

TREI

Dragoste nesigură

CUM SĂ NU MAI FII GELOS
ȘI DEPENDENT EMOȚIONAL

LESLIE BECKER-PHELPS

Traducere din limba engleză
de Diana Bădulescu

NOTA EDITORULUI CANADIAN

Această carte este menită să ofere informații corecte și oficiale despre subiectul tratat. Este vândută înțelegându-se faptul că editorul nu este implicat în oferirea de servicii psihologice, financiare, juridice sau de altă natură. Dacă este nevoie de asistență sau consiliere din partea unui profesionist, trebuie apelat la servicii specifice.

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
Partea întâi. Piatra de temelie a tuturor relațiilor	
Capitolul 1. Legături timpurii: O bază pentru iubire	21
<i>Principiile de bază ale modului în care relaționezi</i>	23
<i>Cele patru tipuri de atașament</i>	27
<i>Determină-ți tipul de atașament</i>	40
Capitolul 2. Înțelegerea motivelor pentru care relaționezi în felul în care o faci	43
<i>Apropierea: Protecția față de pericole</i>	44
<i>Adăpostul sigur: Nevoia de confort</i>	45
<i>Baza de siguranță: Sprijin pentru explorarea lumii</i>	48
<i>Echilibrul dintre autonomie și apropiere</i>	49
<i>Gestionarea propriilor emoții</i>	56
<i>Două moduri în care poți dobândi siguranța și poți avea relații fericite</i>	64
Partea a doua. Descoperirea potențialului propriu: A fi demn de iubire	
Capitolul 3. Deschizând ușa schimbării	69
<i>Cum să înveți să te vezi pe tine însuși într-o lumină favorabilă</i>	72
<i>Validarea „eului” propriu pe care îl cunoști</i>	73
<i>Validarea modului în care îi vezi pe ceilalți</i>	77
<i>Relaționare de tip circuit închis</i>	79

	<i>Tiparul relațional „apropiere–retragere”: o problemă obișnuită într-o relație</i>	82
	<i>Rezumat: privire în perspectivă</i>	88
Capitolul 4.	Depășirea obstacolelor	90
	<i>Amăgirea de sine</i>	91
	<i>Logica se oprește aici</i>	95
	<i>În ce fel durerea motivează schimbarea</i>	99
	<i>Nevoia de experiențe noi</i>	101
Partea a treia. Conștientizarea de sine compasională:		
Antidotul anxietății din relație		
Capitolul 5.	Calea către o siguranță profundă, durabilă	107
	<i>Conștientizarea de sine</i>	110
	<i>Compasiunea de sine</i>	120
	<i>Puterea vindecătoare a conștientizării de sine compasionale</i>	129
Capitolul 6.	Dezvoltarea conștientizării de sine	133
	<i>Înfruntarea ambivalenței proprii</i>	134
	<i>Cultivarea conștientizării emoțiilor</i>	136
	<i>Transformarea gândurilor proprii printr-o conștientizare mai accentuată</i>	147
	<i>Mentalizarea</i>	152
	<i>Gânduri finale despre conștientizarea de sine</i>	157
Capitolul 7.	Crearea compasiunii de sine	158
	<i>Umanitatea comună</i>	160
	<i>Mindfulness</i>	164
	<i>Atitudinea binevoitoare față de sine</i>	172
	<i>Pe scurt, despre conștientizarea de sine compasională</i>	180
Partea a patra. Înseninarea vieții tale amoroase		
Capitolul 8.	Găsirea unui partener care să te accepte așa cum ești și care să-ți încălzească inima	185
	<i>Stabilește-ți drept scop găsirea unei relații sănătoase</i>	186

	<i>Ce calități să cauți la un partener</i>	188
	<i>Căutarea unei pepite de aur</i>	194
	<i>Țeserea unei plase de siguranță</i>	200
Capitolul 9.	Cultivarea unei relații care te face să te simți în siguranță	203
	<i>Dezvăluirea de sine</i>	204
	<i>Interdependența: A fi „o jumătate întreagă“</i>	206
	<i>Mentținerea relației</i>	211
	<i>Accentuarea aspectelor pozitive</i>	213
	<i>Despre recunoștință</i>	220
	<i>Dansul iubirii cere practică</i>	223
Capitolul 10.	Găsirea soluției	224
	<i>A cere sprijin</i>	225
	<i>Rezolvarea conflictelor prin discuții</i>	229
	<i>Darul iertării</i>	233
	<i>A merge mai departe</i>	237
	<i>Gânduri finale</i>	244
	<i>Bibliografie</i>	247
	<i>Mulțumiri</i>	253

Introducere

Și ai trăit fericiți până la adânci bătrâneți...

Sau cel puțin așa ar fi dacă ai fi mai interesantă sau mai atractivă; sau dacă nu ai fi așa dependentă emoțional; sau dacă ți-ai da seama ce nu e-n regulă cu tine astfel încât toate relațiile tale eșuează. Poate că ești împreună cu partenerul tău de multă vreme, dar te lupți cu sentimentul că el nu e de ajuns pentru tine și că nu va putea niciodată să îți umple golul din inimă. Și mai ai și bănuiala că *tu* ești o parte din problemă.

Fie că sunt singuri sau implicați într-o relație, mulți oameni au convingerea că nu vor fi niciodată fericiți în dragoste. Ei se simt însingurați și își doresc o companie autentică — nu doar un amic cu care să vadă un film, ci un prieten, un confident, un iubit care să îi însoțească de-a lungul celei mai minunate aventuri, pe care o numim viață. Ei se tem că partenerul lor o va lua la goană de îndată ce va descoperi „cine sunt eu cu adevărat”. Uneori ei simt că partenerii lor apreciază ceea ce fac ei. Dar acest lucru nu este suficient. Ce se întâmplă dacă nivelul performanței lor scade? Și mai este și îngrijorarea omniprezentă dacă persoana de lângă ei le va sta alături în cazul în care și-ar arăta vulnerabilitatea, solicitând de la acea persoană sprijin, alinare, încurajare.

Dacă te recunoști în oricare dintre aceste frământări, atunci această carte îți este dedicată.

În calitatea mea de psiholog clinician, am tratat mulți oameni, cu diverse variațiuni pe această temă. De-a lungul timpului, ei și-au deschis sufletul în fața mea, povestindu-mi viețile lor, cu speranța că lucrurile se vor schimba în bine — și cred că, pentru mulți dintre ei, așa s-a și întâmplat. Terapia le-a oferit un mod de a găsi dragostea pe care o căutau. I-a ajutat să-și vindece sufletul și să aleagă parteneri care le dăruiau dragoste adevărată. Făcând alegeri mai înțelepte, ei și-au creat ocaziile necesare pentru dezvoltare personală și vindecare ulterioară. Rezultatul a fost acela că și-au îmbunătățit abilitatea de a cultiva relații mai fericite, mai sănătoase și de a se bucura de ele.

Și tu, ca majoritatea pacienților mei, poate că ești înarmat cu multe informații, sfaturi de la experți sau o „rețetă garantată” a succesului în relații. Poate că aceste informații provin de la familie și prieteni, din cărți și articole de autodezvoltare sau chiar de la terapeutul tău. Poate că ai încercat să găsești Partenerul Ideal socializând mai mult, ieșind constant la întâlniri sau perfecționându-ți profilul online. Dacă ești deja într-o relație, poate că ai pus în practică afirmarea de sine și abilitățile eficiente de comunicare, reamintindu-ți că ești demn de iubire. Și totuși te lupți cu sentimentul că ești însingurat și nedemn de iubire sau cu teama cronică de respingere. Această situație are un motiv anume; și, de asemenea, are o soluție.

Ca în cazul multor lucruri în viață, înveți despre relații din experiență. Și, de vreme ce prima ta relație serioasă a fost cu aceia care te îngrijeau când erai bebeluș, de acolo ai început să înveți despre relații. Știu că acest lucru este

un clișeu în psihologie, dar este adevărat. Primele tale lecții despre cât de disponibili și grijulii sunt ceilalți când ai nevoie de ei sau despre cât de demn de iubire ești tu s-au bazat pe căldura, acceptarea și încurajarea pe care ți le-au oferit părinții sau cei care te-au îngrijit. În timpul primelor luni și primilor ani ai vieții tale, ai dezvoltat un anumit stil de a stabili legături cu ceilalți — și de a te atașa de ei.

Deși poate n-ai fost conștient de acest tip de atașament până în adolescență sau până în viața de adult (sau poate că și acum ți-e neclar), acesta este probabil esențialmente la fel cu acela cultivat în copilărie. Dacă experiențele tale timpurii te-au făcut să pui la îndoială sentimentul tău de a fi demn de iubire, să simți teama de a fi respins sau o nepotolită sete de încurajări, atunci probabil că și acum simți la fel. Este, de asemenea, posibil ca experiențe dure-roase ulterioare să fi intensificat anxietatea ta referitoare la relații, anxietate care înainte pândește din umbră. Dar vulnerabilitatea de bază la această anxietate de la nivelul relației de atașament probabil că s-a dezvoltat în copilărie.

Este important de înțeles că anxietatea de la nivelul relației de atașament nu este neapărat un răspuns la un stil de parenting explicit abuziv sau vătămător; de fapt, de cele mai multe ori nu este așa. Mulți oameni care suferă de anxietate la nivelul relației de atașament provin din familii iubitoare. Din păcate însă, propriile frământări sau circumstanțe dificile ori traumatice ale părinților i-au împiedicat pe aceștia să acționeze adecvat, chiar dacă și-au iubit cu adevărat copiii.

Poate te întrebi: *De ce rezistă cu încăpățănare anxietatea mea de la nivelul relației de atașament de-a lungul întregii vieți?* Pentru a răspunde la această întrebare, gândește-te

la infinitatea de interacțiuni pe care le-ai avut cu părinții sau cu alți oameni care te-au îngrijit în timpul copilăriei, zi după zi, an după an. (Chiar așa, oprește-te din citit și gândește-te la acest lucru.) Aceste interacțiuni — deși nu toate de aceeași importanță — te învață în mod implicit modul în care e posibil ca alții să răspundă la nevoile tale și cât de demn ești să fii iubit. Mesajele lor se adună strat peste strat, contopindu-se și devenind o parte a propriei tale ființe. Astfel, e de înțeles că nu e ușor să te schimbi — nu e ușor, dar *cu siguranță* e posibil.

O lecție importantă pe care am învățat-o practicând terapia este că generarea schimbării seamănă cu grădinaritul. La fel cum grădinarul nu intră în sămânță și trage planta afară, nici terapeutul nu intră în viața omului și îl *face* să se schimbe. Mai degrabă, terapeutul oferă oamenilor ceea ce este necesar pentru ca ei să se dezvolte. Eu ascult oamenii, le împărtășesc perspectiva mea asupra lor și a situației lor, îi tratez cu compasiune și le ofer îndrumare. Drept răspuns (sper acest lucru), ei învață să se privească diferit pe ei înșiși; să reacționeze la propriile probleme în moduri noi, pozitive; să se simtă încurajați să riște să facă schimbarea (necunoscutul sperie într-o anume măsură întotdeauna); și să fie diferiți. Dar totul trebuie să se întâmple în ritmul propriu; schimbarea poate fi încurajată, dar nu poate fi forțată.

Un element crucial în cultivarea dezvoltării personale este dobândirea unei conștientizări de sine mai accentuate. Acest lucru implică a fi conștient de propriile gânduri; a-ți recunoaște și trăi conștient propriile emoții; și a înțelege de ce acționezi în modul în care o faci. Aceste sarcini pot fi dificile, mai ales dacă te confrunți cu aspecte

neplăcute sau contradictorii ale propriei persoane. Totuși ele te fac să apreciezi mai mult strădaniile proprii. Această conștientizare de sine ajută adesea oamenii să simtă mai intens o stare de bine și, prin ea însăși, adesea favorizează schimbarea — cum ar fi, de exemplu, prin reducerea anxietății de la nivelul relației de atașament sau prin cultivarea unor relații mai sănătoase.

Pe cât de importantă este conștientizarea de sine, pe atât de importantă este recunoașterea faptului că aceasta se întâmplă în contextul relației tale cu tine însuși. Iar mulți oameni sunt foarte duri cu ei înșiși. La fel cum ai avea grijă cu delicatețe de un copil rănit, ajută foarte mult să abordezi și propria persoană cu compasiune.

Împreună, conștientizarea de sine și o relație pozitivă față de sine însuși reprezintă o forță considerabilă, pe care eu o numesc *conștientizarea de sine compasională*. Combinate în proporțiile potrivite, aceste ingrediente sunt ca un fel de substanță fertilizatoare pentru suflet. Abordarea frământărilor dintr-o relație din această perspectivă reprezintă exact tema principală a acestei cărți.

Cartea *Dragoste nesigură* explică, folosind un limbaj accesibil, cum au apărut frământările din relație; ce anume din acest proces face schimbarea atât de dificilă; și cum pot fi depășite aceste dificultăți, astfel încât să te poți bucura de o dragoste sigură, durabilă.

Deși scopul principal al acestei cărți este acela de a te ajuta să înțelegi ce poți face tu pentru a găsi fericirea într-o relație intimă, ideile prezentate aici pot, de asemenea, să te ajute și să-ți înțelegi partenerul mai bine. Uneori, a arunca o privire în lumea partenerului tău este exact ce îți

trebuie pentru a-l trata cu mai multă compasiune, ceea ce ajută mai departe la cultivarea unei relații mai sănătoase.

Cartea *Dragoste nesigură* este împărțită în patru părți. Prima parte, „Piatra de temelie a tuturor relațiilor”, te ajută să înțelegi frământările din relația ta în contextul teoriei atașamentului. A doua parte, „Descoperirea potențialului propriu: A fi demn de iubire”, deschide ușa schimbării, ajutându-te să identifici obstacolele ce stau în calea cultivării unor relații fericite. A treia parte, „Conștientizarea de sine compasională: Antidotul la anxietatea din relație”, explică modul în care poți să dezvolti o relație intimă mai sigură folosind conștientizarea de sine compasională, ceea ce înseamnă, în esență, a fi conștient de experiențele tale și, în același timp, a te raporta la ele cu acceptare și compasiune. A patra parte, „Înseninarea vieții tale amoroase”, oferă sugestii pentru cum poți — având baza conștientizării de sine compasionale — să alegi un partener potrivit și să cultivi o relație fericită, sănătoasă.

Deși poți citi cartea din scoarță-n scoarță pentru a avea o viziune de ansamblu, eu am scris-o ca pe un fel de manual. Poți, chiar, s-o consideri un fel de ghid pentru un tip special de grădinărit. Nu uita, dezvoltarea se întâmplă în propriu-i ritm. Sarcina ta este să faci ca aceasta să fie posibilă și să o încurajezi, punându-i la dispoziție un sol fertil și substanțele nutritive esențiale. Pentru a profita cât mai mult de ceea ce are cartea *Dragoste nesigură* de oferit, citește-o încet. Subliniază ideile în care te recunoști. Scrie notițe pe margine. Recitește anumite secțiuni, dacă e nevoie, poate chiar făcând o pauză când ajungi la o anumită secțiune pentru a lucra la aplicarea noțiunilor de acolo la viața ta amoroasă, înainte de a trece mai departe. De

asemenea, acordă-ți timp să te implici în rezolvarea exercițiilor, în loc de a urmări doar să le „bifezi”. Recomand cu hotărâre să îți faci un jurnal pentru a-ți nota răspunsurile la exerciții, pentru a explica în detaliu cunoștințele dobândite și pentru a putea să reflectezi asupra lor ulterior. Pentru că fiecare capitol se bazează pe cel anterior, uneori fac referire la exercițiile din capitolele precedente, cu rugămintea de a le relua înainte de a trece la cele noi.

Atât experiența mea din practicarea psihoterapiei, cât și cercetările la care fac referire se bazează în special pe persoane și cupluri heterosexuale din culturi occidentale, astfel că această carte se aplică în primul rând acestora. Dacă aparții unei alte culturi sau ai o altă orientare sexuală, e posibil să descoperi că problemele cu care te confrunți sunt în afara ariei acestei cărți. În acest caz, vei considera utile informațiile despre tipurile de atașament și despre dezvoltarea conștientizării de sine compasionale, dar probabil va trebui să le suplimentezi, apelând la alte surse relevante.

În cele din urmă țin să menționez următorul aspect: vei observa că pe parcursul cărții folosesc multe exemple din ședințele de terapie; pentru păstrarea confidențialității depline a pacienților mei, fiecare exemplu reprezintă o combinație a mai multor persoane, iar numele sunt fictive.

Partea întâi

Piatra de temelie
a tuturor relațiilor