

Nedra Glover Tawwab

Ghidul familiei imperfecte

*Cum să gestionezi
relațiile nesănătoase și
conflictele din familia ta*

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

CUPRINS

Introducere	9
Partea întâi	
DEZVĂȚAREA DE OBICEIURILE DISFUNCȚIONALE	17
CAPITOLUL 1	
Ce înseamnă disfuncție	19
CAPITOLUL 2	
Încălcări ale limitelor, codependență și interdependență emoțională	39
CAPITOLUL 3	
Adicție, neglijare și abuz	53
CAPITOLUL 4	
Repetarea ciclului	75
CAPITOLUL 5	
Traumele de-a lungul generațiilor	91
Partea a doua	
VINDECAREA	103
CAPITOLUL 6	
Cum să te împotrivești impulsului de a acționa disfuncțional	105
CAPITOLUL 7	
Prosperitate versus supraviețuire	123

CAPITOLUL 8	
Cum să gestionezi relațiile cu persoanele care nu se vor schimba	139
CAPITOLUL 9	
Cum să pui capăt relațiilor când ceilalți nu se schimbă	153
CAPITOLUL 10	
Crearea unui sprijin în afara familiei tale	177
Partea a treia	
DEZVOLTAREA	187
CAPITOLUL 11	
Remediarea relațiilor cu părinții	189
CAPITOLUL 12	
Remediarea relațiilor cu frații	209
CAPITOLUL 139	
Remediarea relațiilor cu copiii	229
CAPITOLUL 14	
Remediarea relațiilor cu familia extinsă	257
CAPITOLUL 15	
Cum să te descurci cu rudele prin alianță	269
CAPITOLUL 16	
Gestionarea familiilor mixte	289
CAPITOLUL 17	
Începutul unui nou capitol	301
<i>Întrebări frecvente</i>	307
<i>Mulțumiri</i>	313
<i>Lecturi suplimentare</i>	317
<i>Index</i>	325
<i>Despre Nedra</i>	335



Introducere

Numărându-se printre cei mai importanți factori ce contribuie la sănătatea ta mintală, relațiile te pot face să suferi sau te pot vindeca. Într-o manieră pozitivă sau negativă, relațiile au impact asupra bunăstării tale mintale și emoționale. Psihologii au constatat de multă vreme că relațiile sănătoase îți pot prelungi viața; totodată, cele nesănătoase pot influența probleme de sănătate precum cancerul, bolile de inimă, depresia, anxietatea și dependența. Așadar, trebuie să luăm în serios sănătatea relațiilor noastre și, atunci când este posibil, să ni le consolidăm. Chiar dacă acest lucru este valabil pentru toate tipurile de relații, niciun tip de relație nu este la fel de influent precum cea pe care o avem cu familia din care provenim.

Prima mea carte, *Arta de a fi liber: Stabilește limite clare și învață să spui NU*¹, i-a ajutat pe oameni să priceapă importanța limitelor în relații. Limitele sănatoase îți oferă liniște chiar și atunci când cealaltă persoană nu s-a schimbat. Ele te pot ajuta să faci față provocărilor și haosului din relații. Deși cartea de față nu se concentrează asupra limitelor, acestea sunt scoase frecvent în evidență ca o modalitate prin care putem avea relații de familie înfloritoare.

Atunci când oamenii încep terapia, relațiile familiale reprezintă subiectul despre care doresc cel mai

1 Apărută la editura Bookzone în anul 2021 (n. red.).

frecvent să discute. Din perspectiva mea de terapeut, multe dintre problemele din căsnicii, prietenii și alte relații și-au avut originea în familiile noastre. Mulți contrazic, probabil, această afirmație: „Nu totul are legătură cu familia mea”, dar, de cele mai multe ori, așa stau lucrurile.

O întrebare care-și face adesea apariția în terapie este: „Cine a fost prima persoană care te-a făcut să te simți în acel fel?” De regulă, răspunsul se regăsește în prima experiență petrecută în cadrul familiei. Felul în care oamenii se comportă în familie este de obicei felul în care se comportă în lume.

Relațiile de familie sunt cel mai comun tip de relație nesănătoasă. Dacă te întrebi de ce, o să îndrăznesc să spun că ele sunt locul în care ne petrecem anii de formare și o perioadă considerabilă (dacă nu fizic, atunci mental) a vieții. Oamenii din casa copilăriei noastre sunt ani la rând principalii noștri profesori. Dar ce se întâmplă atunci când dorim să ne înfățișăm în lume cu opinii, tradiții sau stiluri de viață care se deosebesc de cele din familia noastră? În acele situații pot apărea tensiuni și resentimente.

Adevărul este că, probabil, în copilărie, nu ți s-a permis să fii tu însuți, astfel că, la maturitate, te transformi din ce în ce mai mult în sinele tău adevărat. Și este sănătos să-ți dai seama ce ești, dincolo de ceea ce ți s-a spus sau ai fost modelat să fii. Dacă această conștientizare provoacă fricțiuni, nu-ți face griji. În cartea de față, o să mă aplec asupra felului în care poți fi tu însuți în preajma familiei tale.

Unii vor spune: „Copilăria mea n-are niciun impact asupra a ceea ce sunt astăzi.” Nu-i adevărat. Nu poți să extragi pur și simplu toate comportamentele bune pe care le-ai învățat și să te prefaci că cele pe care ai vrea să nu le posezi nu există. Comportamentele se lipsesc de tine până când le modifizi într-o manieră conștientă. Tendințele

din sânul familiilor au obiceiul de a ne păcăli să acceptăm anumite norme familiale. De pildă, am constatat că cei care provin din cămine monoparentale întâmpină adesea dificultăți în a înțelege dinamica părinte-copil atunci când sunt implicați doi părinți. Când au un partener care îi sprijină în creșterea copiilor, le poate fi greu să priceapă și să accepte implicarea altui adult.

Firește, copilăria „perfectă” nu există. Chiar dacă totul pare în regulă din afară, habar n-avem ce se petrece în spatele ușilor închise. Pentru unii dintre noi, cele mai complicate relații pe care le avem sunt cele cu familia noastră. Oamenii îmi spun că vor să își schimbe sau să își îmbunătățească relațiile familiale – îndeosebi pe cele cu părinții, cu frații și cu celelalte rude mai îndepărtate, precum bunicii, mătușile, unchii și verișorii – mai mult decât orice alte relații. Un alt punct extrem de nevralgic este reprezentat de relația cu rudele prin alianță, pentru că, practic, învățăm să creștem copii care au devenit adulți. În plus, relațiile de familie dau tonul felului în care acționăm în relațiile exterioare, inclusiv în legăturile noastre romantice și de prietenie.

Când ofer soluții pentru relații, oamenii mă întreabă adesea dacă sfaturile mele sunt valabile și pentru membrii familiei – și sunt. Știu că e posibil să fie dificil să aplici noțiuni generale în cazul relațiilor familiale. Când vine vorba despre familie, am putea face o excepție nesăbuită pentru că... este familia noastră. Dar n-ar trebui să comitem această greșeală. Nu îngădui nimănui să se poarte urât cu tine, indiferent cine ar fi acea persoană.

Această carte nu e menită să învinovățească alți oameni pentru viața ta. În schimb, este un instrument care te ajută să îți dezvoltai abilitățile necesare ca să-ți regăsești vocea într-o familie disfuncțională. Poate că este înfricoșător să te confrunți cu lucrurile la care ai asistat sau pe care le-ai îndurat în familia ta. Și eu am

ignorat sau am bagatelizat uneori problemele de familie pentru a nu încălca normele familiale. De multe ori, oamenii evită să fie sinceri în privința experiențelor lor familiale, deoarece se tem de conversațiile incomode sau pentru că este posibil să simtă nevoia să-și părăsească familia. Desprinderea de relațiile de familie nu este decât una dintre nenumăratele opțiuni existente, iar conversațiile dificile, însă conștiente, pot crea schimbări pozitive.

Te voi învăța cum să-ți gestionezi mai bine relațiile familiale disfuncționale și cum să rupi legăturile când relațiile respective devin imposibil de gestionat. Nu trebuie să tolerezi comportamentele toxice din partea celorlalți, însă e posibil să nu fie nevoie să rupi relațiile cu oamenii. Această decizie depinde de toleranța și bunăvoința ta, precum și de intensitatea comportamentului ce te afectează. Disfuncția nu este reprezentată doar de abuz sau de neglijare, ci și de bârfe, de relații nesănătoase cu rudele prin alianță, de impresia că ești o oaie neagră sau de faptul că te confrunți cu un membru al familiei care face abuz de substanțe.

Într-adevăr, o să-ți ofer sfaturi practice pentru problemele comune și voi analiza succint subiectele complexe, ajutându-te să găsești un răspuns pentru două întrebări esențiale:

- Cum pot avea relații de succes cu membrii familiei mele atunci când există o problemă de fond?
- Cum pot să rup legăturile cu membrii familiei mele atunci când nu mai doresc să păstrez relația?

Ține la îndemână un carnet sau deschide o aplicație pentru însemnări, pentru că, pe măsură ce citești, va fi util să reflectezi, să analizezi și să aplici experiențele

din cartea de față în viața ta. Scrisul este purificator și te poate ajuta să-ți limpezești gândurile într-o manieră mai profundă.

În Partea întâi: Dezvățarea de obiceiurile disfuncționale, o să explic ce înseamnă disfuncția și o să definesc tipurile comune de dinamici nesănătoase, inclusiv traumele, încălcările limitelor, codependența, interdependența emoțională și adicția. Vom cerceta de ce oamenii tind să repete haosul și să continue tiparele nesănătoase, precum și impactul traumei generaționale.

În Partea a doua: Vindecarea, voi explora cele două alegeri pe care le ai la dispoziție când dorești să întrerupi ciclul: înveți cum să gestionezi relațiile cu oamenii care nu se vor schimba sau să pui capăt relațiilor pentru că oamenii nu se schimbă. Această secțiune oferă îndrumări pentru a alege între prosperitate sau supraviețuire și pentru formarea unui sistem de sprijin în afara familiei tale.

Partea a treia: Dezvoltarea te va ajuta să remediezi diferitele tipuri de relații familiale: cu părinții, frații, rudele îndepărtate, copiii adulți și rudele prin alianță.

Pe măsură ce citești această carte, dacă începi să scoți la iveală aspecte ale poveștii vieții tale care te fac să te simți copleșit, consultă un terapeut pentru a trata problemele respective. Reacțiile intense sunt un semn că resimți ceva mai adânc, iar terapia poate să te ajute să explorezi reacțiile profunde, precum somnul deficitar, retrăirea unor experiențe, gândurile agitate sau tristețea accentuată. Terapia este un proces de susținere care te poate ajuta să parcurgi subiectele din cartea de față, mai ales când prelucrarea lor pe cont propriu devine imposibil de gestionat. Această carte este un instrument terapeutic și educațional și nu înlocuiește sub nicio formă o relație cu un terapeut, în cazul în care ai nevoie de el. Dacă ceva

nu ți se pare în regulă pentru tine sau dacă nu ai acces la terapie și ai parte de o reacție emoțională, fă o pauză la nevoie și reia materialul când te simți mai bine pregătit să-l asimilezi.

Fiecare capitol începe cu un exemplu și cu o schiță vag inspirate dintr-o interacțiune cu un client sau cu un membru din comunitatea mea de pe Instagram. Pornind de aici, capitolele continuă cu scenarii și concepte clinice și se încheie cu un exercițiu cu întrebări la care să reflectezi și care te vor ajuta să aplici materialul în cazul experiențelor tale din viața reală. Pe parcursul cărții, termenul „părinte” este folosit cu trimitere la părintele biologic, la îngrijitorul principal, la părintele adoptiv sau la orice adult care a fost principalul responsabil pentru creșterea ta. Pentru protejarea identității foștilor și actualilor clienți, numele și detaliile referitoare la ei au fost modificate. Multe dintre întâmplări sunt alcătuite din detalii combinate și rearanjate din viața mea personală și profesională.

Cultura are impact asupra perspectivelor noastre despre familie, iar în anumite culturi, a te opune practicilor familiale nesănătoase sau a dori lucruri diferite ar putea să lase impresia că te-ai împotrivi valorilor tale culturale. Adulții își pot crea identități proprii chiar și în relațiile familiale. Ai voie să schimbi aspecte ale culturii existente în familia ta – cum ar fi să faci vizite fără o înștiințare prealabilă, să ai grijă de părinți în vârstă în timp ce-ți crești copiii sau să oferi funcții în compania ta unor membri ai familiei lipsiți de calificarea necesară. Ai puterea să-ți creezi povestea personală, îngăduind în același timp familiei tale să-și păstreze cultura. Nu jignești pe nimeni; încerci pur și simplu să-ți creezi o viață pe potrivă propriilor dorințe.

Relațiile care au cel mai mare impact asupra noastră sunt cele pe care le avem cu familia. Rănile sunt

profunde, iar relațiile sunt ticsite cu așteptări. Indiferent dacă îți consideri familia cu adevărat disfuncțională sau dacă nu vrei altceva decât să soluționezi o anumită situație, sper ca lectura acestei cărți să îți arate că nu ești singur și că ai puterea de a decide ce dorești în relațiile cu cei din jur. Poți să alegi cum să îți trăiești viața. Fii încrezător că deții înăuntrul tău tot ceea ce ai nevoie ca să iei decizii dificile și sănătoase. Știu că poți să faci lucrul acesta, deoarece am văzut nenumărați alți oameni, inclusiv pe mine însămi, creându-și relații sănătoase.



PARTEA ÎNTÂI

**DEZVĂȚAREA
DE OBICEIURILE
DISFUNCȚIONALE**

CAPITOLUL 1

Ce înseamnă disfuncție

Carmen a crescut într-un cămin biparental. Tatăl ei, Bruce, obișnuia să muncească întreaga zi, să vină acasă, să se îmbete și să facă o criză de nervi. Mama lui Carmen, April, își petrecea cea mai mare parte a timpului în camera proprie, ruptă de Carmen și de cei doi frați ai ei. April „bea peste măsură”, dar nu era atât de rea ca Bruce.

Când April și Bruce se certau, Carmen și frații ei dădeau sonorul televizorului la maximum, ca să nu-i mai audă. Carmen petrecea o grămadă de timp cu amicele sale ca să evite să stea acasă. În familiile prietenilor ei, descoperea că nu era o regulă ca părinții să fie bețivi, să se certe neîncetat sau să fie neglijenți din punct de vedere emoțional.

Pe măsură ce Carmen a crescut, a învățat să se bazeze pe familia sa extinsă pentru sprijin. Când își petrecea timpul cu prietenii săi și avea nevoie de un drum cu mașina, apela la bunica ei. Nu putea să riște ca părinții ei să conducă automobilul în stare de ebrietate. Când avea nevoie de haine pentru școală, își suna mătușa, care mergea bucuroasă cu ea la cumpărături. Ceea ce îi lipsea lui Carmen era o persoană cu care să discute despre viața ei de familie. Prietenii săi nu aveau asemenea dificultăți cu părinții lor, în vreme ce membrii familiei sale extinse

evitau să abordeze problemele părinților ei, încercând să facă treburile în locul acestora.

Carmen se simțea singură și stânjenită. De mulți ani, credea că ea era problema, deoarece nimeni altcineva nu părea preocupat de acțiunile părinților săi. Frații ei se împăcau cu comportamentul celor mari, iar restul rudelor spuneau lucruri de genul: „Pur și simplu, așa sunt părinții voștri. Trebuie să-i iubiți oricum ar fi.” Își iubea părinții, dar modul în care se purtau o chinuia. Problemele lor au persistat chiar și după ce Carmen a ajuns la maturitate.

De cele mai multe ori, Carmen nu făcea altceva decât să strângă din dinți, iar când a pus piciorul în prag, familia ei a făcut-o să se simtă vinovată, acuzând-o că se poartă ciudat și că e răutăcioasă. Voia ca cineva să-i observe problemele, să îi valideze experiențele și să-i confirme că era în regulă să își dorească ceva diferit de familia sa.

Ce înseamnă să ai o familie disfuncțională?

În cazul lui Carmen, însemna să aibă părinți care erau dependenți, neglijenți emoțional și abuzivi verbal. O familie disfuncțională este una în care abuzul, haosul și neglijarea sunt regulile acceptate. În familiile disfuncționale, comportamentele nesănătoase sunt trecute cu vederea, băgate sub preș sau încurajate. Cum s-a întâmplat în cazul lui Carmen, este dificil să constăți disfuncția până când nu ești pus în fața altor situații mai sănătoase. Și chiar și când ești expus la relații de mai bună calitate, poate să fie în continuare dificil să întrerupi tiparele disfuncționale.

Dacă ai crescut într-o familie disfuncțională, probabil că ai crezut că este normal:

- Să ierți și să uiți (fără nicio modificare a comportamentului)
- Să treci mai departe, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat
- Să acoperi problemele celorlalți
- Să negi că există o problemă
- Să ții secrete care trebuie împărtășite
- Să te prefaci că ești în regulă
- Să nu-ți exprimi emoțiile
- Să te afli în preajma unor oameni nocivi
- Să recurgi la agresivitate ca să obții ceea ce-ți dorești

Când oamenii îți spun că ai o problemă, crede-i pe cuvânt

Se întâmplă de mult prea multe ori ca oamenii să capete o atitudine defensivă și să se împotrivescă schimbării, în loc să recunoască problema și să se străduiască să găsească o rezolvare. În cazul lui Carmen, de câte ori încerca să discute cu părinții ei despre unele dintre comportamentele lor nesănătoase, aceștia deveneau defensivi sau o făceau să se simtă vinovată pentru că dorește ceva diferit. Nimeni din familia ei nu era dispus să o asculte vorbind despre ceea ce o îngrijora, probabil pentru că nu era pregătit să se aplece asupra problemelor.

Carmen nu era singură, însă nimeni nu era dispus să o susțină. Experiența ei era identică cu a celorlalți, dar ea era singura îndeajuns de curajoasă ca să atragă atenția că exista o problemă. Voia să afle cum să facă față problemelor pe care toți cei din jur păreau să le accepte sau să le ignore cu ușurință.

Studiul *Adverse Childhood Experiences (ACE)*
(Experiențe Infantile Traumatizante)

Studiul *Adverse Childhood Experiences (ACE)* (Experiențe Infantile Traumatizante) este utilizat în mod obișnuit pentru a evalua gravitatea traumelor din copilărie. Cercetarea ia în considerare aspecte precum:

Actele de violență la care copilul a fost martor

Abuzul sexual

Expunerea la abuzul de substanțe în familie

Abuzul fizic

Abuzul verbal

Abandonul emoțional

Boala mintală a unui părinte

Încarcerarea unui părinte

Trauma din copilărie ne afectează capacitatea de a prelucra și de a ne manifesta emoțiile și sporește probabilitatea strategiilor inadecvate de reglare emoțională (de exemplu, reprimarea emoțiilor). În mod special, copiii expuși la violență întâmpină dificultăți în a distinge semnalele de amenințare și de siguranță.

Este bine cunoscut faptul că anumite chestiuni, precum abuzul și neglijarea, reprezintă aspecte disfuncționale în cadrul unei dinamici familiale. Dar relațiile familiale sunt afectate și de alți factori. Trauma este evaluată pe o scară de la 0 la 10, însă trauma din copilărie poate avea impact chiar și când prezintă un scor scăzut precum 2. ACE nici măcar nu ia în considerare instabilitatea financiară, schimbarea frecventă a domiciliului sau trauma generațională, despre care știm că au impact asupra sănătății mintale. Cred că scorul tău ACE (al meu este 7) sau experiența traumei din copilărie

nu îți determină viitorul. Suntem puternici și putem face alegeri care sunt dificile pe moment, însă benefice pe termen lung.

Ceea ce trăim în copilărie se transmite la vârsta adultă, deoarece, odată ce trauma este activată, ciclul este adesea perpetuat. Copiii care se confruntă cu lipsa de adăpost tind să aibă scoruri ACE mai ridicate și o probabilitate mai mare a problemelor legate de lipsa de adăpost la maturitate.

Alți factori ce contribuie la disfuncția din copilărie

- Părinții egocentrici
- Părinții imaturi emoțional
- Părinții autoritari
- Relațiile familiale interdependente emoțional
- Relațiile concurențiale din cadrul familiei
- Copiii care joacă rolul de părinte pentru părinții lor

(În capitolele 2 și 3 vom aprofunda aceste concepte.)

Un documentar captivant, *The Boys of Baraka*, se referă la un program destinat băieților de culoare din Baltimore, Maryland. Douăzeci de tineri aflați în situații expuse riscului s-au înscris într-un internat din Kenya pentru a-și descoperi rădăcinile culturale, comunitatea, mediul academic și structura. Câtă vreme au fost plecați, mulți dintre băieți au manifestat progrese din punct de vedere școlar, emoțional și social. Programul și-a pierdut ulterior finanțarea, iar băieții s-au întors acasă. Odată reveniți în mediul lor de acasă, care rămăsese neschimbat, mulți dintre ei au suferit consecințele

dezvoltării în aceste medii supuse riscurilor, inclusiv abuzul de droguri, închisoarea și repetarea unor cicluri nesănătoase. Atmosfera în care au trăit le-a limitat capacitatea de a prospera și, neavând prea multe speranțe, au revenit la tiparele obișnuite.

Cu toate astea, având instrumentele potrivite, putem să ne vindecăm traumele din copilărie și din familie.

Mediul înconjurător

Locul în care crești, cei împreună cu care te maturizezi și lucrurile pe care le trăiești în căminul tău au implicații pe durata întregii vieți pentru ceea ce devii. Trauma are efecte pe termen lung asupra trupului, minții, relațiilor, stării financiare și sănătății tale emoționale și mintale. Primii 18 ani de viață îți afectează profund întreaga existență. În cartea *Ce s-a întâmplat cu tine? Conversații despre traumă, reziliență și vindecare*, de Oprah Winfrey și Bruce D. Perry, medic și doctor în medicină, Oprah își împărtășește povestea traumei din copilărie și felul în care experiențele respective au modelat-o. Mama ei o bătea chiar și pentru cea mai mărunță greșală, iar abuzul acesta a transformat-o în genul de persoană obișnuită să le facă celorlalți pe plac. A fost nevoie de ani întregi ca să-și dea seama că purtarea ei ca adult își avea originile în experiențele sale din copilărie.

Lucruri pe care este posibil să le fi moștenit din familia ta

- Abilitățile de gestionare a banilor
- Abilitățile de comunicare
- Modul în care te atașezi de ceilalți

- Valorile
- Tiparele consumului de substanțe
- Modul în care te porți cu copiii tăi
- Modul în care îți gestionezi sănătatea mintală

Există nenumărate aspecte din copilăria ta care le creionează terapeuților o imagine despre felul în care ai dezvoltat problema cu care te confrunți la vârsta adultă. Unele dintre întrebările pe care le pun sunt: „Când te-ai simțit prima oară în felul acesta?” sau „Cine a fost prima persoană care te-a făcut să te simți în felul acesta?” De obicei, povestea ne poartă înapoi în copilărie. Ducem povara acelor ani în care am fost neputincioși, ca și cum ar trebui să rămânem așa, dar maturitatea ne oferă șansa de a ne schimba perspectiva.

Maturitatea ne oferă șansa de a ne schimba perspectiva.

Rezistența

Rezistența este capacitatea de a accepta ceea ce s-a petrecut. Putem să facem față mediului înconjurător atunci când există factorii de protecție potriviți. Printre factorii de protecție se numără:

- Conexiuni solide cu adulți de încredere
- Influențe parentale pozitive
- Valori ferme sau sentimentul că avem un rost
- Capacitatea de a ne autoregla, de a avea o perspectivă pozitivă, de a fi ingenioși
- Legături sociale sănătoase
- Sprijin din partea colegilor și a mentorilor

- Programe structurate continue care măresc expunerea la relații sănătoase

S-a spus adeseori că suntem un produs al propriului mediu, dar putem fi totodată un produs al expunerii la relații sănătoase din afara căminului. Concepția lui Carmen despre mediul său familial a fost modelată de ceea ce a observat ca alternative sănătoase în afara căminului.

Crescând în Detroit, Michigan, și urmând școli publice, îmi amintesc că am fost expusă la programe menite să îi ajute pe copiii din mediul urban să depășească problemele cu care s-ar fi putut confrunta acasă. Am încetat să mai arunc gunoaie pe jos în școala primară fiindcă un grup ne-a învățat că deșeurile sunt dăunătoare pentru mediul înconjurător, ajutându-ne să facem curățenie în cartierul din jurul școlii. Chiar dacă eforturile depuse pentru curățenie au fost de scurtă durată, ideea de a nu face mizerie nu s-a mai dezlipit de mine.

Străinii au presupus că fusesem crescută într-o familie biparentală și că avusesem o copilărie lipsită de traume, dar niciuna dintre aceste supoziții nu este adevărată. Am fost expusă la perspective diferite și la relații sănătoase și am sperat că voi avea o viață diferită când voi crește.

Fii sincer (cel puțin cu tine însuși) în privința copilăriei tale

Sinceritatea nu înseamnă trădare; ci curaj. Încetează să-ți mai îndulcești experiențele și îngăduie adevărului să te elibereze. Se întâmplă adeseori ca oamenii să-și distorsioneze relațiile și experiențele pentru că sunt prea înfricoșați să accepte ce este adevărat. Dar negarea te va împiedica să te eliberezi de trecut.

Lucruri greu de acceptat în privința unui membru al familiei

- Este egoist și va face orice e nevoie ca să obțină ceea ce-și dorește
- Nu este un bun ascultător
- Face schimbări, însă doar temporar
- Este meschin, adesea fără motiv
- Primește mai mult decât oferă
- Nu este perfect

Motive pentru care nu discutăm despre problemele de familie

Credem că problemele familiale reflectă ceea ce suntem

Nu ești ceea ce ți s-a întâmplat. În copilărie, te-ai confruntat cu multe lucruri pe care nu le-ai putut controla. Gestionarea mediului tău nu a depins de tine. Prin urmare, nu te poți culpabiliza pentru ceea ce s-a întâmplat în acel mediu. Experiențele te-au modelat, dar ca adult ai puterea de a alege dacă dorești să fii un produs al acelor experiențe sau să le depășești pentru a crea ceva diferit.

Nu ești ceea ce ți s-a întâmplat.