensionat sau prea lipsit de energie pentru a putea face acest lucru? Acordați atenție semnalelor dumneavoastră interne, pentru că urmarea procesului corect „la momentul greșit“ poate să eșueze rapid. Însă țineți cont și de faptul că reacțiile latente de apărare, precum cele de aversiune, îngrijorare, neliniște și așa mai departe, sunt normale.
- În principiu, aveți amândoi disponibilitatea de a încerca ceva nou? Aveți curajul să renunțați la vechile obiceiuri și să experimentați noi tipare de comportament sau să simțiți emoții neobișnuite? Dacă trăiți un sentiment de amenințare în legătură cu aceste lucruri, care este temerea dumneavoastră cea mai mare? Ce credeți că ar putea să se întâmple în cel mai rău caz? Și ce ar putea să se întâmple în cel mai bun caz? Cântăriți din nou lucrurile. Poate că relația dumneavoastră merită totuși riscul de a încerca ceva cu totul nou.

Certuri, frustrări și furie: De ce ambii parteneri au dreptate și de ce nu este vorba, de fapt, despre a avea dreptate?

Adesea sunt întrebată dacă îmi este greu să rămân „neutră” în cadrul consilierii de cuplu. Vă spun foarte sincer: nu sunt neutră și cu atât mai puțin obiectivă. Când lucrez, sunt multipărtinitoare. Sunt acolo pentru toți. Pentru mine este important să-i înțeleg în mod egal pe ambii parteneri, pentru că fiecare are dreptate în felul lui foarte personal.

Deci îmi dau silința să pătrund comportamentul și experiența partenerilor din perspectiva fiecăruia în parte. Nu există comportamente corecte sau greșite din acest punct de vedere (cu excepția câtorva situații, ca, de exemplu, cele de violență fizică sau psihică). Dacă unul dintre parteneri se simte neglijat de către celălalt, atunci acest lucru este întâi de toate adevărul său personal, ce trebuie acceptat. Bineînțeles, mai târziu se impune testarea și verificarea realității, pentru a vedea dacă celălalt partener se comportă într-adevăr într-un mod neglijent și/sau ignorant sau dacă cel afectat percepe lucrurile în acest fel deoarece anumite semnale nu ajung, de exemplu, la el. Evident că, în cursul unei terapii, perspectivele ajung să fie puse sub semnul întrebării, se adoptă anumite viziuni noi și așa mai departe. Dar înainte de asta, fiecare client are dreptul să simtă ceea ce simte. Acesta este fundamentul muncii împreună. Altfel, lucrurile nu funcționează, după părerea mea.

În cadrul consilierii de cuplu sunt valabile următoarele reguli de bază:

- Ambii parteneri au în principiu dreptate: fiecare își trage propriile concluzii (logice din perspectiva lui) din experiențele și din trăirile lui. Aceste concluzii trebuie respectate și înțelese.
- Ambii parteneri au dreptul să se simtă așa cum se simt, indiferent dacă cineva din exterior sau partenerul poate să înțeleagă sau să nu înțeleagă, la o primă

privire, acest lucru. Mai târziu, putem explora de unde vin aceste sentimente, cărei persoane li se datorează la origine și așa mai departe. Dar într-o primă fază și în principiu este valabilă următoarea deviză: „Lucrurile sunt așa cum sunt!“ Și aceasta este baza pornind de la care lucrăm.

- Ambii parteneri sunt implicați în mod egal în conflict. Nu putem spune că unul e vinovat și celălalt e ușă de biserică. Într-o anumită măsură, ambii sunt responsabili pentru situația în care se află. Și, de aceea, ambii pot contribui la ieșirea din mlaștină — împreună ca pereche sau ca două persoane separate.

Dacă, în terapie, cuplul poate accepta această bază de lucru, primul pas important este deja făcut. Adesea, clienții consideră că unul dintre ei are dreptate (bineînțeles, el însuși!), iar celălalt nu are, înțelege totul greșit și face lucrurile pe dos și, foarte probabil, dintr-o rea intenție!

Când partenerii se pot angaja în acest proces de transformare a perspectivei în direcția unei viziuni în care „ambii au dreptate“, atunci această atitudine constituie o premisă bună pentru o schimbare pozitivă. Dacă, în plus, cei doi pot asuma ideea că, oricum, în problemele de cuplu, nu este vorba despre a avea dreptate (sau despre a ți se da dreptate), ci că mult mai important este ca ei să se înțeleagă unul pe celălalt, atunci încă un pas important a fost câștigat. Abia în acel moment fiecare dintre parteneri se poate implica într-un proces în care să-i accepte celuilalt perspectiva, să-i înțeleagă poziția și să poată dezvolta bunăvoință și compasiune față de el.

Un alt progres poate fi adus de atitudinea din partea partenerilor, care implică renunțarea la criterii de evaluare în termeni de „corect“ sau „greșit“. Și în acest caz, concluzia logică ce se desprinde de aici este următoarea: „Dacă în chestiunile legate de relație, nu există «corect» sau «greșit», atunci nici partenerul meu nu poate face ceva eronat, și nici eu. Eventual, el poate să facă lucrurile altfel decât le-aș face eu sau decât mi-aș dori“. În acest fel, perspectiva se lărgeste și privirea asupra partenerului se schimbă. Iar în cazul ideal, celălalt începe să devină și el interesat de schimbare: „Cum se face că te porți astfel? Aș vrea să înțeleg acest lucru, pentru că îmi este străin și nu știu cum să-l interpretez“. Acesta ar fi încă un frumos pas înainte în direcția dezvoltării și vindecării împreună.

Când stresul trebuie să slăbească: De ce e necesară recâștigarea liniștii, înainte de a ne putea clarifica conflictele mai profunde?

Când vă aflați într-o situație complicată cu partenerul dumneavoastră și nu știți cum să procedați mai departe, când sunteți nefericit sau chiar disperat, sunteți într-o stare latentă sau acută de stres. Așa cum am văzut anterior, persoanele aflate într-o stare de stres nu sunt foarte constructive. Reacționează fără să gândească, după anumite tipare vechi de comportament pe care și le-au însușit cândva, indiferent dacă ele mai sunt adecvate momentului prezent sau nu. În condiții de stres, creierul nostru funcționează doar într-o măsură limitată și, într-o astfel de situație, adesea suntem la kilometri distanță de a putea simți compasiune sau empatie.

De aceea, e foarte important să ne stabilizăm pe cât de mult posibil înainte să ne implicăm într-o explorare a problematicii de cuplu. Dacă un partener are o anxietate de abandon extrem de mare și trăiește în permanență cu teama că partenerul l-ar putea părăsi, dacă e marcat de un anumit tip de agresivitate pe care nu și-o poate gestiona sau dacă pur și simplu este înnebunit de disperare, el nu va putea mai deloc să gândească în mod clar și are nevoie întâi să se liniștească și să se fortifice. Într-o primă fază, el trebuie să încerce să-și ofere singur aceste lucruri, de exemplu, printr-o grijă față de propria persoană, printr-o atenție sporită îndreptată către interior, prin somn suficient, masaj, meditație, sport etc. Fiecare știe cel mai bine cum își poate scădea și stabiliza nivelul de stres. Dacă dumneavoastră sau partenerul nu reușiți să faceți acest lucru, o psihoterapie sau câteva ședințe individuale din cadrul terapiei de cuplu v-ar putea ajuta să dobândiți din nou mai mult pământ sub picioare.

Un cuplu zguduit de o criză poate fi extrem de stresat, chiar și atunci când cei doi parteneri sunt stabili din punct de vedere psihic. De aceea, cadrul trebuie să contribuie în mod necesar la crearea unei „atmosfera de lucru” cât mai relaxate cu putință.

Concret, acest lucru înseamnă că trebuie să se nască un spațiu protector, în care fiecare dintre parteneri să se simtă cât mai bine și mai în siguranță. Contextul terapeutic oferă acest spațiu protector și un cadru clar definit, în care fiecare partener are dreptul să vorbească și are voie să fie el însuși. Un terapeut bun se îngrijește de crearea unei atmosfere pline de încredere și îi abordează pe ambii parteneri din locul în care aceștia se află din punct de vedere emoțional. Le permite amândurora să vorbească în aceeași măsură, moderează discuția cu amabilitate și plin de empatie, asigurând în același timp o atmosferă caracterizată de structură, claritate și liniște. În cel mai bun caz, el reușește să creeze un mediu constructiv de dialog, care acasă aproape că nu mai este posibil.

Câteodată, nici măcar acest lucru nu este suficient pentru liniștirea clienților agitați și pentru îndreptarea lor către un proces comun. De aceea, eu folosesc uneori așa-numitele „moratorii“, un fel de acord cu privire la amânarea acțiunilor. E de înțeles că dacă unul dintre parteneri trăiește, de exemplu, o panică permanentă că celălalt l-ar putea părăsi de pe azi pe mâine, atunci el nu se va putea lăsa în voia unui proces de dezvoltare, în care să dezvăluie ceva despre sine și să-și formuleze propriile dorințe. Împins de nevoie, el ar fi capabil să promită absolut orice, doar ca să-l țină pe partener lângă el. Pentru ca respectiva persoană să se poată relaxa într-o oarecare măsură, există posibilitatea încheierii unui contract prin care ambii partenerii se obligă ca în decursul unui anumit interval de timp să nu se despartă. Această perioadă se stabilește în mod specific, pentru fiecare cuplu în parte. Deși anxietatea nu dispare astfel imediat, ea nici nu mai este alimentată în mod constant din viața cotidiană. La fel, dacă unul dintre parteneri are o relație extraconjugală, înțelegerea ar fi ca el să stea departe de amant(ă) pentru o anumită perioadă de timp. Doar în acest fel partenerul care se simte înșelat se poate deschide din nou; în caz contrar, sentimentele sale de rănire și amenințare vor fi probabil prea mari. Ca atare, reflectați cum puteți aduce mai multă liniște în sistemul relației dumneavoastră, astfel încât să puteți comunica într-o oarecare măsură fără stres. Eventual, ați putea și dumneavoastră să încheiați de comun acord un astfel de moratoriu.

În afară de aceasta, ar trebui să vă creați un cadru care să vă permită amândurora să vorbiți în liniște și să vă deschideți unul față de celălalt. Următoarele lucruri v-ar putea fi de folos:

- Dați-vă în mod conștient câte o „întâlnire“ pentru „discuții de cuplu“, care în

mod ideal să aibă loc cu o anumită frecvență (de exemplu, o dată pe săptămână) și în care să discutați despre problemele și temele actuale care vă preocupă. În restul timpului, aceste subiecte trebuie să rămână tabu. Astfel, veți reuși să dobândiți din nou o oarecare liniște în viața cotidiană, întrucât temele problematice sunt ținute la locul lor.

- Întâlniți-vă pentru discuțiile de cuplu într-un loc neutru, în care amândoi vă simțiți bine, de exemplu, la restaurantul italianesc preferat. Riscul ca situația să escaladeze este mai mic acolo decât acasă.
- Alegeți-vă un moment favorabil de timp, în care să vă simțiți relaxat într-o oarecare măsură, poate în weekend, și pe cât posibil evitați să discutați înainte de culcare. Dacă lucrurile devin agitate, vă va fi dificil apoi să adormiți. În plus, de obicei, seara suntem prea obosiți.
- Puneți o limită temporală discuțiilor. O oră, o oră și jumătate sunt de obicei suficiente.
- Structurați-vă discuția: propuneți o anumită temă și concentrați-vă în exclusivitate pe ea. Fiți atenți să nu deviați de la ea și rămâneți la subiectul ales.
- Stabiliți anumite reguli de comunicare pentru că, altfel, totul se va desfășura ca și până acum, iar liniștea nu se va putea reinstala. Fiecăruia trebuie să i se permită să-și ducă ideea până la capăt și fiecare trebuie să-și dea silința să-l înțeleagă pe celălalt. Țineți minte: amândoi aveți dreptate! Acesta ar trebui să fie fundamentul de la care să plece discuțiile voastre!
- Nu-i faceți partenerului niciun fel de reproșuri, ci încercați să-i împărtășiți ceva despre dumneavoastră: cum vă merge, cum vă simțiți, ce nevoi aveți etc.
- Reflectați împreună la întrebarea dacă sunteți amândoi pregătiți să parcurgeți un proces de schimbare (vezi mai sus). Verificați dacă vă puteți imagina că o să parcurgeți acest drum în doi sau dacă credeți că ați avea nevoie de o terță persoană care să vă susțină și să modereze între dumneavoastră și partener.

Mica noastră comoară: găsirea punctelor comune și a resurselor

Nu din întâmplare ați devenit o pereche. Poate că în momentul de față sunteți atât de frustrat, încât nu mai aveți nici cea mai vagă idee cum ați putut ajunge de fapt împreună. Dar cu siguranță că există nenumărate motive pentru care v-ați găsit și ați format un cuplu. În mod cert, unele dintre aceste motive sunt bune, dar în perioadele de crize, cuplurile uită adesea care au fost acestea. Vă poate fi de folos dacă încercați să le treceți din nou în revistă: Ce v-a fascinat la celălalt? Ce vi s-a părut atât de plăcut la el, încât v-ați simți atras? Care sunt trăsăturile lui de care v-ați îndrăgostit?

Luați-vă neapărat timp să vă reamintiți ceea ce ați apreciat, ați iubit și ați admirat în mod deosebit la partener. Apoi verificați dacă aceste însușiri mai sunt prezente la el.

Ați putea să vă împărtășiți reciproc ceea ce ați găsit demn de iubire, captivant și palpitant la celălalt? Acesta ar putea fi un prim pas în direcția reapropierii. Partenerii aflați într-o criză a relației lor de obicei nu se mai comportă cu afecțiune unul față de celălalt, ci, dimpotrivă, uneori își sunt foarte ostili. Însă pentru a vă putea reapropia unul de altul, e nevoie de mai multă amabilitate și de o atitudine apreciativă. Dacă aceasta nu mai poate fi deloc restabilită, pentru cei doi parteneri va fi foarte dificil să fie din nou fericiți împreună. Chiar și un terapeut de cuplu extrem de angajat ar putea renunța în acest caz la eforturile lui.

Ca atare, dați-vă un imbold și relațați-vă reciproc, la un pahar tihnit de vin sau la o ceașcă de cafea, ce anume v-a plăcut la început la celălalt. Fiți atenți să nu aterizați din nou într-un cerc vicios format din certuri și rămâneți în mod exclusiv la acest subiect. Pentru fiecare, această discuție ar trebui să se simtă ca un duș cald plăcut. Dacă vi se pare prea dificil să faceți acest lucru în mod verbal, scrieți-vă unul altuia câte o scrisoare plină de afecțiune pe această temă.

O altă întrebare interesantă este: Ce vă leagă unul de celălalt? De obicei, sunt copiii, casa comună și, destul de des, o grămadă de datorii. Dar în afară de asta?

Sexul bun? Un fel de alianță prietenească? Valori comune? Viziuni politice asemănătoare? Același gen de umor? Paralele în viața din copilărie?

Încercați să aflați ce aveți în comun, ce este important pentru amândoi și ce vă leagă unul de celălalt. Adesea, aceste lucruri reprezintă adevărate izvoare de energie, de la care vă puteți trage seva în perioadele de criză. Din păcate, în haosul relației, acestea sunt pierdute din vedere și de aceea e important să vi le conștientizați din nou.

În plus, aruncați neapărat o privire asupra a ceea ce ați realizat împreună până acum. Ce ați trăit unul cu altul, ce conflicte ați reușit deja să rezolvați? Ați avut și alte crize asemănătoare, pe care le-ați soluționat? Cum ați reușit să faceți acest lucru? Scrieți pe o bucată de hârtie aceste situații și veți fi surprins să descoperiți cât de multe ați gestionat deja împreună! Cel puțin clienții mei sunt de obicei extrem de uimiți să vadă prin câte au reușit să treacă alături de perechea lor.

Scurtă autorefecție, partea a III-a: Ce merge bine în relația dumneavoastră?

Reflecțați neapărat cu privire la ceea ce merge bine în relația dumneavoastră. Este posibil ca într-o primă fază să nu vă vină nimic în minte, pentru că partenerii stresați sau nefericiți tind să se focalizeze doar asupra lucrurilor „negative“ din relație. Micile semnale pozitive sau chiar pline de iubire sunt trecute rapid cu vederea, iar ceea ce este frumos este neglijat.

- Deci ce funcționează bine în relația dumneavoastră?
- Ce apreciați la cotidianul vostru comun?
- Ce ar trebui neapărat să rămână așa cum este?

A ne vedea unul pe celălalt: De ce este delimitarea atât de importantă și de ce partenerul nu e vinovat?

„Cum adică, delimitare? Doar vrem să ne găsim drumul înapoi unul spre celălalt, nu să ne îndepărtăm și mai mult!“ Aceasta este reacția pe care ați putea-o avea în acest moment. Însă, da, ați citit bine: dacă vreți să deveniți din nou un cuplu fericit, întâi trebuie să vă delimitați unul de altul într-o manieră sănătoasă. Acest lucru nu înseamnă să vă întoarceți privirea unul de la celălalt sau să vă izolați. Ci mai degrabă este vorba de a vă prelua din nou întreaga responsabilitate pentru propria persoană și propria stare de bine și de a-l vedea iarăși pe partener ca pe o persoană distinctă.

Poate că acest lucru vă sună banal. În realitate, partenerii multor cupluri sunt atât de legați unul de altul, încât fiecare a pierdut din vedere faptul că celălalt este o persoană diferită. Nu vă mai puteți percepe partenerul ca pe o persoană distinctă, ci îl vedeți exclusiv ca fiind sursa sentimentelor dumneavoastră de frustrare, furie sau dezamăgire. Și, atunci, bineînțeles că simțim că partenerul este cel vinovat de faptul că suntem nefericiți. Dar, de fapt, el este mult mai mult decât „partenerul nostru“. El este un altul și acest altul este cel de care ne-am îndrăgostit. Iar trăirile sale, sentimentele, dorințele, fricile și nevoile lui sunt la fel de reale ca ale noastre. Cu cât avem mai multă nevoie de el, cu atât mai imperative devin cererile noastre față de partener: „Să facă bine să se comporte odată așa cum vreau eu!“ Ideea din spatele acestei solicitări este următoarea: „Pot să fiu fericit în această relație doar dacă celălalt se schimbă și se comportă exact așa cum îmi doresc!“ Așa că punem presiune, ne luptăm, ne certăm și facem solicitări. Dacă partenerul refuză să ne răspundă cum vrem noi, lupta se întetește. Și astfel, această dinamică începe să funcționeze într-un mod tot mai autonom, până când niciunul dintre parteneri nu mai întrezărește vreo soluție.

Un pas important pentru ieșirea din această situație încâlcită este înțelegerea faptului că fiecare trebuie să-și asume responsabilitatea pentru sentimentele sale. Într-o primă fază, multor persoane le vine greu să facă acest lucru și interpretează comportamentul celuilalt ca fiind cauza inevitabilă a propriilor sentimente. „Pentru că soțul meu nu mă ia în brațe, mă simt lipsită de valoare.“

Sau: „Dacă soția mea nu m-ar cicăli atâta, nu aș fi atât de frustrat“. Când spunem că „celălalt ar trebui să se comporte altfel, pentru ca eu să nu simt anumite trăiri“, acesta este un mecanism clasic de apărare, așa cum am arătat în secțiunea precedentă. „Ca să nu trebuiască să mă simt eu lipsit de valoare sau să nu fiu frustrat, partenerul trebuie să facă ceea ce-mi imaginez eu. Dacă el nu face acest lucru, atunci aceasta este o dovadă că este lipsit de inimă, egoist sau, pur și simplu, incapabil să iubească. Sau că eu însumi nu sunt demn de iubire și nu contez pentru el.“

Dar ce înseamnă în mod concret a ne asuma responsabilitatea pentru propriile sentimente? Să presupunem, de exemplu, că domnul P. vine târziu acasă, iar doamna P. e supărată din această cauză. „Pentru că el a întârziat, eu sunt nervoasă!“ În acest fel, doamna P. stabilește o legătură cauzală între comportamentul soțului și sentimentele ei. El e vinovat de felul în care se simte ea. Iar ea devine aproape în mod necesar victima emoțională a comportamentului său.

Dacă ne-am uita și dintr-o altă perspectivă, am putea spune, de asemenea, că domnul P. a ajuns acasă mai târziu decât era înțelegerea și că acest lucru a stârnit în soția lui un sentiment de furie. Este deci domnul P. vinovat în mod direct de sentimentele doamnei P.? Mai degrabă, nu. El este responsabil pentru faptul că este sau nu punctual, dar nu și pentru felul în care soția sa se simte din această cauză. De pildă, ea ar fi putut fi ușurată de faptul că domnului P. nu i s-a întâmplat nimic. Sau ar fi putut lua la cunoștință de întârzierea lui cu mai multă relaxare. Nu există nicio necesitate absolută de a reacționa cu furie la întârzierea soțului, ca atare, nu există nicio relație cauzală necesară între comportamentul lui și sentimentele ei.

Doamna P. ar trebui deci să înțeleagă faptul că ea reacționează cu furie la întârzierea soțului, că el a declanșat acest sentiment în ea prin comportamentul lui, dar că el nu este vinovat de sentimentele ei. Apoi, ea ar trebui să reflecteze de unde anume vine această furie. Se simte ea în acest fel devalorizată? Îi amintește în mod inconștient de tatăl ei pe care nu se putea baza? În spatele acestei furii se ascunde oare o altă rănire pe care i-o poartă soțului său? Toate aceste întrebări și-ar putea găsi un răspuns dacă doamna P. nu ar arunca vina pe el.

Asumarea responsabilității pentru propriile sentimente nu înseamnă doar a nu-l mai considera pe celălalt vinovat, ci reprezintă în același timp și o preocupare

mai intensă față de propria noastră viață interioară. În plus, acest lucru mai implică și capacitatea de a ne putea lărgi repertoriul comportamental. Exact în acest punct stă puterea noastră emancipatoare. „Dacă nu trebuie să devin în mod necesar furios, cum aș putea reacționa atunci altfel?“

Când fiecare dintre parteneri acceptă faptul că:

- celălalt nu este vinovat de felul în care se simte, ci că el reprezintă cel mult factorul declanșator
- și că el însuși este tot atât de puțin responsabil de felul în care se simte partenerul lui și că la rândul său reprezintă pentru acesta cel mult un factor declanșator,

atunci primul nod a fost deja descâlcit.

Când partenerii se eliberează reciproc de încercarea de a-l face pe celălalt vinovat de propriile sentimente, atunci ei pot accepta faptul că sarcina partenerului nu poate fi aceea de a-i mulțumi sau de a-i face fericiți. Este sarcina noastră să ne ocupăm de propria noastră stare de bine. Partenerul poate contribui la satisfacția noastră sau o poate întări, însă în cele din urmă, tot noi suntem răspunzători pentru fericirea noastră. Bineînțeles că ne putem ruga partenerul să ne susțină în încercarea noastră de a trăi o viață mai fericită și mai satisfăcătoare. Când el face acest lucru de bunăvoie și ne este alături plin de afecțiune, atunci se naște ceea ce se numește „dragostea adevărată“, o conexiune profundă care se hrănește din starea de bine și din bunăvoință.

„Eu sunt eu, iar tu ești o altă persoană”: Cum lucrăm la diferențiere și cum ne putem cunoaște din nou?

Partenerii sunt adevărați experți în ce privește cunoașterea celuilalt. Fiecare știe foarte multe despre celălalt, îi cunoaște capacitățile și „defectele”, îi atrage atenția cu privire la comportamentele sau la contradicțiile sale, care nici lui însuși nu îi sunt foarte conștiente. Câteodată, spre marea lui durere. Nu întotdeauna vrem să ne confruntăm cu adevăruri neplăcute despre noi, mai ales atunci când ele ne contrazic imaginea de sine. Însă pe termen lung, aceste observații din partea partenerului pot fi extrem de valoroase, pentru că ele ne permit să ne schimbăm perspectiva asupra noastră și să ne adâncim cunoașterea de sine. Ca atare, luați în serios remarcile critice ale partenerului și reflectați timp de un minut dacă nu cumva ascund în ele un sâmbure de adevăr. Bineînțeles, același lucru este valabil și pentru acceptarea cuvintelor pline de afecțiune și a părerilor apreciative ale partenerului cu privire la noi — un lucru dificil pentru oamenii critici față de sine.

În ședințele de terapie de cuplu, atunci când discutăm despre particularitățile familiei de origine, adesea partenerii sunt cei care atrag atenția asupra unor tipare interesante, situații paradoxale sau anumite incoerențe. Ei pot privi de la o distanță mai bună sistemul familial al partenerului lor, dar îl cunosc totuși suficient de bine cât să facă anumite conexiuni și să recunoască unele ciudățenii. Deci dacă vreți să aflați ceva despre dumneavoastră și familia dumneavoastră, întrebați-vă partenerul! S-ar putea ca el să știe mai multe decât dumneavoastră sau, pur și simplu, s-ar putea să aibă o privire mai clară asupra situației.

Pe de altă parte, uneori e frapant să vezi cât de multe lucruri ignoră partenerii în ceea ce-l privește pe celălalt și, din acest motiv, nu le pot nici înțelege. Într-adevăr, nu ne cunoaștem iubitul atât de bine pe cât am putea crede. Și acesta reprezintă un lucru bun! Nu ar trebui să plecăm de la premisa că am putea cunoaște pe altcineva foarte bine, pentru că acest lucru ar însemna să-i subevaluăm complexitatea și individualitatea. Pe de altă parte, oamenii se dezvoltă de-a lungul întregii lor vieți. Partenerul cu care ne-am căsătorit acum 10 ani (sperăm că) se va mai fi maturizat în acest răstimp.

Pentru a nu cădea într-o atmosferă de plictiseală în relație și pentru a nu-l reduce pe partener la un set redus de comportamente, terapeutul de cuplu Michael Lukas Moeller a dezvoltat un principiu frumos. El le recomandă clienților săi să-și facă din următoarea afirmație baza relației lor parteneriale: „Eu nu sunt tu și pe tine nu te cunosc“.*****

Mie îmi place foarte mult acest principiu. Moeller le solicită cuplurilor să-și privească partenerul în mod conștient ca pe un altul pe care trebuie să-l redescopere în permanență, iar și iar. Asta înseamnă să fim mai atenți și mai grijulii cu privire la celălalt și să-i punem mai des întrebări în legătură cu motivațiile și sentimentele sale, în loc să-i interpretăm comportamentul sau chiar să presupunem că are niște intenții rele. Nu în cele din urmă, acest lucru implică și păstrarea unei anumite distanțe, pline de respect, față de el. Numai în acest fel putem să-l percepem pe partener ca pe o ființă autonomă, cu toate fațetele sale. E ceva asemănător cu privitul unui tablou într-un muzeu: dacă stați foarte aproape de el, veți vedea diverse detalii, în funcție de partea pe care ați ales să o priviți. Însă veți putea vedea întregul ansamblu, în adevărata sa splendoare și bogăție, doar dacă faceți câțiva pași în spate.

În acest motto, „Eu nu sunt tu și pe tine nu te cunosc“, este de asemenea vorba despre a ne raporta în mod conștient la felul diferit de a fi al celuilalt, adică să recunoaștem, să acceptăm și să prețuim diferențele dintre noi. Această capacitate necesită însă un anumit grad de maturitate. Terapeutul de cuplu David Schnarch numește acest aspect capacitatea de diferențiere.***** Prin aceasta, el descrie abilitatea unui partener de a fi echilibrat din punct de vedere emoțional și de a fi în același timp atent la celălalt. Un partener care s-a diferențiat este capabil să perceapă și să suporte stările emoționale ale celuilalt, fără a se lăsa contaminat în mod direct de ele sau fără a simți nevoia să răspundă la ele cu o puternică reacție de apărare. Dimpotrivă, un partener slab diferențiat reacționează apărându-se sau devenind nesigur în fața sentimentelor sau afirmațiilor celuilalt. Iată câteva exemple în acest sens:

Nicola e furioasă pentru că șeful ei a criticat-o astăzi. Prietenul ei, Julian, e de părere că nu ar trebui să se enerveze atât de tare, pentru că nu e așa de grav ce s-a întâmplat. Julian nu face față furiei prietenei sale, de aceea simte nevoia să se apere de această stare a ei și să o disprețuiască. Nicola se simte lăsată baltă de către Julian.

Peter este extrem de trist pentru că a murit mama lui. Când lui îi dau lacrimile, și soția sa începe să plângă imediat împreună cu el. Ea îl ia atunci în brațe și îi spune: „Nu plânge...” Peter are sentimentul că Linda nu poate să suporte tristețea lui, pe care vrea să o facă „să dispară”. Așa că el mai degrabă își va ascunde acum lacrimile în fața ei și se va purta ca și cum totul ar fi din nou în regulă.

Câteodată, Nina este nesigură pe sine din punct de vedere sexual. În astfel de momente, nu știe prea bine ce vrea și se luptă cu sentimentele ei de rușine. Prietenul ei, Markus, reacționează atunci iritat și se retrage de lângă ea, pentru că se simte respins. Astfel, cei doi ajung adesea în situația în care își resimt sexualitatea ca fiind foarte frustrantă. Markus își dorește ca Nina să-și depășească nesiguranța, pentru că el nu i-o poate suporta.

Pentru a ne putea dezvolta capacitatea de diferențiere, e util ca ambii parteneri să-și perceapă propriile stări emoționale și să lucreze la rănilor vechi. Astfel, fiecare partener își asumă responsabilitatea pentru propria stare de bine și evoluție, iar pe termen lung îl poate elibera pe celălalt de așteptările sale exagerate și poate renunța la starea de dependență.

Analiza conflictului: recunoașterea propriilor emoții, răni și mecanisme de apărare

„Autocunoașterea reprezintă primul pas spre însănătoșire”: chiar dacă aceasta pare a fi o vorbă răsuflată, există totuși un sâmbure de adevăr în ea. Ca atare, toate persoanele care consideră că au probleme în relația lor de cuplu ar trebui să-și pună întâi întrebarea: Care ar putea fi legătura dintre acestea și propria mea persoană? De exemplu, și-ar putea îndrepta atenția în mod concret asupra unui conflict care a avut loc de curând în relația cu partenerul și care pare să fie tipic pentru dinamica lor relațională. Dar nu din perspectiva a ceea ce a făcut partenerul, ci din perspectiva a ceea ce s-a petrecut în interiorul propriei persoane. Cunoașterea de sine, adică cunoașterea propriilor emoții, nevoi și dorințe poate contribui în mod semnificativ la îmbunătățirea relației de cuplu.

În terapia de cuplu, acest lucru se abordează din perspective multiple. Cuplul descrie întâi un conflict tipic pe care partenerii l-au trăit în relația lor, iar cei doi se pun de acord cu privire la forma exterioară în care s-au desfășurat evenimentele. Apoi, fiecărui partener i se oferă ocazia să prezinte extrem de minuțios ceea ce s-a întâmplat în interiorul lui în timpul conflictului. Adesea ies la iveală emoții puternice, se fac auzite vocile unor anumite aspecte de personalitate sau chiar anxietăți inconștiente, de care nici persoana respectivă și nici partenerul nu aveau idee.

Această disecare minuțioasă a gândurilor, sentimentelor, impulsurilor și comportamentelor care apar într-un conflict de cuplu poate fi uneori dificilă, însă ea este foarte eficientă. Când un cuplu reușește să-și vadă felul în care arată propriul tipar conflictual și să perceapă cât de multe stări emoționale inconștiente sunt ascunse în el, atunci partenerii sunt cu un pas mai aproape de a se înțelege mai bine pe sine, dar și de a vedea mai clar comportamentul celuilalt și întreaga dinamică a relației. Astfel, fiecare își poate recunoaște propria contribuție la cele întâmplate, dar și pe cea a partenerului. Iată un exemplu:

Tina și Peter au fost invitați la o petrecere dată de colegii lui Peter. La întâlnire, Tina cunoștea puțini invitați, în timp ce Peter a purtat multe conversații cu diverși cunoscuți și colegi de-ai săi. Odată reîntorși acasă, cei doi au început să se certe vehement. Tina era furioasă: „M-ai ignorat toată seara! Data viitoare rămân acasă!” La rândul său, Peter a reacționat cu iritare: „Am crezut că te amuzi și tu! Nu am remarcat faptul că te plictiseai!” Tina: „Bineînțeles că nu ai remarcat! Nu mi-ai acordat deloc atenție, cum ai fi putut să vezi lucrul ăsta?” Peter: „Ai fi putut și tu să faci conversație cu cineva! De ce sunt eu acum de vină pentru faptul că tu te-ai plictisit?” Cearta a escaladat într-o asemenea măsură, încât cei doi au dormit separat și au fost prost dispuși și în decursul zilei următoare.

La o analiză mai atentă, a reieșit că la petrecere, în Tina s-a activat rapid sentimentul de „neapartenență”. Acest sentiment îi era deja cunoscut din familia ei de origine, în care întotdeauna s-a perceput pe sine ca fiind „a cincea roată la căruță”. La petrecere, ea a încercat într-adevăr să întrețină conversația și și-a dat silința să pară stăpână pe situație. Dar de fapt, în adâncul ei, copilul ei interior nesigur pe sine se învârtea de colo până colo, nu știa ce să facă și se simțea extrem de singur. Iar faptul că Peter se distra în mod vizibil și nu-i acorda nicio atenție nu a făcut decât să-i accentueze și mai mult starea de izolare.

„Am simțit că nu aparțin grupului și m-am simțit la fel de nesigură ca un copil mic. Iar tu păreai să fii atât de departe, încât acest lucru m-a făcut să fiu și mai tristă” — aceasta ar fi putut fi o afirmație potrivită din partea Tinei. Însă, în loc de asta, ea și-a transformat inconștient sentimentele ei insuportabile de tristețe și singurătate în furie la adresa lui Peter. L-a confruntat, i-a reproșat un comportament greșit și l-a făcut pe el responsabil pentru stările ei emoționale neplăcute: „M-ai ignorat toată seara! Data viitoare rămân acasă!”

Când Peter, care era bine dispus, a auzit acest reproș, el s-a simțit imediat atacat și a interpretat greșit cuvintele ei: „Am crezut că te amuzi și tu! Nu am remarcat faptul că tu te plictiseai!” Tina nu menționase absolut nimic despre plictiseală. Dar nici despre nesiguranța sau tristețea ei. Ca atare, cum putea Peter să înțeleagă ceea ce se întâmplase cu ea? Așa că ambii au continuat să vorbească unul pe lângă celălalt, neatingând de fapt miezul problemei.

Abia în ședința de terapie Peter a aflat despre cât de pierdută s-a simțit Tina la

petrecere și de faptul că ea ar fi avut nevoie de contactul cu el. În Peter s-a născut imediat un sentiment de empatie față de copilul interior al Tinei și i-a propus ca, într-o situație asemănătoare din viitor, el să funcționeze pentru ea pe post de „stație de andocare“, adică să-i ofere sprijinul lui. Tina și-a cerut scuze de la Peter pentru reproșurile aruncate și pentru faptul că l-a făcut pe el responsabil de starea ei de bine. Peter a putut să-i accepte scuzele.

În același timp, și lui Peter i-a devenit clar că într-adevăr el a „neglijat-o“ pe Tina la petrecere. A pierdut-o din vedere, ceea ce ulterior i-a părut rău. Cu afirmația sa: „Ai fi putut și tu să faci conversație cu cineva! De ce sunt eu acum de vină pentru faptul că tu te-ai plictisit?“, el a încercat să-și justifice comportamentul și să-și nege „indiferența“. Mai târziu, am putut descifra comportamentul lui Peter la petrecere ca pe o încercare de a-și păstra autonomia. El suferise în copilărie din cauza unei mame extrem de dominante, care nu l-a scăpat mult timp din ochi și care l-a controlat în permanență. Pentru a se salva de un eventual control resimțit ca amenințător din partea Tinei, Peter a tras obloanele, a plecat într-o călătorie de „mângâiere a orgoliului propriu“ și a pierdut-o pe Tina din vedere. El și-a cerut scuze pentru acest lucru și ambii au putut să lase conflictul în urma lor.

Bineînțeles că problema lor fundamentală nu a fost astfel rezolvată. Dar cu ajutorul acestei analize a conflictului dintre ei (analiză redată aici într-o formă foarte prescurtată), ei au putut recunoaște faptul că tema lor comună era următoarea: „Cum am putea să ne creăm și să ne modelăm o stare de apropiere între noi, astfel încât amândoi să ne simțim bine?“ În plus, ei au reușit să discute deschis despre dorințele și temerile lor. Și așa cum ei înșiși au recunoscut zâmbind, acest tip de analiză și de discuții a dat naștere la o nouă stare de intimitate între ei.

Scurtă autorefecție, partea a IV-a: Ce se întâmplă când ne certăm?

- **Cum debutează de obicei o ceartă în relația**

dumneavoastră?

- **Gândiți-vă la un conflict tipic și parcurgeți-l în minte pas cu pas. Ce sentimente și nevoi a trezit în dumneavoastră? Bineînțeles, încercați să nu-l faceți pe partenerul dumneavoastră răspunzător de ele.**
- **Cunoașteți aceste sentimente din trecut? Dacă da, în ce fel de situații apăreau și în legătură cu cine?**
- **Ce aspecte ale personalității dumneavoastră se activează în timpul conflictului?**
- **E posibil să proiectați sau să transferați ceva din aceste aspecte asupra partenerului?**
- **E posibil ca prin comportamentul dumneavoastră din timpul conflictului să căutați de fapt să vă apărați de ceva neplăcut, de exemplu, de o tristețe profundă sau de un sentiment de neputință și neajutorare?**
- **Reflectați în ce fel ați putea reacționa prompt, chiar la începutul unui potențial conflict cu partenerul dumneavoastră, astfel încât să evitați o alunecare în vechiul tipar.**

Identificarea temelor de viață și a conflictului fundamental comun

În terapia de cuplu există diverse metode și posibilități de a prelucra temele de viață individuale ale partenerilor, precum și conflictul lor fundamental comun. Dacă doriți să faceți acest lucru singuri, fără spațiul protector al unei terapii de cuplu, vă recomand să vă ocupați mai întâi de temele care apar în mod repetitiv în viața dumneavoastră: „Ce fel de stări emoționale mă chinuie tot timpul, fără să le înțeleg cu adevărat? Ce fel de critici sau judecători interiori mă împiedică uneori să fiu mai curajos? Ce anume din mine este activat de comportamentul partenerului meu? La ce reacționez absolut alergic? Ce nu îndrăznesc să-i spun partenerului meu?” Bineînțeles că în spatele acestor lucruri se pot ascunde o multitudine de teme, însă adesea există o temă principală care seamănă discordie în inconștientul nostru și care, de fapt, caută să fie procesată. Într-adevăr, se întâmplă adesea ca propria noastră temă de viață să fie și tema partenerului nostru, doar că celălalt o gestionează într-o formă diferită. Acesta este și motivul pentru care partenerii unui cuplu nici nu remarcă, într-o primă fază, că inconștient sunt preocupați de aceeași temă de viață.

Conflictele fundamentale comune (inconștiente în prima etapă) se învârt în jurul următoarelor teme:

- stima de sine
- nevoia de a primi și de a oferi îngrijire
- nevoia de putere și control
- teama de atașament și de pierdere a autonomiei.

Iată câteva exemple în acest sens:

Conflictul fundamental comun al „stimei de sine“

Philipp are 40 de ani și este un actor de succes. Este împreună cu Nadine de doi ani, iar ea lucrează pe post de costumieră și este cu 14 ani mai tânără decât el. La începutul relației lor, Nadine l-a idolatrizat pe Philipp. I se părea că este grandios pe scenă, adora felul în care el zâmbea, precum și atitudinea lui sigură pe sine și șarmul lui. La rândul lui, Philipp iubea să fie admirat de către Nadine și îi plăcea „felul ei drăgălaș și aproape naiv de a fi“. Însă de la un timp, cei doi au început să se certe tot mai des. El o critică pentru faptul că ea este prea superficială și că nu-i înțelege deloc arta. Ei, în schimb, i se pare că el este vanitos și îngâmfat, iar admirația ei inițială se transformă în dispreț.

Până acum, relația lor s-a învățit în jurul temei stimei de sine. Cu ajutorul și admirația ei, Nadine i-a susținut lui Philipp stima sa de sine. Mai exact, admirația ei a devenit un substitut pentru stima de sine care lui îi lipsea. La rândul ei, și ea s-a simțit valorizată și mai importantă atunci când acest tip formidabil a vrut-o pe ea. Cu timpul însă, fiecare din ei a remarcat în mod inconștient că celălalt nu putea să umple acest gol interior cu privire la stima de sine și, astfel, cei doi au început să se urască reciproc pentru acest lucru.

Tema de viață a lui Philipp suna în felul următor: „Trebuie să strălucesc în permanență pentru a fi iubit. Altfel, nu am niciun fel de valoare“. Tema lui Nadine era de forma: „Nu sunt demnă de a fi iubită și doar o confirmare din partea ta mă face să mă simt valoroasă“.

Amândoi ar trebui să lucreze la propria lor problemă legată de sentimentul propriei valori, în loc să-i atribuie celuilalt sarcina întăririi stimei lor de sine.

Conflictul fundamental comun al „nevoii de a primi și de a oferi îngrijire“

Rainer și Lioba formează de zece ani un cuplu. Lioba suferă de mulți ani de diverse afecțiuni fizice, care nu au relevat însă nicio cauză organică. Uneori se simte atât de rău, încât Rainer trebuie să rămână acasă pentru a se îngriji de ea. La început, lui Rainer îi făcea plăcere să facă acest lucru, i se părea un lucru frumos să-și poată îngriji soția și să-i poată oferi ceva bun. Dar între timp, el nutrește o ranchiună neexprimată la adresa Liobei: „Tot timpul trebuie să mă orientez după ea! Abia mai pot să fac și altceva, iar între timp, și munca mea are de suferit din cauza asta!“ Apoi, suspină: „Dar ce pot să fac?...“

Inconștient, Lioba și-a asigurat prin comportamentul ei îngrijirea completă care i-a lipsit atât de dureros pe vremea când era o fetiță. Nici mama și nici tata nu au avut grijă de ea cu afecțiune. Acuzele ei psihosomatice nu sunt deloc închipuiri, ea suferă cu adevărat. Dar cu toate acestea, ele funcționează ca un strigăt pentru nevoia ei de a fi îngrijită. Pe de altă parte, o enervează faptul că această împărțire a sarcinilor o face și mai dependentă. Între timp, ea se simte tratată de către Rainer cu lipsă de iubire și ca un copil.

Beneficiul lui Rainer în această constelație constă în sentimentul de a fi important. În copilăria sa, el s-a simțit adesea neajutorat, de aceea acum se simte puternic, de vreme ce în mod evident poate să joace rolul celui mai stabil în relație. În acest rol, el se simte foarte bine. Însă pe termen lung, propria lui nevoie de a fi îngrijit a avut astfel de suferit (o nevoie, bineînțeles, nerecunoscută de către el), căci Lioba este „prea slabă“ să poată să facă acest lucru. El își proiectează astfel această frustrare asupra Liobei și este furios pe ea.

Ambii parteneri și-au deplasat satisfacerea nevoii de atenție și îngrijire asupra celuilalt. Atitudinea lui Rainer: „Dacă tu ești cea slabă și neajutorată, atunci eu nu îmi mai permit să mă simt slab și neajutorat“ s-a completat foarte bine cu atitudinea Liobei: „Sunt slabă și neajutorată și de aceea am nevoie de ajutorul tău“.

Pentru a putea ieși din această complicitate inconștientă, ambii parteneri ar trebui să se preocupe cu temele lor legate de neajutorare, de lipsuri și de nevoia de îngrijire.

Conflictul fundamental comun al „nevoii de putere și control“

Reni și Malte sunt căsătoriți de 15 ani și au o căsnicie tradițională. Ea se ocupă de casă și are grijă de copii, el aduce banii. Reni relatează că Malte este foarte dominant și nu permite să fie contrazis. Cu alte cuvinte, părerea ei nu prea contează. Dacă ea încearcă să i se opună în vreun fel sau vrea altceva decât el, Malte devine foarte gălăgios, iar odată chiar a și lovit-o. Malte a fost dintotdeauna mai dominant. La început, ei i se părea cu adevărat fascinant faptul că el știa întotdeauna ce voia și, spre deosebire de ea, reușea să și obțină acel lucru. Acum, ea nu știe cum să se comporte, pentru că în niciun caz nu vrea să-l piardă. Teama că va trebui să trăiască fără el este imensă!

Reni și Malte trăiesc într-o complicitate inconștientă care se referă la putere și control. Până acum, ea și-a trăit în relație următoarea parte din ea: „Mă supun pentru că astfel mă simt mai în siguranță“. Ea cunoaște acest lucru din copilărie, pentru că a avut un tată extrem de sever, care nu suporta să-l contrazică cineva. Ea nu ar fi îndrăznit niciodată să se răzvrătească împotriva lui. Pe de altă parte, Malte putea să facă ceva ce ea însăși nu reușise niciodată: să se impună. La început, ea a admirat acest lucru la el, dar mai târziu i-a devenit fatal. La rândul său, Malte și-a asumat partea complementară: el și-a asigurat rolul de conducere în relație, pentru că de fapt îi era extrem de teamă să nu trebuiască să se subordoneze iar cuiva. Și el a fost nevoit să facă acest lucru acasă, crescând cu un tată nu doar sever, ci și violent. Toate sentimentele de neajutorare pe care nu voia să și le simtă le delega către soția lui. Astfel, între cei doi s-a născut o distribuție extrem de inegală a raportului de putere.

Conflictul fundamental comun al „fricii de atașament și de pierdere a autonomiei“

Milan și Kira sunt logodiți de ceva vreme, însă nu pot cădea de acord asupra

datei căsătoriei. Tot mereu se ivește câte ceva — termene-limită în chestiuni de serviciu sau diverse certuri între ei. Între timp, Kira se întreabă dacă Milan dorește într-adevăr să se căsătorească cu ea. În timp ce ea îl tot presează și și-ar dori să păsească în fața altarului, el ezită tot mai mult.

Se dovedește că, într-adevăr, lui Milan îi este teamă să facă acest pas. Tatăl lui, care era alcoolic, i-a indus mereu ideea că, odată căsătorit, viața s-a terminat. Deși teoretic lui Milan îi este clar că nu trebuie să devină în mod necesar și el un alcoolic nefericit dacă se căsătorește cu Kira, totuși un aspect inconștient (până la această dată) din personalitatea lui îl avertizează să nu se lege atât de strâns de Kira.

La rândul ei, Kira este tot mai nerăbdătoare, se simte respinsă și ținută pe loc. Și ce să vezi? Exact așa se simțea adesea și în familia ei de origine. Cu Milan, ea nu a făcut decât să repună în scenă trăirile ei de odinioară din copilărie, în mod evident cu dorința (inconștientă și nerealistă) de a scăpa pentru totdeauna de acest sentiment neplăcut prin căsătorie. Speranța ei este că, dacă Milan s-ar hotărî o dată să se așeze, ea s-ar simți în sfârșit în siguranță și acceptată. Astfel, Milan are sarcina de a rezolva un lucru pe care părinții ei nu au reușit să-l facă. În terapie, amândoi își prelucrează împreună tema atașamentului și a fricii de atașament, ieșind astfel încet din complicitatea (coluziunea) lor inconștientă.

Scurtă autorefecție, partea a V-a: Care este conflictul fundamental comun din relația dumneavoastră?

Ați putut să aflați cu ajutorul exemplelor expuse care este conflictul fundamental pe care îl aveți în comun cu partenerul dumneavoastră? (Bineînțeles că mai există și alte conflicte fundamentale, care nu sunt menționate în acest loc.)

Dacă nu v-ați regăsit în niciunul dintre cazurile prezentate, încercați să aflați despre ce este vorba de fapt în conflictele dumneavoastră recurente. Nu vă lăsați păcălit de formele lor exterioare — adesea nu este vorba despre cine aspiră sau despre cine spală mașina, ci despre teme mai profunde, care vă preocupă și în alte contexte, ca de exemplu: sentimentul de a nu fi văzut, sentimentul de a nu primi suficient, sentimentul de a trebui să vă sacrificați, sentimentul de a trebui să faceți întotdeauna ceva pentru a fi iubit etc.

Acceptarea propriilor părți interioare rănite, dezvoltarea autocompasiunii și doliul

Odată ce ați aflat (prin terapia de cuplu) care sunt acele teme și sentimente refulate din conflictele care apar în cuplul vostru, abia atunci începe travaliul propriu-zis. Din păcate, unele persoane evită această fază, cu siguranță neplăcută, și rămân blocate în dezvoltarea lor. Poate au înțeles faptul că nu partenerul lor este cel vinovat de nevoile lor interioare, însă acum îi fac răspunzători de durerea lor pe părinți, pe frați sau pe bunici: „Reaționez așa pentru că mama mea mi-a oferit prea puțină dragoste. Nici nu pot altfel“. Sau: „Pentru că tatăl meu mă bătea, nu mă pot deschide cu adevărat și nu mă pot lăsa în voia unei relații“. Ele se folosesc de cele descoperite pentru a-și justifica comportamentul și refuză să preia responsabilitatea pentru propria persoană, precum și pentru propriul tipar de trăiri și comportamente. În acest fel, aceste persoane se privează singure de posibilitatea de a dezvolta un tipar comportamental mai constructiv și de a-și așeza relația de cuplu pe o bază nouă, mai sănătoasă.

De aceea, e important să rămâneți acum ancorat în proces. Lucrurile nu merg repede. Evoluțiile psihice importante și schimbările au nevoie de timpul lor. Trebuie să ne ocupăm în continuare de propria persoană, să încercăm să ne privim părțile refulate de care ne apărăm și încercăm să lucrăm cu ele. Dar cum funcționează acest lucru?

În principiu, ce avem de făcut este să le permitem părților ne iubite și refulate să existe, adică să le acceptăm existența. Luarea la cunoștință a unor aspecte, precum „Am un copil speriat în interiorul meu care are nevoie de protecție!“ sau „Îmi vine atât de greu să-mi tolerez aceste sentimente, încât simt nevoia să le proiectez asupra partenerului meu“, pun deja în mișcare un important proces de vindecare. Această conștientizare aduce însă cu sine și sentimente de tristețe, furie sau dezamăgire — la urma urmei, trebuie să recunoaștem că partenerul nu este vinovat pentru ce simțim noi și că el va aduce inevitabil în dinamica de cuplu o parte din propriul său istoric de viață. Fiecare trebuie să se împace cu ideea că partenerul nu poate să „șteargă cu buretele“ propriile stări emoționale

greu de suportat. La fel cum el, partenerul nostru, nici nu poate să anuleze retroactiv suferințele pe care noi le-am trăit în copilărie sau în alte relații timpurii.

Trebuie să ne suportăm și să ne depășim dezamăgirea. La fel cum trebuie să ne permitem să simțim tristețea pentru faptul că lucrurile nu au fost pe atât de roz pe cât ne-am fi dorit. În același timp, e posibil ca o porție zdravănă de furie să iasă acum la suprafață — pe părinții noștri care nu ne-au acordat atenție pe vremea când eram copii sau care ne-au umilit sau care pur și simplu nu au putut să ne dea ceea ce am fi avut nevoie. Toate acestea sunt sentimente sănătoase și de înțeles. Însă ele se pot manifesta cu o forță foarte puternică, tocmai pentru că le-am ținut atât de multă vreme sub capac, în speranța că în acest fel am putea să evităm și alte experiențe dureroase. De aceea, acum le resimțim ca fiind extrem de inconfortabile.

În această fază de procesare, de un real folos sunt răbdarea și compasiunea față de sine — față de copilul trist care am fost odată, față de adolescentul furios din noi sau față de bebelușul care se simțea singur. Cine se poate conecta acum, plin de afecțiune, cu aceste aspecte interioare din sine, aflate în nevoie, le poate oferi retroactiv hrana emoțională necesară. Prin atenția plină de iubire îndreptată asupra propriei persoane, aceste părți din noi primesc ceea ce le-a lipsit extrem de mult în trecut. Astfel, aceste părți infantile au posibilitatea de a crește în timp și de a-și relua procesul de maturizare. Ele nu mai sunt atunci atât de vulnerabile și se pot integra mai bine în sistemul personalității noastre. Pe termen lung, acest lucru conduce la o liniștire a „familiei interioare“, la un efect de saturare emoțională, la o stare de relaxare și mulțumire.

Preocuparea intelectuală, dar mai ales cea de la nivel emoțional, pentru aspectele interioare refulate poate provoca temporar o stare de suferință. În același timp, ea are cu siguranță și un efect extrem de eliberator: toate aceste emoții și impulsuri negate mulți ani de zile au voie, în sfârșit, să se manifeste! Lacrimile îndelung reprimite au voie să curgă liber. Avem voie să fim furioși și să criticăm, pentru că acum ne putem permite acest lucru. Nu mai trebuie să ne consumăm o mare parte din energie încercând să ne reprimăm ceea ce nu am putut îndura pe vremea când eram copii sau adolescenți.

În acest fel, ne regăsim pe noi înșine. Prin aceste procese de creștere devenim ceea ce suntem cu adevărat. Când ne privim părțile interioare vătămate, când le acceptăm plini de afecțiune, când facem doliul după privațiunile și rănilor pe care

aceste părți interne au trebuit să le sufere, când le hrănim emoțional retroactiv prin grija și atenția pe care le-o acordăm, atunci devenim la interior „mai întregi“ și „mai vindecați“.

Iar când ne vindecăm în acest fel și devenim „mai întregi“, putem fi pentru celălalt un partener mai responsabil și care știe să se delimiteze de el într-un mod sănătos. De asemenea, vom reuși să fim alături de el, pe drumul său către dezvoltarea personală.

Restabilizarea: echilibrarea părților interioare și crearea unui raport mai ponderat în relația de cuplu

Când fiecare dintre parteneri își procesează propriile părți interioare refulate și reprimite, deja vă aflați pe drumul cel bun. În acest fel puteți ajunge la un echilibru interior mai bun, care la rândul lui conduce la o mai bună ponderare a relației. Voi ilustra acest lucru cu ajutorul unui exemplu (simplificat):

Lisa și Patrick locuiesc cu cei trei copii ai lor într-o casă frumoasă, situată într-un cartier de vile. Lisa se simte însă din ce în ce mai inconfortabil în această căsnicie. De câțiva ani suferă tot mai mult din cauza senzației că trebuie să facă totul singură și că trebuie ca tot ea să fie cea puternică. Soțul ei lucrează mult, dar se simte frecvent copleșit, astfel încât este adesea bolnav și se retrage tot mai mult de lângă ea și de lângă familie. Pe ea o enervează acest lucru. Nici Patrick nu se mai simte foarte bine în relație, dar într-o primă fază nu poate să spună ce anume îl deranjează.

Pe parcursul travaliului terapeutic comun, reiese că Lisa a trebuit deja ca în familia ei de origine să joace rolul „celei puternice“. Mama ei era depresivă și, din acest motiv, era adesea absentă din punct de vedere mental. Tatăl era doar rareori prezent, iar atunci când era acolo, afișa un comportament insensibil și lipsit de iubire. Sora mai mică a Lisei avea o ușoară deficiență de locomotie și era o natură mai bolnăvicioasă. Dintre toți, doar Lisa părea să fie sănătoasă, astfel că ea a învățat de foarte devreme să suporte fără să crâcnească. Nu voia să-i dea și mai mult de furcă mamei ei, așa că a început să fie puternică. În această constelație, pur și simplu nu îi era permis să-și simtă nevoile și cu atât mai puțin să și le arate!

Așadar, ea a intrat în relația cu Patrick cu un anumit sentiment de invulnerabilitate. Patrick era mai mic și mai subțirel decât ea. Era mai gingsă și mai bolnăvicios încă de pe vremea când era un băiețel, iar mama lui l-a îngrijit și l-a protejat cu multă delicatețe. Cu „prea multă“, e de părere Patrick, și acest

lucru pare să-i fie destul de neplăcut. Adesea se simțea asediat și răsfățat de către ea. Tatăl îl poreclea mereu cu numele de Sfrijitu' și nu l-a acceptat niciodată cu adevărat ca pe un fiu. Îl mai numea adesea „fricos“ sau „paiată“. Ca atare, stima de sine a lui Patrick era profund vătămată. În Lisa i se păruse că găsisese o femeie și jumătate, plină de solitudine. Îi admira puterea! Iar Lisei îi plăcea în mod deosebit latura mai delicată a lui Patrick, el reprezentând pentru ea exact opusul tatălui ei grosolan.

Însă odată cu trecerea anilor, s-a întâmplat ceea ce era aproape inevitabil: Lisa îl percepea tot mai mult pe Patrick ca fiind apatic și inactiv, iar „felul lui molâu și fără vlagă“ o enerva din ce în ce mai tare. La rândul lui, și Patrick era enervat de felul mai dinamic de a fi al Lisei, pe care îl percepea acum ca fiind prea voluntar și dominant. Așa că a început să se retragă tot mai mult în bolile sale, în job și în interiorul lui.

Ce s-a întâmplat în terapia de cuplu? Discuțiile purtate s-au învârtit în jurul temei „a fi puternic, respectiv autonom“ în raport cu „a fi slab, respectiv dependent“. Lisa preluase în relație următoarea parte: „Trebuie să fiu autonomă și puternică și să gestionez totul, pentru că Patrick este prea slab pentru a face așa ceva“, în timp ce Patrick s-a ghidat după mottoul: „Sunt dependent de Lisa. Ea este puternică, iar eu sunt slab“. Ceea ce fiecare apreciasse la celălalt devenise între timp o problemă. Fiecare dintre ei își proiectase asupra celuilalt propriile sale aspecte interioare respinse. „Nu am voie să fiu slabă“, simțea Lisa, așa că s-a căsătorit cu un bărbat a cărui „vulnerabilitate“ a început la un moment dat să o disprețuiască. „Nu pot să fiu puternic“, simțea Patrick, iar după un timp a început să respingă puterea „dominantă“ pe care o percepea la Lisa.

Acum, ambii erau în situația în care trebuiau să învețe să-și accepte propria latură cu privire la putere/autonomie și slăbiciune/dependență, pentru a-și completa, fiecare din ei, latura complementară. Astfel, Lisa a început să lucreze la credința ei că trebuie să rezolve totul de una singură. A putut să recunoască faptul că și-a însușit această convingere în copilărie și că adesea s-a simțit copleșită de ea. A trebuit să învețe că nu era sarcina ei să-l întărească pe Patrick, că ea nu putea nici să-i dăruiască mai multă forță, nici să preia din sarcinile lui de familie. El trebuia să se pună singur în mișcare.

La rândul său, Patrick a început să lucreze la imaginea de sine. Era într-adevăr

atât de mic și de slab precum se simțea? Sau preluase păreriile tatălui său despre el? Unde și când se simțea plin de energie și forță? Cum putea oare să facă în așa fel încât să-și câștige mai mult spațiu în propria viață, adică să și-l „extindă”? A început să facă sport și și-a aranjat propria lui cameră. Cu timpul, imaginea lui de sine s-a schimbat și a reușit să-și găsească mai multă bucurie și energie de viață.

Lisa a lucrat pentru a-și recunoaște părțile mai vulnerabile și pentru a-și da voie să se simtă și ea din când în când „slabă” sau vulnerabilă. La rândul lui, acest lucru i-a permis lui Patrick să fie alături de ea plin de tandrețe. În acest fel, cei doi au reușit cu timpul să-și modeleze o relație mai echilibrată și să-și distribuie într-o formă mai egală forțele și energiile — chiar dacă Lisa va reprezenta probabil pentru totdeauna partea din relație mai plină de forță, iar Patrick, partea mai puțin activă.

Cu toate acestea, ei au reușit să-și creeze un nou echilibru mai flexibil în relația lor de cuplu. Atât Patrick, cât și Lisa se simțeau acum în mod alternativ puternici/autonomi sau slabi/dependenți. Polarizarea care înainte dănuise ani întregi (Lisa cea puternică și Patrick cel slab) a putut fi dizolvată, iar un nou echilibru începea încet să se stabilizeze. În acest fel, cei doi au putut să se vadă din nou prin alți ochi și să se dezvolte împreună.

„Try walking in my shoes“***: dezvoltarea empatiei față de partener și capacitatea de a-i fi alături**

Un progres însemnat în terapia sau consilierea de cuplu este reprezentat de dezvoltarea unui sentiment de înțelegere și empatie pentru partener, pentru că și el are punctele sale vulnerabile, propriile anxietăți de care încearcă să se apere sau anumite nevoi interne, care se manifestă în relația de cuplu printr-un comportament distructiv sau aparent irațional.

Când partenerii pot recunoaște în cadrul unui proces comun ce-l bântuie pe celălalt, ce-l chinuie și ce îi provoacă supărare, adesea se comportă mai blând și mai înțelegător unul față de celălalt. Ei sunt capabili atunci să vadă că partenerul nu acționează din răutate sau dintr-o lipsă de iubire, ci — exact ca noi înșine — dintr-o nevoie mai profundă.

De asemenea, poate fi foarte eliberator să vedem că nu noi suntem cei vinovați de anumite sentimente și reacții ale partenerului, mai ales atunci când știm că în general suntem oricum înclinați să ne culpabilizăm. Bineînțeles că trebuie să ne explorăm comportamentul, pentru a ne da seama în ce măsură îi activăm partenerului anumite sentimente și să vedem dacă am putea renunța eventual la acest lucru în viitor, alegând, de exemplu, să ne exprimăm într-un mod diferit sau să ne comportăm altfel. (În cazul în care unul dintre parteneri se folosește de aceste informații nou câștigate despre partener pentru a-l provoca în continuare, poate chiar mai tare, putem spune fără dubiu că aceasta este o acțiune agresivă, care trebuie neapărat adusă în discuție.) Oricum, fără o privire autocritică, nu putem face nicio schimbare pozitivă în relațiile noastre.

Majoritatea persoanelor care se află în relații complicate pot empatiza cu partenerul abia atunci când primul pas a fost făcut de către acesta din urmă, ele însele orientându-se însă după deviza: „Întâi trebuie să mă înțelegi tu pe mine, cu nevoile mele, și abia apoi am să te pot asculta și eu pe tine!“ Acest lucru nu se explică prin faptul că aceste persoane ar fi extrem de egoiste, ci se datorează

nevoilor lor interne foarte mari. Abia atunci când propriile temeri și sentimente au fost văzute și li s-a răspuns într-o formă sau alta se poate instala o stare suficientă de liniște, care permite o privire mai liberă asupra celuilalt.

În terapia de cuplu, acest lucru nu reprezintă o problemă, pentru că în acest cadru se lucrează cu ambii parteneri deodată. În cazul ideal, ambii trăiesc în aceeași măsură experiența de a fi văzuți și auziți — atât de către terapeut, cât și de către partener. Deja această experiență în sine este percepută de multe cupluri ca o eliberare incredibilă („Aveam sentimentul că soțul meu/ soția mea nu mă ascultă cu atenție, dar acum mă simt înțeles mult mai bine“).

Cine alege să lucreze la relația sa fără o însoțire de natură terapeutică, nu are, din păcate, acest avantaj. De aceea, unul dintre cei doi trebuie să facă primul pas: „Încerc să te înțeleg, deși eu (încă) nu mă simt înțeles de către tine“. Acest lucru presupune puțin curaj, încredere și un strop de independență. Jos pălăria în fața celui care se încumetă să facă acest prim pas către partener!

Iar acest lucru poate funcționa. Dacă doriți deci să vă înțelegeți mai bine partenerul, faceți-vă împreună o analiză a conflictelor sau folosiți-vă ca material de bază de rezultatele celorlalte mici exerciții prezentate până acum. Încercați apoi să vă identificați cu perspectiva partenerului și să vedeți lucrurile din punctul lui de vedere. Oricine poate să facă acest lucru, pentru că toți oamenii posedă așa-numiții neuroni-oglină care ne fac capabili de empatie. O persoană care a primit prea puțină empatie din partea celorlalți în vremea copilăriei ar putea să nu aibă prea multă experiență în această privință. Însă cu puțin exercițiu, acest lucru se poate schimba. Ca atare, nu fiți dezamăgit dacă nu vă simțiți imediat inundat de sentimente de empatie atunci când partenerul indică ceva despre sine și vi se dezvăluie. Continuați să exersați.

Empatia este unul dintre cele mai puternice sentimente pe care oamenii îl pot avea unul pentru celălalt și care îi leagă între ei. Totodată, este și unul dintre cele mai vindecătoare. Empatia înseamnă: „Îți văd stările emoționale, simt împreună cu tine, sunt lângă tine, suport alături de tine aceste sentimente“. Un copil agitat care este întâmpinat de mama sau de tata cu această atitudine de bază se va putea liniști foarte rapid. Pe de o parte, se simte văzut, dar în același timp se simte și acceptat și susținut emoțional. Același lucru este valabil și în cazul adulților. Și ei — împreună cu părțile interioare ale personalității lor — se liniștesc mai repede atunci când sentimentele le sunt ogândite și acompaniate de empatie din partea unei persoane binevoitoare.

Pe de altă parte, empatia nu este totuna cu a-ți fi milă de celălalt. Mila presupune o ierarhie: celui dominant îi este milă de cel neputincios, celui mai puternic îi este milă de cel mai slab și celui bogat îi este milă de cel sărac. Dimpotrivă, empatia este un sentiment de la egal la egal. Vedem cum se simte celălalt, ce simte, care este suferința lui și îi suntem alături.

A fi plini de empatie nu înseamnă nici să suferim împreună cu celălalt (să compătimim). Cel care suferă împreună cu celălalt se lasă purtat de drama acestuia, riscă să se contamineze de stările lui emoționale și niciunul nu va mai ști ce e de făcut. În final, ambele persoane ajung să fie la fel de neputincioase. Iar persoana suferindă poate resimți această situație și ca pe o înstăpânire afectivă din partea celuilalt. Dimpotrivă, cine resimte empatie trebuie să rămână delimitat într-o formă sănătoasă față de cel suferind. El îi respectă celuilalt emoțiile, le vede și le simte, este acordat din punct de vedere afectiv la el. Cu toate acestea, el se poate simți în principiu altfel. „Văd că ești trist și acest lucru mă atinge. Dar asta nu este tristețea mea, ci a ta.“

Ambii parteneri trebuie să învețe să-și accepte unul celuilalt sentimentele, să le permită să existe, să nu încerce să le facă să dispară prin minimalizarea sau bagatelizarea lor. La fel de important este să nu încercați să vă salvați partenerul sau să faceți terapie cu el, pentru că în acest fel introduceți o stare de dezechilibru în relația partenerială. Partenerul dumneavoastră are voie să se simtă exact așa cum se simte: trist, nefericit, vesel, furios. Tot astfel și dumneavoastră aveți voie să vă simțiți exact așa cum vă simțiți. Atunci când se confruntă cu vechile sale răni și cu evenimente dureroase din copilărie, fiecare trebuie să-și dea frâu liber propriilor sentimente și să și le tolereze, pentru că acest lucru este vindecător. Cel mai potrivit mod în care puteți fi alături de partenerul dumneavoastră este să vă dezvoltați înțelegerea și empatia față de el. Afirmatii de genul „Pot să înțeleg acum mult mai bine ce se întâmplă în interiorul tău când ne certăm pentru că știu mai multe despre copilăria ta“ pot fi foarte folositoare, atât pentru persoana vizată, care se simte văzută și înțeleasă în durerea ei, dar și pentru relația de cuplu, care se bucură astfel de o puternică detensionare.

Moeller, Michael Lukas (2002): Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch, ediția a XVIII-a, Editura Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, pp. 153 și urm.

Schnarch, David: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, pp. 66 și urm.

În engleză, literal: „Încearcă să umbli în pantofii mei“, adică: „Pune-te în locul meu“. (N.t.)

Trauma și iubirea: „Ne acceptăm așa cum suntem!”

Următorul interviu este un exemplu pentru o relație de dragoste reușită, în ciuda unor evenimente traumatice complexe și grave petrecute în copilărie.

Felicitas Römer: Ce vă caracterizează în mod deosebit pe amândouă în calitate de cuplu?

Petra: Avem o relație profundă și intimă și ne simțim bine împreună. Ne permitem una celeilalte să fim exact așa cum suntem. Acest lucru nu ne reușește tot timpul, dar ne iese bine de cele mai multe ori. Mă simt bine în relația noastră, mă simt iubită, pot să fiu alături de Marianne exact așa cum sunt, de exemplu, uneori mofturoasă sau temătoare.

Marianne: Îi sunt recunoscătoare Petrei pentru înțelegerea pe care o are față de povestea mea dificilă din copilărie, pentru grija și răbdarea ei. Îmi place empatia ei, disponibilitatea ei tacită de a face totul pentru ca ei, mie și nouă să ne meargă bine. Din cauza traumelor mele, adesea nu pot să trăiesc decât prin ea sentimentul că viața poate fi frumoasă, chiar și pentru mine.

Reușim destul de bine să ne vedem și să ne permitem reciproc să fim așa cum suntem. Putem să ne bazăm una pe cealaltă.

În general, percep relația noastră ca fiind una profundă și afectuoasă. Știm că unele lucruri sunt câteodată dificile și că trebuie să le acceptăm ca atare. Cred că această acceptare a adâncit relația noastră. Între timp, reușim destul de bine ca, atunci când întâmpinăm dificultăți, să nu reacționăm cu reproșuri, ci mai degrabă să ne întrebăm una pe cealaltă de ce avem nevoie. Nu este vorba de a căuta vinovați, ci ne dăm silința să înțelegem ce s-a întâmplat. Iar dacă nu reușim să înaintăm în acest fel, apelăm la ajutorul psihoterapeutic.

Întrebare pentru Marianne: Ați trăit în copilărie câteva experiențe

traumatice grave. Credeți că acestea vă influențează relația?

Marianne: Da, îmi influențează relația. Am mai puțină încredere în viață, în mine și în ceilalți oameni. Am putut să dobândesc încredere în Petra și în relația noastră abia după o muncă profundă la nivel interior. Dar mă lovesc adesea de propriile mele limite, pun din când în când totul sub semnul întrebării, mai ales atunci când nu mă simt nici fizic prea bine.

Sunt un om cu temeri existențiale și mă ajută enorm să o știu pe Petra alături de mine. Adesea nici nu trebuie să spun ceva, e suficient că ea e acolo și lucrul acesta în sine îmi face bine. E și mai bine dacă reușesc să discut cu ea, pentru că atunci îmi dispar și fricile. Sau pot să plâng și mă țin în brațe cu multă tandrețe.

Una dintre temele importante este și cea a sexualității, de la care ne abținem. Avem contacte fizice, dar nu avem o viață sexuală propriu-zisă. Bineînțeles, lucrurile stau așa din dorința mea. Vorbim din când în când despre asta și știu că Petra are alte dorințe în această privință. Dar, în același timp, știu că nu mă va părăsi din această cauză. Datorită ei am învățat că sunt OK. Mă respectă și mă iubește așa cum sunt. Cu ajutorul ei, am înțeles că nu trebuie întotdeauna să mă forțez sau să mă prefac în vreun fel pentru a fi iubită.

Întrebare către Petra: cum gestionați situația când Marianne se simte uneori copleșită și vechile ei traume ies la suprafață?

Petra: Bineînțeles că mă afectează. În astfel de momente sunt tristă, disperată, enervată sau dezamăgită. Sau îmi fac griji. Dar această stare nu durează niciodată prea mult. Pe de altă parte, chiar și în aceste faze există lucruri bune sau motive de a râde. De fapt, ceea ce ne ajută întotdeauna este să privim clipa de față: Ce se întâmplă acum? Cine are nevoie de ce anume?

Mai ales la început, pentru mine a fost foarte greu doar să stau și să suport situația. Voiam să fac tot timpul ceva, voiam să ajut, să preiau din necazul ei. Dar acest lucru nu este posibil. A trebuit să învăț că adesea este suficient să fiu acolo pentru ea. Acesta e cel mai bun lucru pe care-l pot face pentru Marianne în astfel de situații.

Sunteți de mult timp împreună. Aveți sentimentul că vă dezvoltați împreună? Vă susțineți reciproc în procesele respective și în evoluțiile voastre?

Marianne: O, da! Formăm un cuplu de peste 15 ani. Dragostea, profunzimea și atașamentul au crescut în timp, dar și încrederea și recunoștința. Ceea ce ne-a întărit este sinceritatea reciprocă, curajul de a ne dezvălui și, astfel, capacitatea de a ne înțelege una pe cealaltă.

Dacă mă simt ofensată sau nu mă simt văzută, acum știu și singură de ce a acționat Petra într-un anume fel și nu o mai iau personal. Eventual, abordez subiectul împreună cu ea. Acest lucru ne ajută pe ambele și amândouă suntem dispuse să discutăm despre acțiunile noastre.

În același timp, ne este clar amândurora că avem poate o relație mai neobișnuită. Suntem nevoite să renunțăm la unele lucruri și suntem limitate din cauza istoriei mele. De aceea, lucrurile pe care le putem face dobândesc o semnificație deosebită. Datorită dragostei noastre, ceea ce era nebunesc în viața mea a devenit un lucru normal. Totul este bine așa cum este.

O relație de iubire vie, plină de afecțiune și marcată de tandrețe este rezultatul multor procese de dezvoltare personală, trăite împreună. Conflictele din relația de cuplu pot contribui la maturizarea noastră și la adâncirea relației. Trebuie doar să începem să le chestionăm semnificația și funcția pe care o îndeplinesc și să fim curioși în privința motivelor lor ascunse.

Partenerii pentru care relația lor de iubire reprezintă un lucru important sunt deci în permanență chemați să-și vadă conflictele recurente ca pe niște indicii importante cu privire la temele lor de viață neprelucrate. Totodată, ei fac un lucru bun atunci când se retrag din când în când în sine și lucrează conștient asupra interiorului lor. În același timp, la fel de vital este să reușească să-i lase pe ceilalți să ia parte la propriile lor procese interne, pentru că doar așa se poate naște încrederea reciprocă și apropierea. Nu în ultimul rând, e foarte important ca ei să-și susțină și să-și însoțească partenerul în dezvoltarea lui individuală, chiar și atunci când acest lucru trezește din nou în ei, într-o primă fază, anxietăți și rezistențe noi. Creștem odată cu sarcinile pe care le îndeplinim. Când rămânem deschiși față de noi înșine, față de dezvoltarea noastră și față de celălalt, putem cunoaște în cele din urmă dragostea adâncă, cea care ne conectează și pe care ne-o dorim.

Cum să ne dezvoltăm în dragoste? Șapte pași importanți pentru o relație fericită

Primul pas

Verificați dacă sunt îndeplinite condițiile pentru un proces de dezvoltare comună. Pentru a afla acest lucru, răspundeți la întrebările din secțiunea „Bunăvoință, încredere și răbdare: premisele unui proces de vindecare comună“.

Dacă nu sunteți sigur sau ați căzut de acord cu partenerul în această privință, recomandarea ar fi să mergeți la o consiliere de cuplu. Acolo ar trebui să aflați destul de rapid dacă în relația dumneavoastră partenerială mai există suficientă încredere sau cum ar putea fi aceasta restabilită.

Al doilea pas

Eliberați-vă partenerul de povara vinovăției. Chiar dacă acest lucru vă provoacă anumite sentimente greu de suportat, sunteți o persoană adultă și, din acest punct de vedere, sunteți responsabil pentru viața dumneavoastră interioară.

Și reciproca este de asemenea valabilă: este foarte posibil ca dumneavoastră să reprezentați factorul declanșator al anumitor sentimente în partener, însă dumneavoastră nu sunteți vinovat de felul în care se simte el. Puneți deci punct sentimentelor de vinovăție și tendințelor de culpabilizare reciprocă.

Bineînțeles, acest lucru nu se aplică în cazul unei nedreptăți săvârșite cu adevărat, de exemplu, a actelor de violență în orice formă. Agresorul este cel responsabil pentru acest lucru și, în același timp, el este și vinovat. Vinovat se face acela care îi provoacă unei alte persoane o daună reală.

Mai multe informații și exerciții pe această temă găsiți în capitolul „Capacitatea de a ne vedea unul pe celălalt și de a crește împreună“.

Al treilea pas

Adoptați în mod conștient o atitudine prietenoasă, dar în același timp de delimitare fermă față de partenerul dumneavoastră. Acest lucru nu înseamnă să vă izolați sau să vă retrageți, ci presupune să vă percepeți din nou partenerul ca pe un celălalt întreg, de sine stătător. Exersați delimitarea stărilor dumneavoastră emoționale de cele ale partenerului.

Partenerii care sunt legați unul de celălalt printr-un conflict au nevoie de această distanță pentru a se putea vedea din nou și pentru a se putea recunoaște reciproc. Abia în acel moment se poate așeza piatra de temelie pentru o relație bazată pe încredere și empatie reciprocă.

Cum poate fi realizat acest lucru puteți descoperi tot în capitolul „Capacitatea de a ne vedea unul pe celălalt și de a crește împreună“.

Al patrulea pas

În analiza conflictelor dumneavoastră de cuplu, concentrați-vă mai puțin pe condițiile exterioare și pe ceea ce face sau spune partenerul. Încercați în schimb să vă dați seama ce se întâmplă în interiorul dumneavoastră și care sunt temele mai profunde despre care este de fapt vorba. În acest fel, puteți afla care este contribuția dumneavoastră la dinamica de cuplu și la ce ar trebui să lucrați (eventual și partenerul dumneavoastră).

Găsiți unele exerciții în această privință în secțiunea „Identificarea temelor de viață și a conflictului fundamental comun“.

Al cincilea pas

Dedicați-vă în mod conștient sentimentelor, anxietăților și trăsăturilor dumneavoastră refulate și acelor conținuturi față de care vă apărați. Asumați-vă responsabilitatea pentru faptul că la anumite lucruri reacționați extrem de sensibil. Fiți răbdător cu dumneavoastră înșivă, faceți doliu după ceea ce vi s-a făcut în copilărie și adolescență sau poate după ceea ce vi s-a refuzat. Dezvoltați compasiune și înțelegere pentru persoana dumneavoastră, pentru „copilul interior” și/sau alte aspecte ale personalității dumneavoastră. Acesta este un proces dureros, însă vindecător, care vă va ajuta să creșteți și să vă maturizați. Astfel, vă eliberați nu doar pe dumneavoastră de această povară, ci și pe partenerul dumneavoastră și relația cu el.

Mai multe informații găsiți în secțiunea „Acceptarea propriilor părți interioare rănite, dezvoltarea autocompasiunii și doliul”.

Al șaselea pas

Împărtășiți cu partenerul concluziile la care ajungeți și stările emoționale care se nasc în dumneavoastră. Relatați-i despre trăirile dumneavoastră interioare și permiteți-i să ia parte la ele. Dacă e cazul, rugați-l doar să vă asculte și pur și simplu să fie acolo pentru dumneavoastră. E important ca partenerul să nu relativizeze lucrurile, să nu le evalueze și să nu le bagatelizeze. Dacă îi împărtășiți partenerului sentimentele și concluziile dumneavoastră, dați-i posibilitatea să participe la pașii pe care dumneavoastră îi întreprindeți și să-și dezvolte o înțelegere mai profundă pentru dumneavoastră și comportamentul dumneavoastră. Astfel, fronturile înțepenite încep să se mai destindă, iar iubirea poate curge din nou în mod liber.

Al șaptelea pas

Încercați și invers, să aflați ce se întâmplă cu partenerul dumneavoastră atunci când vă certați. Bineînțeles, acest lucru este posibil doar dacă și partenerul e deschis către înțelegerea acestor lucruri și urmează, și el, punctele cinci și șase. Extindeți-vă înțelegerea și empatia pentru persoana lui.

Dacă nu reușiți să pătrundeți pe de-a-ntregul sau parțial reacțiile partenerului dumneavoastră, chiar și atunci când vă dați toată silința, verificați dacă nu e suficient pentru dumneavoastră simplul fapt de a ști că aceste reacții trebuie să aibă niște motive și explicații pe care (deocamdată) nu le înțelegeți. Adesea, putem privi pe cineva cu mai multă îngăduință dacă nu îi percepem comportamentul ca fiind îndreptat împotriva noastră în mod răutăcios, ci plecăm de la premisa că celălalt acționează în felul în care o face dintr-o nevoie interioară.

Alte lucruri benefice pentru relația de cuplu

- *Oglindiți-vă partenerul:*

Încercați să nu vă atacați partenerul din cauza comportamentului său, ci să-i împărtășiți cu mult respect observațiile dumneavoastră: „Am senzația că în momentul de față ești foarte stresat. Sau poate mă înșel?” sună cu totul altfel decât „Iar ești stresat!” Prima variantă pleacă de la premisa că percepția mea ar putea fi și greșită. A doua variantă conține atât o insinuare, cât și un reproș. Acestea sunt percepute ca agresiuni și, fiind înțelese ca un atac, persoana respectivă se va apăra în fața lor.

- *Priviți-vă partenerul ca pe un expert în ce privește persoana dumneavoastră și folosiți-vă de observațiile sale pentru propria dezvoltare personală:*

Auțiți în mod repetat din partea partenerului dumneavoastră că sunteți o persoană obsedată de control? Sau vă spune că simte adesea că nu se poate baza pe dumneavoastră? În loc să negați astfel de remarci, ați putea eventual verifica dacă nu cumva conțin un sâmbure de adevăr în ele. De exemplu: „Ar putea fi adevărat faptul că simt nevoia să-i controlez pe cei din jur? Ce s-ar putea ascunde oare în spatele acestei nevoi? Poate teamă? Și ce înseamnă faptul că partenerul meu simte că nu se poate baza pe mine? Cum mă face acest lucru să mă simt?” Relațiile de cuplu sunt ocazii excelente de a învăța ceva despre noi înșine. Trebuie doar să ne lăsăm în voia acestui proces, să reflectăm din când în când cu privire la persoana noastră și să empatizăm cu noi înșine.

- Exersați respectarea și „tolerarea” sentimentelor și sensibilităților celuilalt. Fiți acolo pentru partener când are nevoie de dumneavoastră și arătați-vă empatia. A fi pur și simplu prezent reprezintă adesea cel mai bun lucru pe care oamenii și-l pot oferi unul altuia. Cu toate acestea, multora le vine greu să pună în practică acest lucru, căci preferă să devină activi și să ajute. De fapt, prin astfel de acțiuni, ei încearcă doar să evite trăirea propriilor sentimente de neputință. După cum spunea Theodor W. Adorno: „Iubit ești abia atunci când ai voie să te arăți slab fără să crezi prin asta un plus de putere în cazul celuilalt”.

- Purtați dialoguri cu partenerul dumneavoastră după modelul introdus de

Michael Lukas Moeller. Dialogurile periodice între parteneri conduc la un sentiment de apropiere, pe care discuțiile obișnuite nu prea îl pot crea. Cum funcționează un astfel de dialog puteți vedea în primul capitol al cărții, mai precis în secțiunea „Scurtă incursiune în trecut, partea a IX-a: Dialog pe marginea experiențelor fraterne“.

- Atingerea reciprocă aproape că este mai importantă decât vorbitul. Sentimentele de siguranță și de apropiere se transmit adesea mai repede prin atingeri pline de afecțiune decât prin cuvinte. Partenerii prinși într-un clinchi evită de cele mai multe ori astfel de atingeri corporale. Pe de o parte, acest lucru se explică prin faptul că cei doi sunt furioși unul pe altul și astfel se pedepsesc reciproc prin retragerea dragostei. Pe de altă parte, partenerii presimt că atitudinea lor de apărare s-ar putea risipi cu totul în fața unei atingeri tandre din partea celuilalt. Așa că se tem că s-ar putea simți lipsiți de apărare, vulnerabili și aflați la dispoziția celuilalt. Și, da, e adevărat că cel care-și dă jos armura, pune armele deoparte și se lasă îmbrățișat și atins, acest ins va deveni mai blând și mai deschis. Aveți deci curajul să renunțați la furia dumneavoastră și la alte strategii de apărare și atingeți-vă unul pe celălalt. Se poate întâmpla să simțiți nevoia să plângeți, pentru că astfel se disipează o tensiune foarte mare și întreaga tristețe reprimată iese la suprafață. Permiteți-vă acest lucru. În orice caz, veți reuși apoi să fiți din nou cu un pas mai aproape unul de celălalt.
- Aveți curajul să vă arătați partenerului părțile dumneavoastră vulnerabile și să discutați cu el despre temerile și îngrijorările care vă preocupă. Acest lucru creează o conexiune deosebită.
- Dezvoltați-vă sau păstrați-vă o privire realistă asupra posibilităților care există în relația dumneavoastră de cuplu. Nu toate dorințele pot fi îndeplinite într-o relație partenerială. Așa că verificați care sunt acele limitări cu care va trebui poate să trăiți. În același timp, reflectați și asupra schimbărilor pentru care vreți să luptați cu orice preț.
- Rămâneți împreună în flux, rămâneți atent la dumneavoastră și la partener. În acest fel, relația dumneavoastră de cuplu va putea rămâne vie și va putea câștiga mai departe în profunzime și atașament.

Bibliografie

Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, ediția a VII-a, Editura Piper, München/ Berlin/ Zürich, 2016.

Huber, Michaela: Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, partea I, ediția a V-a, Editura Junfermann, Paderborn, 2012.

Huber, Michaela: Frühes Trauma — späte Folgen, 10.06.2017.
<https://www.michaela-huber.com/files/vortraege2017/fruehes-trauma-spaete-folgen-michaela-huber.pdf> (Accesat: 26.04.2019).

Klees, Katharina: Traumasensible Paartherapie, Editura Junfermann, Paderborn, 2018.

Marks, Stephan: Scham — die tabuisierte Emotion, ediția a VIII-a, Editura Patmos, Ostfildern, 2019.

Moeller, Michael Lukas: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch, ediția a XVIII-a, Editura Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 2002.

Matthias Schwab, citat în: Neubauer, Katrin: Stress in der Schwangerschaft hinterlässt Spuren im Baby-Hirn. Risiko für Depressionen, în Spiegel-Online, 18.10.2013. <http://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/stress-in-der-schwangerschaft-hinterlaesst-spuren-im-gehirn-a-928555.html> (Accesat: 26.04.2019).

Peichl, Jochen: Rote Karte für den inneren Kritiker, ediția a V-a, Editura Kösel, München, 2014.

Schnarch, David: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, ediția a XI-a, Editura Piper, München, 2011.

Strüber, Nicole: Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen

Gehirns prägen, Editura Kett-Cotta, Stuttgart, 2016.

Willi, Jürg: Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen, Störungsmuster, Klärungsprozesse, Lösungsmodelle, ediția a XIII-a, Editura Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 2001.