

INTRODUCȚIV

ROSS ROSENBERG

DE CE-I IUBIM PE CEI CARE NE FAC RĂU



CAPCANA
CODEPENDENTULUI
ȘI A NARCISISTULUI
,
SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

INTRODUCȚIV

ROSS ROSENBERG
**DE CE-I IUBIM
PE CEI CARE
NE FAC RĂU**



CAPCANA
CODEPENDENTULUI
ȘI A NARCISISTULUI
SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

INTRODUCȚIV

ROSS ROSENBERG
**DE CE-I IUBIM
PE CEI CARE
NE FAC RĂU**



CAPCANA
CODEPENDENTULUI
ȘI A NARCISISTULUI
SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

INTROSPECTIV PSIHLOGIE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

ROSS ROSENBERG

DE CE-I IUBIM PE CEI CARE NE FAC RĂU

CAPCANA CODEPENDENTULUI
ȘI A NARCISISTULUI
SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

Traducere din limba engleză de
COSMIN NEDELCU

LITERA
București
2020

The Human Magnet Syndrome: The Codependent Narcissist Trap

Ross Rosenberg

Copyright © 2019 Ross Rosenberg

Ediție publicată în limba engleză de Morgan James Publishing

Toate drepturile rezervate.

Nici o altă parte din această carte nu poate fi reprodusă, tradusă, stocată într-un sistem de recuperare a datelor sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace, fie acestea electronice, mecanice, prin fotocopiere, microfilmare sau înregistrare, fără permisiunea editurii.



Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

email: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

De ce îi iubim pe cei care ne fac rău

Capcana codependentului și a narcisistului

Sindromul magnetului uman

Ross Rosenberg

Copyright © 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate.

Editor: Vidrașcu și fiii

Traducerea din limba engleză: Cosmin Nedelcu

Redactori: Carmen Vasile, Ramona Ciortescu

Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROSENBERG ROSS

De ce îi iubim pe cei care ne fac rău. Capcana codependentului și a narcisistului. Sindromul magnetului uman – Ross Rosenberg; trad. din lb. engleză de Cosmin Nedelcu. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-6608-6

ISBN EPUB 978-606-33-6809-7

I. Nedelcu, Cosmin (trad.)

159.9

Dedicație

Dedic această carte soției mele, Korrel Crawford Rosenberg, partenera visurilor mele. Korrel este cea care mă iubește mai mult decât oricine altcineva – și o face fără pic de ezitare. Dragostea ei m-a încurajat să descopăr fără teamă cine sunt cu adevărat, să învăț permanent din greșelile mele și să mă transform în cel care am fost menit să fiu. În cele din urmă, sprijinindu-mă și îngăduindu-mi să-mi urmez visurile, și-a sacrificat o parte din propriile-i aspirații. Din acest motiv și din multe altele, îi voi fi mereu recunoscător. Datorită ei, pot spune că am cunoscut dragostea adevărată și trainică și ce înseamnă să fii căsătorit cu persoana de care ești îndrăgostit, cu partenerul tău, cu cel mai bun prieten. Korrel, iubirea mea, n-aș putea să-ți fiu mai recunoscător decât sunt.

De asemenea, îi dedic cartea de față unicului meu copil, Benjamin Rosenberg, a cărui existență mi-a insuflat un sentiment de venerație, pace și înțelegere profundă a perfecțiunii. Temperamentul lui plin de viață, independența și încrederea lui în sine m-au învățat că problemele unui părinte nu trebuie să devină blestemul urmașilor lui. Inima curată a lui Ben, dragostea necondiționată față de cei din jur și idealurile lui îmi amintesc că a fi un tată bun nu se măsoară doar prin ceea ce faci sau cum faci, ci prin ceea ce devine copilul tău pe cont propriu.

Cartea îi este dedicată cumnatei mele – Karla Crawford –, căreia îi prețuiesc dragostea, respectul și grija pe care mi le poartă. Ajungând să o cunosc, descoperindu-i pasiunile și eforturile și fiind martorul luptei ei pentru supraviețuire, îmi amintesc cât de prețioasă este această existență trecătoare numită viață și că este datoria noastră să o trăim cu sens, mirare și recunoștință. Dedic, de asemenea, această carte mamei mele plecate dintre noi, Mikki Rosenberg. Iubirea și bunătatea ei vor rămâne veșnic în inima mea și mi-au inspirat fiecare pagină din această carte. Nu în ultimul rând, îmi dedic lucrările celor care se zbat să pună capăt sufocării emoționale, parcurgând cu vitejie cărarea întortocheată și adesea primejdioasă către iubirea de sine din belșug (obiectivul suprem când vorbim despre

vindecarea codependenței). Succesul meu n-ar însemna nimic fără voi. Mi-ați îngăduit să-mi îndeplinesc visul din adolescență, acela de a face ceva pentru această lume. Trecem împreună prin această provocare și vă sunt recunoscător că îmi sunteți alături, fiecare prin efortul individual, în încercarea de a vindeca codependența!

Mulțumiri

O mare parte din succesul pe care îl cunosc azi i se datorează soției mele, Korrel Crawford Rosenberg. S-a sacrificat ani la rând, petrecând nenumărate nopți și weekenduri singură, fără să se plângă, deoarece credea în visul meu și mă sprijinea necondiționat. Este întotdeauna prezentă ca să dezbaterem anumite idei (multe dintre ele apar într-o formă sau alta în cartea de față), făcându-mă să râd când am nevoie de cineva care să mă însuflețească și oferindu-mi un impuls suplimentar de voință prin dragostea ei nestrămutată. Ne trăim viața intens și cu pasiune – un lucru pe care nu știu dacă l-aș putea face fără ea. Fără îndoială, este sufletul meu pereche.

În februarie 2017, când am luat prima dată legătura cu cumnata mea, Karla Crawford, în privința unei colaborări, toată lumea care ne cunoștea a crezut imediat că ne-am pierdut cu totul mințile. Fiind întruchiparea relației tipice dintre un frate și o soră, se întâmplă adeseori să avem păreri diferite și nici unul dintre noi nu se teme să-i spună celuilalt ce are în minte. Cu toate acestea, ne-am asumat riscul și acum este Directoarea de Operațiuni, mâna mea dreaptă, omul care are grijă să rămân zdravăn la minte și prietena mea de încredere. Fie că e nevoie să lase totul baltă într-o zi de sâmbătă ca să-mi corecteze un capitol și să mă ajute să respect un termen-limită, că se implică total într-o ședință de brainstorming ad-hoc sau că îmi dă încredere în mine spunându-mi cât de grozavă e această carte (și chiar o crede!), a devenit o parte integrantă atât din viața mea profesională, cât și din cea personală.

Fiul meu, Benjamin. Ce să vă spun despre el? S-a transformat în tânărul la care n-am putut decât să visez, care mă susține și este dispus să-mi ofere feedbackul și părerile unei persoane de 20 și ceva de ani. Un suflet blând cu o personalitate delicată, am avut nenumărate discuții deosebite și, chiar dacă nu mai locuiește în casa părintească, simt că am fost în stare să creăm o legătură pe care nu am reușit să o formăm înainte. S-a transformat într-un om de care sunt mândru.

Linda Crawford, soacra mea, intuiește întotdeauna când am nevoie să aud cât de mândră ar fi mama dacă ar mai trăi și cât de mândră este și ea de mine, în calitate de „a doua mea mamă“.

Karen Kaplan, confrate într-ale scrisului și susținătoare a vindecării și iubirii de sine, este unul dintre cei mai apropiați prieteni și confidenți. Acum 12 ani, când ne-am cunoscut, nici unul dintre noi nu și-a imaginat că fiecare va scrie o carte despre trauma din copilărie și importanța vindecării rănilor proprii. Lucrarea ei, *Descendants of Rajgród: Learning to Forgive*, a reprezentat un catalizator pentru dezvoltarea mea personală și vindecarea emoțională.

Bunul meu amic, Dave Siegel, mi-a schimbat lumea când mi-a făcut cunoștință cu aplicația YouTube. Mulțumită lui, am devenit parte dintr-o comunitate globală care îmi împărtășește entuziasmul legat de Recâștigarea Iubirii de Sine (codependență). A compus, produs, interpretat și cântat tema muzicală a Magnetului uman, probabil unul dintre cele bine gândite cadouri pe care mi le-a făcut cineva vreodată. Îi sunt recunoscător pentru prietenia noastră.

Îi mulțumesc lui Melody Beattie, un pionier al acestui gen, care a fost îndeajuns de amabilă să citească, să aprecieze și să facă publicitate primei mele cărți, cea care mi-a conferit credibilitatea de care eu, în calitate de autor debutant, aveam nevoie. Cu sfaturile și îndrumările ei înțelepte de-a lungul anilor s-au făcut pași importanți pentru a spori gradul de conștientizare a publicului în privința unei probleme care este esențială pentru viitorul societății noastre.

Editura PESI, cea care mi-a publicat prima carte, mi-a oferit, deși eram un scriitor relativ necunoscut, sprijin și consiliere, precum și oportunitatea de a-mi prezenta materialele în fața unui public larg. Sugestia și disponibilitatea lor de a-mi publica prima carte mi-au deschis o cale, lucru pe care, pe cont propriu, mi-ar fi fost mult mai greu să îl realizez.

Îi sunt recunoscător lui Jonice Webb, autoare a seriei *Running on Empty*, ale cărei prietenie și sfaturi înțelepte au reprezentat un far călăuzitor pentru mine. Cunosc puțini autori talentați care sunt la fel de amabili ca oameni pe cât sunt de buni în profesia lor. Ea este, într-adevăr, un om autentic!

Corrine Casanova, o persoană sensibilă și sinceră, a fost un sprijin de neînlocuit în elaborarea și redactarea conținutului revizuirilor cărții mele. Sfaturile ei profesionale și ajutorul pe care mi le-a oferit pentru a face față provocărilor lumii editoriale m-au făcut să simt că cineva a avut cu siguranță grijă de mine.

Marisa Jackson și-a pus tot sufletul în designul cărții de față. Atenția la detalii, creativitatea, pasiunea și forța ei se regăsesc cât se poate de limpede în munca sa. Este o doamnă extrem de răbdătoare și de talentată și mă simt foarte norocos că am întâlnit-o.

Îi sunt recunoscător PR-ului meu, Christine King, de la TMG International; optimismul și entuziasmul ei molipsitor față de această carte m-au făcut să cred că până și cele mai îndrăznețe visuri sunt posibile.

Nu în ultimul rând, îmi exprim aprecierile față de David Hancock și echipa lui de la Morgan James Publishing. A fost o plăcere deosebită să am drept partener o companie cu o asemenea integritate și etică a muncii.

Prefață

Tiparele care acționează în viețile noastre pot să pară adeseori misterioase, lipsite de noimă, ba chiar incoerente, asta dacă ne dăm seama de ele. Dacă avem răbdare, însă, de cele mai multe ori ni se va dezvălui o logică magnifică. Povestea felului în care am ajuns să scriu prefața acestei cărți este un excelent exemplu care demonstrează această teorie.

Demult, tocmai în 1990, am publicat prima mea carte, intitulată *Iron Man Family Outing: Poems about Transition into a More Conscious Manhood*. Am avut speranțe mari legate de ea, dar a suferit o serie de eșecuri în mâinile unui editor dezinteresat și lipsit de scrupule. După șase luni de zile, a fost limpede pentru mine că rămăsesem cu 1 500 de exemplare ale unei cărți pentru care părea să nu existe nici cea mai mică fărâmă de interes.

Cu inima sfâșiată și descurajat, am depozitat cărțile într-un dulap, fără să le scot din cutiile de carton în care fuseseră puse. Am încetat să mai scriu cu scopul de a fi publicat, crezând că nu există nici un fel de preocupare și nici un loc pe această lume pentru ceea ce aveam de împărtășit.

Șaptesprezece ani mai târziu, m-am trezit într-o dimineață cu o idee: dacă aș dărui cărțile respective unor oameni care ar putea să le folosească cumva? Dar cui? M-am hotărât să caut pe internet pe cineva care să lucreze cu oameni, supraviețuitori ai abuzului, nepăsării și traumelor din copilărie sau cu oricine ar putea fi interesat de tipul de lucrare pe care o scrisesem. Eram hotărât să ofer cărțile celor care ar fi putut să le facă să ajungă acolo unde era nevoie, ajutându-i pe alții să se vindece, adică exact intenția mea inițială atunci când o scrisesem, fără să îmi pese dacă urma să renunț și la ultimul exemplar în acest scop.

În urma documentării făcute, am alcătuit o listă de nume și de adrese și am trimis câte o scrisoare scurtă fiecărei persoane în care mi-am descris cartea, oferindu-mă să le trimit câte un exemplar gratuit. Inițial, am trimis scrisori în plicuri cât se poate de reale. Am făcut asta vreme de jumătate de an, după

care am trecut la e-mail-uri. La vremea respectivă nu aveam nici pagină de internet și nici nu eram o persoană publică. Eram un individ complet necunoscut, care încerca să doneze un volum vechi de 17 ani de care nu auzise nimeni niciodată.

Ross Rosenberg a fost cel care a primit una dintre scrisorile mele. Nu-mi amintesc cu exactitate ce am observat în datele sale de contact care m-a făcut să mă gândesc: „El ar putea fi o persoană interesată să primească un exemplar din cartea mea“, dar despre orice ar fi fost vorba, am avut dreptate. Mi-a răspuns, plin de curiozitate, și i-am trimis cartea. Și așa ne-am cunoscut.

În mai puțin de zece ani de când l-am întâlnit pe Ross, s-a transformat dintr-un terapeut care lucra într-un cabinet din Buffalo Grove, Illinois, într-un expert recunoscut pe plan internațional în domeniile narcisismului, codependenței, traumei și dependenței sexuale. Este, în prezent, un autor de mare succes. Și-a înființat propriul centru de terapie, precum și o firmă specializată în programe educaționale/de training și seminare cu certificare profesională. Are, de asemenea, și un canal YouTube foarte popular. Pe scurt, a ajuns o persoană cu influență internațională și un lider de opinie în scurta perioadă de când am făcut cunoștință, trimițându-i scrisoarea prin care îi ofeream o carte gratuită în luna ianuarie a anului 2008.

Nu vă împărtășesc degeaba toate aceste detalii și iată de ce: trăim într-o lume de oameni răniți. Mulți nici măcar nu știu că sunt răniți sau cum le influențează rănilor respective gândurile, percepțiile, comportamentul și chiar viața. Mulți dintre acești oameni au nu numai capacitatea de a-și vindeca doar propriile răni, dar pot contribui și la vindecarea rănilor celor din jur. Ross este o astfel de persoană. Așa sunt și eu.

Ross mi-a spus adesea că lectura cărții mele l-a ajutat să își scrie propria carte, cea de față. O consecință cât se poate de neașteptată a trimiterii acelei scrisori, fără doar și poate, dar una care adevăratește magia aparent neintenționată și adesea de nepătruns a acelor tipare pe care le-am menționat la început.

Timp de aproape două decenii am crezut că munca mea nu valorează nimic, dar m-am înșelat. Pur și simplu, nu îi sosise încă vremea. Când i-a venit

momentul, am avut marele noroc să cunosc o altă persoană care aștepta clipa potrivită să pășească din anonimat și să se remarce.

Nu se știe niciodată ce beneficii pot rezulta de pe urma muncii de calitate pe care o depuneți când vă vindecați propriile răni. Uneori, apar sub forma unui lucru sau a unei persoane cu adevărat extraordinare, la care nu v-ați fi așteptat niciodată.

Ross este un om cu adevărat extraordinar, din toate punctele de vedere, la fel cum este și munca pe care o face. Bucurați-vă de această carte, extrageți toate învățămintele posibile din ea, aplicați-le cât de bine puteți și afișați-vă vindecarea în toate formele care așteaptă să iasă la lumină din interiorul dumneavoastră.

Rick Belden

Poet/Autor/Artist/Instructor personal

Austin, Texas

Introducere

Totul s-a petrecut repede – atât de repede! Acum doar șase ani, o firmă de training americană proeminentă, PESI, și-a manifestat interesul față programul meu de training „Să înțelegem atracția reciprocă dintre codependenți și narcisiști“. Interesul acestora față de conținutul materialului de atunci mă flata, ca să nu spun că mă entuziasma de-a dreptul! Instruirea altor psihoterapeuți, precum și a publicului larg, în domeniul subiectelor pe care le-am elaborat pornind atât de la descoperirile făcute în timpul propriei mele recuperări de pe urma codependenței, cât și de la activitatea profesională desfășurată în acest domeniu era un vis care se transforma în realitate.

Așa cum se întâmplă de obicei, orice lucru bun are și o parte mai puțin plăcută: trebuia să susțin pentru PESI un curs banal de pregătire în domeniul psihologiei de popularizare intitulat „Cum să supraviețuiești în fața manipulatorilor emoționali“. În pofida convingerii lor că acest curs avea legătură cu munca mea, nu doream să mă asociez cu un program care se baza pe termenul imprecis „manipulator emoțional“. Era limpede pentru mine că fusese ales mai degrabă din motive de marketing și publicitate decât pentru meritele sale medicale. Ca un purist al psihoterapiei, m-am gândit mult dacă să accept oferta, deoarece codul deontologic mă obligă să nu înfrumusețez sau să denaturez adevărul. Chiar și cu asigurările companiei că va atrage foarte mulți cursanți, nu am acceptat să fiu lectorul lor și să-mi încalc codul deontologic nici măcar pentru o șansă de avansare în carieră care apare o dată în viață. Mai mult decât atât, am simțit că ar fi umilitor să trec pe linie moartă cursul nou-nouț dedicat relației dintre codependenți și narcisiști pentru a prezenta ceva în care nu cred.

Cealaltă cerință dezamăgitoare era cea de a călători cel puțin o dată pe lună – susținând trei seminare consecutive de câte o zi. Ceea ce îmi complica și mai mult decizia era faptul că nu trecuseră decât șase luni de când înființasem și deschiseseam un centru de consiliere în Arlington

Heights, Illinois, Clinical Care Consultants*, oferind servicii de psihoterapie pentru 30 de pacienți pe săptămână.

Era frustrant să mă aflu la această răscruce dintre dilema etică și oportunitatea profesională. Mulțumită unei clipe de inspirație și unei doze de gândire creativă, am convins PESI să-mi permită să utilizez cursul de instruire vizând relațiile dintre codependenți și narcisiști, înlocuindu-le termenul de „manipulare emoțională“ cu conceptul meu, „narcisism patologic“. Așa că, dintr-odată, problema noastră s-a rezolvat: urma să îmi prezint materialul fără restricții, iar ei își puteau păstra denumirea atrăgătoare. Era un compromis satisfăcător pentru ambele părți!

În mijlocul turneului american de mare succes de-a lungul a 26 de state și 60 de orașe, PESI mi-a oferit o altă șansă care apare o dată în viață: un contract pentru o carte. Considerau că aceste cursuri puteau fi transformate cu ușurință într-un bestseller. Lăsând la o parte entuziasmul și recunoștința mea, mă confruntam iarăși cu termenul lor, „manipulator emoțional“. Deși îi lărgisem semnificația pentru a reprezenta termeni reali de diagnostic, mă împotriveam apariției lui pe coperta cărții. Tot ce-am putut să fac a fost să accept să-l utilizez de-a lungul manuscrisului, așa cum o făcusem și în cadrul cursurilor. Nici măcar această cerință nu era ideală, deoarece nutream resentimente legate de folosirea lui în cadrul cursurilor.

În ciuda faptului că semnasem un contract prin care renunșasem la drepturile de a stabili titlul cărții**, mi-am menținut poziția. Deoarece era o chestiune care ținea de integritatea mea personală și medicală, am refuzat să-mi schimb părerea. Cum s-a întâmplat și în cazul altor dileme cu care m-am confruntat în viață, i-am cerut sfatul soției mele. Ușurat de faptul că m-a sprijinit în decizia de a desface contractul, în ciuda consecințelor posibile, m-am ținut tare. Gândul unui proces și a posibilității de a nu mi se mai oferi un alt contract de publicare mi-a creat multă anxietate.

Problemele mele se rezolvă adeseori atunci când dorm. Trecutul a arătat că atunci când sunt tulburat sau nehotărât în privința unei provocări personale sau profesionale, mi se întâmplă adeseori să mă trezesc în zori cu o soluție limpede. În dimineața care a urmat discuției cu soția mea, pe jumătate treaz, m-am auzit rostind sindromul magnetului uman. A fost un moment de genul „Eureka!“ care a părut picat din ceruri. Nu doar că redactorul a fost încântat

de titlu, dar am fost în stare să lăsăm deoparte tensiunile care ne însoțeau neînțelegerile și să ne lăsăm din nou cuprinși de entuziasm.

În sfârșit, a venit momentul să elimin din munca mea ubicuul termen de „manipulator emoțional“. Narcisismul patologic, termenul inițial, mult mai riguros, și-a recăpătat locul legitim în activitatea mea legată de sindromul magnetului uman. De asemenea, venise timpul să-mi extind teoriile privind sindromul magnetului uman și continuumul sinelui.

Toate acestea reprezintă apogeul ultimilor cinci ani de reflecție și de descoperiri în privința tematicii legate de sindromul magnetului uman. Cu toate că această carte are o valoare substanțială ca instrument ajutător atât pentru profesioniști, cât și pentru cititorul obișnuit, le va fi de folos în cea mai mare măsură celor care doresc să afle mai multe lucruri despre sindromul magnetului uman și despre felul în care acesta le poate afecta viața. Este un fenomen universal care transcende cultura, etnia, orientarea politică, limba și multe alte caracteristici reale și artificiale care ne despart. Din acest motiv, nu pot să nu fiu din cale-afară de mândru pentru că a fost tradusă în spaniolă, franceză și, în scurtă vreme, în cehă.

Cartea de față vă va ajuta să înțelegeți și să acceptați durerosul adevăr despre motivul pentru care ați rămas loial unor oameni care își proclamă iubirea pentru dumneavoastră, dar care, în același timp, vă rănesc constant. Vă va îndruma și sperăm că vă va ajuta să vă dați seama de ce continuați să cădeți pradă aceluiași promisiuni găunoase care nu ajung niciodată să se împlinească și de ce fericirea până la adânci bătrâneți nu este nimic altceva decât o iluzie ciclică, dezamăgitoare. De asemenea, veți fi constrâns să admiteți inimaginabilul: sunteți în aceeași măsură o victimă și un vinovat pentru relațiile dumneavoastră disfuncționale.

Întrucât cunoașterea înseamnă putere, iar această lectură vă va învăța ceea ce trebuie să cunoașteți, pregătiți-vă să vă simțiți plin de inspirație și entuziasm. Cartea de față va deveni un material indispensabil, pe măsură ce începeți să înțelegeți de ce continuați să vă îndrăgostiți de persoane care, inițial, par perfecțiunea întruchipată și, într-o clipă, vă devin amanți, cei mai buni prieteni și confidenți – sufletul dumneavoastră pereche. Vă va ajuta deopotrivă să pricepeți de ce aceste suflete pereche își dau în cele din urmă

măștile jos, dezvăluindu-și adevăratul sine nociv și, uneori, perfid și narcisist.

Aceeași persoană cu un chip diferit

Știu din proprie experiență ce înseamnă să fii partenerul codependent când vine vorba despre sindromul magnetului uman. Privind retrospectiv, tiparul relațiilor mele disfuncționale ar fi trebuit să fie clar, mai ales după două căsnicii eșuate și nenumărate relații cu narcisiști nocivi. Cu toate acestea, cum se spune, trebuia să-mi ajungă proverbialul cuțit la os, ceea ce s-a și întâmplat în 2003. Acela a fost momentul în care n-am avut de ales decât să cobor din nebunescul și fascinantul carusel al relațiilor.

Un amic mi-a schimbat viața cu o observație: „Fiecare femeie de care te îndrăgostești este, de fapt, aceeași persoană cu un chip diferit“. A fost trezirea la realitate, dușul cu apă rece care mi-a deschis în cele din urmă ochii. Până nu mi-am dat seama că aceasta era problema mea și până nu am urmat un tratament, am fost sortit să am de-a face cu aceleași femei narcisiste dăunătoare și dezamăgitoare, neavând niciodată parte de dragostea, respectul și atenția după care tânjeam.

Acest mesaj înșelător de simplu, dar care schimbă vieți într-o manieră profundă, mi-a dat lumea peste cap. Pentru prima oară, am luat în considerare faptul că, în definitiv, nu era vorba de ghinion, ci, poate, era ceva în neregulă cu mine. Renunțarea la mentalitatea de victimă a fost ceva greu de acceptat. Acesta a fost momentul în care celebrul citat referitor la recuperare – „Nebunia înseamnă să faci același lucru la nesfârșit și să aștepți rezultate diferite“ – a căpătat în cele din urmă un sens. Eram pregătit, în sfârșit, să îmi asum responsabilitatea pentru acțiunile mele, să cobor în străfundurile sinelui meu, să-mi accept fricile, să preiau controlul viitorului și, într-un final, să pun capăt tiparelor care mă țineau în relații distructive. Am fost gata să încetez să mai fiu nebun!

N-o să vă mint; a fost dificil. Ca să pun capăt unui tipar înrădăcinat în cele mai ascunse cotloane ale psihicului am avut nevoie de timp și de o doză uriașă de disconfort și de efort. A trebuit să iau în calcul ceva imposibil: în ciuda defectelor mele, sunt perfect așa cum sunt. Nu mă pot aștepta ca ceilalți să înțeleagă acest lucru până când nu-l accept eu însumi mai întâi. Din strânsoarea fricilor, a rușinii și a singurătății s-a născut angajamentul de a nu mai fugi de suferință și dorința de a mă strădui să o vindec.

Sunt convins că la 17 ani aș fi râs de ideea că, ajuns om în toată firea, aș putea să scriu o carte legată de problemele pe care am început să le înțeleg prima oară în 1978. Mai mult decât atât, n-aș fi crezut câtuși de puțin că voi scrie ceva care se va vinde în peste 50 000 de exemplare, va fi publicată în patru limbi și va deveni motivul pentru care mii de vieți s-au schimbat. În plus, n-aș fi fost în stare să pricep ce înseamnă să ai un canal YouTube care va aduna mai mult de 7 milioane de vizualizări și 75 000 de abonați. Hei, tânărul de 17 ani, am reușit! Până la urmă, ideea ta de a dori să schimbi lumea n-a fost chiar așa de nebunească!

Prezentarea sindromului magnetului uman

De la începuturile civilizației, oamenii au fost atrași în mod magnetic și irezistibil în relații romantice nu neapărat prin ceea ce văd, simt sau gândesc, ci prin alte forțe invizibile. Când oamenii care au un trecut emoțional sănătos se cunosc, irezistibila forță a iubirii poate să creeze o relație durabilă, reciprocă și stabilă. Pe bună dreptate, oamenii din această tabără se pot mândri cu remarcabila experiență a dragostei la prima vedere și cu rezistența în timp a acestei scânteii. Cu toate acestea, poveștile noastre devin destul de diferite atunci când suntem crescuți de părinți abuzivi, nepăsători sau absenți. De pildă, atunci când codependenții și narcisiștii fac cunoștință și sunt prinși într-o seducătoare stare de visare, relația lor se transformă deseori într-un „balansoar“ care oscilează între iubire, suferință, speranță și dezamăgire.

În cazul oamenilor ca mine, ai căror părinți i-au privat de dragoste necondiționată în decursul copilăriei, mai ales în primii cinci sau șase ani de viață, este posibil să fie atrași de un partener romantic narcisist cu o forță comparabilă cu cea a unui magnet de care nu se pot dezlipi. Acest magnetism, pe care îl voi numi sindromul magnetului uman, are puterea colosală de a aduce în viața codependenților și a narcisiștilor o furtună de dragoste și disfuncționalitate. Puterea acestei iubiri disfuncționale îi ține laolaltă pe acești oameni aparent opuși, în pofida nefericirii pe care o împărtășesc și a speranțelor asidue că se vor schimba unul pe celălalt. În cazul îndrăgostiților codependenți și narcisiști, din păcate, visul iubirii perfecte și nepieritoare nu se va împlini niciodată.

Când eram adolescent, tatăl meu mi-a dat fără să vrea un sfat de neuitat despre relații. Mi-a zis: „sufletul pereche din visele tale va deveni colegul de celulă din coșmarurile tale“. Deși a spus-o în chip de glumă, reprezenta, de fapt, viziunea cinică a tatălui meu despre dragoste și relații. Asemenea altor narcisiști și codependenți, relația dintre mama și tatăl meu se baza pe o dragoste la prima vedere. A cerut-o în căsătorie pe mama, pe atunci în vârstă de 18 ani, după o relație de doar șase luni de zile. Oricât de perfectă părea iubirea lor, nu era nimic mai mult decât o fantezie care nu putea fi menținută. Așa cum se întâmplă și cu alți codependenți și narcisiști, „norișorul lor perfect de amor“ urma să se transforme într-o furtună de nisip care avea să le cimenteze pentru totdeauna relația disfuncțională. Dar numai unul dintre ei urma să fie împovărat cu „lanțurile“ specifice celui privat de libertate; e vorba despre mama mea codependentă.

Habar n-aveam că urma să trăiesc pe propria-mi piele proclamația tatălui meu despre sufletul pereche/colegul de celulă. De fiecare dată când mă îndrăgosteam de o femeie, părea că totul este firesc și perfect. Și tot de fiecare dată acest suflet pereche „perfect“ se transforma într-un narcisist absolut imposibil de recunoscut. În calitate de coleg de celulă nu voiam – și nu puteam – să scap de drama disfuncționalității; continuam să cred că, dacă am îndeajuns de multă răbdare și speranță, iubita mea va redeveni sufletul-pereche ușor de recunoscut de la începutul relației. Timpul avea să-mi demonstreze că urmăream un vis care nu va putea niciodată să devină realitate. Cu toate astea, sunt recunoscător pentru strădaniile și suferințele

emoționale prin care am trecut. În lipsa acelor chinuri și a nevoii de a le pune capăt, cartea de față n-ar fi fost niciodată creată.

Prin multă muncă dificilă și plină de provocări cu propria-mi persoană, mi-am dat în cele din urmă seama de ce obișnuiam să gravitez în direcția unor parteneri romantici nocivi. În ultimă instanță, totul s-a rezumat la modul în care tatăl meu narcisist și mama mea codependentă m-au crescut. Nu eram singur. Mi-am dat seama că și alți copii care fuseseră educați de un părinte narcisist patologic aveau probleme similare. De asemenea, am remarcat modul în care tiparele relațiilor din viața adultă, sănătoase sau disfuncționale, sunt afectate de tipul de educație primită de un copil. Am aflat că narcisismul patologic și codependența au legătură directă cu cicatricile psihologice provocate de trauma de atașament. Din nefericire, copiii părinților narcisiști patologici sunt sortiți să devină fie codependenți, fie narcisiști patologici.

Am ales titlul cărții de față, Sindromul magnetului uman, deoarece surprinde în mod succint dinamica atracției din iubirea disfuncțională. Când vine vorba de relații romantice, suntem realmente asemănători unor magneți umani. Cu toții suntem constrânși să ne îndrăgostim de un tip specific de personalitate care ne este diametral opusă. Asemenea magneților metalici, magneții umani sunt atrași unii de ceilalți atunci când personalitățile lor opuse – sau „polii magnetici de relație“ – se potrivesc ireproșabil. Legătura creată de „magneții umani“ care corespund perfect este infinit de puternică, unindu-i pe cei doi îndrăgostiți, în ciuda consecințelor negative sau a nefericirii împărtășite.

Într-o relație între un codependent și un narcisist patologic, este posibil ca această forță magnetică să creeze o relație disfuncțională pe termen lung. Dimpotrivă, în cazul partenerilor romantici sănătoși, sindromul magnetului uman duce la relații care sunt motivante, însuflețitoare și reciproc satisfăcătoare.

Simțim cu toții nevoia omenească de a fi înțeleși, de a iubi și de a fi iubiți. Acest lucru ne face să ne găsim un partener romantic. Imboldul de iubire uman ne motivează să ne căutăm un tovarăș despre care sperăm că ne va înțelege eforturile, ne va valida suferința, ne va susține visele și, mai mult decât orice, va crea împreună cu noi o explozie de exaltare emoțională și

sexuală. Nu ne putem împotrivi; suntem predispuși din fire să căutăm o persoană care să ne aprindă cele mai profunde dorințe romantice.

Dacă această carte ar avea un singur scop, ar fi acela de a le insufla speranță celor care, cum e cazul meu, tânjesc după „dragostea adevărată“, dar, în schimb, continuă să dea peste disfuncționalitate. Țelul ei este să devină un material esențial pentru cei care jinduiesc să se elibereze de trecutul lor traumatic și apăsător din punct de vedere emoțional, dar și pentru psihologii care îi tratează. Poate că cea mai mare ambiție pe care am avut-o scriind cartea de față a fost să-i poată inspira pe cititori să se elibereze din propriile relații distructive, motivându-i deopotrivă să-și dezvolte capacitatea de a găsi și de a menține o relație de amor sănătoasă și reciproc satisfăcătoare.

Această carte a fost scrisă cu intenția de a-i ajuta pe toți cei care doresc să înțeleagă sindromul magnetului uman și impactul lui asupra lor înșiși și a celorlalți. Având acest lucru în vedere, m-am asigurat că o parte din cele mai noi preocupări de-ale mele în domeniul codependenței, tulburarea lipsei iubirii de sine™ (TLIS) și recuperarea iubirii de sine™ (RIS), este prezentată în Capitolul 12. Așteptați-vă ca aceste informații și altele de acest gen să fie cuprinse în următoarea mea carte, *The Codependency Cure™: Recovering from Self-Love Deficit Disorder.™**** În cazul în care căutați materiale suplimentare pentru a vă aprofunda cunoștințele sau pentru a soluționa orice probleme pe care le-ați putea avea, vă sugerez să treceți în revistă produsele și serviciile educaționale și personale din secțiunea despre recuperarea iubirii de sine care sunt disponibile pe pagina de internet a Institutului pentru Recuperarea Iubirii de Sine.***

N-ar trebui să alegem cu toții să ne examinăm cu sinceritate și curaj și să căutăm să pricepem care ne sunt motivațiile adânc înrădăcinate, subconștiente? N-ar trebui, de asemenea, să ne străduim să ne vindecăm rănilor psihologice profund întipărite care, în lipsa unei soluții, este posibil să ne împiedice să ne găsim vreodată sufletul pereche? Răspunsul este un răsunător DA! Fără curajul și voința neclintită de a ne schimba traiectoria relațiilor, vom suferi inutil din cauza necazurilor provocate de obiectivele, aspirațiile și visele neîmplinite. Să facem fără teamă acest pas împreună, pe măsură ce vă împărtășesc cum să descoperiți dragostea sănătoasă, empatică și reciprocă, eliberându-vă de tiparele relațiilor distructive și disfuncționale.

Clinical Care Consultants deține acum două birouri în Illinois: unul în Arlington Heights și celălalt în Inverness.

Mai multe detalii despre companie pot fi găsite la www.ClinicalCareConsultants.com.

O greșeală de începător, cu siguranță. Avocatul meu și cu mine am scăpat amândoi din vedere importanța clauzei respective.

Estimez că această carte va fi publicată la jumătatea anului 2019.

www.SelfLoveRecovery.com

1. Predarea ștafetei disfuncționale

Oricât de mult ne-am dori, nu putem să evităm anumite realități incontestabile ale vieții: trebuie să plătim impozite, îmbătrânim, probabil că ne vom îngrășa câteva kilograme și vom fi întotdeauna legați de copilăria noastră. Sigmund Freud avea dreptate; suntem, negreșit, produsul trecutului nostru și suntem mai afectați de anii în care ne-am format decât de evenimentele și împrejurările mai recente. Deși genele joacă un rol important în definirea sinelui nostru adult, felul în care am fost îngrijiți în copilărie este indisolubil legat de sănătatea noastră mentală și de calitatea relațiilor noastre din viața de adulți. Indiferent dacă acceptăm povestea unică a copilăriei noastre sau dacă încercăm s-o trecem în surdină, să o uităm sau chiar să o reprimăm, n-avem cum să îi negăm impactul asupra vieții noastre.

Poate că ați avut o copilărie din care au lipsit traumele majore, abuzurile, lipsurile sau nepăsarea. Fiind unul dintre cazurile fericite, ați avut părinți care au comis greșeli, dar care, în același timp, v-au iubit necondiționat și v-au îngrijit. Fiind dumneavoastră înșivă, în ciuda imperfecțiunilor, le-ați dovedit părinților că toți bebelușii sunt perfecți și că darul vieții este sacru. Părinții dumneavoastră sănătoși, dar imperfecti, au fost motivați într-o manieră intrinsecă să vă stimuleze dezvoltarea personală și emoțională, nu pentru că erau nevoiți, ci întrucât credeau că meritați acest lucru.

Singura cerință pentru a primi dragostea și grija necondiționate ale părinților a fost pur și simplu să fiți dumneavoastră înșivă. Având parte de asemenea îngrijire și protecție, ați fost următoarea persoană care s-a înscris în tiparul multigenerațional al familiei, acela de copil sănătos din punct de vedere emoțional, care ulterior avea să devină un adult echilibrat și sănătos emoțional. Dacă ați ales să aveți copii, ați perpetuat „karma“ educației pozitive, crescându-vă propriii dumneavoastră urmași sănătoși emoțional. Din nefericire, eu nu am trăit așa ceva.

A deveni copil-trofeu

La rândul lui, copilul unor părinți care nu sunt sănătoși din punct de vedere psihologic va face parte dintr-un tipar multigenerațional similar, unul perpetuu disfuncțional de data aceasta. Dacă unul dintre părinții dumneavoastră a fost un narcisist patologic, ați apărut pe această lume cu niște așteptări clar stabilite de către părintele respectiv. În cazul în care v-ați putut da seama care sunt acestea și le-ați putut îndeplini, ați reușit să vă motivați părintele narcisist să vă îngrijească și să vă iubească. Dacă ați fost în ton cu fanteziile narcisiste ale părinților dumneavoastră, ați devenit destinatarul recunoscător al dragostei și al atenției lor condiționate.

Transformându-vă într-un „copil-trofeu“, poate că ați descoperit o modalitate prin care să fiți rănit mai puțin, însă pentru asta ați plătit un preț inimaginabil. Deși este posibil ca această calitate de „trofeu“ să vă fi salvat de latura mai întunecată și mai amenințătoare a părintelui narcisist, v-a privat de libertate emoțională, siguranță și fericire. Relaxarea și savurarea miracolelor copilăriei n-aveau să vă aparțină niciodată. Falsa siguranță pe care ați obținut-o sacrificându-vă și devenind invizibil s-a transformat la vârsta adultă în codependență. La rândul ei, această experiență v-a forțat să reiterați, involuntar, trauma din copilărie asupra oamenilor cu care ați ales să aveți relații intime.

În caz contrar, dacă nu ați reușit să deveniți „trofeu“ părinților dumneavoastră, le-ați declanșat sentimentele de rușine, furie și nesiguranță care, la rândul lor, au fost proiectate asupra dumneavoastră, pedepsindu-vă. Fiind „soiul rău“ care nu este capabil sau căruia nu i se permite să își facă părinții să se simtă mai bine în privința lor înșiși (eliberându-i de rușinea lor toxică), este posibil să fi fost pedepsit prin lipsuri, neglijare și/sau abuz. Caracteristica de coșmar a copilăriei dumneavoastră v-a făcut să găsiți cel mai mare bolovan psihologic sub care să vă ascundeți

pentru totdeauna amintirile chinuitoare. Copilăria singuratică, caracterizată de lipsuri și/sau abuzivă, a pus bazele unei posibile tulburări permanente de sănătate mintală. Acest lucru v-a constrâns să îi răniți pe cei din jur prin egoismul dumneavoastră și să experimentați remușcări sau empatie într-o manieră limitată sau condiționată. Asemenea părintelui care v-a desfigurat emoțional în copilărie, reproduceți instinctiv aceleași tipare nocive cu cei care vă iubesc.

Metaforele ștafetei

Pentru a explica într-un mod simplu, fiecare generație din neamul meu a pregătit-o pe următoarea pentru a face parte din echipa de ștafetă a familiei disfuncționale. Nu doar că părinții din fiecare generație și-au transmis zelul și entuziasmul pentru cursele de ștafetă, dar au fost extrem de influenți în privința celor două roluri de echipă pe care fiecare copil avea până la urmă să-l preia. Ștafeta a fost predată fie copilului care putea să-și facă părintele narcisist să se simtă bine în pielea sa, fie copilului care n-a putut niciodată să-și facă părintele narcisist să fie fericit, devenind o teribilă dezamăgire.

În ciuda loialității disfuncționale a mamei mele, prin care îl ajuta pe tata să câștige fiecare cursă, ea n-a trăit niciodată bucuria de a trece linia de finiș învingătoare. Chiar și când zăcea epuizată pe jos, sleită de puteri și incapabilă să se miște, se convingea că triumful tatălui meu îi aparținea și ei. Deși experiențele pe care le trăia erau triste și înjositoare, nu i-a trecut niciodată prin minte să părăsească echipa. Asemenea oricărei alte echipe de ștafetă a unei familii disfuncționale, frații mei și cu mine am primit ștafeta proverbială care fusese transmisă de la generația părinților către cea a noastră. Doar persoanele extrem de puternice și dedicate sunt în stare să întrerupă tiparele de acest fel. În lipsa curajului și a unor nenumărate ședințe de psihoterapie, probabilitatea ca această întrecere să ia sfârșit odată cu generația noastră este foarte redusă.

Patru generații de oameni disfuncționali

Pentru a înțelege mai bine forțele responsabile pentru trauma de atașament din copilărie, factorul cel mai important care a condus la codependența mea, o să vă împărtășesc anumite elemente care țin de istoria personală a patru generații ale neamului meu. În loc să adopt o abordare prin care „să îmi învinovățesc părinții” pentru a explica de ce am devenit un adult codependent, aleg să fiu mai înțelegător și mai empatic în privința unor membri ai familiei față de care odinioară simțeam furie și resentimente intense. Scopul capitolului de față nu este să rănească, să calomnieze sau să discrediteze pe cineva. Mai curând, dorește să ilustreze forțele multi și transgeneraționale din spatele dezvoltării codependenței și narcisismului specifice familiei mele de origine, concentrându-se asupra modului în care suntem cu toții niște victime, în ciuda faptului că unii dintre noi par să fie mai degrabă vinovați.

Vă rog să acceptați faptul că informațiile din trecut pe care vi le voi împărtăși sunt limitate, posibil incomplete și adeseori generalizate. Obiectivul meu este să scot în evidență caracteristici psihologice relevante ale fiecărui membru al familiei cu unicul scop de a ilustra natura transgenerațională a codependenței și a narcisismului. În pofida încercărilor mele de a fi obiectiv și neutru, recunosc că este foarte posibil ca aceste concluzii la care am ajuns să fi fost influențate de „lentilele” personale. Scriind capitolul de față, am analizat cu atenție foloasele pe care le aduce împărtășirea materialului în raport cu consecințele pe care le are acest lucru asupra relațiilor mele. Cu inima împovărată, vă ofer următoarea explicație pentru faptul că am devenit un adult codependent.

Sunt al doilea copil al cuplului Earl Rosenberg și Muriel (Mikki) Rosenberg, ambii decedați (2015, respectiv 2008). Amândoi au fost singuri la părinți, nu în mod voit, ci din pricina unor circumstanțe care țineau de disfuncționalitatea familiei și de probleme medicale. Au avut patru copii în decurs de zece ani: Ellen, născută în 1959; eu, născut în 1961; Steven, născut în 1963; David, născut în 1969. Conform părinților mei, singurul copil

planificat a fost David. Mama avea să destăinuiească ulterior că l-a presat pe tata să facă al patrulea copil deoarece se simțea singură și avea nevoie de un sens în viață.

După părerea mea, tatăl meu prezenta majoritatea – dacă nu toate – simptomelor tulburării de personalitate narcisistă (TPN). Dimpotrivă – și deloc surprinzător – mama mea a fost un codependent de manual, așa cum este descris în majoritatea cărților despre acest subiect, inclusiv în cea de față.

Bunicii materni ai tatălui meu – Ida și Ruby

Îmboldiți de prigoana și de purificarea etnică a evreilor din Europa de Est de la finele secolului al XIX-lea, ambii mei străbunici au emigrat din Rusia în ultima parte a anilor 1890. Deși amândoi erau evrei și se cunoscuseră în Rusia, Ida avea rădăcini prusace (germanice), iar Ruby era rus. După spusele tatălui meu, Ida era răutăcioasă, acră și autoritară, asemenea unui dictator. N-avea timp să asculte părerile celorlalți și își conducea gospodăria cu o mână de fier. Ruby era mai blând, mai iubitor și mai grijuliu.

Grandomania Idei și senzația că totul i se cuvine, asociată cu teama familiei de ea, i-au permis să se afle în incontestabila poziție de a-și crește un nepot pentru care nutrea resentimente amare și critici aspre. Ruby și Molly (fica Idei și a lui Ruby) nu îndrăzneau să o înfrunte, deoarece consecințele erau întotdeauna mult mai teribile decât anticipaseră. Ruby, codependentul din relație, era tatăl (și bunicul) moale, indulgent și îngăduitor care vedea mereu ceea ce era bun în copiii lui și în tatăl meu (nepotul lui). Generozitatea lui, conform tatălui meu, l-a dus la ruină. Din cauza evidentei sale naivități din timpul declanșării Marii Crize, împrumuturile pe care le-a oferit amicilor și asociațiilor săi nu au fost rambursate, făcând familia să-și piardă substanțiala avere. Ida nu l-a iertat niciodată pe Ruby pentru ceea ce ei i se părea a fi slăbiciune, credulitate și teamă de confruntare. Predilecția Idei spre a fi neiertătoare cu cei care o trăseseră pe sfoară a lăsat o amprentă de neșters asupra celor trei generații care au suportat comportamentul ei tiranic.

Max și Molly: părinții tatălui meu

Din cauza absenței interacțiunii, se știu puține lucruri despre Max, cu excepția faptului că s-a născut în România și s-a înrolat în armată la începutul anilor 1920. A dezertat (a fugit fără învoire) și a emigrat ilegal în SUA. Tatăl meu îl descria drept un escroc și un cartofor profesionist, chipeș, șarmant și simpatic, care putea să „farmece femeile până cădeau hainele de pe ele”. Acest lucru este evident, deoarece Max fusese căsătorit de nouă ori până la vârsta de 90 de ani, când a murit. Max se fălea în fața tatălui meu că primise interdicția de a mai intra în cazinourile din Las Vegas după ce fusese prins trișând. Vocația bunicului meu fusese să despartă oamenii de banii lor cu greu câștigați. Este extrem de posibil ca Max să fi fost un psihopat, ceea ce înseamnă că ar fi fost cu ușurință diagnosticat ca suferind de Tulburare de Personalitate Antisocială (TPA).

Nu cunosc prea multe detalii despre copilăria bunicii Molly, pe lângă faptul că era cea mai mare dintre cei șase frați, împărțiți în mod egal în băieți și fete, și că a fost crescută de mama ei, o femeie extrem de strictă și narcisistă ca la carte. Ca bunică, a fost blândă, sfioasă și sensibilă... o codependentă ca tatăl ei. Pentru că Molly era o persoană retrasă, probabil copleșită de pudoare, nu mi-a dezvăluit practic nici o informație legată de copilăria ei (și chiar am întrebat-o!).

Înainte să-l întâlnească pe Max, Molly n-a avut parte de prea multe experiențe romantice. Majoritatea deciziilor luate, inclusiv alegerea bărbaților, fuseseră controlate strict de mama ei. Când Molly l-a cunoscut pe arătosul și fermecătorul Max Rosenberg, s-a îndrăgostit pe loc, așa cum se întâmpla cu cele mai multe femei. Bănuiesc că relația a evoluat foarte rapid, așa cum era de așteptat atunci când o tânără codependentă singuratică, controlată și lipsită de putere, își întâlnește bărbatul degajat și curtenitor al visurilor ei. Avem de-a face cu sindromul

magnetului uman, versiunea anului 1929. Tata credea că Max era interesat de bunica mea, luând-o până la urmă de nevastă, deoarece provenea dintr-o familie înstărită, care deținea un număr consistent de proprietăți imobiliare.

Ida a fost critică în mod fățiș și destul de ostilă la adresa lui Max, tata spunând că „il citise“ de la bun început. Asemenea celorlalți narcisiști patologici, era în stare să îi identifice rapid pe cei care îi semănau din punct de vedere psihologic. În pofida tentativelor Idei de a o împiedica pe Molly să se vadă cu Max, cei doi îndrăgostiți predestinați s-au căsătorit pe ascuns la șase luni după ce se cunoscuseră. Tatăl meu a fost conceput aproximativ trei luni mai târziu. La șase luni după nașterea lui, Molly a depus actele de divorț, deoarece Max era un soț violent și ulterior își părăsise familia. Molly i-a mărturisit tatălui meu că Max nu era deloc interesat să aibă o slujbă normală pentru a-și întreține noua familie. Chiar dacă împrejurările care au precedat divorțul rămân un mister, absența lui Max din viața tatălui meu n-a fost deloc așa. Tata a fost nevoit să aștepte până în adolescență pentru a-și cunoaște părintele și l-a mai întâlnit la maturitate doar în alte patru ocazii.

Fiind o femeie tânără și divorțată care avea un copil nou-născut, Molly a intrat numaidecât în câmpul muncii, lucrând până la șase zile pe săptămână. N-a avut de ales decât să se bazeze pe egoista și deloc grijuliu ei mamă pentru creșterea copilului. Cu toate că, fără dragă inimă, Ida și-a acceptat rolul de „educatoare“, n-a pierdut nici o ocazie să-și exprime resentimentele și acreala față de oricine era în preajmă ca s-o audă.

Trauma de atașament a tatălui meu

Oricât de dificilă și de urâcioasă a fost Ida cu majoritatea oamenilor, cu tatăl meu a fost înfinit mai rea, numindu-l adesea „copilul diavolului“. Din punctul Idei de vedere, nepotul ei era un „măr stricat“ definitiv și irevocabil pentru că, pur și simplu, purta același ADN ca tatăl lui. A fost incapabil să îl privească pe tata dincolo de ura pe care i-o purta lui Max și dincolo de resentimentele pe care le trăia pentru că era nevoită să-i îngrijească copilul.

Tata spunea că Ida îl ura deoarece era înrudit biologic cu părintele lui și, mai rău decât atât, semăna cu el. Își amintea că înjura permanent în nemțește pentru a-și exprima gândurile referitoare la el și la tatăl pe care nu-l cunoscuse niciodată. Aparent, nimeni din familie n-a pus capăt comportamentului urât al Idei față de tatăl meu, fiind o femeie mult prea puternică și înspăimântătoare. Cu o săptămână înainte să moară, l-am rugat pe tata să-mi povestească despre abuzurile pe care le îndurase. Mi-a spus chiar că și la acea vârstă îl mai supărau din când în când amintiri „îngrozitoare“ despre abuzurile la care îl supunea Ida. I-a dat până și o lacrimă, ceea ce a fost un adevărat spectacol pentru un părinte lipsit de emoții în mod normal.

Unele dintre cele mai dragi amintiri din copilărie ale tatălui meu erau legate de tandrețea și dragostea primite din partea bunicului său, Ruby, și a celor trei unchi, care îl iubeau nespuse. În ciuda neputinței lui Ruby de a-și proteja nepotul, tata și-l amintește drept una dintre cele mai cumsecade persoane pe care le-a cunoscut vreodată. Din păcate, tratamentul amabil și drăgăstos al mamei, al unchilor și a bunicului n-avea nici o șansă să compenseze trauma provocată de bunica lui îngrozitor de abuzivă.

Deși n-a fost în stare să petreacă atât de mult timp alături de mama lui precum i-ar fi plăcut, își amintea că avuseseră o relație extraordinar de intimă. O idolatriza pe Molly, care l-a adorat până în ziua în care a murit. A considerat-o mereu cel mai bun prieten al său. De fapt, tata mi-a spus la un moment dat o pățanie din ziua în care a fost internat în spital pentru a-și scoate amigdalele. Doctorul a venit în sala de așteptare și a întrebat-o pe Molly dacă are la îndemână păpușa lui tata, pentru că plânge și o cere pe „Molly a lui“. Deși poveștile tatălui meu despre relația fantastic de apropiată cu Molly par pline de afecțiune și tandre din afară, seamănă izbitor cu ceea ce este considerat adeseori a fi o relație părinte-copil extrem de încălțită sau incestuoasă din punct de vedere emoțional. Acest lucru a avut impact și asupra traumei lui de atașament.

Pe lângă faptul că a fost abuzat de bunica lui, Ida, tata a suferit și de anxietate socială și de depresie moderată. Handicapul lui biologic și cele legate de mediul în care a trăit, în special abuzurile verbale și emoționale grave la care a fost supus, au condus la deficiențe emoționale severe, atât personale, cât și de relaționare la vârsta adultă.

Iubirea și tandrețea de care s-a bucurat din partea mamei, a unchilor și a bunicului nu au putut opri trauma de atașament care i-a modelat tulburarea de personalitate narcisistă de la maturitate.

În copilărie și în adolescență, tatăl meu și-a găsit refugiul în preocupările academice și în grupul său unit de prieteni. La vârsta de 18 ani, a scăpat de tirania bunicii și de oportunitățile limitate care-i erau disponibile lui și familiei sale înrolându-se în armată. Tata a descris cei patru ani petrecuți în Germania de după cel de-al Doilea Război Mondial ca fiind distractivi, căci avea pentru prima oară libertatea de a învăța lucruri despre sine, despre viață și despre lumea din jurul lui. Asemenea propriului său părinte, era un fustangiu destul de șarmant. Îmi amintesc câteva ocazii în care tata s-a lăudat cu cuceririle sale romantice în rândul nemțoaicelor „naive și sărace lipite pământului“.

La patru ani după finalizarea serviciului militar, tata a absolvit Universitatea din Illinois cu o diplomă în inginerie. Cum a fost cazul povestirilor sale din armată, se fălea adeseori cu cele câteva iubite non-evreice cu care nu intenționase niciodată să se căsătorească. De îndată ce a decis să se așeze la casa lui, a început să caute activ o soție evreică. Pe lângă apartenența la religie, trebuia să fie tânără și atrăgătoare. Când a ales să se însoare cu mama, a pus capăt unei relații de lungă durată pe care o avea cu o femeie mai în vârstă decât el, care nu era evreică. Nu doar că era destul de rece și lipsit de empatie când descria despărțirea respectivă, ba chiar zâmbea când povestea cele întâmplate.

La jumătatea și spre finalul anilor 1950, cel mai bun loc în care evreii necăsătoriți se puteau întâlni era la seratele dansante organizate de sinagogă. Prima dată când tata a întâlnit-o pe mama, a respins-o cu răceală, deoarece n-avea decât 16 ani. Mama își amintea cu durere refuzul lui și faptul că n-a avut deloc probleme în a începe să îi facă avansuri amice ei în vârstă de 18 ani. Doi ani mai târziu, la o serată dansantă similară, s-au întâlnit a doua oară. După ce tata s-a asigurat că împlinise vârsta legală, și-a pus masca de bărbat șarmant. După spusele mamei mele, era amoretat nebunește de tata, deoarece era mai în vârstă și, aparent, mai matur, charismatic și chipeș. Dar cel mai mult îi plăcea că era evreu, că avea o diplomă de inginerie la Universitatea din Illinois, o slujbă, un autoturism și că putea să-și permită propria casă. Mama era o pradă ușoară și destul de agreabilă.

Tata s-a îndrăgostit fără speranță de mama datorită frumuseții ei izbitoare, candorii ei și disponibilității de a-l admira (așezându-l pe un piedestal). Mama avea să-i permită să-și pună în practică fantezia de soț și tată bun și cap de familie sânguinos. Reciproc, tata îi îndeplinea mamei fantezia de soție, mamă și gospodină iubitoare și ascultătoare. Nu doar că și-au găsit adăpostul emoțional unul în celălalt, dar amândoi au căpătat acces la varianta realistă a poveștii „el o întâlnește pe ea și trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți“, chiar dacă acest lucru a fost doar temporar. Nici unul dintre ei n-a știut cât de singur s-a simțit celălalt partener și nici cât de multă nevoie avea fiecare de căsnicia respectivă, în ciuda tentativelor de a scăpa de ea. Fără să realizeze, trecutul lor familial unic și traumele de atașament din copilărie ale fiecăruia creaseră o potrivire amoroasă perfectă.

Tata a fost chinuit întreaga viață de anxietate socială și depresie clinică. La 55 de ani, a fost diagnosticat oficial cu tulburare depresivă majoră, moment în care a avut loc prima dintre cele zece internări ulterioare în spital. Aveam să aflu mai târziu că, încă de la 40 de ani începuse să facă abuz de medicamente pentru a scăpa de suferința psihologică. La vârsta de 65 de ani, dependența sa a necesitat tratament spitalicesc. Drogul lui preferat erau stimulentele. Mai târziu în viață a dezvoltat o dependență în toată regula atât de stimulente, cât și de narcotice, ceea ce l-a trimis într-un program de tratament pentru dependență de droguri. Fie din cauza tulburării depresive majore, fie din pricina dependenței, tata tânjea după siguranța, protecția și evadarea oferite de internările sale din centrele de tratament. În aceste instituții putea să fugă de probleme și să nu aibă nici o grijă, în tot acest timp fiind protejat și răsfățat. Era un tipar bizar pe care nimeni din familie n-a putut să-l înțeleagă.

Chuck și Lil: părinții mamei mele

Codependența mamei mele, la fel ca tulburarea de personalitate narcisistă a tatălui meu, poate fi explicată prin trauma ei de atașament din copilărie. Ștafeta codependenței i-a fost predată de cei doi părinți, tatăl codependent, Charles (Chuck), și mama narcisistă, Lillian (Lil), ambii primind la rândul lor această ștafetă.

În jurul anului 1885, tatăl lui Chuck, Max, în vârstă de 16 ani, a fost răpit de „patrioții“ ruși, care l-au înrolat cu forța în armată. Grație diverselor pile politice și mitei, familia a izbutit să-l aducă înapoi, însă doar după ce petrecuse cel puțin un an înfiorător de robie, departe de familie. Spre finele anilor 1890, Max și soția lui, Dora, au fost exilați de pe pământurile lor natale ruse din cauza expulzării evreilor de acolo (pogromurile). Ca soț și soție, cei doi aveau să ajungă într-un final în Ottawa, Ontario, fără nici un sfanț, unde și-au întemeiat o familie cu opt băieți.

Bunicul meu, Chuck, a fost cel de-al doilea copil dintre cei opt frați ai săi, născuți în decursul a 25 de ani. Tatăl lor era un adept al disciplinei stricte și urma zicala „bătaia e ruptă din rai“. După standardele zilelor noastre, metoda lui de disciplină ar putea fi considerată cu ușurință extrem de abuzivă. Max părea mai preocupat să-și urmărească visurile, încercând să valorifice diverse planuri de îmbogățire rapidă în loc să aibă o slujbă stabilă. Dorul lui de ducă neîmplinit a contribuit la sărăcia în care i-a trăit familia. Mărimea familiei, asociată cu problemele lor financiare, a făcut ca fiecare dintre cei opt băieți să muncească pe la colțurile străzilor din Ottawa, vânzând ziare.

Într-un interviu înregistrat, bunicul meu povestea despre natura stresantă, solicitantă și dificilă a copilăriei sale:

În fiecare vară, toți cei opt băieți erau nevoiți să se radă în cap din motive de sănătate. Nu îndrăzneau să ne opunem, pentru că dacă am fi făcut-o ne-am fi trezit cu un dos de palmă. Și credeam că așa trebuie să stea lucrurile. Asta-i motivul pentru care suntem niște părinți, bunici și cetățeni deștinați, mulțumită părinților noștri.

Nici nu învățasem bine că doi și cu doi fac patru când am ajuns pe stradă vânzând ziare. Înainte să începă orele de curs, dădeam fuga să ridic zierele ca să fiu primul pe teren. Înainte de școala ebraică, alergam iarăși ca să vând ediția de seară și să nu ratez nimic. După aceea, mergeam din nou și vindeam și mai multe ziare. Făceam asta până la orele 7 sau 8 ale serii. Și apoi, când făceam pauză de vândut ziare, lustruiam pantofi pentru unchiul meu în Union Station. După care mă întorceam acasă ca să-mi fac lecțiile. N-am avut niciodată habar ce înseamnă copilăria; trebuia să câștigăm bani pentru familie și să îngrijim numărul de copii din ce în ce mai mare, iar lucrurile au rămas așa până am plecat din Ottawa la Chicago, la vârsta de 16 ani și jumătate [la scurtă vreme după moartea tatălui său].

În concordanță cu vremurile și cultura evreilor ruși în care a crescut, Dora avea foarte puțină influență sau putere în privința deciziilor majore ale familiei. Cu toate astea, și-a pus toată energia în îngrijirea soțului și a celor opt copii. Bunicul Chuck își descria cu afecțiune mama drept o apărătoare neobosită a celor mici – și-a dedicat viața pentru a-i transforma în niște oameni mai buni. Toți băieții o iubeau și o venerau.

Dora și copiii ei au suferit nespun din cauza dorinței niciodată împlinite a lui Max de a vâna oportunități de slujbe care, spera el, ar fi putut să îi scoată familia din sărăcie, oferindu-le o viață confortabilă. Cea mai mare lovitură pentru familie a fost moartea timpurie a lui Max, care i-a lăsat fără un venit stabil. Această criză financiară l-a constrâns pe Chuck, în vârstă de 16 ani, să renunțe la liceu și să se alăture fraților săi mai mari din Chicago, unde putea să câștige bani pentru a-și întreține familia rămasă în Canada. În ciuda șanselor extrem de mici, Dora a fost în stare să adune toate resursele pe care le-a avut la dispoziție pentru a-și crește copiii. Băieții au adorat-o și au considerat-o eroul lor personal.

Mama narcisistă a mamei mele – Lillian

Cunosc foarte puține lucruri despre copilăria lui Lillian, bunica mea maternă, cu excepția faptului că a fost cea mai mare dintre șase frați. Tatăl ei, Sam, și mama, Etta, erau evrei lituanieni, născuți în New York. Sam a fost un măcelar de succes, iar Etta a fost casnică. Sam a murit de infarct când Lil avea 28 de ani. Îmi amintesc că auzeam povești despre lipsa de sensibilitate, răceala și exigența bunicii Lil. E firesc să presupun, așa cum o fac în cazul

majorității pacienților mei care sunt codependenți sau narcisiști patologici, că unul dintre părinți a fost codependent, iar celălalt narcisist. Aparent, în situația de față, Etta era personalitatea dominantă care a fost, înainte de toate, responsabilă pentru trauma lui Lil.

De fiecare dată când Lil cădea, era de așteptat ca fragilul meu bunic, care era cu șapte ani mai bătrân, să îi ridice trupul supraponderal de la pământ. Avea tendința de a evita cadrul de mers pentru că nu dorea să pară bătrână. Refuzul ei de a-și accepta îmbătrânirea era limpede prin insistența cu care susținea că are părul blond, când de fapt era alb ca zăpada.

În momentul în care Lil ajunsese la 78 de ani, iar Chuck la 85, bătrânul era epuizat, fizic și emoțional. Mi se rupea inima să văd cum bunica, pe care o iubeam nespus, îi făcea rău neajutoratului meu bunic. La un moment dat, cu vreun an înainte să moară, într-o manieră care nu-l caracteriza deloc, și-a împărtășit disperarea legată de nevoile și așteptările neconținute ale lui Lil. Mi-a spus că dacă nu se acționează rapid, felul în care se poartă Lil „o să-l omoare“. O asemenea rugămintă disperată era tulburătoare din cauza posturii în care mă puneam și a faptului că bunicul Chuck era, în mod normal, un bărbat extrem de reținut, care împărtășea rareori vreun sentiment negativ față de cineva anume. Eram pur și simplu prea tânăr, prea lipsit de experiență și prea codependent eu însumi ca să îi ofer un sfat sau o soluție utilă.

Șase luni mai târziu, în seara zilei mele de naștere, Chuck a înfuriat-o pe Lil, plângându-se de egoismul ei din ce în ce mai mare. În noaptea respectivă, Chuck a suferit un accident vascular cerebral fatal. Până când să devină infirmă din cauza bolii Alzheimer, Lil a oferit oricui era dispus s-o asculte un sfat înțelept: nu te culca niciodată nervos din cauza celui drag, deoarece, dacă moare, o să te simți vinovat pentru tot restul vieții. Nedezmințindu-se de narcisismul ei, transformase accidentul vascular cerebral al soțului într-o discuție care n-avea legătură decât cu ea.

Trauma de atașament a mamei mele

Chuck a fost un soț și un tată codependent cu spirit de sacrificiu, devotat și muncitor. Deși a iubit-o nespus pe mama, faptul că nu a fost îngrijit în copilărie și propria sa traumă de atașament au reprezentat o garanție că, în clipa în care va deveni părinte, va fi incapabil să manifeste sau să comunice orice fel de afecțiune pe care aceasta să o simtă. Ca adult, pot să-mi amintesc numeroase ocazii în care l-am strâns în brațe pe bunicul Chuck, iar trupul lui era țepăn ca o scândură. Deși întindea brațul din reflex pentru a-mi strânge mâna bărbătește și nedemonstrativ, răspundea fără tragere de inimă la deschiderea mea afectuoasă, simțindu-se în mod limpede inconfortabil din cauza contactului fizic.

Nu cunosc multe lucruri despre relația mamei cu mama ei, cu excepția evidentei depărtări emoționale dintre ele și a neputinței bunicii Lil de a fi empatică sau sensibilă emoțional cu ea. Faptul că avea o mamă exigentă și narcisistă care credea că i se cuvine totul și un tată codependent, invizibil, servil, „un om pe cinste“, a plantat în mod clar semințele traumei ei de atașament. Asemenea tatălui, avea să devină o codependentă altruistă, evitând intimitatea emoțională și savurând oportunitățile de a-i ajuta pe cei aflați la nevoie. În plus, își va imita tatăl, devenind o persoană invizibilă.

Din cauza firii impregnate de pudoare, aproape misterioasă a mamei mele, sinele ei emoțional a rămas necunoscut pentru toți cei care i-au făcut parte din viață. Din păcate, acest lucru le-a convenit mamei ei, soțului și copiilor ei, care au fost manipulați să acorde mai mult interes și să-l favorizeze pe tată în detrimentul ei. Din frânturile de emoții veridice și din poveștile triste pe care mama mi le-a împărtășit, pot să spun cu certitudine că a fost un copil și un adolescent foarte singuratic, care a trăit într-un cămin strict și auster, lipsit de afecțiune și de atenție pozitivă necondiționată.

Presupun că motivul pentru care a fost de acord să se mărite cu tata la 18 ani a fost influențat de faptul că nu avea aproape deloc respect de sine, încredere sau sentimentul că merita să fie iubită. Perioada din viața mamei în care a visat să evadeze din existența ei retrasă și nefericită a coincis cu cea în care tatăl meu a început să-și caute

o nevastă-trofeu care să-i aducă urmași. Nesiguranțele și respectul scăzut de sine au transformat-o în momeala codependentă perfectă pentru tatăl meu narcisist, autoritar și manipulator. Șase luni mai târziu, după o perioadă de curtare intensă, s-au căsătorit. După un an s-a născut sora mea, Ellen.

Familia care n-a putut alunga durerea

Din cauza nesiguranțelor adânc înrădăcinate ale mamei mele, a dependențelor (jocuri de noroc și mâncare) și a secretelor emoționale de multă vreme îngropate, bănuiesc că a experimentat rareori un sentiment deplin al fericirii sau al libertății emoționale. Asemenea altor codependenți, și-a investit toate speranțele și visele din copilărie în persoana cu care s-a hotărât să se căsătorească. Din nefericire pentru mama mea, „trifoiul norocos cu patru foi“ a fost tatăl meu narcisist patologic. Astfel, n-a găsit niciodată o persoană care să o despovăreze de rușinea, ura de sine și singurătatea pe care le purta în secret în sufletul ei.

Așadar, primul copil al părinților mei, Ellen, a fost născută de o mamă codependentă de 19 ani singuratică, atrofiată emoțional și groaznic de nesigură și de un tată de 29 de ani narcisist patologic și egocentric. Tata știa cu exactitate ce își dorea să fie primul său copil – și nu era vorba despre o fetiță. Când doctorii l-au anunțat despre nașterea fiicei lui, a reacționat sceptic și afișând o dezamăgire fâțișă. Prima oară când a văzut-o a insistat să i se scoată scutecele, trăgând speranța că se va dovedi că doctorii s-au înșelat. Cred cu tărie că șocul de a fi măritată cu un narcisist, chinurile sarcinii și ale nașterii, dezamăgirea necenzurată a soțului legată de faptul că nu îi dăruise un fiu și aspra realitate a posturii de părinte al unui nou-născut au împins-o pe mama și mai adânc în întunecatul ei univers privat de solitudine și rușine. Un an și jumătate mai târziu, spre marea încântare a tatălui meu, următorul bebeluș, adică eu, avea un penis.

Dorința tatălui meu de a fi genul de părinte pe care l-a visat mereu nu se putea măsura cu forțele subconștiente disfuncționale create de trauma lui de atașament din copilărie. Ca adult, mai ales ca soț și ca tată, nu s-a putut ridica nicicând deasupra instinctului său primar de a face ca toate lucrurile să fie legate de el, împărțind cu fărâita și într-o manieră condiționată rații firave de atenție, laudă și „dragoste“ celor despre care proclama că-i pasă. Până la urmă, soția și copiii lui nu erau nimic altceva decât niște obiecte pentru care simțea, din când în când, afecțiune și față de care avea un sentiment de conexiune. Nu știa cum și nu era interesat în mod intrinsec să formeze o legătură emoțională cu cineva, nici măcar cu soția și cu copiii lui.

Lumea tainică a rușinii, a respectului scăzut de sine și a neputinței totale a mamei mele s-a tălmăcit prin faptul că n-a știut cum să creeze o legătură cu copiii ei, chiar dacă își dorea cu adevărat acest lucru. Aș putea să scriu cu ușurință un întreg capitol, dacă nu mai multe, în care să detaliez nenumărate clipe minunate din viață în care mama mi-a fost alături când aveam nevoie de ea mai mult ca oricând. În pofida acestor amintiri prețioase, puține sunt cele în care apar momente de apropiere și de atenție emoțională. Asemenea tatălui ei, ne-a îngrijit cu devotament și ne-am putut baza pe ea, dar i-a lipsit capacitatea de a transmite căldură și tandrețe.

Cea mai evidentă exemplificare a codependenței mamei mele se referă la perioada în care era pe moarte din cauza cancerului. Chiar și când zilele ei pe pământ se împuținau, a rămas concentrată asupra nevoilor tuturor celorlalți și le-a ignorat pe-ale ei. În ciuda durerii și a suferinței, precum și a conștientizării faptului că avea clipele numărate, a fost foarte puțin preocupată să-și pună viața emoțională și personală în ordine. A părut mai degrabă să se afle într-o misiune de pregătire a tatălui meu dependent și neajutorat cronic pentru o viață fără ea. N-o să uit niciodată vizitele pe care i le făceam la spital, unde era internată din cauza subnutriției și deshidratării provocate de chimioterapie. Avea în poală nenumărate cataloage cu mostre de covor, mâncarea fiind împinsă într-o parte. Când am rugat-o să le lase din mână și să se hrănească – să-l lase pe tata sau pe altcineva să-și facă griji în privința casei – mi-a aruncat o privire iritată de „habar n-ai despre ce vorbești“. Mi-a spus cu emfază că „n-am de gând să-l las pe taică-tu“ într-o casă dărăpănată. Știind că avea nevoie de asta, i-am făcut fără tragere de inimă pe plac în goana ei codependentă după covorul perfect, cu fir de lungime medie, rezistent la pătare și splendid colorat care să-l „mulțumească“ pe tata.

De fiecare dată când eu sau frații mei o întrebam cum se simte, mama evita răspunsul și se interesa dacă „îl vizitați pe tatăl vostru“ și dacă avem grijă de el. De asemenea, întreba despre iubii ei căței, știind că era puțin probabil ca tata să îi îngrijească cum se cuvine. Când cineva o întreba dacă dorește ceva, insista cu fermitate să nu i se aducă nimic. Dacă nu putea să convingă altfel persoana respectivă, stăruia asupra unui coș cu fructe, știind că asistentelor sau personalului medical le-ar plăcea. Mi-a mărturisit la un moment dat convingerea că, dacă le oferă asistentelor mici atenții, vor avea mai bine grijă de ea.

Cel mai trist exemplu pe care mi-l pot aminti este acela în care logodnica mea, Korrel, și cu mine i-am cerut permisiunea de a organiza o ceremonie nupțială restrânsă în salonul ei de spital. Știind că nu va trăi până la nunta noastră din decembrie, am dorit să împărtășim momentul nostru deosebit cu ea. Deloc surprinzător, a refuzat cu fermitate, afirmând că ar fi „egoist“ din partea ei să ne răpească ziua noastră specială. N-am putut să-i spunem nimic care să-i influențeze decizia.

Cancerul mamei a scos la iveală și cea mai urâtă latură a narcisismului patologic al tatălui meu. A refuzat adeseori să o viziteze la spital, deoarece îl făcea să se simtă deprimat și stânjenit. I-a fost imposibil să stea lângă ea și să îi aline suferința chiar și când își dădea duhul acasă. Când vorbea cu copiii despre iminenta ei moarte, subiectul era aproape întotdeauna legat de teama lui de viitor și de singurătatea care-l îngrozea. Mai mult decât atât, s-a înscris pe un site matrimonial încă dinainte ca ea să moară, ca să-și poată găsi o femeie de treabă care să-l îngrijească.

Fantoma dușmăniei din familia tatălui meu

Se cunosc puține lucruri despre relația bunicii Molly cu frații ei. Am crescut știind că nu vorbise cu cele două surori ale ei de la dispariția mamei lor. După cum spunea tata, una dintre surori încasase polița de asigurare de 200 de dolari a mamei lor și nu împărțise banii cu ceilalți. O altă soră i-a luat partea acesteia, iar ceilalți au acuzat-o că ar fi furat banii. De-abia când bunica ajunsese la 88 de ani și murea de cancer i s-au adunat toți frații în aceeași încăpere. Camera cu pricina se întâmpla să fie salonul ei din spital, unde avea să piară cinci zile mai târziu.

Disfuncționalitatea familiei lui Molly a avut un impact semnificativ asupra familiei mele, mai ales asupra mea și a fraților mei. Nu doar că am fost lipsiți de verișori, mătuși și unchi din cauză că am avut doi părinți care nu erau decât niște copii, dar am crescut fără să cunoaștem nici una dintre rudele tatălui meu. Frații mei n-au avut aproape nici un fel de legătură cu verișorii din partea mamei, căci majoritatea locuiau în Canada. Astfel, dușmănia din neamul tatălui meu a avut un rol esențial în izolarea nucleului familiei mele pe propria insulă de relații familiale.

Rudele mele apropiate au primit o vizită din partea „fantomei dușmăniei familiale“ a tatălui meu, care și-a făcut apariția atunci când mama murea din cauza cancerului. Cu o lună înainte de dispariția ei, a început să-și împartă lucrurile de preț fiecăruia dintre copii. Chiar înainte să îmi transmită care îi sunt ultimele dorințe, cancerul i s-a extins la creier, făcând-o incapabilă să mai comunice. Când l-am informat pe tata despre lucrurile pe care mi le destinase anterior mama, a negat cu vehemență că îmi făcuse asemenea promisiuni și a refuzat să mi le dea. Aveam să aflu ulterior că uneltise cu frații mei să-și împartă bijuteriile, excluzându-mă în mod deliberat.

Protestele mele n-au avut nici un rezultat, căci tata și frații mei formaseră o coaliție strâns unită care m-a împiedicat să obțin ceva din moștenirea de familie a mamei mele. Nu doar că au mințit în privința complicității cu tata, dar și-au ascuns și darurile pe care le primiseră deja de la el. Ca să pună sare pe rană, au încercat să mă îmbrobodească să cred că am fost lipsit de darurile mamei din cauza furiei pe care mi-am manifestat-o la adresa tuturor. Acest lucru nu doar că a creat o schimbare catastrofală a relațiilor dintre noi, dar mi-a provocat și o mare suferință emoțională.

Detestabila „fantomă a dușmăniei familiale“ a reapărut încă o dată când tata era pe moarte, o perioadă în care relațiile din familie erau deja fisurate și, din câte se pare, imposibil de reparat. De-a lungul lentei sale degradări fizice, fiecare frate a făcut presiuni pentru a obține obiectele de preț dorite. O dată în plus, tata a ajuns la înțelegeri ascunse cu fiecare copil pentru a nu divulga nimănui amănuntele afacerii, mai ales mie. Firește, m-am infuriat și m-am simțit și mai părăsit și mai rănit.

Când i-am luat la întrebări pe tata și pe frații mei, familia s-a regrupat imediat pentru a-mi combate protestele. Nimeni n-a fost sincer în privința naturii duplicitate a acțiunilor tatălui meu. Mai mult decât atât, și-au justificat propriile acțiuni repetând ficțiunea incorectă a părintelui meu despre mine ca un „fiu rău“, care are toate și care se poartă urât cu el, motive care l-au determinat să ia aceste decizii. Fără ca cineva să-și dea seama, această pilulă a lui „Ross cel rău“ le fusese administrată pe furiș tuturor încă din copilărie.

Ironia faptului că familia mea a format o alianță pentru a mă împiedica să obțin vreunul dintre obiectele de valoare ale tatălui și mamei mele a fost că eu eram cel la care apelau mereu pentru a primi ajutor și alinare. Oricând apărea o criză sau o eroare de computer, mă căutau – copilul pe care se puteau baza cel mai mult, care era cel mai disponibil și mai dornic să-i ajute.

Picătura care a umplut paharul

Proverbiala picătură care a umplut paharul a venit atunci când tata i-a lăsat moștenire cel mai apreciat și mai valoros giuvaier unuia dintre nepoți. A fost o altă înțelegere care a rezultat de pe urma unuia dintre secretele coordonate cu meticulozitate ale tatălui meu. Problema nu era că n-ar fi meritat un asemenea cadou, căci este un tânăr minunat, ci că descoperirea întâmplătoare a acestui lucru s-a produs după ce am aflat despre un pact secret pe care tata îl făcuse cu fiecare dintre ceilalți trei copii ai săi pentru a mă exclude de la moștenirea oricăror bunuri ale sale sau ale măică-mii.

Acest incident a fost momentul de răscruce pentru mine: cel în care, calm, fără să mă simt părăsit sau rănit emoțional, am renunțat la neîmpărțita dorință de o viață întreagă de a avea o familie onestă, corectă și responsabilă. Hotărând să pun capăt nesfârșitului ciclu de speranțe și dezamăgiri, m-am forțat să accept adevărul despre ei: nu era cu putință să avem o relație sinceră și să ne sprijinim reciproc și acest lucru nu se va întâmpla niciodată. Atunci mi-am dat seama că așteptările mele și reacțiile față de ei erau în aceeași măsură o parte din problemă, ca tot ceea ce făceau sau nu făceau ei cu sau pentru mine. Faptul că doream ceva de la niște oameni care nu aveau acel lucru pentru a mi-l putea oferi – și nici nu mi l-ar fi dat dacă ar fi putut și ar fi fost motivați să facă asta – a fost o revelație care mi-a schimbat viața. Acceptând „dansul“ relației antagonice din familie, fără să mă mai înghiontesc pentru a fi cel care îl conduce, mi-am pierdut dorința de a mai „dansa“.

Conștientizarea acestor lucruri mi-a permis să accept realitatea tristă, dar adevărată din familia mea. De asemenea, m-a ajutat să înțeleg pe deplin adevărul dificil, dar important că era mai bine pentru mine să nu am relații de familie decât să încerc să leg niște relații care, cel mai probabil, mă vor dezamăgi și mă vor răni. Paradoxal, mă simt acum mai relaxat, mai prezent și mai înțelegător când mă aflu în preajma familiei mele. „Acceptă, tolerează și stabilește limite“ a devenit mantra mea silențioasă, dar puternică, care îmi protejează sănătatea mintală. Și asta e povestea felului în care am fost în stare să îmi iau rămas-bun de la „fantomă dușmăniei din familia mea“.

Copilăria mea singuratică

Am fost un copil extrem de singuratic, tachinat și hărțuit de majoritatea camarazilor mei. Sensibilitatea, nesiguranța și teama de a fi agresat m-au transformat în cea mai facilă țintă cu putință. Nu doar că am fost considerat unul dintre cei mai nepopulari puști din clasă, dar am fost invizibil pentru majoritatea celor din jur, inclusiv pentru profesori. Am suportat porecla „Mucosul“ vreme de opt ani umilitori și am fost tratat ca un proscris. Mi-am petrecut întreaga copilărie, inclusiv cea mai mare parte a adolescenței, tânjind să fiu acceptat și să am prieteni. Am simțit adeseori că unii dintre amicii mei erau nevoiți să se joace sau să-și petreacă timpul împreună cu mine în secret; dacă ceilalți ar fi aflat de legătura lor cu „Mucosul“, ar fi existat consecințe dezastruoase în privința statutului lor social. Una peste alta, copilăria mea a fost o perioadă foarte întunecată și izolată, în care n-am avut habar decât despre ce era greșit la mine, nicidecum despre calitățile mele inerente.

De când țin minte, am jinduit și de multe ori m-am luptat pentru atenția tatălui meu. În primii 12 ani de viață, am fost „lumina ochilor lui“. Fiind copilul preferat, am primit mai multă afecțiune și atenție din partea lui decât restul familiei, dar au fost cu greu câștigate și niciodată îndeajuns de intense pentru a combate celelalte forțe psihologice mai întunecate și mai perfide care m-au măcinat în alte aspecte ale vieții. Statutul de copil-favorit nu m-a putut salva de nefericirea cronică, de ura de sine și de singurătatea pe care le purtam în mine.

Singura ipostază în care mă simțeam demn de a fi iubit și important era când tata îmi acorda atenție. Toți copiii lui s-au luptat pentru fărâmele de afecțiune și de interes pe care el le-a împărțit cu zgârcenie. Reacțiile mele față de dragostea lui condiționată au fluctuat de la fericire extatică, atunci când aveam parte de ea, la rușine profundă, când nu se întâmpla acest lucru. În mare parte din copilăria mea, am fost prins în capcana unei „roți de hamster“ metaforice, în care am alergat cu furie spre ceea ce doream și aveam nevoie, epuizându-mă mereu înainte să ajung vreodată la destinația mea nedefinită.

Asemenea restului familiei, problemele mele psihologice timpurii au acționat în beneficiul tatălui meu. Nesiguranțele, absența prietenilor și lipsa respectului de sine, precum și dependența totală de statutul de copil „favorit“ m-au menținut într-o căutare constantă a validării și atenției lui. La rândul lui, acest lucru a garantat o alimentare previzibilă și neîntreruptă cu combustibil pentru „rezervorul“ lui narcisist, perpetuu golit. Pe lângă faptul că îi lipsea interesul veritabil față de mine ca persoană și față de modul în care mă simțeam, și-a manifestat rareori interesul față de oricare dintre activitățile mele. Pentru a-l determina să facem ceva ce-mi plăcea, cum ar fi să ne jucăm cu mingea, eram nevoit să mă milogesc și să-l implor, modelându-mi personalitatea pentru a mă adapta personalității lui. Știam intuitiv că, dacă aș fi dat glas furiei și resentimentului care mi se înfiripau, aș fi căzut în dizgrație și aș fi fost înlocuit de fratele meu mai mic, care era pregătit să devină următorul „apendice narcisist“ care să-i stimuleze egoul.

Pe la vârsta de 13 ani, grație pubertății, rolul meu de „fiu perfect al lui tata“ s-a încheiat definitiv. Disparația strălucitoarei sale imagini de „tată perfect“ – și încheierea abruptă a atenției și interesului lui – m-a lăsat fierbând de furie, simțindu-mă părăsit și prins într-o luptă încurcată pentru putere și control. Fiecare mea sensibilitate și reactivitate și credința în dreptate și sinceritate m-au făcut să-mi confrunt tatăl în privința felului injust și autoritar în care se purta cu mine. Deloc deosebit de alți narcisiști patologici, a fost extrem de ofensat de acțiunile mele și m-a pedepsit pentru tentativele neobrăzate de a-l face să se simtă prost. Decăderea din postura de copil favorit în cea de cel mai puțin favorit a avut un impact grav asupra sănătății mele mentale deja suferinde, precum și asupra șanselor mele viitoare de a fi un adult fericit, sigur și care se iubește pe sine.

De îndată și, se pare, peste noapte, sentimentele mele de venerație și de apreciere pentru tata s-au preschimbat în resentiment și dispreț. Punându-i față și arogant la îndoială autoritatea și metodele de pedepsire, am ațâțat flăcările care aveau să învăluie numaidecât relația dintre noi. În familiile normale sau moderat sănătoase, contestarea autorității parentale și acuzațiile aduse tatălui de către un adolescent că ar fi nedrept sunt utile. Cu toate acestea, narcisismul patologic al tatălui meu a distrus visul unui băiat că ar fi îndeajuns de bun pentru a fi adorat de părintele lui.

Înlocuit de o altă sursă de provizii narcisiste

Tata și-a provocat întotdeauna copiii să se lupte pentru atenția și laudele lui. A creat în mod activ controverse și conflicte pentru ca unii dintre ei, dacă nu toți, să fie furioși și plini de resentimente față de ceilalți. Mai rău decât atât, a diseminat periodic informații negative și adeseori inexacte despre oricare dintre noi pentru a putea să stârmească mânia, neîncrederea și resentimentele în rândul membrilor familiei. Chiar și mai deranjantă era bucuria pe care părea să o resimtă urmărind dezvoltarea unui conflict.

Când am intrat „în dizgrație“, sora mea, Ellen, nu era o înlocuitoare ideală, căci renunțase să mai încerce să capete atenția pozitivă a tatălui meu încă din perioada primilor ani de viață. Era fie invizibilă pentru el, fie blocată în propriul ciclu negativ de căutare a atenției. „Moștenitorul legal“ era cel de-al treilea copil, fratele meu mai mic (al patrulea copil nu se născuse încă). Acest băiețel, fostul proscris, a profitat de șansa de a se ferezi în costumul

„copilului favorit“, fiind pregătit pentru a satisface nevoia tatălui de atenție și de provizii narcisiste. Pentru el a fost o tranziție ideală, deoarece până în acea clipă a vieții sale fusese uitat, lipsit de importanță și complet nevăzut de tata. Fără să-și dea seama vreodată, al treilea copil al tatălui meu a fost transformat într-o persoană care nu doar că avea să-l facă pe tata să se simtă bine în pielea lui, dar care s-a înstrăinat în același timp de restul fraților săi și de mamă.

Pentru a-și consolida noul aliat, tata i-a otrăvit mintea cu o poveste falsă despre noi – sora, fratele și mama lui. Fără să aibă habar, fratele meu a devenit o marionetă ale cărei „sfori“ au fost manipulate cu migală pentru a ajunge să fie locotenentul, minievaluatorul și informatorul tatălui meu. Acest copil, care de-abia împlinise 11 ani, a sorbit prostește „sucul răcoritor“ care i se oferea, deoarece îl făcea să se simtă special și important, experiențe de care anterior fusese lipsit.

Faptul că a fost programat să se întoarcă împotriva mea mi-a alimentat furia și supărarea, ceea ce m-a făcut să devin agresorul. Toate exteriorizările – tiradele mâniașe împotriva tatălui, intimidarea fratelui meu, abuzul de droguri – aveau să folosească drept dovadă pentru fratele meu că declarațiile negative ale tatălui despre mine erau adevărate. Într-adevăr, eram prins în capcană: cu cât tata își provoca mai mult copilul să mă judece, să mă antipatizeze și să-i dea informații despre mine, cu atât ripostam mai feroce împotriva lui. Comportamentul îngrozitor al tatălui meu cu copiii lui nu numai că a distrus permanent relația dintre noi, dar l-a privat pe fratele meu mai mic de orice șansă de a forma o relație cu mama.

În momentul în care s-a născut cel mai mic frate, ambii mei părinți aproape că ajunseseră în pragul falimentului emoțional total. Cum tata rămăsese rătăcit în universul lui narcisist, mama a început o căutare frenetică a identității și a sensului, ceea ce a motivat-o să pună bazele unei afaceri proprii și să se convertească la creștinism. Tata ne-a înveninat în continuare mințile împotriva mamei, implantându-ne ideea că „mama ne-a părăsit“ și că „mama ne-a umilit“. „Doza“ sporită de „otrăvă mentală“ ne-a întors mințile maleabile și vulnerabile împotriva singurului părinte care ne-ar fi putut furniza orice formă de dragoste părintească. Îmbrobodelile neîncetate ale tatălui meu***** au reprezentat o faptă abjectă, care avea să cauzeze predarea ștafetei unei alte generații.

În ciuda faptului că mama l-a convins pe tata să facă un al patrulea copil ca să existe o persoană care să aibă nevoie de ea și să o dorească, nici ea și nici tata nu mai posedau îndeajuns timp emoțional și personal în viețile lor pentru acest copil. Născut la opt ani după mine, cel mai mic frate al meu s-a trezit crescând într-un mediu familial foarte diferit de cel al celorlalți copii. Nu doar că frații cei mari (sora mea și cu mine) au plecat de-acasă în momentul în care el împlinise zece ani, dar singurul frate rămas, cu șase ani mai mare ca el, fusese manipulat să creadă că avea drepturi și responsabilități de părinte pentru a-și învăța frățiorul „ce e bine și ce e rău“. Acest frate a primit libertate deplină de acțiune pentru a recurge la o formă distructivă de activitate polițienească juvenilă, asigurându-se că fratele lui îi respectă regulile. „Bebeluşul“ familiei a fost supus unei forme vătămătoare de neglijare emoțională și relațională, cu consecințe care, ulterior, i-au afectat viața.

Tata, manipulatorul și maestrul păpușar

Tata, Marele Maestru Păpușar, a izbutit să pună la cale distrugerea relațiilor dintre membrii familiei manipulându-și fiul cel mare. Manipularea prin distorsiune apare atunci când o persoană este făcută să-și pună la îndoială sănătatea prin manipulare psihologică. (O să vă împărtășesc mai multe lucruri despre daunele provocate de acest tip de manipulare în capitolele 8 și 11). Mă întreb uneori dacă tatălui meu i-a plăcut cu adevărat să mă facă „să pic de fraier“ pentru a dovedi familiei sale și, din nefericire, mie însumi validitatea ficțiunii sale distorsionate. Până la urmă, singurul lucru care a contat vreodată pentru el a fost să se bucure de o atenție constantă și sigură, evitând orice responsabilitate pentru răul pe care l-a provocat.

Tata a recunoscut cu cinci zile înainte să moară că ficțiunea manipuloare în privința mea, pe care o implantase meșteșugit în mintea tuturor copiilor săi, era eronată; acela a fost momentul în care am primit cel mai frumos compliment pe care mi l-a făcut vreodată. Când aveam grijă de el la domiciliu, i-a spus surorii mele: „Ascultă-mă, m-am înșelat în legătură cu Rossy, chiar e un om de treabă și un fiu nemaipomenit“. În mod bizar, sora mea a

crezut că ar trebui să fiu fericit pentru un asemenea „compliment“. Mi-am permis să mă simt prost timp de zece minute și apoi am trecut mai departe ca și cum n-ar fi fost nimic nou sub soare. E păcat că abia cu câteva zile înainte să moară a putut să le sugereze celorlalți copii că fiul lui cel mare este un tip cumsecade.

Mama, cea mai drăguță persoană pe care n-am cunoscut-o niciodată

Nimeni n-a trebuit să se lupte vreodată pentru dragostea sau atenția mamei mele. Pur și simplu, ea nu dorea acest lucru. Fiind atât de detașată emoțional și urându-se pe sine atât de mult, mama avea personalitatea perfectă pentru tata. A fost o victimă de lungă durată a tentativelor lui de a ne otrăvi mințile în privința imperfecțiunilor și problemelor ei. Pentru a-și consolida și menține poziția de putere și venerație în familie, a fost nevoie să ne transforme în aliații lui și în inamicii mamei noastre. Ne-a încurajat constant să ne umilim mama, criticându-i aspectul fizic și problemele cu greutatea; tata sau câte unul dintre copii o numeau adeseori „grăsana“ sau „Mikki Moose“. Un exemplu și mai tulburător de minimalizare a importanței ei și de triangulare a fost când tata și-a întrebat fiecare copil cu cine ar vrea să trăiască dacă ei ar divorța. Deoarece toți copiii fuseseră manipulați să alerge după dragostea și atenția tatălui și să nu-și prețuiască sau aprecieze mama, l-au ales în mod firesc și fățiș pe el. Am fost singurul care și-a declarat preferința pentru mama, mai degrabă un vot din compasiune decât o alegere reală (și eu eram manipulat). Nu era opțiunea mea propriu-zisă, dar mi-era milă de ea.

Simțul deformat al loialității, nesiguranțele generalizate și teama de a fi singură a mamei mele – în esență, codependența ei – au împiedicat-o să divorțeze de tata. Chiar și după ce tata a scos la iveală două idile extraconjugale, ea a rămas de partea lui. Fără știrea ei, tata a avut în realitate numeroase aventuri cu alte femei. Mereu mă întreb ce ar fi făcut dacă ar fi aflat ceea ce mi-a povestit tata cu câteva zile înainte să moară. Mi-a împărtășit că avusese mult mai multe amante decât recunoscuse inițial, inclusiv una dintre cele mai apropiate amice ale mamei.

Colac peste pupăză, atenția devotată cu care mama a tratat depresia clinică severă a lui tata (de peste 15 ani) a afundat-o în rolul de îngrijitoare a unei persoane care, din cauza narcisismului și depresiei, s-a comportat ca un băiețel îndărătnic în vârstă de șapte ani. Probabil că ultimul deceniu al vieții ei a fost cel mai dificil. Era total copleșită de dependența istovitoare a tatălui de ea pentru a-i ține companie, căci avea foarte puțini prieteni. În acea perioadă, a devenit dependent de medicamente și s-a purtat asemenea oricărui alt drogat necinstit, manipulator și irațional. Sacrificiile și costurile emoționale ale codependenței ei trebuie să fi fost pe măsura experienței tatălui ei, Chuck, cu mama ei, Lil.

Învăluită în invizibilitate, s-a străduit din răspuțeri să fie un părinte excepțional. În pofida generozității cu timpul pe care ni l-a oferit și a încercărilor de a ne da tot ce aveam nevoie, n-am cunoscut-o niciodată cu adevărat și nici ea pe noi. Din cauza propriei ei traume de atașament, a codependenței aferente și a unei tulburări de anxietate și de deficit de atenție, n-am fost niciodată conștient de zbaterele ei personale și emoționale profund ascunse. La fel ca tatăl ei, a fost stoică și discretă în privința suferinței personale.

Mama a fost o femeie extraordinar de generoasă, acceptându-și și iertându-și toți copiii, mai ales pe mine. Având în vedere că am fost foarte asemănători, am avut o relație specială cu ea. Îmi spunea din când în când cât de mândră este de diversele realizări din viața mea. Îmi amintesc câteva conversații în care mi s-a confesat că se regăsea cel mai mult în mine, deoarece îmi urmam aceleași vise pe care le avusese și ea, fără să și le împlinească. Ca alți codependenți, nu se iubea deloc pe sine și îi era frică de eșec; acestea au devenit o barieră care a împiedicat-o să-și îndeplinească obiectivele. Și, fiind codependentă, n-a îndrăznit să dea vina pentru „eșecurile“ ei personale pe nimeni altcineva în afara ei însăși.

Din cauza triangulării puse în practică de tata și a otrăvirii minților noastre, mama a fost mai legată de prietenele ei decât de copiii proprii. Tânjind după oameni care să aibă nevoie de ea și s-o iubească, a muncit din greu să fie prietena oricărei persoane ar fi avut acest noroc. Toată lumea a iubit-o pe mama. Toate prietenele ei au admirat-o pentru dragostea, grija și sacrificiile ei. Asemenea tatălui ei codependent, Chuck, și-ar fi „dat cămașa de pe ea“ ca să facă pe altcineva fericit. Este trist că toată lumea, cu excepția copiilor și soțului ei, au adorat-o pe mama. Copiii

ei ar fi putut s-o facă – dacă n-ar fi fost supuși influențelor opuse ale tatălui lor narcisist. Oricât de paradoxal ar putea să sune acest lucru, mama mea a fost cea mai drăguță persoană pe care n-am cunoscut-o niciodată.

Cancerul în fază terminală care s-a extins rapid ne-a forțat să purtăm conversații despre subiecte dificile și înspăimântător de emoționante, pe care ar fi trebuit să le discutăm de multă vreme, dar pe care am fost incapabili și prea fricoși să le inițiem. Interacțiunea dintre firile noastre codependente a împiedicat o mamă și pe fiul ei să aibă vreodată o relație cum se cuvine. Dacă n-ar fi existat acțiunile egoiste și intenționat învrăjbitoare ale tatălui meu, aș fi fost capabil să o cunosc pe mama, iar ea pe mine. Până în ziua de azi simt regrete, amărăciune și o anumită vinovăție pentru felul în care s-a desfășurat povestea noastră. Și exact asta-i motivul pentru care i-am dedicat prima mea carte.

La 17 ani am ajuns la limită

Singurătatea, nesiguranța și faptul că eram susceptibil să cad pradă acțiunilor vătămătoare ale altora m-au urmărit până în anii adolescenței. La 14 ani, hărțuirile intense, insultele și umilințele publice se înrăutățiseră. Combinația de angoasă adolescentină normală, amestecată cu nepăsarea și rănile emoționale suferite acasă m-au făcut să mă prăbușesc într-o prăpastie adâncă a rușinii și depresiei. În cele din urmă, aveam să descopăr calitățile anestezice ale marijuanei și, ulterior, ale drogurilor mai tari, pe care mi le-am autoadministrat cu regularitate de la 15 ani. La jumătatea clasei a XI-a, când aveam 17 ani, îmi tratam singur tristețea, furia și singurătatea cu doze periculoase de droguri. După o suspendare de trei luni pentru posesie și trafic de stupefiante, am început să fac exces de droguri într-un mod aproape sinucigaș. După ce au descoperit cantitățile uriașe de stimulente pe care le foloseam și le vindeam, părinții m-au internat într-un spital unde am urmat un program psihiatric de 90 de zile pentru adolescenți.

Până în acel moment, n-aveam nici o idee despre comportamentele mele autodistructive și despre pericolele reprezentate de abuzul de droguri. După ce am fost spitalizat și până la finele celei de-a treia săptămâni, am fost inflexibil în privința motivului pentru care recurgeam la droguri: ca să mă distrez și să mă simt bine. Am făcut tot ce mi-a stat în putință să conving oamenii că nu există nici o logică în a fi spitalizat pentru că te distrezi și te simți bine. Dar cei care mi-au oferit tratament nu aveau să joace nici un rol în fabulația pe care o născocisem. Au continuat să facă presiuni asupra mea pentru a recunoaște motivele pentru care aveam nevoie constant să mă droghez, sinucigându-mă încetul cu încetul.

Într-a patra săptămână de tratament, după multe ședințe de terapie individuală și de grup, care mi-au provocat conflicte și furie, am devenit deschis față de ideea că, de fapt, poate chiar fug de ceva. O să-mi amintesc mereu clipa în care dr. Schwartz, psihiatrul meu, și dr. Yapelli, psihoterapeutul meu, au dat buzna în grupul de terapie și le-au spus colegilor de tratament că sunt un mincinos patologic și că le arunc pe de-a-ntregul cu praf în ochi. Au avertizat grupul să nu creadă o iotă din ceea ce spuneam și să nu se poarte blând cu mine până când nu spun întregul adevăr. După aceste declarații, au ieșit brusc din încăpere. M-au lăsat clocotind de furie din cauza minciunilor și a modului injust în care îmi manipulasera colegii. A fost o lovitură deosebit de puternică, căci întotdeauna mă considerasem o persoană onestă.

Atunci a început să bolborosească ceva în mine, ceva care va duce la o revelație emoțională uimitoare: eram un băiat groaznic de trist, singuratic, care tânjea să fie acceptat și iubit. Stimulat de această conștientizare, barajul suferinței emoționale (subconștiente) reprimată s-a deschis larg. În cele din urmă, aveam să recunosc cât de multă suferință simțeam și care era motivul pentru care aș fi făcut absolut orice ca să scap de ea. Am plâns mai tare ca niciodată și pentru prima oară am trăit o senzație de liniște și fericire interioară. Această experiență m-a îndemnat să scriu poemul următor, care exprima chinul și suferința care nu-mi dăduseră pace întreaga viață. Textul, numit „Singurătate“, a servit drept fereastră înspre universul torturatului meu sine emoțional.

SINGURĂTATE

Ross Rosenberg (1978)

Singurătatea e un sentiment

atât de greu de acceptat.

Te va măcina o viață-ntreagă,

indiferent cât de tare ai vrea să uiți.

Durerea ce-o provoacă e insuportabilă.

Ah, dacă ați ști ce suferință provoacă

și cât doare...

Speri că cineva te va-nțelege,

dar nimeni nu o face.

Cer doar atât:

un prieten, cineva căruia să-i pese,

cineva care să iubească.

Cineva care să-mi dea putere.

Ah, câtă nevoie am de asta...

De multe ori visele-mi sunt spulberate.

Dar jur că dacă-mi vor fi vreodată împlinite,

o să mă vedeți întinzându-vă mâna.

Sunt gata să trăiesc ceva

după care-am tânjit atâta vreme.

Dacă trebuie să mă lupt ca să scap

de senzația asta îngrozitoare,

sunt pregătit,

aștept.

Haide, doborâți-mă,

o să vedeți că mă ridic numaidecât în picioare.

Și-o să mă lupt în continuare.

Fioros și hotărât va trebui să fiu.

Ba chiar s-ar putea să mă vedeți învinețit și beteag,

dar n-o să mă dau bătut niciodată.

Iată-mă.

Poate că,

poate că dacă vărs destule lacrimi,

o să mă uit și-o să bag de seamă

că poate, poate cineva va fi alături de mine.

Cineva căruia să-i pese cu adevărat,

Cineva care să mă-nțealeagă.

Cum mă-nflăcărează gândul ăsta,

chiar dacă sună ca un vis,

dar dac-o fi un vis, vă rog,

vă implor să nu mă treziți!

Punctul de pornire

Consider primul meu grup de terapie ca fiind „punctul de pornire“ al recuperării mele din codependență. În acel moment, am putut într-un sfârșit să-mi examinez zona emoțională fisurată, să-mi exprim sentimentele legate de ea și să nu mai am nevoie de droguri ca să mă ascund de suferința pe care mi-o producea. Poate că cea mai uriașă reușită a fost conștientizarea furiei profund înrădăcinate împotriva tatălui meu și nevoii de a mă elibera de sub controlul dăunător pe care îl exercita asupra mea. Aveau să treacă alți 25 de ani până când am putut să disec în întregime cauzele reale ale traumei mele de atașament pentru care, în cea mai mare parte, el era responsabil. Totuși, a fost un prim pas crucial!

În aceeași măsură în care am subliniat limitele părinților mei, le sunt pentru totdeauna îndatorat pentru că mi-au oferit ajutorul specializat de care aveam nevoie; fără doar și poate, mi-au salvat viața. De asemenea, acest lucru a avut un impact profund pozitiv asupra relațiilor dintre noi. Datorită lor, am putut să fac primul și cel mai important pas pentru a-mi înfrunta demonii emoționali și pentru a căuta o cale de a mă vindeca și de a-mi recăpăta sănătatea mintală. În lipsa lor, n-aș fi fost în stare să fac față familiei în continuare distruse în care am trăit și să duc la îndeplinire un plan practic pentru a mă separa de disfuncționalitatea părinților mei. (Un an mai târziu, m-am înrolat în Armata SUA.) În plus și, poate, cel mai important lucru, experiența tratamentului spitalicesc m-a făcut să-mi

descopăr talentul de a-i ajuta pe ceilalți. Acest lucru va culmina cu promisiunea pe care mi-am făcut-o și pe care am respectat-o: să devin psihoterapeut pentru a-i ajuta pe cei care au trăit aceeași suferință emoțională prin care am trecut și eu.

Sensul acestui capitol

Pentru ca cineva să poată cuprinde anvergura propriei sale codependențe (sau narcisism, după caz), trebuie să examineze amănunțit experiențele de atașament ale generațiilor trecute: părinți, bunici, ba chiar străbunici. Părinții care își supun copiii abuzurilor care duc la traume de atașament sunt, în ultimă instanță, responsabili pentru codependența și/sau narcisismul patologic al acestora. Chiar dacă cea mai mare parte din vinovăție cade în spinarea părintelui narcisist, părintele codependent are și el o parte din vină. Ar fi o evaluare injustă să reducem această problemă complicată la o dilemă de tipul părintele „bun“ și cel „rău“. Ambii părinți se găsesc în aceeași echipă disfuncțională. Amândoi își pregătesc copiii pentru a transmite ștafeta următoarei generații.

Sper că, împărtășindu-vă experiența familiei mele, veți căpăta un cadru de referință și o înțelegere mai profundă a forțelor care v-au conturat trăsăturile codependente. Înțelegând direcția ocolită, dar predictibilă prin care se înlănțuiesc codependența și narcisismul, le vom înțelege mai bine și vom fi capabili să ne recuperăm în totalitate de pe urma lor.

■

Reflecții Ce rol au jucat străbunicii în codependența dumneavoastră? Ce legătură a avut trauma de atașament

▪

Subiect discutat în Capitolul 11

2. Captivantul, dar groaznicul tangou

Metafora care schimbă vieți

La 17 ani, am descoperit că am talent la scris poezii. Poemele mele timpurii m-au ajutat să scot la iveală sentimente adânc îngropate sau rar exprimate care, în ciuda faptului că erau invizibile, îmi făceau ravagii în viață. Încă de la o vârstă fragedă am aflat că acțiunea de a scrie, de a împărtăși lucruri și de a reflecta prin poezie mă ajută să desfac nodurile întortocheate ale suferinței mele psihologice. Utilizarea cuvintelor și expresiilor descriptive și evocatoare emoțional mi se părea magică, căci mă ajuta să îmi exprim gânduri și sentimente despre care, până să le înșir pe hârtie, nici măcar n-aveam habar că există. Pe lângă impactul lor terapeutic asupra inimii mele rănite, poezia m-a ajutat să obțin o confirmare din partea celorlalți, un lucru după care tânjeam. Până în acel moment al vieții, n-am fost conștient (nu mi s-a spus niciodată) de vreun talent particular pe care l-aș putea avea.

În mod natural, înclinația mea de a folosi poezia drept metodă pentru vindecarea și dezvoltarea mea emoțională mi-a preschimbat utilizarea specializată a limbajului simbolic descriptiv și sugestiv emoțional. La începutul carierei, m-am îndreptat către forme de psihoterapie care scot la iveală traumele prin intermediul metaforelor și alegoriilor. După cum era de așteptat, aceste tehnici au fost eficiente în a-i ajuta pe pacienții mei să capete acces (să rememoreze) amintiri traumatice reprimite sau suprimate. Mai mult decât atât, folosirea unor asemenea povestiri și a limbajului simbolic au avut un rol esențial în conștientizarea și/sau soluționarea traumei.

De asemenea, iscusința mea în a traduce fenomenele psihologice complicate prin cuvinte și expresii simple, dar expresive și simbolice a avut o valoare psihoeducațională. Acest lucru s-a văzut mai ales în cazul pacienților profund scufundați în negare, fie că era vorba de dependența, de obiceiurile distructive sau de trecutul lor traumatic. Aveam să descopăr că o metaforă formulată bine și plasată corect în cadrul discuției poate face o persoană să treacă de la o postură rigidă de negare la o exprimare fluidă a emoțiilor la care înainte nu s-ar fi gândit și pe care n-ar fi simțit-o. De asemenea, utilizarea unei metafore poate transforma un concept dificil de înțeles sau complicat în ceva acceptabil emoțional și inteligibil.

Deși nu pot să-mi amintesc cu exactitate când am folosit prima oară metafora „dansului“ pentru a exemplifica relația narcisistă-codependentă și „dansatorii“ pentru a reprezenta codependentul și narcisistul, sunt destul de sigur că a luat naștere în urma terapiei personale. Estimez că descoperirea metaforei s-a petrecut prin 2005, o perioadă în care eram preocupat de o revelație pe care o trăisem în psihoterapie: mă simțeam paradoxal de confortabil sau eram mult mai puțin anxios în prezența femeilor narcisiste decât în compania celor care erau codependente. Cu cât am devenit mai sănătos din punct de vedere emoțional, cu atât am ajuns conștient într-un mod mai acut de reacțiile mele instinctuale (confort și disconfort) față de diferite tipuri de femei. Când ai bate din palme, am început să folosesc această descoperire de ultimă oră cu pacienții mei codependenți în psihoterapie.

Utilizarea metaforei „dansului“ și explicația ulterioară a modului și a motivului pentru care partenerii romantici codependenți și narcisiști se atrag reciproc (și sunt compatibili într-o manieră disfuncțională) a devenit rapid o componentă necesară a tratamentului codependenței în stadiile incipiente. Aceste discuții au fost suficiente pentru a-i ajuta pe pacienții mei să capete o explicație logică pentru istoricul problemelor de relație din viețile lor.

Poate că o descoperire mai importantă a fost ideea că nu erau niște victime nefericite care cădeau pradă ghinionului. Întrucât este foarte dificil să îți asumi responsabilitatea personală pentru probleme care se perpetuează deliberat, în urma unor decizii proaste, discuțiile respective au fost extraordinar de importante. Pe termen scurt, poate că o persoană se simte mai bine dacă evită sentimentele de stinghereală, vinovăție sau rușine, însă asta vine cu un preț.

Înțelegând că au fost atât victime nefericite, cât și participanți voluntari, au fost deschiși să sape mai adânc spre forțele subconștiente mai întunecate și mai puțin la îndemână care i-au făcut să repete același dans chinuitor, dar

adeseori captivant. Conștientizarea complicității a avut un efect paradoxal asupra lor. În loc să simtă furie, rușine sau chiar mai multă ură de sine, au devenit optimiști. Găsirea unei explicații pentru suferința lor și faptul de a fi în prezența unui terapeut care știa cum să o rezolve le-a dat speranță – în cazul unora pentru prima oară în viață.

Nu este o exagerare când spun că metaforele mele despre „dans“ și „dansatori“ în scoaterea la iveală a misterelor codependenței și narcisismului au jucat un rol care mi-a schimbat viața. Această descoperire simplă, dar profundă a creat un efect de domino, care a condus la descoperiri, epifanii și numeroase momente în care mi-am spus „Aha, deci așa!“. Pe măsură ce ideile s-au dezvoltat și s-au construit pornind unele de la celelalte, „trusa de instrumente“ pentru tratamentul codependenței a ajuns să fie completă.

Având parte de un număr satisfăcător de rezultate psihoterapeutice pozitive, am început să îmi doresc să împărtășesc lumii descoperirile mele. Apoi, în 2012, mi s-a oferit șansa de a preda, în orașul meu, un curs de pregătire profesională pe acest subiect, pe care l-am denumit „Codependenți și narcisiști: să înțelegem atracția“. A durat încă un an până când un manager de training de la PESI a dat peste lucrările mele și mi-a oferit un post de instructor. Și după cum spune zicala, restul a venit de la sine.

Metafora dansului propunea ideea că persoanele codependente sunt pasive, adaptabile și îngăduitoare (față de narcisiști), lăsându-se conduse ca dansatori și simțindu-se firesc și confortabil când dansează cu cei care le conduc. Reciproc, explică motivul pentru care „dansatorii“ narcisiști se simt natural și în largul lor atunci când preiau controlul dansului. „Cooperarea dintre dansatori“ ne ajută să înțelegem de ce partenerii se simt confortabil unul cu celălalt, acțiunile (și reacțiile) intuitive ale celor doi parteneri, precum și faptul că iubesc experiența disfuncțională a acestui dans.

Dicționarele definesc dansul drept „pași, gesturi sau mișcări corporale ritmice și consecutive care corespund vitezei și ritmului unei bucăți muzicale“. Practic, metafora mea este aceeași: pași, gesturi și comportamente romantice care corespund vitezei, ritmului personalității și așteptărilor în relație ale fiecărui partener. Comportamentul codependenților și al narcisiștilor patologici vine în sprijinul comparației cu dansul și va conduce, în final, la un parteneriat sau o relație disfuncțională. Partenerii de dans cu personalități disfuncționale opuse se trezesc adeseori într-o relație patologică dramatică, de tipul unui *montagnes russes*, care continuă în pofida nefericirii unuia dintre parteneri sau a dorinței acestuia de a pune capăt dansului.

Dansează printre stele

Dacă ați urmărit emisiunea *Dansează printre stele*, știți de ce este nevoie pentru a câștiga mult râvnitul trofeu. Cum se întâmplă în cazul oricărei colaborări de succes din domeniul dansului, fiecare partener este perfect sincronizat și are experiență în privința stilului de dans al celuilalt și a mișcărilor lui cu totul deosebite. Pentru a avea succes pe ringul de dans sau pentru a-l savura pe deplin, cei doi parteneri trebuie să fie compatibili pe cât mai multe niveluri cu puțință, cunoscându-se reciproc în profunzime și în totalitate.

Codependenții dansează bine împreună cu narcisiștii pentru că personalitățile lor patologice sau „stilurile de dans“ se potrivesc mânășă. Aproape instantaneu, dansează magnific unul cu celălalt deoarece fiecare este în stare să anticipeze instinctiv mișcărilor celuilalt. Coregrafia este facilă, fiindcă cei doi par să fi dansat dintotdeauna împreună. Nu doar că fiecare dansator își cunoaște instinctiv și din reflex rolul și nu se abate de la el, dar fac acest lucru ca și cum s-ar fi antrenat pentru el întreaga viață. Compatibilitatea disfuncțională este motorul care îi propulsează pe acești dansatori până în finala campionatului de dansuri.

Codependenții sunt atrași de narcisiștii patologici deoarece se simt confortabil și în largul lor în prezența unei persoane care știe cum să ordone, să controleze și să conducă. Pur și simplu, dansatorul narcisist este yin-ul necesar yang-ului lor. Codependența lor altruistă, pasivă, caracteristică oamenilor care se sacrifică se armonizează perfect cu firea pretențioasă și egocentrică, specifică indivizilor care cred că li se cuvine totul, pe care o au partenerii lor. Dar dacă partenerul codependent este mai pasiv, asta nu înseamnă că dansul lui e lipsit de farmec. Agilitatea și abilitatea lui disfuncțională de a prezice mișcărilor de dans ale partenerului folosindu-se doar de cele

mai subtile sugestii îl fac la fel de important pentru marele premiu iluzoriu pe care amândoi și-l doresc cu înfrigurare.

Codependenții sunt experți atunci când vine vorba de a prezice și a anticipa fiecare pas al partenerului lor narcisist patologic, percepând în continuare dansul drept o experiență pasivă, însă pozitivă. Dansatorilor narcisiști patologici le place să danseze cu codependenții deoarece li se permite să se simtă puternici, în siguranță, deținând controlul. Dansul cu partenerul lor maleabil este pasionant, căci ei conduc întreaga experiență, crezând în același timp că sunt singura vedetă de pe ringul de dans.

Cred că cea mai bună explicație pentru a descrie experiența dansului metaforic a fost eseul meu „Codependența: nu dansa!“, pe care l-am scris în 2007. Asemenea celorlalte eseuri și poeme, a fost creat după o ședință cu unul dintre pacienții mei codependenți în care am făcut o descoperire care mi-a servit drept sursă de inspirație. Nu glumesc când zic că eseul s-a scris practic singur, căci ideile îmi „dospiseră“ deja în minte de câțiva ani. Consider că acela a fost momentul în care noțiunile legate de sindromul magnetului uman au început să capete o formă scrisă. Vă prezint în cele ce urmează iubitul meu eseu în forma lui originală:

CODEPENDENȚA: NU DANSA!

„Dansul codependenței“ are nevoie de doi oameni: cel care satisface/rezolvă lucrurile și cel care beneficiază/controlează situația. Acest dans, prin natura lui disfuncțională, are nevoie de doi parteneri opuși, dar clar echilibrați: un codependent și un narcisist. Codependenții, cei care oferă, se sacrifică și sunt mistuiți de nevoile și dorințele celorlalți, nu știu cum să se separe emoțional sau să evite relațiile romantice cu indivizii care sunt narcisiști – egoiști, egocentrici, autoritari și nocivi. De obicei, codependenții descoperă că pe „ringul de dans“ sunt atrași de „parteneri“ care corespund perfect stilului lor unic de dans pasiv, docil, obedient.

Fiind în mod firesc cei care se lasă conduși în dansul relației lor, codependenții sunt parteneri pasivi și serviabili. Codependenții îi consideră pe partenerii lor de dans nespun de șarmanți. Sunt perpetuu atrași de farmecul narcisist al perechii lor, de cutezanța, siguranța și personalitatea lor dominatoare. Când codependenții și narcisiștii formează o pereche, dansul lor este pasional – cel puțin la început. După câteva „melodii“, captivanta experiență a dansului se transformă în dramă, în conflict, în senzația celor doi că au fost neglijați și prinși într-o capcană. Cu tot haosul și cu toate neînțelegerile dintre ei, nici unul nu îndrăznește să pună capăt legăturii.

Când un codependent și un narcisist formează o relație, dansul lor se desfășoară ireproșabil: partenerul narcisist preia conducerea, iar codependentul îl urmează. Rolurile lor par firești, deoarece le-au practicat întreaga viață; codependentul renunță la putere din reflex și, întrucât narcisistul înflorește când deține controlul și puterea, dansul se coordonează perfect. Nimeni nu e călcat pe bătăture.

În mod obișnuit, codependenții oferă mult mai mult decât primesc înapoi din partea partenerilor lor. Fiind dansatori „generoși“, dar plini de amărăciune, par să fie blocați pe ringul de dans, așteptând întotdeauna „următoarea melodie“, moment în care speră cu naivitate că partenerul lor narcisist le va înțelege într-un final nevoile. Codependenții confundă grija și sacrificiul cu loialitatea și dragostea. Deși sunt mândri de devotamentul lor nezdruncinat față de persoana pe care o iubesc, sfârșesc prin a se simți neapreciați și folosiți. Codependenții tânjesc să fie iubiți, dar, din cauza partenerului de dans pe care și-l aleg, descoperă că visurile lor nu devin realitate. Cu inima sfâșiată de aceste visuri neîmplinite, codependenții își consumă nefericirea în tăcere și cu amărăciune.

De obicei, codependenții sunt blocați într-un tipar de altruism și sacrificiu, fără posibilitatea de a primi același lucru din partea partenerului lor. Se prefac că dansul îi bucură, dar nutresc în secret sentimente de furie, amărăciune și tristețe pentru că nu adoptă un rol mai activ în experiența lor. Sunt convinși că nu vor găsi niciodată un partener de dans care să îi iubească pentru ceea ce sunt și nu pentru ceea ce pot să facă pentru perechea lor. Respectul de sine scăzut și pesimismul lor se manifestă ca o formă de neputință pe care au deprins-o și care, în cele din urmă, îi menține pe ringul de dans împreună cu partenerul lor narcisist.

Dansatorul narcisist, asemenea celui codependent, este atras de un partener care i se pare perfect: o persoană care să îl lase să conducă dansul, făcându-l să se simtă puternic, competent și apreciat. Cu alte cuvinte, narcisistul se simte în largul lui cu adevărat alături de un partener de dans care să corespundă stilului lui de dans egocentric și extrem de egoist. Dansatorii narcisiști sunt capabili să mențină direcția, deoarece găsesc întotdeauna parteneri cărora le lipsește încrederea, sentimentul propriei valori și au un respect de sine scăzut. Cu un partener atât de potrivit, pot să controleze atât dansatorul, cât și dansul.

Deși toți dansatorii codependenți își doresc armonie și echilibru, se autosabotează constant, alegând un partener față de care inițial se simt atrași, dar pe care în cele din urmă nu-l vor putea suferi. Când li se oferă ocazia să înceteze dansul cu partenerul lor narcisist și să aștepte până când apare o persoană sănătoasă, aleg de obicei să-și continue dansul disfuncțional. Nu pot să-și părăsească partenerul narcisist pentru că lipsa încrederii și a respectului de sine îi fac să simtă că nu pot găsi pe nimeni mai bun. A nu fi într-o relație este echivalent cu a se simți singur, iar singurătatea este prea dureroasă pentru a putea fi suportată.

În lipsa respectului de sine sau a sentimentelor de putere personală, codependentul este incapabil să aleagă parteneri care să fie la fel altruști și să le ofere în aceeași măsură dragoste necondiționată. Opțiunea pentru un partener de dans narcisist este asociată cu motivația lor subconștientă de a găsi o persoană familiară – cineva care să le aducă aminte de copilăria lor neputincioasă și probabil traumatică. Din nefericire, codependenții sunt copii ai unor părinți care, la rândul lor, au intrat într-o manieră fără cusur în dansul disfuncțional codependent/narcisist. Frica lor de singurătate, dorința nestăpânită de a controla și de a remedia lucrurile cu orice preț și confortul pe care îl simt în rolul lor de martir care iubește, este devotat și răbdător la infinit este o prelungire a nevoii arzătoare de a fi iubiți, respectați și îngrijiți din copilărie.

Deși codependenții visează să danseze cu un partener care îi iubește și îi susține necondiționat, se supun destinului lor disfuncțional. Până când decid să își vindece rănilor psihologice care, în definitiv, îi constrâng să danseze cu partenerii lor narcisiști, vor fi sortiți să mențină ritmul și cadența regulată a dansului lor disfuncțional.

Cu ajutorul psihoterapiei și poate printr-un program de recuperare în 12 pași, codependenții pot începe să-și dea seama că visul de a intra în marele dans al iubirii, al reciprocității și al intimității este într-adevăr posibil. Prin terapie și printr-o schimbare a stilului de viață, pot să își construiască (repare) respectul de sine zdrențuit. Periplul vindecării și al transformării le va conferi sentimente de putere personală și de eficiență care le vor stimula dorința de a dansa până la urmă cu cineva care este dispus și capabil să împartă conducerea dansului, să își comunice mișcărilor și să caute un ritm al iubirii reciproce.

▪

Reflecții □ Care este rolul dumneavoastră în dans? □ Care sunt forțele care vă forțează să continuați să dansați, at

3. Codependenți, narcisiști și dragostea lor antagonică

Notă: În acest capitol, aproape tot ceea ce credeți că știți despre codependență va fi contestat, redefinit și, sper eu, înlocuit.

Felul în care oamenii definesc codependența este pur și simplu incorect, excesiv de simplist și nu a ținut pasul cu progresele făcute în domeniul medical și în cel psihiatric. Acesta-i motivul pentru care, din câte știu, se întâmplă rar ca tratamentul în cazul codependenței să dea rezultate. Pentru a privi lucrurile în perspectivă, puneți-vă următoarele întrebări:

- Dintre toți oamenii codependenți pe care-i cunoașteți care au cerut ajutor de specialitate, câți au fost în stare să pună capăt relațiilor cu persoane nocive, narcisiste care pretindeau că îi iubesc, îi respectă și au grijă de ei?
- Dintre aceste „cazuri de succes“, câți s-au întors la același partener narcisist, ca un alcoolic în recuperare, sincer și bine intenționat, care se reapucă de băut?
- Dintre cei mai puternici și mai sănătoși, câți se îndrăgostesc de o altă persoană care, la începutul relației, părea „normală“ și sănătoasă, dar care în realitate era un narcisist deghizat?
- Pentru mâna de „povești de succes“ rămase, câți își pun „succesul“ pe seama trântirii și încuierii „ușii“ emoționale care îi conduce către sentimente romantice și sexuale?

Dacă nu sunteți cufundați în negare și vă pricepeți la aritmetică, cred că o să rămâneți cu un număr extrem de redus de oameni care au obținut rezultate de succes pe termen lung de pe urma terapiei lor pentru codependență. La începutul carierei mele de psihoterapeut, am tras concluzia că tratamentul codependenței este în mare măsură ineficient. Experiența mi-a arătat că majoritatea ajung să se simtă bine după ce recurg la psihoterapie, renunță să mai urmeze ședințele și apoi se întorc sau rămân în relațiile care sunt responsabile pentru recidiva lor. Această observație este susținută de activitatea mea cu pacienții codependenți, precum și de propria mea rezistență la tratamentul pentru codependență.

După mai bine de un deceniu de cercetări și de activitate proprie în domeniul psihoterapiei, mi-am dat seama că o singură ședință săptămânală individuală de psihoterapie nu oferă o alinare pe termen lung a simptomelor supărătoare și refractare la tratament ale codependenței. În ciuda miilor de terapeuți care pretind că ar fi specialiști în codependență, se pare că puțini, dacă o exista vreunul, o înțeleg cu adevărat – care îi sunt originile și care îi este tratamentul.

Intenția mea nu este să calomniez contribuțiile valoroase ale cercetătorilor, scriitorilor, teoreticienilor și psihoterapeuților care au dat o mână de ajutor la progresele făcute în înțelegerea codependenței. Dorința mea este mai degrabă să depășesc supozițiile, ipotezele și ansamblul de cunoștințe de azi și să aduc informații convingătoare și irefutabile despre acest domeniu, astfel încât să putem crea, odată pentru totdeauna, un tratament eficient.

Cum putem trata o problemă dacă nu prea știm ce este? O asemenea întrebare nu trebuie tratată cu ușurință, deoarece istoria abundă de metode de tratament ineficiente pentru tulburări de sănătate fizică și mentală prea puțin înțelese. Mai rău decât atât, multe proceduri au fost utilizate fără a fi puse sub semnul întrebării, deși pacientul nu a avut parte de nici un beneficiu de pe urma lor. În anumite cazuri, pacientul nu suferise niciodată de tulburarea pentru care era tratat și/sau nu se dovedise nicicând că metoda ar funcționa. Așadar, este datoria celor care activează în domeniul sănătății mentale să afle cu exactitate ce este codependența, confirmând în același timp valoarea și eficiența tratamentului acesteia.

Cazuri în cheștiune: exsanguinarea (medicală) și lobotomia prefrontală (mentală). Ambele sunt exemple frapante ale faptului că o credință oarbă într-o știință imperfectă sau absentă cu totul a rănit mult mai mulți oameni decât s-a susținut că ar fi ajutat.

Exsanguinarea, eliminarea sângelui din corp, a fost utilizată de peste 3 000 de ani pentru aproape orice suferință cunoscută omului (Davis and Appel, 1979). Cei care au administrat-o au fost preoți, doctori, bărbieri, ba chiar și diletanți. Era atât de răspândită în Franța anilor 1830, încât se foloseau șase milioane de lipitori pentru procedura respectivă într-o țară de 35 de milioane de oameni (Greenstone, 2010). În anii 1870, procedura devenise atât de populară, încât mulți pacienți bolnavi trebuiau convinși să nu lase sânge (Cardiology Today, 2008). Analiza retrospectivă a datelor medicale a arătat că procedura era dăunătoare pentru majoritatea pacienților, mulți dintre aceștia pierzându-și viața din cauza ei (Colović, 2016).

Lobotomiile prefrontale au fost utilizate într-un mod inutil drept leac pentru diverse afecțiuni mentale și probleme comportamentale. În esență, procedura consta în separarea părții de creier care conecta cortexul prefrontal de structurile sale subiacente. Între 1940 și 1950, aproape 40 000 de pacienți din SUA au primit acest „remediu miraculos“ pentru presupusele lor tulburări mentale. De asemenea, a fost folosit în cazul nebunilor criminali, disidenților politici, copiilor nervoși sau îndărătnici și soțiilor care se văicăreau prea mult. Așa-zisa ei valoare „miraculoasă“ i-a adus doctorului Antonio Moniz Premiul Nobel pentru Medicină în 1949.

Nu doar că această procedură a dat rareori rezultate, dar majoritatea victimelor ei au rămas cu permanente leziuni cerebrale generalizate. Până în anii 1970 a fost scoasă în afara legii în majoritatea țărilor, fiind considerată inumană și o încălcare a drepturilor cetățenești fundamentale.

Pentru ca orice metodă de însănătoșire mentală și medicală să fie viabilă, problema pe care se presupune că ar rezolva-o sau ar vindeca-o trebuie să fie clar înțeleasă și susținută de cercetări, date științifice și teste clinice repetate care au fost finalizate cu succes. SIDA este un exemplu perfect. Tratamentul eficient actual n-ar fi fost niciodată descoperit dacă savanții și cercetătorii n-ar fi lucrat atât de sârguincios pentru a identifica boala și originea ei. Datorită unei puzderii de eroi, HIV (Virusul Imunodeficienței Umane) a fost identificat drept cauza SIDA, la scurtă vreme după aceea făcându-și apariția un tratament medicamentos pentru ea. Ca să fie limpede, nu echivalează sub nici o formă codependența cu SIDA. Ceea ce vreau să demonstrez este importanța înțelegerii unei probleme omniprezente și imune la tratament înainte de crearea unei strategii de tratament sau a unui protocol pentru acesta.

Confruntarea cu terapia codependenței

Este nevoie de un spirit neconvențional, deschizător de drumuri, pentru a pune la îndoială concluzii științifice consacrate și acceptate pe scară largă. Demascarea rezultatelor false sau a terapiilor necontestate și ineficiente din domeniul sănătății mentale este însoțită de riscuri, deoarece mulți sunt direct interesați să le apere. Anumiți cercetători sau practicieni de notorietate ar prefera să atace credibilitatea sau nivelul de calificare al unei persoane decât să accepte o concluzie validă sau să recunoască faptul că au fost induși în eroare sau că pur și simplu au greșit.

Am scris ambele cărți despre sindromul magnetului uman bazându-mă pe convingerea îndelungată că problema codependenței este înțeleasă eronat și că tratamentul este în mare măsură lipsit de succes. Spre deosebire de alte

tulburări de sănătate mintală, există un deficit de criterii de diagnosticare specifice (listă de simptome) pentru codependență, ceea ce duce la dificultăți în stabilirea unui diagnostic precis. În consecință, comunitățile din domeniile psihiatriei, psihologiei sau din domeniile medical și al sănătății mentale n-au avut de ales decât să recurgă la o definiție și la o descriere generală a problemei percepute drept „codependență“, fiind lipsite de un fundament teoretic asupra căruia să existe un acord și de o metodă care să fie aplicată în context clinic.

Impulsionat, am pornit într-o călătorie de explorare în care aveam să răstorn cerul și pământul. Nimic nu mă putea opri din dorința mea de a identifica forțele disfuncționale invizibile din spatele afecțiunii psihologice autodistructive cunoscută drept codependență. Mai important decât să pricep „cum“ și „de ce“ există această problemă, am știut că trebuie să găsesc o soluție pe termen lung pentru ea. Dorința de a pune capăt chinului provocat de codependență a culminat cu scrierea primelor mele două cărți. Ca să nu mai lungesc vorba, dați-mi voie să vă ofer mai multe informații despre ceea ce cred eu că este codependența și de ce este dependentă de o atracție magnetică pentru a exista.

Teoria sindromului magnetului uman

Din cauza unor forțe psihologice subconștiente, provocate de traumă, codependenții și narcisiștii patologici sunt aproape întotdeauna atrași unii de alții. De obicei, relația care rezultă se rupe cu mare greutate. Narcisiștii trag cele mai mari foloase de pe urma acestei situații.

Codependența

Când ne referim la codependență, vorbim atât despre o relație, cât și despre o afecțiune***** care nu poate fi soluționată decât de persoana care suferă din cauza ei.***** Mulți codependenți sunt atrași de narcisiști patologici și mențin cu aceștia relații pe termen lung căroră nu le pot pune capăt ușor. Majoritatea codependenților sunt altruști și atenți la nevoile și dorințele celorlalți, în detrimentul celor proprii. Sunt grijulii, responsabili și devotați până la sacrificiu într-o manieră patologică, altruismul și faptele lor bune fiind rareori răsplătite pe măsură.

În vreme ce unii codependenți sunt resemnați cu rolul lor aparent permanent din relație, alții se străduiesc în mod activ, deși fără succes, să-l schimbe. Acești oameni devin preocupați de oportunitățile de a evita, transforma și/sau controla partenerii narcisiști. În ciuda inegalităților din relațiile lor și a suferinței aferente, nu pun capăt legăturii lor. Codependența nu se limitează doar la cuplurile romantice, manifestându-se în diverse grade și în alte tipuri de relații importante.

Narcisismul patologic

Cu toate că narcisismul patologic nu este un termen nou, îl folosesc în cartea de față pentru a descrie o persoană care suferă de una din patru tulburări. Narcisiștii patologici sunt oameni care corespund criteriilor de diagnosticare pentru tulburarea narcisistă, tulburarea borderline, tulburarea de personalitate antisocială (sociopatie) și/sau pentru persoanele dependente. În ciuda nenumăratelor diferențe între aceste patru tulburări, toate împărtășesc nucleul personalității narcisiste, gândirea și caracteristicile emoționale și interpersonale.

În grade diferite, toți narcisiștii patologici sunt egoiști, obsedați de sine, pretențioși, convinși că li se cuvine totul și autoritari. Sunt oameni exploatare, care plătesc rareori sau în mod selectiv cu aceeași monedă orice formă de generozitate. Narcisiștii patologici sunt empatici sau sensibili față de ceilalți doar atunci când acest lucru duce la o răsplătă tangibilă pentru ei înșiși și/sau când îi face să se simtă prețuiți, importanți și apreciați. Deoarece

narcisiștii sunt profund afectați de rușinea și singurătatea lor personală, fără să fie însă conștienți de asta, nu pun capăt relațiilor lor. În cazul narcisiștilor, rezultatele pozitive în terapie sunt rare.

Deși persoanele care suferă de tulburări din sfera dependenței sunt cuprinse în lista celor patru tulburări ale narcisismului patologic, este posibil ca narcisismul lor să fie doar o consecință a dependenței. Cu alte cuvinte, când sunt cu mintea limpede sau în perioada de recuperare, personalitatea lor autentică va ieși la suprafață. Aici vorbim despre orice tipologie care apare în spectrul tipurilor de personalitate, de la altruiștii patologici până la egoiștii patologici.

Extremele se atrag – codependentul

Codependenții reacționează instinctiv la trăsăturile narcisiștilor patologici într-o manieră pozitivă, considerându-le extrem de dezirabile și bizar de familiare. Sunt atrași din reflex de indivizii opuși (narcisiști) care corespund firii lor docile, altruiste, de oameni dispuși să se sacrifice. Codependenții îi apreciază pe narcisiștii patologici deoarece sunt încântați de trăsăturile lor pozitive și fermecătoare de personalitate, de încrederea exagerată, de o înțelegere clară a propriei persoane, de natura lor hotărâtă sau agresivă și de sex-appeal-ul lor seducător. Nu doar că persoanele codependente sunt ademenite de personalitatea capricioasă, arogantă și care se ridică singură în slăvi a narcisiștilor, dar se simt într-un mod bizar echilibrate emoțional de ea.

Întrucât codependenții se mândresc nespun cu înclinația lor instinctivă către compasiune, empatie, răbdare și sacrificiu, caută din fire parteneri care să prețuiască, să aibă nevoie și să alerge după aceste calități. Deoarece se simt absolut confortabil și sunt relaxați în rolul lor altruist din relație, nu este deloc surprinzător că sunt captivați de oamenii care au o reacție favorabilă față de acest rol. O persoană sănătoasă emoțional ar fi stânjenită și poate iritată de altruismul lor, dar narcisiștii sunt fermecați de el. Ca atare, interpretarea acestui „rol“ le permite să își dezvolte un pseudorespect de sine, care necesită rolul disfuncțional al unui partener egoist. Deoarece confundă faptul că este nevoie de ei cu ideea că sunt iubiți, experimentează din belșug sentimente de „dragoste“ denaturată în relațiile cu narcisiștii.

La nivel conștient, codependentul și narcisistul se percep reciproc ca fiind suflete pereche. Totuși, dincolo de această conștientizare se află sentimente mai profunde și mai întunecate de familiaritate disfuncțională. Aceste senzații subconștiente de familiaritate îi constrâng pe amândoi să repete tiparele de relație din copilărie care formează un cerc vicios: nevoia de a fi iubit de o persoană care este de obicei incapabilă să iubească – pe ei sau pe oricine altcineva. Mai concret, se vor simți constrânși să repete o versiune a relației lor din copilărie cu părintele narcisist patologic.

Forțele psihologice care îi aduc împreună pe termen lung pe codependenți și pe narcisiști în relații adeseori de nerezolvat sunt subconștiente, repetitive, acționând din reflex. Când se percep reciproc ca fiind dezirabili, le este aproape imposibil să se opună magnetismului subconștient. Atracția dintre ei are o intensitate profundă, aproape ca o transă. Senzația de siguranță și de extaz este de scurtă durată, deoarece narcisiștii își vor demasca într-un final tendințele egoiste și egocentrice ascunse sau care până atunci fuseseră ținute în frâu. Când se risipesc „norii“ pasiunii nebune, relația devine disfuncțională într-o manieră inflexibilă și aparent constantă.

Relația formată din combinația dintre un codependent și un narcisist este considerată reciprocă și consensuală. Acest lucru nu se datorează schimbului unui nivel similar de generozitate, ci faptului că ambii parteneri sunt ușurați de considerabila lor povară psihologică de rușine, singurătate și ură de sine pe care au purtat-o în cârcă întreaga viață. Deoarece nici unul dintre parteneri nu poate suporta singurătatea sau sentimentele ulterioare de solitudine și pentru că amândoi își satisfac nevoile disfuncționale prin intermediul asocierii dintre ei, legătura abundă de beneficii care sunt, în mod limpede, disfuncționale. Ca să exemplificăm acest lucru, narcisistul care are nevoie să fie îngrijit ajunge să își pună în scenă fanteziile grandomane ale propriei importanțe alături de un partener care este dornic să i le transforme în realitate. Codependentul care oferă îngrijire scapă de pesimismul său de o viață, de anxietate și de teama legată de imperfecțiunile sale fundamentale și de posibilitatea ulterioară de a rămâne pentru totdeauna singur și lipsit de iubire.

Codependenții cad pradă spiritului hotărât, puternic și impunător al narcisistului patologic deoarece le percep ca pe niște trăsături pozitive pe care le preferă în mod conștient și de care sunt vrăjiți. Experiența intensă a pasiunii nebune care îl prinde în mrejele ei îl face pe codependent să fie incapabil să-și dea seama că cel mai recent „suflet pereche“ este un lup în blană de oaie, care își disimulează detestabilele sale trăsături narcisiste nocive. Din nefericire, deși nu caută în mod intenționat parteneri romantici narcisiști, se trezesc la nesfârșit în compania lor.

Extremele se atrag – narcisistul patologic

Asemenea partenerilor lor codependenți, narcisiștii patologici sunt atrași în mod natural de oameni care sunt compatibili cu tipul lor unic, dar disfuncțional de personalitate. Se simt instantaneu confortabil, familiar și în siguranță alături de un posibil iubit care le place în mod conștient și care îi face să se simtă atrăgători și dezirabili. Acești narcisiști sunt interesați în mod special de cei care reacționează favorabil la aspectul aspru, curajos, seducător de băiat rău sau de fată obraznică, la aluziile sexuale fățișe și la povestea de victimă a împrejurărilor potrivnice și a felului nedrept în care au fost tratați în viață.

Înclinația firească și instinctuală a narcisiștilor patologici pentru egoism, egocentrism, sentimentul că li se cuvine totul și recunoaștere personală îi atrage către parteneri care îi așază pe un pedestal pe care nevoile lor rămân mai importante decât ale tuturor celorlalți. Deoarece se mândresc nespuse cu aproape tot ceea ce fac și savurează ocaziile în care se pot lăuda singuri, gravitează în mod natural către oameni care sunt fascinați de lista lor de realizări și de calități pe zi ce trece mai lungă. Un iubit care le permite să rămână în „rolul de cea mai importantă persoană“ le consolidează acest pseudorespect de sine, care este adeseori la doar un comentariu sau o critică distanțată de a fi pus sub semnul întrebării sau spulberat. Când iubitul lor îi face să se simtă importanți, respectați și deținând controlul, confundă acest lucru cu dragostea adevărată și desăvârșită. Într-o manieră inconștientă, narcisiștii preferă partenerii codependenți, deoarece nu îi dau jos de pe pedestalul importanței și cvasiperfecțiunii pe care le percep despre sine.

Narcisiștii patologici se găesc pe un teritoriu nefamiliar al relației când sunt înconjurați de alte persoane care sunt fie la fel de narcisiste, fie sunt sănătoase din punct de vedere psihologic și au un respect de sine ridicat. Asemenea oameni îi fac să se simtă judecați, înțeleși greșit, stingheri și ușor de agitat. Când acești narcisiști întâlnesc un codependent atrăgător, reacționează față de grija și sacrificiul de sine, trăsăturile lui fundamentale de personalitate, comportându-se angelic, ireproșabil și extrem de incitant. Tendința firească a codependentului grijuliu spre a fi sensibil, empatic și răbdător se potrivește perfect cu nevoia constantă a narcisistului de a fi îngrijit, înțeles și apreciat.

Renunțarea spontană a codependentului la putere și control în cadrul relației este sacrificiul suprem și pune bazele pietrei de temelie pentru experiența intensă de suflet pereche a narcisistului. Pierdut în propria poveste a acestei iubiri noi și perfecte, fantezia lui dintotdeauna de a fi iubit, îngrijit și respectat devine în sfârșit realitate. Codependentul este alegerea perfectă de partener romantic, mai ales pentru că sacrificiul de sine al acestuia are rolul de a masca suplimentar depozitul (subconștient) de rușine, ură de sine și singurătate al narcisistului. Mai mult decât atât, narcisiștii trăiesc un sentiment de libertate emoțională, căci nu mai sunt nevoiți să-și facă griji că ar deranja pe cineva cu respingătoarele lor trăsături narcisiste pe care ei neagă că le-ar avea.

Vă rog să rețineți: nu toate personalitățile opuse sunt compatibile într-o relație. Când trăsăturile de personalitate contrarii și diferite nu se află într-o stare de echilibru, este posibil ca persoanele respective să nu formeze o relație de prietenie. Dacă se întâmplă acest lucru, este previzibil că prietenia lor va fi instabilă sau de scurtă durată. În lipsa compatibilității trăsăturilor opuse și echilibrate de personalitate, relația nu va fi în general percepută ca fiind satisfăcătoare și utilă în mod reciproc. Cu alte cuvinte, fără o răsplată pentru deosebirile dintre cei doi, nu există nici o îndoială că legătura romantică sau personală nu va rezista în timp. Sunt amiciții care de obicei se încheie printr-un conflict sau pur și simplu dispar de la sine.

Dinamica atracției opuse

Atracția naturală față de trăsăturile opuse de personalitate este un proces invers. Dicționarul Merriam-Webster definește cuvântul „invers” drept „în sens opus din punct de vedere al ordinii, naturii sau efectului”. Dinamica atracției inverse se bazează pe trăsături de personalitate proporțional opuse sau dihotomice. Prietenii care sunt opuși, dar compatibili sunt atrași unul de celălalt deoarece deosebirile dintre ei corespund sau se completează reciproc. O atracție inversă proporțional echilibrată este, în esență, paradoxală, căci necesită existența unor deosebiri care se potrivesc perfect. De exemplu, un individ obsedat de curățenie poate fi atras de o persoană dezorganizată și murdară. Deși amândoi pot fi iritați de neajunsurile percepute ale celuilalt, se adaptează datorită beneficiilor inerente ale trăsăturilor lor diferite și compatibile.

Persoanele compatibile care sunt diferite într-o proporție moderată se atrag la fel de mult ca persoanele compatibile care sunt diferite într-o manieră extremă. Pentru ca legătura dintre persoanele opuse moderat să aibă succes, trebuie să existe un echilibru al trăsăturilor de personalitate inverse sau diametral opuse. Pentru exemplificare, un individ ușor timid și inadaptat social și unul moderat extrovertit și sigur pe el în societate pot să formeze o prietenie satisfăcătoare pentru amândoi. În această prietenie „bizară, dar firească”, deosebirile pot să producă ocazional sentimente vagi de disconfort sau conflicte, dar în ultimă instanță cei doi se vor simți în siguranță, în largul lor și protejați în relația respectivă. Combinația timid-sociabil va îmbunătăți relația atâta vreme cât ambii indivizi au de câștigat de pe urma ei. Este probabil ca o astfel de relație să supraviețuiască testului timpului.

Printre exemplele de trăsături de personalitate care sunt dihotomic opuse, dar posibil compatibile se numără:

- Fire analitică versus fire sentimentală
- Introvertit versus extrovertit
- Privat versus public
- Orientat spre carieră versus orientat spre viața casnică
- Ordonat versus dezordonat
- Generos versus cumpătat

Personalități opuse, relații disfuncționale: John Dillinger și Billie Frechette

Istoria abundă de cupluri romantice formate din parteneri irezistibil atrași unul de celălalt nu atât prin ceea ce vedeau, simțeau sau gândeau, ci datorită unei imperceptibile – deși copleșitoare – forțe de atracție de tip magnetic.

Antoniou și Cleopatra (codependent-narcisist), John și Jacqueline Kennedy (narcisist-codependent) și Elvis și Priscilla Presley (narcisist-codependent) sunt doar trei dintre nenumăratele perechi faimoase ale căror relații au fost conduse de o forță magnetică a iubirii. Dragostea la prima vedere între tipuri de personalitate diametral opuse este o temă comună în filme, romane și melodii, suprasaturate cu povestea femeii naive (codependente) care se amorează de asprul și agresivul (narcisist patologic) „băiat rău“. Un exemplu de acest tip este reprezentat de John Dillinger, celebrul spărgător de bănci american, și grijulia sa iubită, Billie Frechette.

Dillinger a fost considerat un psihopat fără scrupule și fără inimă, care a avut un succes considerabil în a sparge bănci, a evada din pușcărie și a se găsi pe prima pagină a majorității ziarelor. Fascinat de interesul publicului față de versiunea infrațională a poveștii unui coate-goale care ajunge să se-mbogățească, a savurat fiecare oportunitate de a-și vedea numele tipărit. Un personaj public arătos, îndrăzneț și temerar, a captat interesul a milioane de oameni din SUA. Dillinger a devenit celebru în ticăloșia lui datorită personalității sale unice, impunătoare, a șarmului datorat activității sale infraționale și a faptului că fura bani din bănci. În perioada respectivă, publicul nu avea încredere în bănci din cauza rolului lor central jucat în Marea Criză. Statutul de celebritate al lui Dillinger a fost aproape garantat; avea o afinitate pentru oamenii sărmani și defavorizați din regiunile în care se aflau băncile pe care le spărgea, cărora le oferea periodic cadouri din bunurile furate. Dar să nu ne lăsăm înșelați: actele sale de altruism erau motivate de nevoia de a încropi o imagine grandomană de tip „Robin Hood“ care să-i justifice faptele.

Billie Frechette, complicea lui Dillinger, avea un istoric îndelungat de povești de amor cu delincvenți. Trecutul ei cuprindea un șir lung de relații cu narcisiști pentru care devenise o figură maternă, un om care se sacrifică pentru a-i îngriji. Dinainte de a-l întâlni pe Dillinger și până în clipa în care a fost arestată, Frechette s-a dovedit a fi partenera frumoasă, dar invizibilă, care ar fi renunțat la aproape orice ca să aibă grijă de bărbatul ei. Spre deosebire de Bonnie Parker, amanta și complicea lui Clyde Barrow, rolul ei de iubită devotată aflată în umbră o făcea să fie foarte fericită.

Asemenea altor codependenți, Frechette a fost vrăjită de duritatea, independența și încrederea exagerată a narcisistului ei patologic. Agresivitatea, fanfaronada și sentimentele obsesive de importanță și superioritate ale lui Dillinger erau complet opuse față de trăsăturile ei de personalitate pasive, respectuoase, grijulii și serviabile. Compatibilitatea inversă perfectă a pregătit scena pentru momentul în care l-a întâlnit și s-a îndrăgostit pe loc de Dillinger. Sentimentele au persistat până în ziua în care viața lui Dillinger a ajuns la final, exact așa cum acesta și-ar fi dorit: un spectacol demn de un scenariu de film.

Relațiile antagonice se rup cu greutate

Relația dintre un codependent și un narcisist este greu de rupt, deoarece nici unul dintre ei nu poate suporta să fie singur. Absența unei ancore emoționale activează sentimentele profund înrădăcinate de inadecvare și rușine, ceea ce, după cum se poate bănuși, declanșează crize intense de singurătate. Singurătatea îi aduce mai aproape de nucleul lor emoțional solitar, acea parte din ei care a fost multă vreme separată de conștiința lor. Deoarece singurătatea îi face să se simtă izolați și pentru că este o emoție insuportabilă, relația rămâne intactă, în ciuda nefericirii comune și a consecințelor negative (în special pentru codependent).

Mecanismul responsabil pentru rezistența la rupere a relației dintre un codependent și un narcisist este discutat în mod explicit în Capitolul 5. În esență, aceste relații disfuncționale sunt stabile deoarece se întâmplă adesea ca nici unul dintre parteneri să nu fie dispus și/sau capabil să pună capăt relației. Codependentul sfidează logica, rămânând alături de partenerul lui cu probleme. În ciuda suferințelor pe care le îndură, atât evidente, cât și subtile, alege în mod activ să rămână alături de narcisist sau este incapabil să-l părăsească. Același lucru poate fi spus și despre narcisist. În pofida declarațiilor directe și indirecte de aversiune față de partenerul lor codependent, când vine vremea să treacă la fapte, vor da înapoi în privința celor mai multe amenințări de a rupe relația.

În ciuda declarațiilor unuia sau ale ambilor parteneri referitoare la dorința de a pune capăt legăturii dintre ei, ezită să apese pe trăgaci. Amândoi utilizează o diversitate de manevre psihologice pentru a preveni sau pentru a-și

sabota reciproc planurile de despărțire. Toate formele de manipulare emoțională sunt permise când vine vorba despre a pune piedică partenerului care vrea să se elibereze. O listă completă și cuprinzătoare a unor asemenea acțiuni de sabotaj (sau lipsă de acțiuni) depășește cadrul capitolului de față, dar printre formele comune de manipulare emoțională de acest tip se numără: (1) învinovățirea; (2) promisiuni nesincere de schimbare sau de participare la ședințe de terapie individuale și/sau de cuplu; (3) amenințări de a face rău partenerului și/sau celor dragi acestuia; (4) amenințări înspăimântătoare, dar mincinoase cu sinuciderea și (5) triangularea și/sau otrăvirea minților copiilor lor. Majoritatea narcisiștilor care sunt pe cale „să li se dea papucii“ vor face aproape orice pentru a amâna momentul sau pentru a câștiga timp. Vor încerca să-și recapete poziția solidă în fața demonstrației de putere, control și determinare a codependentului. Eforturile sau promisiunile de ultim moment că se vor schimba sau că vor pune capăt comportamentului lor pot fi autentice, dar sunt imposibile și nu vor duce la rezultate permanente. Acest lucru se întâmplă pentru că narcisiștilor patologici le lipsesc resursele psihologice, capacitatea și discernământul de a se concentra asupra a ceea ce este greșit în privința propriei persoane.

Dacă cuplul format dintr-un codependent și un narcisist patologic este pe cale să se despartă, probabil că unul sau amândoi vor recurge la amenințări, inducerea sentimentului de vinovăție și/sau o formă de manipulare făturișă sau subtilă ca tactică de refacere a legăturii. Promisiunile nesincere de schimbare, reamintirile faptelor bune, amenințările că se vor droga din nou cu substanța de care sunt dependenți sau amenințările că își vor face rău lor înșiși sau le vor face rău altora sunt unele dintre nenumăratele trucuri manipulatorii folosite pentru a reface legătura. Una dintre manevrele manipulatorii comune este triangularea, adică utilizarea unei terțe persoane pentru facilitarea reconcilierii.

De multe ori, despărțirile au viață scurtă, căci atât codependentul, cât și narcisistul patologic vor fi atrași înapoi unul de celălalt de magnetismul iubirii lor disfuncționale. Dacă izbutesc să plece definitiv pe drumuri separate, probabil că amândoi vor repeta într-o manieră subconștientă, în necunoștință de cauză, tiparul atracției disfuncționale cu următorul lor partener romantic. Această persoană va fi cineva care va părea fascinant și diferit la început, dar în cele din urmă se va dovedi că are același egocentrism disfuncțional ca partenerul anterior. În consecință, va începe un alt dans al relației disfuncționale cu un partener nou, dar, din păcate, melodia va rămâne aceeași de altădată.

Dependența de codependență

O explicație elementară legată de faptul că persoanelor codependente le lipsește adesea curajul emoțional și determinarea pentru a rupe definitiv legătura cu nocivii lor parteneri narcisiști este ceea ce eu numesc „dependența de codependență“. Asemenea celor care sunt dependenți de o substanță chimică, codependenții caută în mod obsesiv compania unui partener romantic pentru a-și amorți sau trata intensă suferință emoțională care i-a însoțit pe parcursul întregii vieți. Când persoanele codependente întâlnesc pentru prima oară narcisistul opus care se pliază pe nevoile lor, experimentează limerența (iubirea nebunească) – o senzație puternică de plăcere intensă și de euforie – care le potolește imediat bătălia de-o viață cu rușinea și singurătatea lor profundă. Codependenții sunt predispuși acestei dependențe, fiind drogul lor preferat.

Chiar dacă „starea de beție“ este extraordinar de plăcută la început, nu poate fi menținută. După o expunere prelungită la acest drog, se dezvoltă toleranța. Din momentul respectiv, este nevoie de o cantitate suplimentară de drog pentru a se ajunge în aceeași stare. Acest moment corespunde cu perioada în care euforia codependentului scade în intensitate, iar relația lui cu narcisistul începe să se transforme într-una bazată pe conflict, exasperare și dezamăgire. Asemenea altor dependențe de droguri, există o tranziție spre clipa în care substanța nu mai este administrată pentru a simți euforia, ci pentru a îndepărta durerea care se produce când îi dispare efectul.

În ciuda consecințelor și a pierderilor care se acumulează, codependentul „drogat“ nu îndrăznește să renunțe la drog, căci acest lucru ar declanșa principalul simptom al sevrajului – singurătatea patologică. Majoritatea codependenților o descriu ca fiind cea mai dureroasă emoție dintre toate. Suferința intensă pe care o provoacă, asemenea altor simptome de sevraj, creează dorințe iraționale de reluare a legăturii cu narcisistul, drogul lor preferat. În pofida promisiunilor încălcate față de ei înșiși și față de ceilalți, dar și a pierderilor, rețelilor și abuzului suferit, se

întorc de bunăvoie la ceea ce știu că era de nesuportat. Dacă relația este ireconciliabilă sau prea riscantă pentru a fi reluată, codependentul caută subconștient alte posibile „surse” de unde își poate lua doza. Așadar, pentru un codependent, cel mai important lucru care trebuie tratat este dependența; în caz contrar, probabilitatea recidivei sau a prelungirii relației este extrem de ridicată.

Extreme sănătoase: Jason și Frankie

Acest exemplu este povestea reală a unui client ale cărui nume și informații după care poate fi identificat au fost schimbate. Jason și Frankie sunt două extreme aproape opuse din punct de vedere al personalității, profesiei și modului în care interacționează cu ceilalți. În cei 18 ani care precedaseră ședințele de consiliere, Jason și Frankie avuseseră o căsnicie fericită, ambii simțindu-se apreciați și sprijiniți de partener. Jason fusese trimis la mine de soția lui, Frankie, care era supărată din cauza tendinței acestuia de a se izola într-o bulă când avea proiecte importante legate de carieră care îi necesitau atenția. Când se scufunda în bula lui, nu mai era conștient că neglijează nevoile familiei sale, ci era de părere că-și îndeplinea responsabilitățile ca pilon principal care întreține familia. Din nefericire, soția și cei doi copii adolescenți deveniseră din ce în ce mai iritați și mai frustrați din cauza absenței sale psihologice.

Jason, un contabil de 40 de ani, și Frankie, o asistentă medicală, s-au cunoscut în facultate și s-au căsătorit la doi ani după ce ultimul dintre ei absolvise. Jason este, prin excelență, un om al cifrelor. Poate petrece ore în șir, dacă nu zile, examinând detaliile legate de aproape orice lucru pentru a descoperi ceea ce lipsește – sau, mai bine zis, ceea ce nu lipsește. Este foarte concentrat, serios în privința oricărui lucru de care se ocupă și nu pune capăt nici unei sarcini, indiferent dacă este importantă sau nu, până când nu este finalizată așa cum se cuvine. Deși este prietenos, amabil și sigur pe el, este timid, stângaci social și anxios când cunoaște oameni noi.

Deoarece Jason se pierde în propriile proiecte și în percepția importanței acestora, are nevoie de cineva care să-l desprindă din transele sale egocentrice. Jason îi mărturisește frecvent lui Frankie că o iubește și că o apreciază pentru contribuțiile pe care le aduce în familie. Este recunoscător soției sale mai ales când aceasta îi sparge bula periodică de egoism. Aproape întotdeauna după ce reapare din bula lui personală, încearcă să lege din nou legăturile personale și emoționale cu Frankie și cu copiii lui.

Frankie le spune adesea celorlalți că a fost născută pentru a avea grijă de oameni. Cariera ei de asistentă medicală nu îi permite doar să aibă grijă, să vindece și să se ocupe de pacienții ei, dar din funcția respectivă îi ajută pe doctorii pentru care lucrează. Este o persoană care zâmbește sincer și des, trăiește clipa și savurează momentele de conexiune la nivel personal. Fiind din fire o femeie grijulie, se bucură atât de momentele importante, cât și de clipele mărunte în care poate să aibă grijă de Jason și de cei doi copii ai lor. Deși se poate rătăci în lumea emoțională a celorlalți, știe să se extragă atunci când rezervorul ei emoțional este aproape să se golească.

Când Frankie l-a cunoscut pe Jason, a considerat că felul lui nătâng de a fi, de om neatent la ce întâmplă în jur, concentrat, care duce lucrurile la bun sfârșit este adorabil. I-a plăcut să fie busola lui personală, îndreptându-l în direcția corectă și avertizându-l când, din nebăgare de seamă, se punea în primejdie. De asemenea, aprecia faptul că atât concentrarea, cât și hotărârea lui l-au făcut să urce rapid în ierarhia firmei lui, ceea ce i-a permis să stea acasă cu copiii când aceștia erau foarte mici. Pe măsură ce copiii au crescut, iar munca ei casnică a necesitat mai puțin timp, și-a pierdut din ce în ce mai mult răbdarea și a devenit iritată de egoismul lui Jason.

Frankie și Jason au fost dintotdeauna partenerii opuși perfecți, sănătatea lor mentală, căsnicia solidă și compatibilitatea dintre ei permițându-le personalităților lor yin și yang să se sincronizeze cum se cuvine. În cele din urmă însă, concentrarea asupra propriei persoane, ambițiile profesionale și episoadele de rătăcire ale lui Jason în proiectele de zi cu zi au devenit sursa unor critici constante în cadrul conflictului conjugal. Deoarece nu este un narcisist patologic, a fost serios și motivat în ședințele noastre de consiliere pentru „a redresa corabia matrimonială”. Aplicând aceeași concentrare și etică profesională în activitatea noastră terapeutică, a îndreptat nava după doar opt ședințe (un eveniment rar pentru mine). Relația lor era formată din extreme sănătoase, deoarece nici unul dintre ei nu era codependent sau narcisist patologic.

Și atracția similară funcționează

Cum a fost demonstrat prin explicațiile și teoriile referitoare la sindromul magnetului uman, multe relații platonice și majoritatea celor romantice sunt create și menținute prin factori subconștienți. În pofida puterii minții subconștiente și a complicității acesteia în formarea relațiilor dintre un codependent și un narcisist, și preferințele conștiente au un cuvânt de spus. În cazul oricărei persoane care utilizează site-uri sau aplicații de internet pentru anunțuri matrimoniale, interesul romantic crește exponențial atunci când partenerii au preocupări, valori și dorințe comune. Cercetările au confirmat ceea ce poate părea evident: suntem atrași de oameni care ne seamănă. Acest lucru se poate întâmpla datorită aspectului fizic, atitudinii compatibile, apartenenței la grupuri similare, preferințelor politice, intereselor sociale și culturale, hobby-urilor sau preferințelor profesionale (Lydon, Jamieson și Zanna, 1988). Este normal să fim loiali, ba chiar îndărătnici în privința preferințelor indispensabile în materie de relații.

După cum spune Susan Perry (2003), autoarea lucrării *Loving in Flow: How the Happiest Couples Get and Stay That Way*: „Oamenii tind să caute aproape o clonă a lor înșiși... sunt foarte specifici – mult prea specifici“. Perry crede că oamenii își fac propriul inventar al calităților și îl compară cu cel al posibililor parteneri. Eu sunt de părere că preferințele noastre conștiente joacă un rol decisiv în formarea unei relații romantice. Gândirea conștientă și tiparele de luare a deciziilor sunt responsabile pentru prima fază a idilei, atunci când căutăm în mod activ un partener sau suntem deschiși față de eventualitatea de a întâlni o posibilă iubire.

Site-urile de întâlniri înțeleg totul greșit

Din nefericire, toate strădaniile unei persoane de a-și scrie biografia personală, de a alege cele mai frumoase fotografii și de a se descrie cât mai bine în cele mai reprezentative categorii de personalitate și de stil de viață sunt în zadar; pur și simplu nu contează. Colac peste pupăză, este inutil să ne bazăm pe citirea și interpretarea atentă a profilului unei potențiale relații amoroase, scanând fiecare pixel al fotografiei respectivei persoane cu o lupă în căutarea unor posibile indicii sau semnale de alarmă. Simplu spus, chimia unei întâlniri romantice nu se bazează pe constituția fizică, preferințele muzicale sau cinematografice, înclinațiile politice, educația, religia sau alte caracteristici ale potențialului partener. Se bazează pe sindromul magnetului uman!

Când o femeie grijulie simte o atracție extatică față de un candidat romantic narcisist, acest lucru nu se întâmplă datorită vreunei similitudini pe care cei doi o împărtășesc – nici vorbă de așa ceva! Acest lucru are loc în urma activării mecanismelor subconștiente de atracție psihologică ce identifică un „partener de dans“ perfect, care-i face inima să-i sară din piept. Îndrăzneala, charisma, încrederea în sine și farmecul lui îi creează iluzia că este bărbatul pe care l-a visat dintotdeauna. Habar n-are că ea, o personalitate codependentă, a ales încă un alt bărbat dintr-o lungă listă de narcisiști.

Firește, acest tip de magnetism funcționează în ambele sensuri. Mecanismul subconștient prin care Domnul Perfecțiune se simte atras a fost la rândul lui stimulat. Inima acestuia este cuprinsă de neastâmpăr în fața acestui înger ireproșabil care îl ascultă și tânjește după el. Femeia îi confirmă că întregul tratament pe care l-a primit de la fostele soții sau parteneri care îi cereau mai mulți bani decât meritau, de la Fiscul ce îi fura banii câștigați cu greu și de la lungul șir de slujbe în care a eșuat pentru că șefii lui se simțeau „amenințați“ de „inteligenta lui superioară și abilitățile sale de management“ a fost injust.

Industria online de multe miliarde de dolari a întâlnirilor romantice nu își dă seama de acest lucru, dar ceea ce vinde este sindromul magnetului uman. Cum arătăm pe parcursul cărții de față, atunci când doi posibili parteneri romantici fac cunoștință, din întâmplare sau în urma unui proces migălos de selecție, se vor simți numaidecât confortabil, familiar și în siguranță atunci când unul dintre ei este mai degrabă genul de om care îi poartă de grijă

altuia (codependentul), iar celălalt este o persoană care are nevoie să fie îngrijită (narcisistul patologic). Aproape întotdeauna se întâmplă așa. Întrebați câțiva prieteni, gândiți-vă la propria dumneavoastră familie, analizați-vă propriul trecut amoros.

Indivizii care se află la cârma marilor companii de întâlniri romantice de pe internet fie nu au habar de sindromul magnetului uman, fie evită explicațiile psihologice negative și complicate de tipul „ți se trage din copilărie“. Sunt sigur că promisiunea partenerului perfect sau a sufletului-pereche vinde mai multe abonamente decât corelarea unor tipuri de personalitate la fel de singure și de nefericite: codependenții și narcisiștii. Este dificil să ne imaginăm astfel de companii îmbrățișând explicația sindromului magnetului uman în detrimentul cercetării și dezvoltării de multe milioane de dolari, al marketingului și al campaniilor publicitare care se bazează pe promisiunea descoperirii sufletului-pereche, datorită algoritmului lor științific de stabilire a compatibilității relaționale.

Sindromul magnetului uman explică de ce un bărbat sexy, focos, cu pătrățele de mușchi pe abdomen care adoră parașutismul și înotul în pielea goală și o femeie extraordinar de frumoasă, cu o pereche perfectă de buze și cu picioare interminabile, căreia îi place să sară dintr-un avion și să intre în apă „așa cum a născut-o maică-sa“ ar putea, pur și simplu, să nu formeze o pereche potrivită.***** Dacă acești candidați romantici, la prima vedere foarte potriviți, posedă un egocentrism similar, atunci Domnul Focos nu va crea niciodată o conexiune cu Domnișoara Splendidă. Sau, dacă sunt ademeniți de poftă trupești, lipsa de atracție va fi cu siguranță găleata cu apă rece care îi va despărți.

Toate lucrurile din viața mea, atât pe plan personal, cât și profesional, confirmă conexiunea cauzală dintre sindromul magnetului uman și atracția romantică. Nu doar că este un fenomen universal despre care oricine are o poveste sau două de spus, dar este unul previzibil în felul în care funcționează și în privința celor pe care îi afectează. Simplu spus, atracția romantică este sindromul magnetului uman. O declarație atât de îndrăzneată este sprijinită de toți cei cu care am în comun activitatea medicală, experiențele romantice și relațiile personale, precum și de miile de mărturii ale pacienților, cititorilor și persoanelor cu care sunt conectat pe rețelele sociale și abonaților la canalul video YouTube.

■

.....
Reflecții Ce relații, formate între două persoane cu trăsături opuse, ați observat sau cunoașteți? În care dintre
.....

■

Codependența nu poate fi numită o „tulburare”, deoarece nu este menționată ca atare în Manualul de diagnostic și statistică al tulburărilor mintale, cea mai recentă ediție DSM-5 sau în Clasificarea statistică internațională a bolilor și a problemelor de sănătate înrudite, revizia a 10-a.

Terapia de cuplu nu poate soluționa codependența. De fapt, este aproape întotdeauna „îndreptată împotriva” codependentului, favorizând în mod clar narcisistul.

Firește, acest lucru este valabil și în cazul cuplurilor de același sex.

4. De ce tot rămânem corijenți la „chimie“ și „matematică“

Modelul relațiilor personale este un șablon determinat de subconștient care îi ghidează pe toți oamenii, sănătoși sau nu, în alegerea partenerilor lor romantici. Ne influențează și ne dirijează comportamentul în relații, identificarea cu rolurile pe care ni le asumăm, precum și tiparele emoționale și cognitive. De asemenea, reprezintă procesele subconștiente responsabile cu „tipurile de personalitate opuse“ care se potrivesc perfect, coroborate cu confortul și naturalețea cuplului dansator. Când aceste procese psihologice și de relație se combină, partenerii îndrăgostiți cred (și simt) că au ajuns în sfârșit într-un sanctuar personal și relațional în care singurătatea și rușinea lor profundă nu le mai suflă în ceafă.

Conform majorității clinicienilor specializați în psihologia dezvoltării sau în terapiile psihodinamice, oamenii tind să-și reproducă experiențele din copilărie legate de interacțiunea cu părinții în relațiile lor adulte. E suficient să spunem că legăturile de atașament din copilărie creează un manual de instrucțiuni pentru toate relațiile viitoare. Este ghidul preferințelor conștiente și subconștiente interpersonale, cunoscute și ca instincte de relație. Acestea îi învață pe oameni diversele „reguli“ ale relațiilor lor.

Șablonul relațiilor constrânge subconștient o persoană să se îndrepte către un individ atrăgător și la prima vedere inofensiv. În termeni psihodinamici, energia emoțională a copilului odinioară traumatizat, care este reprimată sau blocată în memorie, conduce atracția și procesul inițial de curtare. „Copilul traumatizat“ comunică cu claritate cu sinele său adult prin ceea ce oamenii numesc „intuiție“ sau „presimțire“ și prin reacții somatice (corporale) reflexe. Un exemplu de mesaje somatice pozitive ar fi „fluturii“ din stomac. Greța sau durerile de spate ar putea reprezenta un exemplu negativ.

Când se află în compania unui potențial partener romantic care are un șablon de relație complementar, oamenii trăiesc în mod instinctiv un sentiment calm și intuitiv de familiaritate și de siguranță. Ironic, în cazul codependentului, acest lucru creează presupunerea eronată că sentimentele respective se traduc prin securitate. Din păcate, nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Așadar, tiparele de atracție ale unei persoane sunt determinate aproape în exclusivitate de șablonul relațiilor personale ale acesteia; acesta este, de fapt, sindromul magnetului uman.

Chimia în relație

Când doi oameni interesați romantic unul de celălalt trăiesc sentimente spontane de conexiune și confort, înseamnă că se simt atrași unul de celălalt. Atracția este un fenomen reflex și automat, adică este trăit simultan și reciproc de oameni opuși compatibili. Oamenii descriu adesea această reacție sub forma unor „scânteii“ pe care le simt sau a dragostei la prima vedere. Atracția provoacă o experiență emoțională împărtășită a speranței, a entuziasmului și a nerăbdării. Nu este ceva neobișnuit ca acești oameni legați unul de celălalt să lase precauția deoparte și să pornească moderat-spre-rapid procesul de curtare. Acesta este momentul în care apar impulsurile sexuale puternice sau ceea ce eu numesc nevoia de contopire.

Atracția nu se poate petrece în lipsa potrivirii elementelor antagonice ale dansatorilor codependenți și narcisiști. Nu are importanță dacă aceștia s-au cunoscut în urma unui proces coordonat și verificat cu atenție sau din pură întâmplare. Indiferent dacă au ajuns împreună după o întâlnire pe nevăzute, printr-un serviciu sau aplicație de întâlniri romantice pe internet sau cu ajutorul mătușii Yente (pețitoarea din Scripcarul pe acoperiș), reacția chimică a atracției va stabili dacă întâlnirea romantică se va încheia cu o strângere formală de mână și cu aluzia lipsită de

sinceritate haide să fim doar prieteni sau cu o experiență feerică reciprocă ce nu are limite și pe care nici unul dintre parteneri n-ar vrea s-o vadă sfârșită vreodată.

Cu toate că forțele subconștiente sunt cauza primară a atracției, alegerea și preferințele conștiente joacă un rol semnificativ în trăinicia relațiilor romantice care se formează. Pe scurt, mintea conștientă duce persoana la dans, în vreme ce mintea subconștientă o face să danseze (și să nu se mai oprească!).

Am identificat trei categorii în care se împarte această atracție, fiecare reprezentând o configurație diferită a combinațiilor de personalitate:

□ Chimie pozitivă: potrivirea perfectă a tipurilor de personalitate, care duce la o familiaritate confortabilă și la un sentiment de siguranță. Acesta este cazul în care apar „artificiile“ și pasiunea intensă. Poate fi terenul de joacă al îndrăgostiților sănătoși, dar și al celor disfuncționali. Este mult mai intensă pentru perechile disfuncționale de tipul codependenților și narcisiștilor.

□ Chimie neutră: când ambii parteneri sunt mai degrabă asemănători, dar nu sunt bolnavi și nici deficițari emoțional. Este o experiență anostă, aproape de cea dintre frate și soră, fără entuziasm, dar și fără disconfort.

□ Chimie negativă: când se asociază două personalități disfuncționale similare, cum ar fi doi narcisiști patologici sau doi codependenți. Poate fi o situație foarte inconfortabilă, ba chiar supărătoare.

Chimia pozitivă

Chimia pozitivă între indivizi sănătoși și echilibrați emoțional este acea emoție de tipul „Uau, chiar îmi place omul ăsta!“ și preaslăvită în mii de filme romantice și melodii de dragoste. Oamenii aflați în toiul unei asemenea întâlniri au instantaneu senzația de confort și familiaritate, urmată de un interes comun reciproc. Fiecare trăiește o stare de optimism și de motivație în privința unui posibil proces treptat de curtare. Chiar dacă atracția pentru parteneri sănătoși poate și ea să stârnească o reacție puternică, de impact, nu se compară câtuși de puțin cu senzațiile tari din punct de vedere psihologic, comportamental și biologic ale asocierilor dintre partenerii disfuncționali.

Atracția pozitivă dintre tipuri de personalitate opuse disfuncționale, cum sunt codependenții și narcisiștii, este percepută ca un val copleșitor sau un tsunami de exaltare și euforie care depășește rapid sentimentele obișnuite de singurătate și nesiguranță. Pentru unii echivalează cu câștigarea premiului cel mare la loterie. Această atracție este cauza orbirii temporare a uneia sau a ambelor persoane în fața avertismentelor și a evidentelor semnale de alertă. Pentru acești indivizi, lecțiile învățate și promisiunile făcute de a nu mai repeta niciodată greșelile din fostele relații sunt anulate în iureșul sentimentelor de intensă jubilară și extaz ale perfecțiunii romantice. Consumul lui exagerat de alcool combinat cu faptul că n-a mai avut o slujbă bine plătită de trei ani de zile sunt elemente care vor trece neobservate sau vor fi surclasate de mult mai predominantă explozie a pasiunii romantice. Nesiguranța, felul ei sufocant de a fi și teama constantă de a nu comite o greșală vor fi doar niște zgomete de fundal înecate în vuietul asurzitor al patimii dragostei la prima vedere.

Chimia neutră și eu

Chimia neutră este cea mai răspândită dintre toate experiențele de acest tip. Nu cuprinde nici forța euforică a atracției pozitive, nici nu se scufundă în abisurile antagonice și inconfortabile ale omoloagei ei negative. Ea se petrece între tipuri similare de personalitate ale unor parteneri care sunt amândoi sănătoși din punct de vedere mental. Unii oameni descriu acest tip de atracție ca fiind analog cu momentul în care îți cunoști un frate.

Acum 12 ani, când mă aflam pe o pantă ascendentă în privința sănătății mentale și a relațiilor mele, am început să folosesc site-urile de întâlniri pentru a face primii pași importanți către găsirea unei relații sănătoase. Elementele de securitate suplimentare ale anumitor site-uri mi-au permis să fiu selectiv și prudent în incursiunea mea pe un teritoriu neexplorat. Aceste site-uri mi-au îngăduit să analizez rațional informații biografice, ajutându-mă, de asemenea, să îmi fac o idee și despre înfățișarea fizică.

Faptul că puteam să trimit mesaje instantanee, SMS-uri, email-uri și să vorbesc la telefon m-au ajutat în strădaniile mele de a-mi analiza opțiunile și de a păstra niște limite sănătoase. Cu toate acestea, în pofida tuturor măsurilor de siguranță, mi-am dat seama că doar o întâlnire între patru ochi mi-ar putea răspunde la întrebarea legată de chimie. În cele ce urmează vă voi povesti o întâmplare adevărată legată de prima mea experiență conștientă cu chimia neutră.

Kris, conform tuturor informațiilor cuprinse în profilul ei, era perechea absolut perfectă pentru mine. Luându-mă după toate lucrurile pe care le citisem, eram aproape identici. Profesam amândoi în domeniul sănătății mentale, îi plăcea muzica rock-and-roll și cea clasică, ținea cu echipa Cubs, nu cu White Sox, era evreică, dar nu foarte religioasă, îmi împărtășea convingerile politice, adora copiii și-și mai dorea să aibă unul, existând și multe alte similitudini uluitoare. Pe deasupra, era absolut superbă și avea un zâmbet cu care putea să lumineze o încăpere.

După vreo duzină de e-mailuri și de două ori mai multe mesaje instantanee, am trecut la nivelul următor: apeluri telefonice. După alte două convorbiri încântătoare de câte trei ore, am hotărât în sfârșit să ne întâlnim pentru a lua cina împreună. În privința primei noastre întâlniri exista mult entuziasm și nerăbdare. Când am făcut cunoștință, bubuitura pozitivă pe care o sperasem a fost înlocuită de „foșnitura“ blândă a chimiei neutre. Aproape imediat, am simțit o dezamăgire extremă din cauza lipsei de „zurgălăi“, „artificii“ și alte semne de modă veche, dar fundamentale ale chimiei pozitive.

Pe măsură ce seara continua, conversația noastră forțată și muncită nu ne-a putut trece dincolo de dezamăgirea primelor clipe ale întâlnirii. Chiar dacă arăta ca în fotografii și nu se prezentase eronat în biografia ei, n-am putut ajunge la un ritm confortabil și facil al conversației. N-am putut să nu mă gândesc că trebuia să fi greșit ceva sau să fi făcut un calcul psihologic colosal de greșit în privința compatibilității noastre. Eram confuz și dezamăgit de lipsa noastră de atracție. Am fost bizar de ușurat când amândoi, aproape simultan, am spus: „E târziu, trebuie să mă întorc acasă la fiul meu“. Avea un băiat de aceeași vârstă cu al meu.

După două zile și alte câteva email-uri, am discutat deschis despre stânjeneala neașteptată a întâlnirii noastre și am tras concluzia că a fost o situație neplăcută provocată de nervozitate. Am consimțit să mai facem o încercare. O săptămână mai târziu, ne-am întâlnit să bem ceva. Am dat pe gât cu entuziasm câteva beri, căci m-am gândit că o să mă ajute să „ung ruginita mașinărie romantică“. În pofida eforturilor noastre curtenitoare de a crea o scânteie, conversația a rămas fără sare și piper, iar atracția a rămas impalpabilă, dar am refuzat să mă las păgubaș, căci aveam un „as în mână“ pe care îl păstrasem optimist până spre finele întâlnirii.

Când totul era pe cale să se încheie dezamăgitor și am condus-o spre automobil, m-am apropiat de ea ca să îmi declanșez arma secretă: un delicat sărut romantic. Sistemul ei defensiv cu ghidaj laser s-a activat, și-a întors chipul într-o parte și a făcut un pas în spate. Și atunci mi-a dat lovitura mortală, asigurându-se că artificiile îmbibate de apă nu se vor aprinde niciodată. Mi-a zis: „Chiar îmi place de tine, Ross, dar, ca să fiu sinceră, te simt mai degrabă ca pe un frate decât ca pe un posibil iubit“. După care m-a ucis cu un „haide să fim doar amici“.

Chiar dacă aveam egoul rănit, m-am simțit straniu de ușurat. Am fost capabil să recunosc față de mine însumi că, deși împărtășeam aceeași lipsă de atracție, mă străduiam din răputeri să neg acest lucru. Totuși, îi voi fi pentru totdeauna recunoscător lui Kris pentru că m-a ajutat să pricep că nici un sărut din lume, oricât de special ar putea fi, nu poate birui puterea atracției neutre.

Chimia negativă

Chimia negativă este o experiență comună foarte incomfortabilă. Se petrece în cazul tipurilor de personalitate similare, dar incompatibile, precum doi codependenți, doi narcisiști patologici sau chiar între o persoană sănătoasă care interacționează cu un codependent sau un narcisist. Aceste cupluri nepotrivite vor avea parte de o gamă de sentimente supărătoare, inclusiv furie, repulsie, frică, anxietate, groază sau plictiseală.

Atracția negativă dintre doi narcisiști se manifestă destul de dramatic și, pentru orice spectator, mai degrabă amuzant. Este probabil ca fiecare dintre ei să nutrească sentimente de dezgust și indignare față de comportamentul narcisist al celuilalt, pe care și ei îl exhibă, neputându-l observa la ei înșiși. Acești parteneri vor vorbi adeseori unul peste celălalt sau se vor întrece în relatări exuberante despre cât de minunați sunt și în lamentări despre cât de nedreaptă a fost viața care le-a servit o mână proastă la cărți. Acești narcisiști care se luptă unul cu altul nu vor ști niciodată că opiniile fiecăruia despre celălalt au mai multă legătură cu similitudinile dintre ei și cu motivațiile din spatele acestora decât cu deosebirea care-i separă.

Atracția negativă a unui cuplu de codependenți se manifestă prin doi oameni modești și drăguți care așteaptă răbdători ca celălalt să ia frâiele în mână. Când nici unul nu face acest lucru, anxietatea care urmează îi face pe amândoi să se simtă extrem de incomfortabil. N-au pic de experiență cu oameni care să-i asculte sau să-și arate vreodată interesul față de ei, care să le ofere compasiune sau care să-și dorească să le afle părerile și sentimentele. Prin faptul că își cer scuze pe rând din motive lipsite de logică se creează o fisură, exasperându-i pe amândoi și fiind, poate, factorul decisiv care face ca întâlnirea să se încheie devreme. Acest cuplu lipsit de dramatism se destramă adesea cu scuze, justificări și oftaturi adânci de ușurare.

Când codependenții întâlnesc un potențial partener sănătos, se simt „ca peștele pe uscat“. Sunt legături exasperante, căci codependentul este intimidat și nesigur din cauza ușurinței și relaxării partenerului în stabilirea limitelor și în exprimarea emoțiilor. Sănătatea mintală bună a celeilalte persoane este un memento a ceea ce este greșit în privința lor și al faptului că se simt vrednici de milă. Această experiență a „apei amestecate cu uleiul“ provoacă atât codependentul, cât și persoana sănătoasă să pună prematur capăt timpului petrecut împreună sau să nu mai caute nici un fel de prelungire a legăturii.

Chimia negativă care conduce relația dintre narcisistul patologic și persoana sănătoasă este adeseori tulburătoare într-o manieră discretă pentru ambii indivizi. Disconfortul, lipsa de experiență și nesiguranța narcisistului în preajma unei persoane sănătoase duc la o suprimare ușoară spre moderată a trăsăturilor sale narcisiste exterioare. Având o personalitate care, în mod subconștient, e nesigură și rușinată de sine, narcisiștii se vor simți stingheri și nelalocul lor în compania celor care au abilități emoționale sau sociale pe care ei nu le au și nu le vor putea poseda nicicând. Din cauza înclinației lor spre a-i judeca pe ceilalți, este probabil să interpreteze că persoanele sănătoase își dau aere sau că se comportă ca și cum ar fi superiori. Într-un final, acest tip de legătură provoacă o încheiere prematură reciprocă a întâlnirii.

Chimia creează „limerența“

Creierul nostru este responsabil de entuziasmul pe termen lung care urmează după formarea relației bazate pe atracție. Oricât de mult am dori să explicăm prin rațiuni externe entuziasmul pre și post-atracție, adevărata cauză este producția în exces a creierului de hormoni și neurotransmițători care interacționează. Pentru a explica acest proces emoțional și biochimic, Dorothy Tennov (1979) a născocit termenul „limerență“.

Dicționarul Oxford definește limerența drept „starea de a fi îndrăgostit lulea sau obsedat de altă persoană, experimentată de obicei involuntar și caracterizată de o dorință intensă de reciprocitate a sentimentelor, dar

neavând ca scop principal o relație sexuală“. Deși unii confundă chimia cu limerența, sunt procese psihologice și biochimice diferite. Chimia apare odată cu interesul pentru o persoană opusă, iar limerența se produce atunci când atracția explodează într-un foc de artificii.

La începutul unei relații, cuplul îndrăgostit (sau limerent) este constrâns de porniri emoționale, fizice și sexuale extreme să se contopească într-o uniune romantică, despre care cei doi cred că îi va face să se simtă întregi și desăvârșiți. Cu toate că atracția sexuală joacă un rol-cheie în experiența limerenței, nu este de una singură responsabilă pentru arzătoarele dorințe emoționale și de relație care sunt trăite în cadrul acestui proces. Sexul, însă, pecetluiește aproape întotdeauna „afacerea“ și intensifică exponențial experiența hipnotică a limerenței.

Când codependentul și narcisistul patologic se întâlnesc pentru prima oară, limerența pe care o împărtășesc creează o pasiune nebună de un nivel nemaiîntâlnit, care se aseamănă, în cele din urmă, cu tulburarea obsesiv-compulsivă. Când sunt despărțiți, nici unul nu poate să nu se gândească la partener și nu prea mai are chef să mănânce sau să doarmă. Fiecare este obsedat de celălalt și este incapabil să-și controleze gândurile neîncetate îndreptate către noua relație. Simultan, cuplul experimentează senzații trupești intense care pot să îi facă să simtă că plutesc printre nori. Sentimentul de perfecțiune creat când sunt împreună îi aduce rapid într-o relație romantică strâns înlănțuită.

Senzațiile asemenea unui drog responsabile pentru limerență sunt provocate în principal de neurotransmițătorul dopamină. Când o persoană experimentează „beția“ unei iubiri noi sau a unei atracții intense, se activează neuronii din sistemul de recompensă al creierului, care eliberează un flux de dopamină. În același timp, este eliberat hormonul noradrenalină, care provoacă creșterea tensiunii arteriale, transpirația palmelor și bătaia puternică a inimii. Simultan, nivelurile neurotransmițătorului serotonină scad sau acesta este inhibat cu totul, stimulând comportamentele și procesele de gândire obsesive și compulsive.

Face parte din natura umană să experimentăm senzații personale, emoționale și fizice teribil de intense la începutul unei relații romantice – mai ales dacă există o puternică atracție fizică. În cazul relațiilor extrem de compatibile, fiecare persoană simte inițial valuri involuntare de excitație personală, emoțională și sexuală profundă și copleșitoare. Această atracție romantică intensă (sau limerență) creează poftă irezistibilă și obsesivă de a căuta compania intens stimulatorie a noii lor iubiri.

După cum spune Dorothy Tennov (1979): „Limerența... poate fi trăită ca o bucurie intensă sau ca o disperare extremă – depinde dacă sentimentele sunt împărtășite sau nu. În esență, este starea de a te lăsa în totalitate purtat de pasiunea sau iubirea necugetată, ajungându-se chiar la un comportament asemănător dependenților.“ Definită simplu, limerența este o nevoie copleșitoare și obsesivă a unei persoane de a-și vedea sentimentele împărtășite.

SIMPTOMELE LIMERENȚEI

Tennov (1979)

- Gânduri obsesive legate de obiectul limerent (OL)

- Dorință acută de reciprocitate a atenției și a afecțiunii

- Stare de spirit fluctuantă, în funcție de acțiunile OL

- Experimentarea acestui sentiment cu o singură persoană în același timp

- Obsesie acaparatoare că OL va alina suferința
- Îngrijorare (teamă) față de refuz
- Timiditate paralizantă și inconfortabilă la începutul relației
- Limerență intensificată în condiții vitrege
- „Inimă“ dureroasă (în piept) atunci când există îndoieli
- Bună dispoziție („plutire în aer“) când există reciprocitate
- Obsesie și lipsire de motivație în privința altor responsabilități (prieteni, familie, muncă)
- Scoaterea în evidență a caracteristicilor pozitive ale OL, cele negative fiind ignorate

Matematica relației

În 1986, când eram în facultate, aveam un panou pe care prindeam în piuneze diverse citate care aveau însemnătate psihologică și personală pentru mine. Aceste mesaje erau memorii zilnice ale credințelor și ale valorilor pe care le aveam sau pe care aspiram să le am. Multe dintre citate rămân „prinse“ în mine, învățăturile lor supraviețuind testului timpului. Unul dintre ele se baza pe matematica elementară pentru a-și demonstra validitatea. Deși nu pot să-mi amintesc formularea exactă și nici măcar nu reușesc s-o găsesc online, am înlocuit-o cu propria versiune.

Imaginea „matematicii relației“ corespunde înțelegerii mele personale și profesionale a relațiilor opuse compatibile dintre un codependent și un narcisist. Este cea mai simplă explicație pe care o am pentru faptul că narcisiștii și codependenții se simt echilibrați unii de ceilalți și motivul pentru care relația rezistă în timp. Explicația mea pentru matematica relației este următoarea:

Codependenții și narcisiștii patologici sunt oameni subdezvoltați psihologic, care au nevoie unii de ceilalți pentru a se simți bine în propria piele. În singurătate, sunt persoane vide și solitare, care au nevoie de compania altcuiva pentru a scăpa de sentimentele lor profunde de rușine și de singurătate pregnantă. Codependentul este conștient de aceste lucruri, în vreme ce narcisistul izbutește să fugă sau să se ascundă de ele. Singuri, amândoi se vor simți mereu incompleți, nesatisfăcuți și izolați. Împreună, sunt în stare să uite ceea ce este fundamental greșit cu ei și ceea ce antipatizează, ba chiar urăsc, în privința lor înșiși. Iau o pauză de la singurătatea și rușinea lor cronică de care au fost urmăriți întreaga viață. Împreună, confundă amândoi înlănțuirea totală și absența singurătății cu fericirea și voioșia euforică. Această combinație „ $\frac{1}{2}$ “ plus „ $\frac{1}{2}$ “ este singura formulă matematică ce va funcționa în

cazul acestor doi oameni lihniți după dragoste de sine și cu sentimente de rușine profundă, care depind unul de altul pentru cea mai mărunță fărâmbă de fericire. Vor avea mereu nevoie unul de celălalt pentru a se simți desăvârșiți. Această relație între două jumătăți nu va putea fi niciodată o relație integrală, căci amândurora le lipsește dragostea de sine și individualizarea necesară.

▪

MATEMATICA RELAȚIEI $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ (CODEPENDENT ȘI NARCISIST) = 1 ACEASTĂ SUMĂ REPREZINTĂ O

■
Relația dintre un codependent și un narcisist este înclinată îndeosebi spre nevoile narcisistului; naivul și bine intenționatul codependent va experimenta o transformare supărătoare de la optimism și fericire la amărăciune amestecată cu pesimism. Declinul de la speranța euforică la conștientizarea că jumătatea de iubit narcisist nu poate și nu-și va îndeplini niciodată promisiunea de a-l face fericit și complet este lovitura de grație de pe urma căreia codependentul își revine rareori.

Codependentul în recuperare și oamenii sănătoși psihologic consideră că ecuația $1 + 1 = 2$ este mult mai adecvată pentru tipul lor de personalitate și pentru nevoile lor emoționale. Această „formulă“ se potrivește mai bine cu abilitatea lor de a se îndrepta în direcția soluționării problemelor, mai degrabă decât de a fugi de ele. Atingerea unei sănătăți mentale ameliorate sau faptul că nu au fost copiii unor părinți care i-au făcut să sufere traume de atașament le permite oamenilor să se individualizeze și să își dezvolte dragostea și respectul de sine. Acești adulți compleți de tip „1“ au nevoie de un alt partener de tip „1“ – nu pentru a elimina emoțiile dureroase, ci pentru a contribui la nivelul optim de satisfacție și optimism în privința vieții în general. Prin urmare, doi de „1“ creează o relație compusă din doi prieteni interdependenți, care știu în mod natural cum să-și echilibreze dorințele, nevoile și capacitatea de iubire de sine și de iubire a partenerului.

O hemogramă a codependenței

În cazul în care codependența ar fi considerată o afecțiune medicală, asemănătoare cu tulburarea depresivă severă, tulburarea bipolară sau schizofrenia, n-am putea să identificăm genele răspunzătoare pentru ea. Similar, dacă ar fi provocată de un agent patogen precum hepatita B sau botulismul, n-am descoperi niciodată bacteria sau virusul responsabil. Cu toate acestea, dacă ne-am ajusta paradigma medicală și am concluziona că nu este o problemă în sine, ci rezultatul unui ansamblu de alte probleme cuantificabile, un raport toxicologic imaginar ar dezvălui următoarele:

- O parte traumă de atașament din copilărie
- O parte rușine profundă
- O parte singurătate patologică
- O parte dependență din codependență
- O parte manipulare prin distorsiune din copilărie*****
- O parte manipulare prin distorsiune în viața adultă

A treia componentă a matematicii relației scoate în evidență importanța relației înseși. Nu doar că oamenii sănătoși încurajează relațiile sănătoase, dar și contrariul este adevărat. O relație atent îngrijită este una rezistentă și durabilă. O relație sănătoasă le permite partenerilor să depășească perioadele grele și să rămână la fel de devotați și de îndrăgostiți unul de celălalt ca înainte să se producă situația respectivă. Așadar, importanța ecuației $1 + 1 + 1 = 3$ nu poate fi supraestimată. Trei este cifra magică!

De ce am rămas corigent la „chimie“ și „matematică“

În continuare, vă prezint un exemplu ușor modificat (din considerente de confidențialitate) al propriei mele atracții disfuncționale și calcul eronat al relației cu un narcisist patologic care era exact opusul meu.

Acum vreo 30 de ani, când aveam 27, mă aflu în cel mai jos punct al vieții mele, după ce îmi pierdusem în urma disponibilizărilor prima slujbă în domeniul consultanței. Fără un loc de muncă și cu puține economii, singura mea opțiune era să mă mut înapoi cu părinții, după ce fusesem independent vreme de nouă ani. Nu doar că m-am întors acasă fără o lețcaie în buzunar și cu o teamă irațională că n-o să-mi mai găsesc altă slujbă, dar eram și în perioada de convalescență după o operație serioasă la coloana vertebrală. Să mă întorc în casa în care copilărisem nu mi se părea nimic altceva decât o înfrângere completă. A fost firesc să alunec voit într-o stare de depresie și disperare, mai ales că mă simțeam din toate punctele de vedere un ratat, după strădaniile depuse nouă ani pentru a-i demonstra tatălui meu că n-aveam nevoie de ajutorul lui financiar. Acest eveniment a declanșat unul dintre cele mai întunecate capitole ale vieții mele de adult.

Într-o seară de sâmbătă friguroasă de decembrie, am hotărât împreună cu un prieten din liceu să mergem la un club de dans din Chicago care sponsoriza un eveniment pentru tineri care doreau să se cunoască. Îmi amintesc că m-am străduit din răpuzeri să mă pregătesc pentru seara respectivă, deoarece ajunsesem să fiu pierdut emoțional în dureroasa mea stare depresivă. Mi-am pus toate speranțele în această ieșire, luptându-mă cu pesimismul și cu teama de respingere. Deși continuam să mă simt încrezător în privința înfățișării fizice și a personalității mele, eram la fel de convins că nimeni n-o să fie interesat de un psihoterapeut șomer și suferind care locuia cu mami și cu tati. Gândul că aș povesti asemenea detalii unei posibile iubite mă îngrozea. Cu toate astea, am izbutit să prind curaj și să-mi adun ultimele rămășițe de gândire pozitivă care-mi mai rămăseseră pentru a începe seara.

După ce am ajuns la club, mi-am regăsit veșnica anxietate legată de întâlnirile romantice care se baza pe profețiile mele autodistructive. La fel de precis ca un ceasornic, mă străduiam exagerat de mult să încropesc o conversație care, până la urmă, avea să fie sabotată de propria mea angoasă și nesiguranță. Discuțiile urmau următorul tipar: zece minute de flecăreală inutilă, în timpul căreia cel care vorbea cel mai mult eram eu. Din motive care îmi scăpau la vremea respectivă, divulgam mult prea rapid prea multe informații despre viața mea personală. Acest lucru, prin urmare, le făcea pe fete să se simtă anxioase și nelalocul lor. Asemenea unor evenimente similare din trecut, rezultatele sfârșeau prin a-mi sabota intenția de a fi relaxat și de a prezenta o versiune interesantă a propriei persoane despre care știam că există, dar pe care eram incapabil să o arăt. Fiecare conversație se încheia la fel: unul dintre noi se îndepărta pur și simplu stingherit.

În seara respectivă, după două sau trei tentative greoaie de a lega o conversație cu femeii care mi se păreau interesante, am simțit pornirea copleșitoare să merg acasă și să plâng. Înainte ca starea luptă sau fugi să-și facă în totalitate efectul, am surprins o privire fugară a unei femei splendide care se uita la mine. Din partea opusă a încăperii, ochii mi s-au fixat pe surâsul ei hipnotic. Purta o incitantă rochie neagră și strâmtă care era despicată adânc în partea din față și în spate, dezvăluindu-i o bucată generoasă din trup. Senzațiile mele anterioare de stânjenea și de anxietate s-au evaporat în fierbințeala intensă a clipei. Plin de încredere și de bravură, am mers agale către masa ei și i-am propus să-i ofer ceva de băut. Conversația a mers facil, a fost plină de mister și nespus de seducătoare. Aproape imediat, am lăsat garda jos amândoi și am început să ne împărtășim detalii private, sugestive emoțional, despre noi înșine. Nici un subiect nu părea tabu. Timpul a stat în loc pe măsură ce am vorbit despre noi, despre problemele noastre și despre dificultățile pe care le întâmpinam în viață.

Nici n-am tresărit când mi-a mărturisit că n-are studii superioare*****, că are o slujbă fără viitor pe care o detestă și că n-are niciodată bani ca să plătească pensia alimentară pentru fiul care locuia împreună cu fostul ei soț. În ciuda acestor factori, care ar fi trebuit să fie niște semnale de alarmă, interesul meu față de ea a sporit exponențial, apropiindu-ne unul de celălalt până ce trupurile ni s-au atins. Conversația îmbibată de sexualitate era ca un combustibil aruncat într-un foc deja mistuitor. Ca să nu mai lungesc vorba și ca să vă scutesc de detaliile picante, în noaptea respectivă am sfârșit în micul ei apartament. Până când m-am angajat din nou două luni mai târziu, nu m-am mai întors în casa părinților mei decât din când în când.

În decursul următoarelor trei luni, am trăit într-o fantezie a momentelor captivante care ne-au purtat departe de sursele noastre de suferință emoțională. Apoi, din senin, a răbufnit la adresa mea pentru un detaliu atât de benign, încât nici măcar nu-mi amintesc despre ce era vorba. Codependentul din mine nu a recunoscut sau nu a vrut să recunoască problema ei cronică de sănătate mintală, despre care ulterior am aflat că era un caz netratat de tulburare borderline. Următorii doi ani de abuzuri verbale, emoționale și fizice nu mi-au zdruncinat hotărârea de a salva această relație inerent distrusă. În final, cu ajutorul unui terapeut în domeniul codependenței, am scăpat din acea relație. În ciuda legământului de a nu mai repeta niciodată greșeala cu pricina, aveam să cad pradă încă o dată calculelor eronate și minciunilor chimiei.

În acest moment, știm că următoarele procese sunt responsabile pentru dinamica atracției opuse specifică sindromului magnetului uman și pentru etapele ulterioare de curtare și de formare a relației:

1. Personalitățile opuse se atrag.
2. Acestea vor simți „chimia pozitivă“.
3. Pentru ca relația să prindă „rădăcini“ sau să aibă potențialul de a merge mai departe, „matematica relației“ trebuie să fie egală cu „1“.
4. Începe un „dans“ facil și extrem de coordonat al relației.
5. Tiparele relaționale complementare oferă informații fiecărei persoane despre așteptările și comportamentul rolului propriu pe care îl joacă în relație.
6. Limerența îi poartă pe cei doi pe cele mai înalte culmi printr-un șoc euforic asemănător narcoticelor și prin sentimente de tipul tulburării obsesiv-compulsive: „Nu pot să dorm, să mănânc și nu pot să nu mă gândesc la tine până când nu suntem din nou împreună“.
7. Odată cu dispariția limerenței, ies la iveală trăsăturile de personalitate tipice (ascunse) ale fiecărei persoane.
8. Teama de singurătate sau trăirea efectivă a sentimentului singurătății îl constrânge pe codependent să rămână în relație.

9. Dependența de codependență este cea mai bună explicație pentru motivul pentru care codependenții nu pun capăt unei relații presărate cu pierderi și consecințe negative. Narcisistul, „drogul lor preferat“, poate să le țină sub control singurătatea și rușinea profundă.

10. În cazul în care codependentul trebuie să încheie relația, va experimenta extrem de durerosul simptom de sevraj al singurătății patologice.

11. Dacă relația se termină, iar problemele subiacente ale codependenței persoanei respective nu sunt rezolvate, probabil următorul partener va fi tot un narcisist.

▪

Reflecții Chimia din relație vă avantajează? De ce? Care dintre cele trei formule matematice prezentate anteri

▪

Impactul manipulării de tip distorsiune va fi discutat în Capitolul 11.

Vă rog să nu priviți această remarcă drept un indiciu al opiniilor mele împotriva celor care nu au studii superioare. A fost un moment în care mi-am încălcat o promisiune făcută mie însumi, și anume faptul că tipul meu preferat de femeie are aspirații și experiență profesională și educațională similare cu cele ale mele.

5. Teoria compatibilității relației și extremele care se atrag

Chiar și după reacțiile copleșitoare și pozitive pe care le-am primit la adresa eseului meu „Codependența: nu dansa!“ am știut că trebuie să îl dezvolt într-o teorie psihologică mai solidă și mai amplă. N-a fost o sarcină ușoară, căci a trebuit să pornesc de la intuiția și de la înțelegerea mea empirică și să mă îndrept înapoi spre teoriile fundamentale care mi-au servit drept sursă de inspirație. Nu mă interesa să transform ceva simplu, elegant și accesibil într-un set întortocheat și dens de explicații psihologice. Având încredere în intuiția mea, am început să construiesc o teorie care să cuprindă toate informațiile și să lămurească toate descoperirile legate de sindromul magnetului uman.

Intenția mea era să construiesc o teorie în jurul unor concepte clare, concise și cuantificabile, care să treacă probele unei examinări profesionale și/sau științifice riguroase. În plus, trebuia să explice și să prezică fenomenele observabile legate de relații, asociindu-le cu teoria psihologică care ține de individ. Nu voiam să mă opresc până când teoria mea nu urma să satisfacă atât o cameră plină de medici experimentați și cu studii înalte, cât și de oameni fără experiență profesională în domeniu.

De pe urma ambițiilor mele teoretice s-a înfiripat un model care a strâns la un loc descoperirile și observațiile mele divergente într-un set coerent și unitar de explicații. A prins „rădăcini“ după ce am decis să creez un program profesional de instruire pornind de la aceste descoperiri. Ca în alchimie, amestecul ideilor, al explicațiilor și al descoperirilor mele a dus la crearea unui material prețios... prețios din punct de vedere teoretic.

Teoria continuumului sinelui (tcs)

Denumirea pe care am ales-o inițial, în 2013, pentru noua mea cercetare a fost Teoria Continuumului Sinelui sau TCS. Ea explica de ce toți oamenii, nu doar codependenții și narcisiștii, se simt inevitabil atrași de un anumit tip de partener care îi seduce prin personalitatea lor opusă. Motiva în mod intuitiv de ce atât de mulți oameni rămân în relații profund nefericite și disfuncționale, deși se simt singuri, frustrați sau plini de resentimente. În același mod, lămurirea de ce anumiți oameni tind să repete alegerile disfuncționale în relații, în pofida faptului că își doresc ceva diferit.

TCS a devenit o teorie universală, valabilă pentru toți indivizii, de la cei care nu sunt sănătoși din punct de vedere psihologic la cei care sunt complet echilibrați și sănătoși psihologic. Mai mult decât atât, a explicat natura maleabilă a sănătății mintale, căci prin natura noastră suntem cu toții capabili să ne dezvoltăm și să învățăm din greșelile pe care le facem, să trecem peste conjuncturile personale dificile și, cu ajutor de specialitate, să depășim forțele disfuncționale puternice și aparent nepieritoare ale minții noastre subconștiente.

Teoria compatibilității relației (tcr)

În ultimii cinci ani, la un moment dat, mi-am redenumit iubita teorie TCS: Teoria Compatibilității Relației (TCR). Influențat de educație, de experiență și de specializarea în Teoria Sistemelor Familiale, schimbarea numelui a avut logică pentru mine, deoarece lămurirea de la prima vedere compatibilitatea în relație a unor indivizi opuși echilibrați. Asemenea predecesoarei ei, TCR ilustra felul în care codependenții, adică niște îngrijitori cronici aflați la

o extremă, le corespund perfect celor care au nevoie de grijă, indivizii narcisiști egoiști aflați la cealaltă extremă. În ciuda modificărilor descriptive și de terminologie, teoria în sine rămâne neschimbată.

Asemenea predecesoarei ei, TCR reprezintă modul în care tipurile opuse de personalitate interacționează într-o relație și în care își exprimă sau nu nevoile emoționale, psihologice sau de relație. În termeni mai concreți, înfățișează tiparele de distribuție ale dragostei, respectului și grijii (DRG) într-o relație. TCR sugerează că toți oamenii sunt atrași într-o manieră conștientă și subconștientă de parteneri romantici ale căror tipare DRG le corespund celor proprii.

Orientarea în relații: pe sine sau pe ceilalți

Felul în care ne orientăm în relații, adică OR, reprezintă forța motrice din spatele teoriei compatibilității în relație. Există doar două feluri în care ne orientăm: către nevoile în materie de dragoste, respect și grijă ale celorlalți sau către nevoile DRG ale sinelui. Relațiile sunt considerate compatibile dacă OR referitoare la îngrijire și la nevoia de a fi îngrijit sunt similare.

Astfel, OR sunt împărțite în două categorii opuse și inversate: Orientarea în Relație către Ceilalți (ORC) și Orientarea în Relație către Sine (ORS). Diferența fundamentală dintre ele este că prima se concentrează mai mult pe oferirea DRG, iar cea din urmă pe primirea DRG.

ORC își menține în mod natural și reflex centrul atenției asupra nevoilor emoționale, personale și de relaționare ale altei persoane, excluzându-și adeseori nevoile proprii. Persoana cu ORC face eforturi să obțină și să aibă parte de o exprimare clară a DRG din partea celorlalți, fiind generoasă când vine vorba de a o dăruia. Toți codependenții au o ORC extremă.

ORS demonstrează o concentrare naturală și reflexă asupra propriilor nevoi de confort emoțional, personal și de relație, neînțelegând sau ignorând importanța reciprocității. Persoana cu ORS face eforturi să împartă sau să dăruiască DRG celorlalți, păstrându-le pentru sine. După cum e de așteptat, persoanele cu ORS au drept țintă – dacă nu cumva fac o obsesie din asta – perpetuarea laturii nedrepte și egoiste dintr-o relație, cea în care doar cineva primește, când de fapt, este vorba despre a dăruia și a primi din ambele direcții. Toți narcisiștii patologici au o ORS extremă.

Întrucât ORC și ORS sunt constructe de personalitate „opuse“ și „inverse“, materialul legat de atracția extremelor din Capitolul 3 este valabil și în cazul lor.

Chiar dacă un ORC sever reprezintă codependența, iar un ORS sever, narcisismul patologic, cele două nu sunt sinonime. Diferența fundamentală este că OR-urile descriu gama a două categorii opuse, fiecare având o multitudine de posibilități, de la sănătos la disfuncțional. Oamenii cu OR sănătos nu sunt dispuși să accepte sau să tolereze o interacțiune lipsită de echitate, atât în plan personal, emoțional sau care ține de relație. Din contră, codependenții (ORC) și narcisiștii patologici (ORS) au cea mai disfuncțională formă a orientărilor relaționale opuse.

Cele mai disfuncționale forme sunt ORC și ORS extreme, existând posibilitatea ca ambele să existe în aceeași relație, compatibilă, a extremelor. Altruismul și sacrificiul disproportionat al unei persoane cu ORC corespunde perfect egoismului și exigenței extreme a uneia cu ORS.

Elementele de bază ale TCR

Teoria compatibilității relației utilizează un continuum pentru a ilustra interacțiunea dintre ORC și ORS într-o relație. Am construit-o urmărind următoarele caracteristici:

1. Design simplu
2. Definiții operaționale, specifice și cuantificabile
3. Utilizare a aritmeticii de bază – adunarea și scăderea
4. Reguli logice unidimensionale
5. Reguli logice de interacțiune
6. Explicații concrete pentru procese psihologice și de relație complicate
7. Reprezintă doar ceea ce afirmă – nu se întinde mai mult decât îi e plapuma și nu generalizează în exces
8. Intuitivă atât pentru cei care oferă tratament pentru codependență, cât și pentru persoanele pe care le tratează

O teorie flexibilă și cuprinzătoare

TCR își datorează flexibilitatea și natura cuprinzătoare faptului că este produsul multor altor teorii psihologice importante, consacrate. N-aș fi putut niciodată să o elaborez dacă n-ar fi existat cadrele teoretice prezentate anterior, cum ar fi: teoria sistemică de familie, teoriile psihodinamice, teoriile atașamentului, terapia cognitiv-comportamentală, dependențele, modelul celor 12 Pași ai Alcoolicilor Anonimi și multe altele. Natura teoretică cuprinzătoare a dus la multe aplicații practice, inclusiv în tratamentul dependențelor și sănătate mintală, în educației, în cercetare, precum și în domenii care privesc publicul larg.

TCR este menită să fie simplă și extrem de clară. OR-urile inverse și valorile lor de compatibilitate în relație (VCR) sunt definite în mod precis pentru a reprezenta informații și observații explicite și cuantificabile. Natura ei matematică îi impune să fie simplistă și să se preteze ireproșabil aplicațiilor de cercetare, diagnostic și tratament.

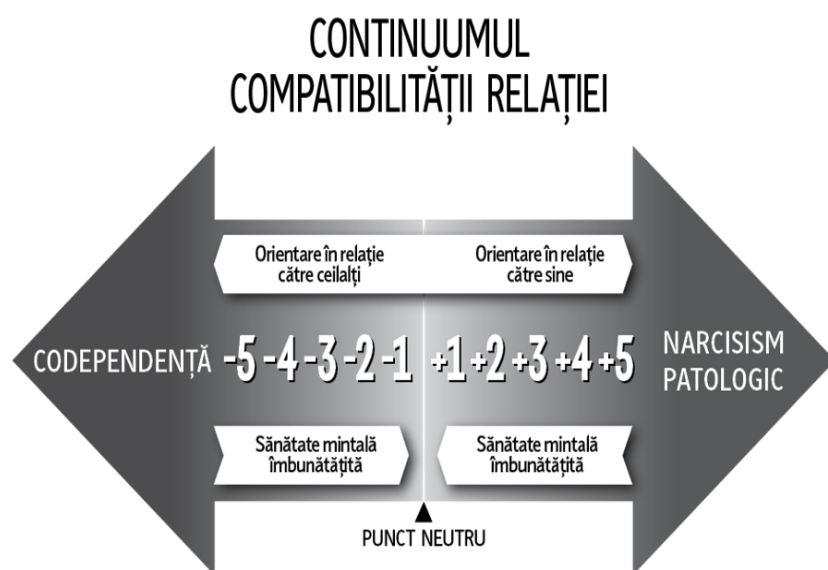
Teoria compatibilității relației este paradoxală

Oricât de compactă, directă, logică și simplă ar fi teoria compatibilității relației (TCR), este în același timp o teorie complicată cu multe utilizări posibile. Cred că flexibilitatea și particularitatea ei îi extind substanțial potențialele contribuții și scopuri.

Continuumul compatibilității relației (CCR)

Unicul instrument de măsurare pentru TCR este continuumul compatibilității relației (CCR). Folosind grafice și matematică simplă, explică și cuantifică atracția subconștientă și reflexă dintre doi oameni într-o relație. De asemenea, continuumul demonstrează cum și de ce tipurile opuse de personalitate ORC și ORS experimentează un magnetism puternic al atracției pozitive. Pe de altă parte, explică lipsa de compatibilitate dintre OR similare.

Nu vă lăsați păcăliți de designul simplu al continuumului, deoarece reunește fiecare concept discutat până acum, precum și multe dintre cele care vor urma. Este un instrument teoretic și practic indispensabil care aduce progrese considerabile în înțelegerea relațiilor formate de sindromul magnetului uman, precum și în tratamentul eficient și durabil al codependenței.



Continuumul Compatibilității Relației (ccr) și Valorile Compatibilității Relației (vcr)

Valorile Compatibilității Relației (VCR) reprezintă numeric OR-ul unei persoane, precum și tiparul lor unic de distribuție DRG. Cele două OR opuse – ORC și ORS – se află la extremele CCR.

Laturla stângă a continuumului, adică cea „negativă”, cuprinde ORC și cele cinci VCR ale sale, variind între (-5) și (-1). ORS se află în dreapta, adică în partea „pozitivă”, și constă dintr-o gamă a VCR cu valori între (+1) și (+5). În centrul continuumului se află un VCR neutru, sau (0). Din acest punct de vedere, există doar 11 valori posibile

ale VCR. Latura pozitivă a continuumului nu este mai bună calitativ decât cea negativă. Separația s-a produs din pură întâmplare, fără a se considera că una ar fi „mai bună“ sau „mai rea“ decât cealaltă.

Cele mai mari valori numerice negative și pozitive ale VCR reprezintă cele mai disfuncționale forme ale unui anumit OR. De exemplu, VCR (-5) al ORC reprezintă codependentul care le oferă celorlalți aproape tot DRG-ul și primește extrem de puțin în schimb. VCR (+5) al ORS reprezintă narcisistul patologic care ia tot DRG-ul disponibil și oferă puțin sau deloc în schimb.

Exemple de VCR

Următoarea listă asociază fiecare dintre cele 11 valori ale compatibilității relației (VCR) cu o descriere generală a personalității. Aceste exemple ilustrează larga diversitate a variantelor generale de personalitate.

□ (-5) VCR (ORC): Un codependent care este complet absorbit de nevoile DRG ale celorlalți, ignorându-le și subestimându-le în totalitate pe cele proprii. Sunt adeseori neputincioși, nefiind capabili sau dispuși să caute DRG din partea partenerului lor romantic sau a prietenilor apropiați.

□ (-4) VCR (ORC): O persoană cu tendințe codependente care este aproape întotdeauna concentrată asupra nevoilor DRG ale altora, căutând doar intermitent să își satisfacă propriile nevoi DRG. Sunt capabili, dar lipsiți de motivație, temători și/sau lipsiți de experiență în a căuta DRG din partea unui partener romantic. Aleg în mod frecvent să nu le ceară celorlalți să le satisfacă nevoile DRG, căci nu doresc să îi supere sau să provoace conflicte. Dacă cer o anumită formă de DRG de la partenerul lor, o fac agitați și având sentimentul clar al vinovației și nevoii de atenție.

□ (-3) VCR (ORC): O persoană care se identifică cu propria fire grijulie și altruistă. Per ansamblu, sunt concentrați asupra nevoilor DRG ale altora, minimalizând, întârziind sau trecând cu vederea satisfacerea propriilor nevoi. Identitatea și reputația lor sunt contopite cu natura lor săritoare și grijulie. De obicei, se află în relații dezechilibrate din punct de vedere al nevoilor lor DRG – oferind mult mai mult decât primesc. Sunt în stare să stabilească limite în relații, cerând în același timp ceea ce au nevoie; totuși, tind să se simtă vinovați sau având nevoie de atenție atunci când impun astfel de limite sau când cer ajutorul celorlalți.

□ (-2) VCR (ORC): O persoană care este implicată în relații în care identitatea lor de oameni grijulii este prețuită și apreciată, dar nu exploatată. Se bucură de relații în care pot oferi mult DRG, fără să dorească să aibă parte de DRG în aceeași măsură. Se simt confortabil împreună cu un partener care are nevoie de mai mult DRG decât este dispus să ofere la schimb. Pot impune limite și pot să ceară ceea ce au nevoie, deși se simt ușor nelalocul lor dacă fac acest lucru când echilibrul DRG depășește nivelul lor de confort. Pot să se simtă ușor vinovați sau având nevoie de atenție când îi cer unui partener să le satisfacă propriile nevoi DRG. Pe cât posibil, evită indivizii narcisiști, exploatare sau manipulatori.

□ (-1) VCR (ORC): O persoană cu un echilibru sănătos între dragoste, respect și grijă pentru ea însăși și pentru ceilalți. De obicei, caută relații și experiențe de viață în care să își poată satisface propriile nevoi DRG. Tind să aprecieze și să facă parte din relațiile bazate pe o distribuție reciprocă și echivalentă a DRG. Deși pot să-și găsească sensul și fericirea din ajutorarea și îngrijirea celorlalți, nu tolerează un partener romantic egoist sau

egocentric. Se întâmplă frecvent să le facă plăcere să aibă grijă de cei din jur, însă nu se identifică cu cei care îi îngrijesc sau îi ajută pe alții. Nu se simt vinovați sau având nevoie de atenție când cer DRG din partea altora.

□ (0) VCR: O persoană care face parte din relații în care există o distribuție egală a DRG oferit și primit. Cer cu ușurință ceea ce au nevoie de la partener, fiind deschiși față de nevoile DRG ale acestuia. Într-o relație DRG echilibrată, fluctuează nestingheriți între rolul de destinatar și cel de furnizor.

□ (+1) VCR (ORS): O persoană cu un echilibru sănătos al dragostei, al respectului și al grijii pentru ea însăși și pentru ceilalți. Tind să aprecieze și să facă parte din relațiile bazate pe o distribuție reciprocă și echivalentă a DRG. Prețuiesc obiectivele și ambițiile personale și profesionale, pe care și le urmăresc încrezători. Deși își găsesc sensul și fericirea din urmărirea propriilor aspirații, sunt conștienți de nevoia de dragoste, respect și grijă a partenerului lor romantic. Oferă cu ușurință DRG partenerului romantic când este necesar sau când li se cere. Se pot identifica cu rolul persoanei care îngrijește și care ajută, dorind în același timp să-și îndeplinească propriile dorințe.

□ (+2) VCR (ORS): O persoană care preferă să fie implicată într-o relație în care goana lor după satisfacerea propriilor speranțe și vise este încurajată și sprijinită. Într-o relație romantică, caută în mod activ atenție, apreciere și validare. Deși sunt oameni activi și pot fi măcinați de dorința de a fi în prim-plan, sunt dispuși și capabili să satisfacă nevoile partenerului lor. Nu sunt nici exploatare, nici egoiști. Orientați către propriile lor nevoi DRG, uită periodic de inegalitatea distribuției DRG în relație. Răspund favorabil și non-agresiv atunci când partenerul lor cere un nivel mai consistent de DRG. Deși se pot simți confortabil în rolul de îngrijitor, nu îl pot menține.

□ (+3) VCR (ORS): Ușor egoiști și egocentri, sunt persoane predominant concentrate asupra nevoilor DRG proprii, minimalizând, întârziind sau trecând cu vederea satisfacerea nevoilor partenerilor lor. Identitatea și reputația lor sunt contopite cu nevoia lor de atenție, validare și recunoaștere. Se identifică cu felul de a fi al unui individ energic și avid de succes. De obicei, sunt atrași în relații în care există un dezechilibru al distribuției nevoilor DRG, căpătând sau așteptându-se la mai mult decât oferă. Dacă li se pune în față adevărul despre această inegalitate, pot să devină defensivi, dar vor fi în stare să facă modificări. Deși pot fi percepuți drept obsedați de sine și egocentri, sunt capabili să țină aceste caracteristici sub control, sunt în stare și au disponibilitatea să își iubească, respecte și îngrijească partenerul. Cu toate acestea, au nevoie să li se amintească deseori aceste lucruri.

□ (+4) VCR (ORS): O persoană care este narcisistă și preocupată de propriile nevoi DRG, rareori căutând să le satisfacă pe cele ale altora. Lasă impresia că li se cuvine totul, că sunt egocentri și egoiști, fiind determinați să caute să primească DRG din partea celorlalți, oferind însă în schimb cantități extrem de reduse. Se simt în largul lor cu această discrepantă a DRG, considerând că nevoile lor sunt mai importante decât cele ale partenerului. Deși narcisiști în mod fățiș, sunt în continuare capabili să le ofere altora niveluri neînsemnate de DRG. În mod tipic, dacă li se atrage atenția în privința inegalității DRG, se înfurie și devin defensivi, încercând numai de câțiva să-și justifice acțiunile. Totuși, când li se spune adevărul, nu resimt nici un afront și nici nu izbucnesc în vreo criză de furie narcisistă.

□ (+5) VCR (ORS): Un narcisist patologic care este incapabil și lipsit de motivație să iubească, să respecte și să aibă grijă de ceilalți. Sunt mistuiți de dorința de a-și satisface propriile nevoi DRG și n-au nici cea mai mică intenție să răspundă cu aceeași monedă. Le este extrem de dificil să manifeste empatie, să aibă opinii pozitive necondiționate sau să dea dovadă de iubire. De obicei, când oferă DRG celorlalți, o fac impunând condiții. Nu sunt în stare să-și înțeleagă sau să-și accepte nivelurile patologice de narcisism. Dacă li se spune adevărul despre dezechilibrul DRG, răspund printr-o agresiune directă sau pasivă.

Matematica continuumului și echilibrul de sumă nulă

Teoria compatibilității relației (TCR) este susținută matematic de continuumul compatibilității relației (CCR). Rezultat obținut prin simpla adunare a VCR-ului fiecărei persoane, o relație este considerată compatibilă și stabilă dacă are suma (0), care este definită drept un echilibru de sumă nulă. Suma nulă va apărea mereu în cazul asocierilor unor personalități invers proporționale și diametral opuse, reprezentate de VCR negative și pozitive perfect opuse. Pe lângă compatibilitatea în relație, un echilibru de sumă nulă semnifică un potențial ridicat de atracție, corespondența șabloanelor de relație și reunirea tipurilor opuse de personalitate. Regula de bază în privința compatibilității este: cu cât mai mică este VCR inversă/opusă, cu atât mai sănătoasă este relația.

Singura excepție la regula echilibrului de sumă nulă în relație cu atracția pozitivă este combinația ipotetică (0) și (0). Este considerată ipotetică deoarece este improbabil să se producă vreodată. În primul rând, VCR (0) va fi rareori altceva decât o unitate teoretică, căci majoritatea oamenilor se identifică cu o OR mai degrabă altruistă sau egoistă. În al doilea rând, în lipsa acțiunii atracției personalităților opuse, această relație ipotetică nu va prinde niciodată „rădăcinile“ necesare pentru a se dezvolta în continuare.

O relație alcătuită dintr-o asociere a VCR (-2) și (+2) va fi atât compatibilă, cât și sănătoasă. Pentru exemplificare, o femeie sănătoasă din punct de vedere psihologic ORC VCR (-2), căreia îi place să fie mamă casnică și care își adoră cele câteva activități de voluntariat, este căsătorită cu un bărbat stabil și sănătos din punct de vedere psihologic ORS VCR (+2), un director de corporație de succes. Cu sprijinul soției sale, lucrează ore suplimentare pentru a-și construi un statut și o reputație în lumea afacerilor. Având valori inverse și scăzute ale VCR, amândoi se simt iubiți și formează o relație de dragoste reciprocă și echivalentă.

În comparație, un bărbat codependent cu VCR (-5) este căsătorit cu o femeie care suferă de tulburare de personalitate narcisistă cu VCR (+5). Soțul este profund nesigur, avid de atenție și obedient. Acceptă fără tragere de inimă să rămână acasă și să își crească copiii, în vreme ce soția lui narcisistă, un agent de vânzări fără succes în meserie, insistă să fie unica persoană care întreține familia. De teamă să nu o scoată din sărite, evită să deschidă o discuție despre așteptările ei egoiste și rigide în privința rolurilor pe care trebuie să le joace cei doi soți. Fiind un (+5) pe scara CCR, femeia nici măcar nu va lua în considerare nevoile lui dacă acest lucru nu o face să se simtă mai bine în pielea ei. Dacă i se spune adevărul despre narcisismul ei, reacționează cu duritate. Această relație va rămâne intactă, căci nici soțul, dar nici soția nu îndrăznesc să îi pună capăt; sunt la fel de nesiguri și de îngroziți să rămână singuri.

Riscurile vindecării

Dacă VCR-ul unui partener se modifică într-o direcție sănătoasă (mai aproape de zero), fără ca VCR-ul celuilalt partener să facă același lucru, este probabil ca relația să fie pusă în pericol. Acest lucru se întâmplă adesea atunci când unul dintre parteneri urmează ședințe de terapie sau caută ajutor pentru a scăpa de o dependență, dar nu și partenerul lui, ignorându-și astfel contribuția la caracterul disfuncțional al relației. Relațiile cu VCR dezechilibrat sunt inerent instabile și prin urmare predispușe la conflict și la destrămare.

Un exemplu de instabilitate a relației provocată de o sănătate mintală îmbunătățită este atunci când o femeie codependentă (-5), căsătorită cu un bărbat narcisist patologic (+5), merge la ședințe de psihoterapie. Datorită progreselor ei în terapie, este probabil ca OR/VCR-ul ei să se îmbunătățească, apropiindu-se de zero. Dat fiind faptul că sănătatea ei mentală se ameliorează și că alege să rămână alături de soțul ei narcisist patologic, relația va deveni instabilă. În lipsa echilibrului de sumă zero, situația e imprevizibilă. Este probabil să apară conflicte și diferențe ireconciliabile, căci soția va fi nevoită să caute niveluri mai ridicate de DRG din partea soțului ei, pe care acesta nu este capabil să le ofere.

Chiar și cu o sănătate mintală mai bună, fostul pacient codependent poate să se simtă constrâns conștient și subconștient să revină în relația disfuncțională, anulând astfel câștigurile în privința VCR. Această dorință illogică este explicată prin dependența din codependență, care este prezentată în Capitolul 3. Dacă va continua pe acest drum și își va menține sănătatea mintală și a relației, iar partenerul ei nu se va adapta la aceste ameliorări, lipsa unui echilibru de sumă nulă va duce, cel mai probabil, la sfârșitul relației.

Stabilitatea cantitativă și calitativă

Stabilitatea în relație poate fi înțeleasă atât din perspectivă cantitativă, cât și calitativă. „Cantitativul“ este definit drept măsurătoarea metrică și/sau descrierea specifică și precisă a oricărui lucru care posedă caracteristici perceptibile. „Calitativul“, cel mai ambiguu și mai subiectiv dintre cele două, descrie și/sau măsoară caracteristicile perceptibile care sunt atribuite unei valori subiective. Elementul „calitate“ din „calitativ“ este derutant, căci are conotația unui lucru pozitiv sau bun. Drept exemplu, în următoarea afirmație, „Prima oară când am copt plăcintă cu nuci pecan, a ieșit groaznică!“, „groaznic“ este un termen „calitativ“, care spune că plăcinta nu era bună de nimic! Dimpotrivă, „Aș fi putut să mănânc toată plăcinta cu nuci pecan a maică-mii, era delicioasă și și se topea în gură“ reprezintă latura pozitivă a termenului.

Stabilitatea cantitativă a relației apare când echilibrul de sumă nulă este alcătuit din două VCR opuse în mod egal. O astfel de stabilitate este independentă de sănătatea psihologică a indivizilor din relație. Pentru exemplificare, relația sănătoasă ORC/ORS (-2) și (+2) este stabilă cantitativ, indicând un echilibru perfect al OR-urilor opuse. În consecință, stabilitatea cantitativă și calitativă poate fi reprezentată în continuumul compatibilității relației.

Relațiile „stabile“

O relație „stabilă“ este definită drept una care nu ia sfârșit, în pofda nefericirii, furiei, insatisfacției, resentimentelor și altor stări negative ale celor doi parteneri. Relațiile stabile se rup cu greutate din cauza armonizării personalităților opuse și a echilibrului aferent al relației. Stabilitatea relației este reprezentată numeric pe CCR ca o asociere între două VCR diametral opuse care, atunci când sunt adunate, sunt egale cu un echilibru de sumă nulă. Cea mai sănătoasă versiune a unei perechi stabile este cuplul (-1) și (+1). Cea mai nesănătoasă ar fi asocierea dintre un codependent (-5) și un narcisist patologic (+5).

Oamenii dintr-o relație stabilă sunt loiali atât relației, cât și persoanelor implicate în relație. Se supun setului lor unic de norme care reglementează comportamentul individual și relațional. Relațiile romantice sau intime „stabile“ necesită ca ambii parteneri să se simtă în largul lor și în siguranță în privința așteptărilor și a rolurilor pe care le au. Loialitatea față de relație, indiferent dacă este vorba de o relație sănătoasă sau de una disfuncțională, este un factor-cheie care contribuie la stabilitatea relației. Deși ocazional pot avea loc interacțiuni negative, nici un partener nu-și face griji că celălalt ar putea pune capăt relației. Indiferent de disconfort, de pierderile sau de evenimentele amenințătoare, ambii parteneri sunt loiali și devotați unul altuia. Acest lucru conferă energie relației și îi ajută să își depășească provocările. În această manieră, o relație stabilă utilizează resurse interne și externe pentru a se apăra împotriva oricărei amenințări.

Relațiile „instabile“

În relațiile intime „instabile“, partenerii resimt disconfort, teamă și anxietate legată de posibilitatea ca relația să aibă de suferit sau să ia sfârșit. Partenerii se simt instabili când unul sau amândoi nu mai respectă regulile, rolurile și așteptările de fidelitate asupra cărora se înțeleseseră anterior. De asemenea, greutățile, crizele sau necazurile produc, la rândul lor, instabilitate. În mod ironic, relațiile disfuncționale pot să devină instabile când unuia dintre parteneri i se întâmplă ceva pozitiv (cum ar fi progresele făcute în soluționarea unei dependențe sau a unei probleme de sănătate mintală, o slujbă mai bună, o mărire de salariu sau noi oportunități sociale). În lipsa unei reveniri la starea sănătoasă sau nesănătoasă anterioară a relației, este posibil ca instabilitatea să continue.

Instabilitatea relației declanșează o cascadă de sentimente și de gânduri furioase, inconfortabile și/sau anxioase din partea unuia sau a ambilor parteneri. O asemenea schimbare pune presiune pe cel care se abate de la regulă să revină la fosta poziție din cadrul relației sau să respecte regulile convenite în mod explicit. Dacă nu se revine la status quo, anxietatea și teama vor spori, cel puțin până când persoana „cedează“ și își revine la fostul rol disfuncțional sau până când scapă din relație. Trebuie remarcat că, cu cât este mai mare suma VCR, cu atât mai intens este dezechilibrul.

Restabilirea echilibrului

Doar printr-o restabilire a echilibrului de sumă nulă, independent de sănătatea mintală pozitivă sau negativă, dezechilibrul poate fi neutralizat și/sau inversat. Cu alte cuvinte, forțele sindromului magnetului uman care constrâng un codependent în recuperare să recidiveze (revenind la fostul VCR (-5)) și să reia o relație pe care o încheiasse cu partenerul narcisist patologic (+5) readuc relația în starea ei anterioară de echilibru „stabil“, dar disfuncțional.

Următoarele scenarii ilustrează modul în care pot fi refăcute echilibrul și stabilitatea în relație:

- Persoana mai sănătoasă dintr-un parteneriat disfuncțional regresează la fostul VCR mai puțin sănătos.
- Sănătatea mintală și capacitatea de a relaționa mai sănătos a persoanei vindecate îi provoacă partenerului anxietate, stres și frică sporită. Acest lucru motivează partenerul nesănătos să își amelioreze sănătatea mintală și relațională, ceea ce recalibreză relația într-un echilibru de sumă nulă.
- Din cauza unui declin al sănătății mintale a partenerului nesănătos, partenerul mai sănătos trece la un nivel mai scăzut de funcționare, astfel încât echilibrul de sumă nulă să poată fi refăcut.
- Dezvoltarea persoanei mai sănătoase nu este însoțită de o dezvoltare pe măsură a partenerului, prin urmare cei doi aleg să pună capăt relației.
- Persoana mai puțin sănătoasă încheie relația pentru a căuta un înlocuitor, restabilind astfel un echilibru de sumă nulă.

Relațiile mai sănătoase și potrivirile vcr

Relațiile romantice devin mai sănătoase atunci când VCR inverse egale se apropie de zero pe continuum. Potrivirile mai puțin accentuate ale VCR duc la o relație reciprocă mai echilibrată. Acest cuplu nu mai este polarizat de diferențele de OR dintre ei. Cei doi au parte de o cantitate egală de DRG, ceea ce creează mai multă armonie și intimitate.

Aceste relații mai sănătoase sunt compuse din parteneri cu VCR corespunzătoare inverse mai scăzute, precum perechile (-1) și (+1) sau (-2) și (+2). În ciuda distribuției inegale a DRG, ambii parteneri consideră că nevoile lor sunt satisfăcute într-un mod adecvat și că pot cere ceea ce își doresc în cazul în care se produce un dezechilibru. Partenerii cu VCR mai scăzut cer lucrurile de care au nevoie fără să-și facă griji că provoacă resentimente și fără să simtă că-s avizi de atenție. Ceea ce creează o experiență a unei relații pozitive nu este echilibrul de sumă nulă în sine, ci senzația unui echilibru confortabil și satisfăcător pentru ambele părți al DRG.

Probabil că oamenii care se încadrează în această categorie nu au suferit traume de atașament în copilărie, cauza principală atât a codependenței, cât și a tulburărilor de narcisism patologic. De asemenea, este posibil să fi avut parte de tratament psihologic pentru a remedia problema. Pe lângă buna sănătate mintală, acești oameni „sănătoși“ opuși împărtășesc niveluri moderate spre ridicate de respect și de dragoste de sine, pot să comunice corespunzător pentru a soluționa conflictele și pot stabili și respecta limite sănătoase. Simplu spus, acest parteneriat este alcătuit din doi oameni sănătoși din punct de vedere psihologic și care se iubesc pe sine.

Indivizii dintr-o relație cu VCR asemănător scăzut sunt capabili psihologic, când este necesar, să treacă în cealaltă orientare de relație. O asemenea „flexibilitate“ este un indiciu al abilității persoane de a „nota împotriva curentului“ personalității sale de dragul partenerului sau al relației. Un exemplu ar fi ORC (-2), care se îmbolnăvește și cade la pat vreme de șase luni, în timp ce ORS (+2) va fi persoana care va avea grijă de copii, va face curățenie în casă și va munci de dimineață până seara până când partenerul își revine. Atunci când starea de sănătate este recăpătată, aceiași lucru se întâmplă și cu configurația normală VCR.

O relație sănătoasă de sumă nulă: Susan (-2) și Zach (+2)

Susan este o persoană echilibrată și sănătoasă emoțional și psihologic, cum o ilustrează VCR-ul ei de (-2). Orientarea ei are o tendință ușoară spre moderată către nevoile altora. Deși nu se așteaptă ca „raportul dintre ce oferă și ce primește“ să fie egal, își cunoaște limitele și are o busolă interioară corectă, care o îndreaptă înspre îngrijirea personală. Își găsește fericirea și împlinirea în abordarea ei caritabilă și altruistă față de viață. Adoră să organizeze petreceri, să își ajute amicii să își renoveze casele, să aibă grijă de copiii surorii ei sau, pur și simplu, să fie un ascultător plin de compasiune. Mai mult decât orice, Susan se mândrește cu felul în care își crește cele două fiice. Îi place să le gătească mâncărurile preferate, să fie un lider al Fetițelor Cercetașe și să le dea o mână de ajutor la teme pentru acasă sau la proiectele școlare. De asemenea, Susan lucrează part-time ca office manager într-o firmă de avocatură, coordonând agenda alertă, dar adesea dezorganizată a șefului ei.

Susan este căsătorită cu Zach, un medic talentat, a cărui ambiție este să devină chirurg-șef la secția de ortopedie a spitalului în care lucrează. Deși este ocupat și preocupat adesea de obligațiile sale profesionale, își face timp pentru a satisface nevoile personale și emoționale ale soției și copiilor lui. Membrii familiei simt că se bucură de suficientă atenție și dragoste din partea lui Zach. Deși combinația dintre căsnicie și viața de familie este solicitantă, Susan și Zach sunt oameni devotați. Își sprijină reciproc aspirațiile profesionale și au aceleași obiective personale, familiale și de carieră.

Zach este o persoană la fel de sănătoasă și de echilibrată cu un VCR moderat de (+2). Este ambițios și este mulțumit de statutul lui profesional. Crede că își îndeplinește îndatoririle care-i revin în căsnicie și în familie muncind din răspuțeri. Zach și Susan consideră că aspirațiile lor de carieră vor duce la un confort general sporit și

la mai multă fericire pentru familie. Deși nu este încântat de perioadele frecvente de timp petrecute departe de casă, știe că acest lucru le prinde bine celor pe care îi iubește cel mai mult: Susan și copiii lui. Chiar și în condițiile unei capacități reduse în privința vieții personale și familiale, nu ezită să o facă pe Susan să se simtă iubită, respectată și îngrijită. Când nu poate să fie prezent la un eveniment familial din cauza unei obligații profesionale importante, cei dragi îl sprijină, chiar dacă sunt dezamăgiți. Această relație funcționează deoarece relația de sumă nulă dintre Zach și Susan este echilibrată și reciproc satisfăcătoare.

Orientări către sine nesănătoase și problematice

Perechile de VCR (5) și (4) constituie relații nesănătoase și problematice. Partenerii din aceste relații se autosabotează sau pur și simplu sunt incapabili sau nu își doresc să întreprindă cele necesare pentru a obține o sănătate mintală sau a relației îmbunătățită. Acest lucru se întâmplă mai ales în cazul unui narcisist cu tulburări de personalitate și a partenerului extrem de codependent.

Terapia de cuplu cu indivizi nesănătoși de tip (-5) și (+5) sau (-4) și (+4) eșuează frecvent din cauza patologiei celor doi. Chiar dacă ORC doresc să se schimbe sau să facă progrese, sunt de multe ori pasivi, anxioși și temători în timpul ședințelor de psihoterapie. ***** ORS patologici nu pot sau nu vor să își depășească tiparele conștiente și subconștiente de negare, eschivare sau învinovățire. De cele mai multe ori, tind să deturneze procesul terapeutic, ceea ce obstrucționează acțiunile terapeutice ale unui psihoterapeut mai puțin experimentat. În mod caracteristic pentru ședințele de terapie ale unui astfel de cuplu, psihoterapeutul petrece exagerat de mult timp ocupându-se de narcisistul autoritar sau acționând anxios, „de parcă ar călca pe ouă”. Din acest motiv, nu ofer terapie conjugală sau de cuplu unor asemenea indivizi.

Trebuie menționat că, deși perechea VCR (-4) și (+4) este considerată epuizantă și disfuncțională, ambii parteneri au o anumită putere, deși foarte mică, de a se rupe de orientările lor de relație rigide și dihotomice.

Relația provocatoare

Perechea de VCR (-3) și (+3) este considerată o relație dificilă. Fiind oameni care se află „la jumătatea drumului” în privința sănătății mintale și de relație, volumul resurselor lor psihologice tinde să le echilibreze lipsurile. Acești oameni nu au nici un tipar de distribuție a DRG polarizat sau unidimensional, nici interacțiuni reciproce frecvente. Totuși, posedă o capacitate mică spre moderată de a ajunge să înțeleagă bine cum stau lucrurile și să emită opinii corecte – componentele psihologice necesare ale sănătății pozitive mintale și relaționale.

Linia de delimitare dintre perechile VCR sănătoase și nesănătoase nu este întotdeauna clară. Din perspectiva culturii occidentale moderne, un cuplu format din două VCR (-3) și (+3) poate fi considerat nesănătos, căci există o neconcordanță distinctă în privința schimbului de DRG. Cu toate acestea, din punctul de vedere al altor societăți, culturi sau grupuri etnice în care norma este orientată către o discrepanță acceptabilă între oferirea și primirea de DRG, relația ar fi considerată sănătoasă. Dacă acești parteneri romantici sunt satisfăcuți și fericiți în relația lor și nu își fac rău reciproc, OR-urile lor oarecum polarizate pot să constituie o relație sănătoasă.

Chiar și în cazul inechității DRG-ului oferit și primit, acest cuplu este în continuare capabil de niveluri minore de reciprocitate și de echivalență. Partenerul ORC poate să impună niște limite, precum și să comunice unele dintre nevoile sale DRG. Completând acest lucru, partenerul ORS este în stare să atingă niveluri minime spre moderate de empatie și de motivație pentru a satisface nevoile DRG ale partenerului său, fiind în același timp deschis față de o doză de feedback constructiv.

O relație disfuncțională de sumă nulă: Sandra (-5) și Paul (+5)

Sandra este o femeie atractivă, dar obeză de 39 de ani, mamă a unui copil cu nevoi speciale și soția unui bărbat care manifestă toate simptomele de bază ale unei persoane cu tulburare de personalitate narcisistă (TPN). Femeia mănâncă din cauza stresului, ia medicamente fără consultul medicului pentru a-și trata tristețea, singurătatea și furia pe care și le potolește prin mâncare. Compune muzică, are o voce plăcută, cântă la chitară cu măiestrie și se ocupă de corul și de slujba destinată adolescenților de la biserica de care aparține. Membrii congregației o adoră, transformând-o într-un simbol datorită tuturor lucrurilor pe care le-au învățat de la ea. Reverendul Doeman, liderul bisericii și membru al consiliului de administrație al acesteia, nu a promovat-o și nici nu i-a oferit o mărire de salariu în ultimii 15 ani. Sandra nu a cerut niciodată o asemenea mărire, crezând că dacă ar merita-o, i s-ar oferi de la sine. Recent, a fost retrogradată în funcția de asistent pentru cor, fiind angajat un prieten vechi al reverendului în nou creată funcție de pastor asociat, care avea să îi încorporeze responsabilitățile funcției sale de îndrumător de cor și al serviciului pentru adolescenți. Femeia a fost umilită, mai ales pentru că a auzit de toate aceste schimbări de la un alt membru al personalului. Când i-a împărtășit reverendului sentimentele ei, acesta a devenit furios și defensiv, fără să scoată nici un cuvânt. Cum a făcut întotdeauna când era pus în fața oricărei fărădelegi, își proiecta într-un mod manipulator o imagine de victimă care nu poate să facă niciodată pe toată lumea fericită. Apărându-se, i-a făcut complimente legate de competența ei și a implorat-o să nu îi poarte pică. În loc să ia atitudine și să îl confrunte, femeia și-a cerut scuze pentru că l-a supărat. Deoarece se simte neputincioasă, temătoare și neconflictuală, își reprimă furia și resentimentele împotriva bisericii, mai ales cele îndreptate împotriva reverendului.

Fiul Sandrei și al lui Paul, Tyler, a fost diagnosticat cu multiple tulburări psihiatrice, tulburare de anxietate generalizată și tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție. El are un respect scăzut de sine și probleme cu funcționarea socială și academică. Ea n-a fost niciodată consecventă în impunerea unor limite celor din jur, mai ales membrilor familiei. În consecință, fiul ei ascultă rareori ce îi cere și refuză să o ajute cu treburile gospodărești. Simțindu-se prost din cauza dificultăților băiatului, se abține să îl pedepsească atunci când se poartă urât.

Sandra și-a cunoscut soțul, Paul, la vârsta de 18 ani, când amândoi erau boboci la facultate. În ciuda îndoielilor sâcâitoare legate de egoismul și imaturitatea lui, fata s-a îndrăgostit. Au savurat împreună entuziasmul brut al relației lor sexuale. Pe ea o încânta personalitatea lui jucăușă, rebelă, spiritul lui liber. Îi plăcea chiar și latura lui arogantă, dar fermecătoare.

În anul 3 de facultate, Sandra și Paul s-au căsătorit pe nepusă masă. Deși dorise să mai aștepte, a convins-o că măritându-se cu el va fi mai motivat în facultate și, prin urmare, va avea mai mult succes în carieră. Deși avea îndoieli în privința căsătoriei, a fost sigură că nici un alt bărbat nu va fi interesat de ea din cauza obezității și a lipsei de încredere în ea. Disperarea de a se mărita și de a avea copii i-a anulat toate sentimentele care îi spuneau că nu era un partener potrivit pentru restul vieții.

Tatăl alcoolic și dependent al Sandrei și mama ei nesigură fuseseră niște modele greșite. Deoarece nu cunoscuse niciodată cum arată niște relații sănătoase și iubitoare, a crezut că dragostea ei pentru Paul e autentică. La scurtă vreme după ce s-au căsătorit, el a renunțat la facultate. Nu știa situația notelor lui proaste, pentru care băiatul dădea vina pe profesori. Era convins că aveau vendete personale împotriva lui. Ceea ce nu reușea să priceapă era că slaba lui performanță școlară combinată cu aroganța și lipsa lui de respect îi creaseră o reputație de student-problemă. Deoarece nu și-a îmbunătățit situația după ce primise avertisment din cauza calificativelor proaste, a fost obligat să renunțe la facultate.

Paul a devenit depresiv; era lipsit de motivație să mai facă orice altceva în afară de a bea bere și de a fuma marijuana. Solicitățile constante ale Sandrei de a-și aduce o contribuție financiară l-au silit să-și caute o slujbă. A început să muncească la un atelier auto, curățând mașini uzate și câștigând cu un dolar mai mult decât salariul minim pe economie. Relația lor s-a transformat rapid într-una stresantă. După un an de căsnicie, Sandra a rămas însărcinată cu cel care avea să fie unicul lor copil. Bărbatul a fost dezinteresat și a părut că începe să se depărteze de ea.

La două luni după nașterea fiului lor, Sandra a descoperit că Paul avea o aventură cu o colegă. A fost îngrozită că va fi părăsită. Din cauza respectului scăzut de sine și a urii de sine, credea că nici un alt bărbat nu o va considera atrăgătoare sau vrednică de o relație romantică pe termen lung. Paul își petrecea majoritatea timpului la un club de automobile de epocă, unde găsea mereu un public pentru farmecul, balivernele, glumele și chefurile lui pline de alcool. Sandra a încetat să-l mai provoace, căci izbucnirile lui temperamentale deveneau din ce în ce mai înspăimântătoare. A ajuns să se obișnuiască să se simtă invizibilă și neapreciată atât în interiorul, cât și în afara căsniciei. Când îi cerea socoteală în privința infidelității, cădea frecvent victimă promisiunilor emoționale lacrimogene că se va schimba și rugămintilor de a nu-l părăsi.

Într-un final, Sandra a devenit indiferentă și a renunțat să se mai aștepte ca soțul ei să își aducă vreo contribuție în familie, cu excepția fluturașului de salariu și a asigurării medicale. Minciunile și infidelitatea lui Paul i-au spulberat orice speranțe ar mai fi avut să fie iubită, respectată și îngrijită. Cariera lui n-a mai progresat niciodată de la funcția ocupată în cadrul atelierului auto. Douăzeci de ani mai târziu, a rămas neschimbat și tocmai fusese surprins având a cincea relație extraconjugală.

Nesiguranțele, respectul scăzut de sine și teama de confruntare o ținuseră pe Sandra legată de soțul ei narcisist, egoist și lipsit de onestitate. Cunoscută ca fiind o persoană pe care te poți baza în comunitatea ei, îi ajută pe cei din jur care au nevoie de sprijinul ei grijuliu. Este incapabilă să impună niște limite și se simte vinovată atunci când ia în calcul să ceară cuiva să facă ceva pentru ea. Exteriorul ei fericit și jovial ascunde un depozit secret de furie și rușine.

Sandra este un codependent clasic (-5), punând nevoile tuturor celorlalți în fața celor proprii. Își îngrijește neobosit copilul, soțul, amicii și oamenii care vin la biserică, primind puține lucruri sau mai nimic în schimb. Nu și-a părăsit soțul egocentric, fustangiu, care comite abuzuri emoționale, de teamă că va rămâne singură, incapabilă să-și plătească facturile. Obezitatea îi întărește într-un mod nerealist convingerea că nimeni n-o poate iubi vreodată și îi generează sentimente de neputință de a schimba natura relației ei unilaterale. Deși visează cu ochii deschiși să îi înfrunte pe oamenii narcisiști și intimidanți din viața ei, alege în cele din urmă să capituleze în fața lor. Tratându-se singură cu excесе gastronomice, s-a îngrășat cu 45 de kilograme de când s-a măritat cu Paul. Deși a fost avertizată de doctor, nu are puterea de a-și modifica tiparul de a mânca pe fond emoțional.

Paul este un narcisist tipic (+5). Mai concret, ar corespunde criteriilor de diagnostic pentru TPN. Abordarea lui în viață este concentrată asupra propriilor nevoi personale și emoționale – până la excluderea și în detrimentul celor din jur, în special al soției și al copilului său. El și Sandra sunt perfect compatibili, chiar dacă într-o manieră groaznică, căci VCR-urile lor combinate creează o relație de sumă nulă. Cei doi au OR inverse perfect compatibile.

Probabil că această relație opusă perfectă va rămâne stabilă, căci respectul scăzut de sine și nesiguranțele Sandrei îi alimentează sentimentele de neputință care o împiedică să schimbe situația din viața ei, ceea ce ar include divorțul de Paul. În plus, într-o manieră denaturată, rămâne cu convingerea că-l iubește în continuare. Lui nu i-ar trece prin cap să o părăsească, căci are soția „perfectă” care va face totul pentru el, inclusiv să nu-l considere responsabil pentru defectele lui egoiste și narcisiste. De asemenea, se bazează pe ea pentru a avea grijă de Tyler, de casă, de plata facturilor și de menținerea grupului lor social. Această căsnicie este considerată stabilă, amândoi fiind blocați în ea și nici unul dintre ei nefiind motivat sau capabil din punct de vedere psihologic să îl părăsească pe celălalt.

La doi ani după ce Sandra a început ședințele de terapie cu mine, a slăbit 34 de kilograme, a divorțat de Paul, a renunțat la slujba de la biserică, a fost angajată de un patron care o responsabilizează și îi recompensează contribuțiile, a rupt legăturile cu prietenii ei narcisiști și a format relații mai sănătoase cu restul amicilor și rudelor ei. De asemenea, a trecut de punctul critic și și-a îmbunătățit legătura cu fiul ei, devenind mai încrezătoare, mai consecventă și mai puțin temătoare în felul în care privește creșterea și educația copilului. Datorită progreselor în psihoterapie, VCR i s-a schimbat de la (-5) la (-2), ceea ce o plasează în zona sănătoasă a CCR. Acum are o relație amoroasă cu Bill, al cărui VCR este (+2). Împreună, sunt fericiți, respectuoși, grijulii și iubitori unul cu celălalt.

Nici fix, nici permanent

Așa cum arată exemplul Sandrei, VCR-ul unei persoane nu este o reprezentare permanentă a sănătății ei mintale și relaționale. Exceptând narcisistul patologic, care are o tulburare de personalitate, VCR-ul unei persoane nu este nici fix, nici permanent. ***** În mod obișnuit, VCR-ul are suișuri și coborâșuri în decursul vieții unei persoane. Printre cele câteva explicații posibile pentru fluctuațiile VCR sau pentru modificările OR se pot număra: procesele normale de dezvoltare sau de maturizare, experiențele religioase sau spirituale, ședințele de terapie sau intervențiile din zona de sănătate mintală, experiențele care schimbă viața, preocupările majore legate de starea de sănătate sau transformările care țin de vârstă, precum criza vârstei mijlocii. Nu ne sunt permanent întâmpărite niște caracteristici sau un anumit tip de personalitate. Cred că spiritul și mentalul omenesc au un potențial și posibilități infinite. Este cu puțință, deși nu-i deloc un lucru obișnuit, ca o persoană să se deplaseze dintr-o extremă a continuumului în cealaltă. Mulți dintre noi suntem capabili să ne depășim problemele, limitările personale și cele care țin de relație și să ne însănătoșim. Trecem cu toții prin perioade în care suferim și facem câțiva pași în spate, dar în același timp putem să mergem înainte.

Excepții de la regulă

Există excepții de la ipoteza TCR. Un cuplu romantic care nu împărtășește o relație de sumă nulă poate fi stabil și este posibil să se rupă cu greutate din cauza dependenței financiare, a problemelor de ordin medical, cele care țin de asigurările sociale ori cerințelor culturale, etnice sau religioase. Un exemplu ar putea fi căsătoria aranjată, uzuală în unele culturi asiatice, africane și din Orientul Mijlociu.

Partenerii dintr-o căsnicie aranjată pot să aibă o relație sănătoasă și iubitoare care este un rezultat al valorilor, convingerilor și practicilor pe care cei doi le împărtășesc. Probabil că o căsnicie aranjată cu un echilibru diferit de valoarea nulă va persevera datorită respectului comun al cuplului pentru instituția definită cultural a căsătoriei. De asemenea, acest cuplu va menține o relație durabilă datorită intenselor sentimente platonice reciproce și a devotamentului împărtășit pentru credința și familia lor. Cu toate acestea, dacă VCR-urile nu sunt invers echilibrate, probabil că nu vor deveni niciodată amanți intimi, apropiați. Pe de altă parte, dacă acest cuplu cu VCR dezechilibrat are parte de conflicte sau de suferințe inacceptabile, care nu pot fi soluționate satisfăcător, configurația acestei relații care pornește de la o normă culturală poate să devină disfuncțională.

Orientarea de tip alfa într-o relație

TCR este responsabilă și pentru o relație în care cei doi oameni au aceeași orientare. Acest lucru se petrece de obicei în cazul relațiilor platonice, profesionale sau familiale. În acest caz, persoana cu VCR mai mare (apropiat de (+5)) va fi cea care va exercita controlul în relație. Dimpotrivă, persoana cu VCR scăzut (mai aproape de (-5)) va fi mai pasivă și va renunța la control. Următorul caz studiază detaliile orientării de tip alfa într-o relație ORS-ORC.

Orientarea relațională alfa către ceilalți (orc)

Judy, o femeie codependentă pasivă, nesigură și care își cere scuze pentru orice, cu VCR (-5), o cunoaște pe Alexis, (-4), la ședința de yoga. Alexis este o persoană deschisă și îi face plăcere să aibă grijă de cei din jur, însă este preocupată să nu se profite de ea. Cele două hotărăsc să ia cina împreună, apoi să meargă la un concert. Cu

câteva zile mai devreme, Alexis îi trimite un e-mail lui Judy în care o roagă să aleagă un restaurant, deoarece ea fusese cea care găsisse evenimentul muzical. Judy îi spune că nu îi pasă unde vor lua cina și îi cere lui Alexis să aleagă restaurantul. După a doua tentativă de a o determina pe Judy să facă alegerea, Alexis hotărăște să meargă la un restaurant cu mâncare mexicană. În seara respectivă, după ce Alexis termină de mâncat, o întreabă pe Judy care este motivul pentru care de-abia se atinsese de farfurie. Judy îi răspunde că nu se dă în vânt după mâncarea mexicană.

Orientarea relațională alfa către sine (ORS)

Jack și Frank sunt frați și merg împreună de multă vreme la evenimente sportive, mai ales la primul meci al fiecărui sezon jucat de echipa Chicago Cubs. Jack este un exemplu de manual de narcisist patologic grandoman care crede că totul i se cuvine (+5), iar Frank este un narcisist problematic sau moderat (+3), sigur pe el, încrezător, fermecător și uneori autoritar. Deși Frank îl iubește pe Jack, nu-l poate suporta decât în doze mici. În timpul partidei, Frank primește un SMS de la fiica lui de 17 ani Janie, care îl roagă să vină acasă mai devreme deoarece are nevoie să o ducă cu mașina la bibliotecă. Când Frank îi sugerează să plece înainte de încheierea meciului – nici măcar nu este un scor strâns – Jack îl privește uimit și spune: „Nici gând. Trebuia să se gândească la asta înainte să ajungem la stadion.“ După ce îi ia apărarea în mod repetat lui Janie și se străduiește să îl convingă pe Jack să plece mai devreme, Frank înghite gălușca și așteaptă ca partida să ia sfârșit. O dată în plus, își promite că nu va mai merge niciodată la un alt eveniment sportiv împreună cu fratele său.

Tranziția spre orientarea către sine

Cu neînfricare, sârguință și multă psihoterapie, o persoană codependentă (-5) poate să își vindece rănilile psihologice responsabile pentru dezvoltarea și menținerea codependenței sale. Ameliorarea sănătății emoționale, mintale și sociale a codependentului aflat în proces de recuperare va corespunde aproape mereu cu schimbări pozitive ale orientării către sine.

Prin urmare, este posibil ca un codependent să facă experimente cu rolurile, oportunitățile și relațiile care sunt mai legate de o orientare relațională sănătoasă. Cu alte cuvinte, putem face tranziția de la o personalitate, o carieră și un rol în relație de tip grijuliu la una mai concentrată asupra propriilor noastre nevoi de dragoste, respect și grijă.

Ciocanul lui Maslow și teoria cuiului

Oricât aș încerca să definesc și să cuantific comportamentul uman în relație folosind TCR, nu este nici fezabil, nici adecvat să mă bazez doar pe această teorie pentru a explica complicatele tipare ale comportamentului omenesc. O perspectivă limitată a psihologiei umane prezintă pericole inerente. După cum spune Abraham Maslow (1996), unul dintre întemeietorii teoriei psihologice umaniste: „Dacă singura unealtă pe care o ai este un ciocan, îmi închipui că ești ispitit să vezi peste tot numai cuie“. Să lăsăm acest ciocan (TCR) să fie doar unul dintre nenumăratele instrumente pe care le putem utiliza pentru a pricepe și a modifica relațiile noastre disfuncționale.

Citatul lui Maslow îmi amintește de un mit referitor la sosirea lui Columb în ceea ce s-a crezut a fi Lumea Nouă. Povestea spune că atunci când corăbiile erau aproape de țărm, amerindienii nu le puteau vedea. Nu-mi imaginez că erau greu de zărit, ci că, nemaivăzând niciodată ceva asemănător impunătoarelor ambarcațiuni de lemn și de metal,

erau incapabili să le găsească un sens. În lipsa unei reprezentări mintale a lucrurilor care apăreau la orizont, nu puteau ști cum să se pregătească pentru ostilitatea, sentimentul de îndreptățire și comportamentul narcisist al musafirilor lor neinvitați. Această povestire ilustrează importanța TCR pentru recuperarea codependențelor. Cunoașterea elementelor de bază ale tulburării lor le conferă acestora „viziunea“ necesară pentru a-și soluționa problema de-o viață, fără să mai cadă pradă narcisiștilor.

Tipurile de personalitate cu OR compatibile, dar opuse sunt doar una dintre nenumăratele categorii de tipuri de personalitate; și alte trăsături sau constructe de personalitate pot avea propriile procese de atracție unice. Ca exemplu, oamenii bolnavi mintal, dezavantajați din punct de vedere economic, lipsiți de drepturi politice, cu dizabilități fizice sau alte grupuri cu probleme, prejudiciate sau oprimate pot avea propriile dinamici unice ale atracției în relație.

Cu toate că TCR încearcă să explice și să simplifice complicatele și multifacetatele dinamici ale atracției, nu pretinde că ar fi mai amplă și mai cuprinzătoare decât a fost gândită să fie. Ea măsoară OR-ul unui individ, luând în considerare dinamica atracției tipurilor de personalitate opuse, dar compatibile. Teoria nu este menită să fie o explicație teoretică autonomă sau comprehensivă. Poate fi utilă, însă, ca anexă a altor teorii psihologice.

Consider că TCR este un construct psihologic atât valid, cât și fiabil. Cu toate acestea, fiind o teorie psihologică nouă, nu a fost încă supusă rigorilor investigației științifice. Speranța mea este că teoria, împreună cu celelalte concepte discutate în cartea de față, va contribui la înțelegerea actuală a comportamentului uman, stimulând în același timp meditațiile și dezbaterile ulterioare pe acest subiect.

■

Reflecții □ Unde vă încadrați în spectrul CCR? □ Unde vă găseați acum un an, unde sunteți acum și unde doriți să

■

Pe bună dreptate, căci mulți relatează că au existat consecințe severe sau pedepse în urma terapiei de cuplu.

Problemă discutată mai târziu în cartea de față, indivizii care suferă de TPN sunt capabili de dezvoltare psihologică, dar probabilitatea ca acest lucru să se întâmple este scăzută.

6. Suntem cu toții niște magneți umani?

Am avut dintotdeauna ambiția să explic, ba chiar să prezic procesele psihologice și de relație responsabile cu formarea tuturor relațiilor – nu doar a celor disfuncționale. Precedentele descrieri și teorii ale atracției opuse fac exact acest lucru. Teoria sindromului magnetului uman pe care o propun nu este nici ea diferită, reprezentând întreaga gamă a tuturor relațiilor posibile bazate pe atracție.

Simplitatea metaforică a acestui concept este aproape poetică. N-o să uit niciodată cum am creat titlul cărții. În ciuda faptului că semnasem un contract care îmi luase dreptul de a fi implicat în găsirea numelui lucrării, nu voiam să accept un titlu gândit mai degrabă pentru a vinde cartea decât pentru a-i descrie conținutul. Când am avut revelația titlului am știut intuitiv, fără urmă de îndoială, că „voi împușca trei iepuri dintr-un foc“. Aveam să mulțumesc editorul, să surprind esența cărții și să îi găsesc un titlu atractiv. N-am avut nevoie de un departament de marketing, de o cercetare sau de un grup de studiu care să-mi confirme că reprezenta cu claritate procesul chinuitor care îi conduce pe codependenți spre relațiile de tip roată de hamster, despre care aceștia cred că se îndreaptă într-o direcție corectă, pentru ca, ulterior, să fie invariabil dezamăgiți.

O poveste a magnetului uman

Următoarea poveste este o relatare, în mare parte reală, a experiențelor uneia dintre pacientele mele cu sindromul magnetului uman, care descrie magnetismul insidios și de obicei invizibil care atrage două extreme disfuncționale perfect compatibile într-un dans disfuncțional al relației.

Tricia, codependentă, a apelat din nou la serviciile mele la un an după divorțul teribil de traumatizant de abuzivul ei soț, narcisist patologic, Ken. Căsnicia lor se încheiase la nouă luni după ce și-a început ședințele de psihoterapie pentru codependență cu mine. Sănătatea mintală ameliorată a Triciei a pus o presiune intolerabilă asupra căsniciei ei disfuncționale,***** ceea ce l-a motivat pe Ken să o pedepsească printr-un divorț agresiv și punitiv.

În perioada de șase luni care a urmat divorțului ei, Tricia mi-a respectat cu bucurie sfatul de a nu începe nici o altă relație amoroasă, fiind de acord cu mine că ar fi contraproductiv pentru recuperarea ei timpurie de pe urma codependenței. Trebuie subliniat faptul că modelul meu de tratament în 10 pași pentru recuperarea iubirii de sine™, pe care îl prezint în Capitolul 12, recomandă o renunțare la orice relație romantică vreme de șase până la 12 luni.

Șase luni după aceea, Tricia m-a surprins proclamând că era „îndeajuns de sănătoasă“ încât să înceapă să aibă relații romantice. N-am putut s-o conving de contrariu, în pofida nenumăratelor avertismente legate de puterea patologică a codependenței sale și a modului prin care o persoană poate fi păcălită cu ușurință să creadă că poate controla o chestiune care, prin însăși natura ei, este de necontrolat. În ciuda avertismentelor mele, s-a înscris pe un site de internet cu anunțuri matrimoniale. Câteva săptămâni mai târziu, am primit un e-mail scurt de la ea în care afirma că dorește să facă o pauză de terapie de jumătate de an.

După alte opt luni, am primit un alt e-mail scurt, însă de această dată mă întreba dacă putem relua activitatea noastră pentru codependență. În prima ședință de la revenire, Tricia părea epuizată, deprimată și doborâtă emoțional. Nu doar că avea ochii triști și goi, dar părea un om învins. În continuare vă prezint o versiune succintă a întâmplărilor pe care mi le-a povestit, despre care cred că ilustrează puterea perfidă a sindromului magnetului uman. Mi-a împărtășit următoarele:

Crezând că m-am vindecat de codependență, am decis să îmi încerc noile abilități de depistare a narcisiștilor, de demascare a lor și de a mă ține departe, tare departe de ei. Știi deja că n-am fost de acord cu tine că n-aș fi fost pregătită pentru așa ceva. Dar mă simțeam mult mai isteată și mai puternică decât mă credeai. N-aveam nici cea mai mică îndoială că voi fi în stare să identific și să evit narcisiștii. Simțeam că e momentul perfect să încerc aplicațiile de întâlniri de pe internet. După ce am făcut o grămadă de cercetări, m-am abonat pe un site care părea mult mai sigur decât celelalte. Măsurile lor de securitate corespundeau nevoilor mele de a evita narcisiștii și de a descoperi oameni sănătoși și compatibili cu care să mă întâlnesc. Nu-mi vine să cred că m-am lăsat păcălită de promisiunile lor că-mi voi găsi sufletul-pereche desăvârșit.

Ca să fiu complet sinceră, primele zile pe care le-am petrecut pe site mi-au creat aceeași senzație în stomac pe care o avusesem când am fost în Vegas... știi... acel sentiment de surescitare: „O să câștig un purcoi de bani, dar aș putea să pierd mai mulți decât mi-aș permite“. Perspectiva de a găsi în sfârșit un bărbat bun și amabil care să mă iubească ca nimeni altul învinsese. În plus, eram hotărâtă să nu mai permit nici unui alt tip să-mi frângă inima sau să se joace cu mintea mea. De fapt, eram aproape agresivă în determinarea mea de a nu discuta cu nimeni care mi-ar fi stârnit cea mai mărunțică bănuială că ar fi narcisist. Singurii bărbați cu care mi-am permis să vorbesc au fost cei pe care i-am verificat cu atenție și care corespundeau listei mele de „criterii obligatorii“, adică să fi fost căsătorit și, firește, divorțat, să aibă un copil, o slujbă, să nu fumeze, să nu bea și să nu se drogheze și să nu fie o javră de narcisist care să mă îmbrobodească!

Am fost absolut șocată să află cât de mulți bărbați corespund criteriilor mele de căutare, lăsându-mi impresia că sunt cu adevărat drăguți și neprimejdioși. Mă așteptam la poveștile de groază pe care le auzi întotdeauna. Nici unul dintre cei cinci bărbați pe care i-am întâlnit nu m-au făcut să leșin de plăcere. Nici un pic de atracție, zero barat! Eram destul de dezamăgită. Ultimul dintre tipii de treabă, Jonathan, a fost picătura care a umplut paharul. Aveam speranțe mari că el va fi alesul: tipul care să-mi facă inima să bată cu putere, să mă facă să-mi doresc să mă topesc în el și care să-și dorească să aibă o viață fericită alături de mine. Am crezut că e o persoană mai mult decât interesantă. Era superb, avea o slujbă, era un tată foarte bun, un bărbat perfect îngrijit și era de acord cu multe dintre principiile mele conservatoare. Voiam cu adevărat să simt ceva pentru el.

În mod surprinzător, luminițele și clopoțeii atracției nu s-au declanșat. După două ore de conversație chinuită, am spus amândoi aproape în același timp că e târziu și că trebuie să ne trezim devreme în ziua următoare. Înainte să ne despărțim, s-a aplecat să mă îmbrățișeze. Am simțit că trupul meu îi respinge gestul și am făcut în același timp un pas în spate, întinzându-i în schimb brațul pentru o strângere de mână. Oricât de mult aș fi crezut că e un tip de treabă, ideea de a-i permite să-mi pătrundă în spațiul personal mă umplea de anxietate. Jon mi-a ignorat strângerea de mână și până la urmă m-a luat în brațe. A fost o îmbrățișare bizară – asemenea uneia pe care o poți vedea între doi bărbați homofobi, care de-abia se ating unul pe celălalt când se îmbrățișează. A fost tare stânjenitor!

Pe drumul spre casă, am fost obsedată că sunt o ratată țăcănită. Întâlnisem în sfârșit un bărbat perfect, iar sufletul și trupul meu nu păreau să-și dea seama de asta. Nu avea pur și simplu nici un sens! Am simțit senzațiile familiare de rușine, deznădejde și pesimism. Acela a fost momentul în care melodia „nimeni n-o să mă mai vrea niciodată“ și „sunt o femeie terminată“ a început să-mi răsună din nou în creier.

Ajunsă acasă, ca un robot lipsit de ezitări sau de prudență, m-am dus în dormitor și am intrat pe site-ul de întâlniri. De data asta, mi-am spus: „Dă-le dracului de filtre, hai să vedem cine mi se potrivește cu adevărat“. M-am răsfațat, trecând în revistă o groază de flăcăi superbi care în mod normal nu-mi apăreau în căutări. Cu toate că știam care-s pericolele acțiunilor mele, intrasem în starea „merit așa ceva“, așa că am hotărât să mă distrez nițel. Nu mai țin minte decât că după trei ore eram încântată și copleșită de un grup de posibili aleși. Nu doar că gândurile „vai și-amar de mine“ dispăruseră, dar mă simțeam destul de optimistă în privința găsirii unui bărbat de treabă.

Atunci am dat peste profilul lui Tim Shatner. În clipa în care i-am zărit fotografia, am simțit că stomacul și pieptul mi se strâng într-o manieră plăcută. Reacția mea literalmente „instinctuală“ față de el a fost o combinație de excitație delicioasă și un strop de pericol. A fost momentul în care mintea mea rațională a fost scoasă din priză.

La un sfert de oră după ce i-am parcurs fotografiile din profil, toate înfățișându-i frumoasele trăsături sculpturale, zâmbetul încrezător și charismatic, aerul de seriozitate intensă și ușor tristă, am trăit sentimente greu de exprimat în cuvinte. Era superb, la prima vedere, perfect. Poza cu el la bustul gol, jucându-se surâzător cu discul de frisbee, îmi făcea pielea de găină. M-au lăsat rece informațiile din profil care semnalau faptul că este „între două slujbe“, că nu are nici un fel de ambiții profesionale clare și că nu fusese niciodată căsătorit și nici nu are copii. În acel

moment, m-am întors la fotografii ca să caut mai multe indicii. De această dată, am observat că în trei dintre poze ținea o bere în mână și că în alta avea un pachet de țigări în buzunarul cămășii. Semnalele de avertisment n-aveau nici o șansă în fața dorinței mele de a-l întâlni. Oricât de bizar ar suna, simțeam o energie care emana din ecranul computerului și care mă îndemna să-l cunosc pe Tim – cât mai curând cu putință.

Ca să nu mai lungesc vorba, i-am trimis un e-mail în care probabil că am divulgat prea multe informații personale. În mod destul de bizar, mi-a răspuns în doar cinci minute. Era ca și cum s-ar fi aflat în fața computerului, așteptându-mă răbdător să îmi fac apariția. Nu mai știu decât că am început să ne împărtășim povești de viață prin e-mail-uri, care s-au transformat iute în convorbiri telefonice interminabile, multe dintre ele presărate cu aluzii sexuale, toate fiind profund personale și emoționale. Într-o discuție telefonică, nici unul dintre noi n-a îndrăznit să-și ia rămas bun. Am căzut de acord să adormim cu aparatul la ureche. Era o intimitate agreabilă.

În timpul convorbirii de dinaintea primei noastre întâlniri, m-am trezit că îi împărtășesc informații sexuale foarte private. La naiba, n-am putut să mă abțin, ca și cum între noi era nespuse de multă atracție. Oricât de straniu ar suna, mă simțeam destul de atrasă sexual de el. Ca să fiu complet sinceră, eram excitată. Acela era momentul când ar fi trebuit să fug cât mă țineau picioarele, dar era prea târziu. Energia lui mă trăgea spre el cu o asemenea forță, încât aproape că am consimțit să ne întâlnim în noaptea respectivă. Da, chiar în noaptea aia. Era o nebunie.

Am decis [aici a făcut semnul ghilimelelor în aer] să ne vedem în seara următoare ca să luăm cina la barul și restaurantul lui preferat. Imediat ce a sugerat locul respectiv, i-am contestat alegerea. Când a reacționat printr-o tiradă despre cât de cald și primitiv este și cât e de sigur că o să-mi placă la nebunie, am tăcut pur și simplu din gură – ca pe vremuri. În loc să mă concentrez asupra insistenței lui, m-am trezit că visez cu ochii deschiși la prima noastră întâlnire. Este greu să exprim în cuvinte în ce hal de entuziasmată eram. În acea noapte n-am putut să închid un ochi.

Când ne-am întâlnit, a fost ca-n basme... știi, cu artificii și cu muzică triumfală. Eram încredzătoare că va fi tot ceea ce îmi imaginam și mai mult decât atât. Nerăbdarea era atât de intensă, încât realmente nu am nici un reper cu care să o compar. Când am oprit mașina în parcare restaurantului, inima părea să-mi sară din piept. După ce l-am zărit prin geam, valul de excitație m-a făcut să-mi fie greu să respir. Din parcare, simțeam că pământul este înclinat către el și că, dacă închid ochii, o să alunec cu ușurință în brațele lui, unde o să mă simt pentru totdeauna fericită și în siguranță. Sună halucinant, nu? O nebunie!

Imediat ce am intrat pe ușă și am făcut schimb de priviri, stomacul mi s-a strâns, iar inima a fost aproape să explodeze. Oricât aș fi dorit să îi ofer o îmbrățișare politicoasă și să încerc să încetinesc turația motoarelor noastre, am alergat literalmente în brațele lui și l-am sărutat pasional, de parca ar fi fost soțul care tocmai mi se întorsese acasă de pe front. Intensitatea atracției era uriașă. Chiar dacă aș fi vrut, nu aveam nici o șansă să evit acea îmbrățișare. Legătura dintre noi era atât de desăvârșită, încât ar fi fost nevoie de o rangă ca să ne despartă. În clipa aceea, eram atât de strâns conectați, atât de aproape unul de celălalt, încât simțeam că suntem una și aceeași persoană.

Și-a încheiat povestea cu experiența de nedescris a limerenței și cu tulburătoarea trezire la realitate, când narcisismul și alcoolismul lui au trecut în prim-planul relației lor. Atracția ei este în acord cu majoritatea principiilor atracției opuse discutate până acum, în special cu sindromul magnetului uman. N-a fost deloc surprinzător că Tricia a revenit în cabinetul meu, dezumflată și deprimată.

Regulile sindromului magnetului uman

Înainte să mă lansez cu totul în teoria sindromului magnetului uman, o să vă ofer o explicație elementară a fenomenului natural al electromagnetismului. Pământul este un magnet de proporții colosale și, asemenea verișorilor săi mai mărunți, are doi poli opuși. Fiecare pol are sarcini magnetice opuse, una „pozitivă“ și alta

„negativă“. Acul metalic dintr-o busolă este extrem de sensibil la câmpul magnetic al planetei. Când o busolă este îndreptată într-o anumită direcție, mișcarea acului ei indică în ce direcție este poziționată o persoană, adică înspre nord, sud, est sau vest (și multe alte combinații).

Conform teoriei sindromului magnetului uman, fiecare ființă umană este un magnet metaforic, a cărui polaritate este determinată de orientarea ei în relație. Persoana orientată în relație către ceilalți (ORC) poartă o sarcină magnetică „negativă“, în vreme ce persoana orientată în relație către sine (ORS) este „pozitivă“. Puterea sarcinii este corelată cu sănătatea emoțională și relațională a persoanei respective. Sarcinile magnetice mai ridicate sau mai intense (la ambele capete, negativ și pozitiv) indică probleme emoționale și de relație sporite. Sarcinile mai scăzute sau mai reduse (aproape de punctul neutru) indică contrariul – o sănătate emoțională și de relație per ansamblu mai bună. Când aceleași polarități se percep reciproc, apare o senzație de respingere magnetică.

Rezistibil și irezistibil

Cu cât este mai puternică forța magnetului uman (VCR ridicate care se potrivesc), cu atât mai repede se formează o relație nouă și cu atât mai intens este perceput un partener ca fiind irezistibil. Aceste perechi puternice de magneți umani simt și mai intens limerența, care este confundată cu o iubire adevărată, durabilă și sănătoasă. Perechile inverse cu VCR ridicat sunt corelate și cu natura irezistibilă a noii iubiri, dar și cu relația care înfloreste rapid.

Perechile cu VCR mai scăzut au parte de cele mai slabe și mai rezistibile experiențe sănătoase ale sindromului magnetului uman, cu o combinație între (-1) și (+1). Cum am observat anterior, deși ambele tipuri de cupluri se formează datorită sindromului magnetului uman, doar cuplurile (-5) și (+5) trăiesc, respiră și supraviețuiesc doar pentru acesta. Această relație disfuncțională este explicată corespunzător de matematica relațională, care ilustrează motivul pentru care codependenții și narcisiștii patologici au nevoie de o relație pentru a trăi sentimentul propriei valori, deși într-un mod denaturat, precum și o senzație generală de fericire.

Cuplul disfuncțional format din cei care se încadrează în tipologia sindromului magnetului uman este măcinat de rușinea și singurătatea împărtășite, de atracția, limerența și dependența ulterioară reciprocă a partenerilor. Acești doi oameni au nevoie de partener pentru a scăpa de suferință, încurajând un sentiment fals și nefondat de fericire. Senzația de împlinire nu este nimic mai mult decât o iluzie.

Conform calculelor relaționale, combinațiile (-1) și (+1) sau (-2) și (+2) sunt sănătoase, deoarece cei doi îndrăgostiți potriviți și de sens opus posedă dragoste și respect de sine și nu au nevoie de relație în sine pentru a se simți mai bine în pielea lor. În pofida puterniciei lor „legături magnetice“, nevoia de a-și menține și proteja propria sănătate emoțională are mai multă influență și putere decât liantul sindromului magnetului uman. În mod paradoxal, este posibil ca perechile sănătoase mai slab legate să rămână împreună mai mult timp, partenerii crescând și maturizându-se împreună.

Deși se întâmplă rar ca polaritatea unei persoane să se schimbe, intensitatea forțelor sale de atracție și de respingere se poate schimba. Relațiile dintre oamenii nesănătoși (cu VCR (+3), (+4) și (+5)) sunt dirijate într-o mai mare măsură de caracteristicile sindromului magnetului uman. Pe de altă parte, magnetismul mai redus al persoanelor mai sănătoase (cu VCR (+1) și (+2)) duce la o gamă mai largă a influențelor conștiente asupra opțiunilor în relații ale acestora.

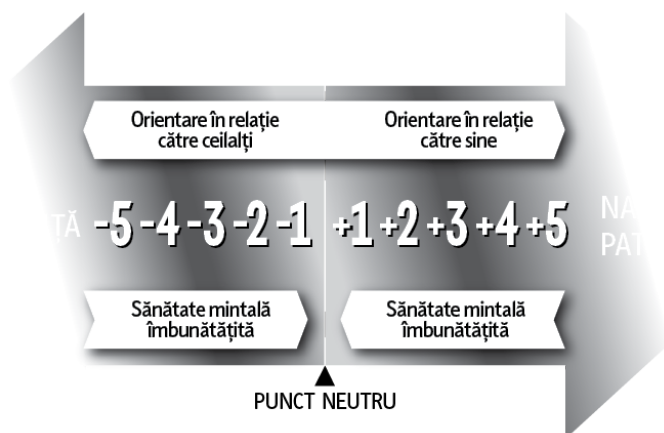
Respingerea magnetică

Când două persoane sănătoase asemănătoare se întâlnesc, putem arunca pe fereastră regulile relaționale prezentate până acum. Acestea vor trăi combinația unică a lipsei de atracție magnetică și a respingerii moderate, dar imperceptibile. În pofida similitudinilor dintre ei și a aprecierii reciproce a trăsăturilor lor vizibile, precum aspectul fizic și comportamentul, amândoi vor experimenta senzații de vag disconfort și nervozitate. Respingerea magnetică moderată nu se va concretiza printr-o experiență neliniștitoare sau prin judecăți negative. Mai degrabă, menținându-și limitele fizice și emoționale sănătoase, nu vor fi motivați să se cunoască mai bine unul pe celălalt. Aceste persoane care simt o atracție reciprocă neutră vor adopta, cel mai probabil, o atitudine de genul „haide să fim prieteni“.

Regula de bază este că, cu cât se aseamănă mai mult persoanele respective în privința orientării către sine, cu atât mai puternică este respingerea în relație. Atracția negativă a cuplului va încuraja cel mai probabil judecățile pripite, precum și stările de disconfort, neplăcere și animozitate. Certurile și neînțelegerile sau blocajele emoționale reciproce sunt o regulă pentru acest tip de cuplu. Asemenea omoloagei ei disfuncționale, respingerea izvorăște dintr-un proces psihologic subconștient de care nici unul dintre parteneri nu este conștient.

Magneții umani pe continuumul relațional

Nu este surprinzător că alăturarea dintre magnetul „negativ“ al codependentului și cel „pozitiv“ al narcisistului patologic respectă principiile teoriei compatibilității relației. Acest lucru poate fi explicat cu ajutorul algebrei simple prin echilibrul de sumă nulă: când suma caracteristicilor a doi indivizi cu orientare opusă în relație este egală cu zero, probabil că vor fi atrași unul de celălalt prin sindromul magnetului uman.



Cu cât sunt mai scăzute VCR-urile invers compatibile, cu atât se manifestă mai clar liberul arbitru și alegerile conștiente în selectarea relațiilor (tiparele de atracție). Nu doar atracția aduce laolaltă cuplul sănătos, ci și limerența are impact în prima etapă a relației. Prin urmare, toți oamenii se deplasează într-o manieră subconștientă în direcția polarității magnetice opuse a partenerului lor romantic. Doar oamenii sănătoși sunt profund influențați de ceea ce văd, gândesc, cred sau doresc.

Forța și lanțurile iubirii

În cea mai simplă formă a lui, sindromul magnetului uman este o forță subconștientă, dar formidabilă a iubirii de tip magnetic, care aduce laolaltă codependenții și narcisiștii. Lanțurile iubirii îi țin legați unii de alții, uneori pentru o viață-ntreagă.

Din cauza forței sindromului magnetului uman este practic imposibil să te împotrivești relației dintre un codependent și un narcisist – una dintre dependențele cel mai dificil de tratat. În lipsa psihoterapiei specifice pentru codependență, o astfel de relație este mai puternică decât orice tentativă de a lupta împotriva ei. Un asemenea tratament necesită o înțelegere de bază a activității cerebrale și neurologice, precum și o expertiză teoretică și practică în domeniul psihodinamicii, teoriei comportamentale, cognitiv-comportamentale, dependenței și traumei de atașament.

Nu te poți opune senzației

Sindromul magnetului uman face ca un codependent nefericit și neputincios să creadă că este incapabil să își schimbe mentalitatea. Are puterea de a-i întoarce mintea împotriva lui însuși, convingându-l că orice tentativă de a se elibera se va sfârși printr-un eșec. Sufocarea resimțită este mai intensă cu fiecare încercare de a i se împotrivi. Această putere explică tendința codependentului de a rămâne într-o relație disfuncțională nesatisfăcătoare, în ciuda prejudiciilor repetate pe care i le aduce.

Promisiunile făcute și consecințele nefaste nu au nici o putere în fața sindromului magnetului uman. Acesta sabotează tentativele unei persoane de a-și menține valorile, principiile morale, obiceiurile, religia și tradițiile. Are capacitatea de a preschimba adulții empatici, sensibili și grijulii în părinți neglijenți, care se concentrează asupra satisfacerii nevoilor partenerului lor narcisist patologic în detrimentul celor ale copiilor lor. Forța lui malignă este cu atât mai evidentă atunci când observăm cum se transmite transgenerațional și crește exponențial, dând naștere la generații întregi de codependenți și narcisiști patologici.

Când devenim magnetizați?

Este imposibil să indicăm cu precizie vârsta la care sindromul magnetului uman începe să ne influențeze alegerile în ceea ce privește relațiile noastre intime. Estimările arată că se manifestă pentru prima oară la începutul vârstei adulte, în jurul vârstei de 23 de ani. Cercetările medicale actuale au dezvăluit că acesta este momentul în care capacitatea de discernământ și de judecată a creierului uman este complet dezvoltată. Înaintea vârstei respective, alegerile sunt dirijate în mare parte de influențele determinate genetic care apar în adolescență. Este o perioadă în care majoritatea oamenilor fac experimente personale și sociale pentru a dezvolta preferințele conștiente în privința relațiilor. Acest lucru poate părea o contradicție, căci șablonul de relație al unei persoane este format în copilăria timpurie, dar, de fapt, procesele normale de dezvoltare psihosocială au o influență mai mare.

Deseori, primii parteneri ai codependenților sunt oameni sănătoși din punct de vedere psihologic. La începutul vârstei adulte însă, preferințele și alegerile de relație încep să fie guvernate de influențele subconștiente profund înrădăcinate. Acesta este adesea momentul în care oamenii fac alegeri în privința relațiilor pe termen lung, posibil permanente. Tiparul relațional devine atât un paznic, cât și un polițist al relației. Codependenții tineri trăiesc un

sentiment fals de confort și siguranță. Această aparentă contradicție nu este resimțită emoțional ca un pericol, deoarece se aseamănă cu experiențele din copilărie care furnizează singurul tip de „iubire“ pe care l-au cunoscut vreodată.

Magnetismul uman și busola iubirii

Codependenții și narcisiștii preferă „busole ale iubirii“ de modă veche în detrimentul dispozitivelor mai moderne din punct de vedere tehnologic, cum este GPS-ul (tehnologie prin satelit). Busola iubirii reacționează la câmpul magnetic al oamenilor în aceeași manieră în care o busolă reală o face când interacționează cu câmpul magnetic al Pământului. Cu alte cuvinte, busolele iubirii sunt calibrate să „localizeze“ un potențial iubit cu o „polaritate magnetică“ opusă.

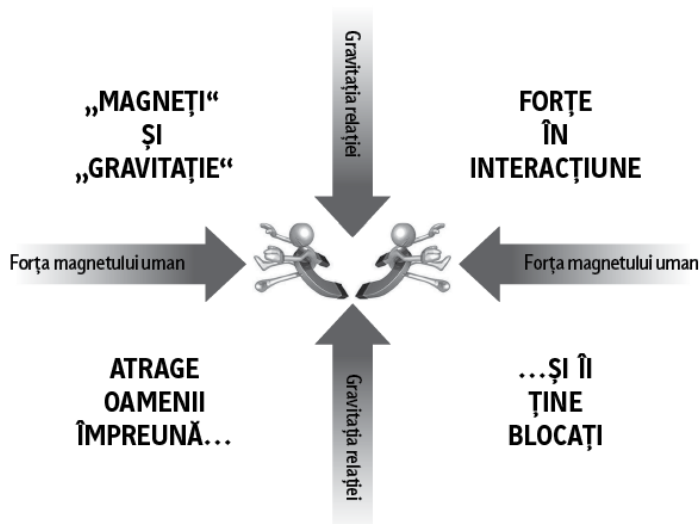
Când cineva, sănătos sau nu, ignoră sau alege conștient să nu își folosească busola iubirii, riscă să se rătăcească și să sfârșească pe un țărm nefamiliar. În aceste situații, intuiția relațională (Șablonul Relațional) este dezactivată. Fiind venetici într-un ținut străin, nu au prea multă experiență în a interacționa cu localnicii. Pentru acest „pește pe uscat“, apariția unei noi destinații de călătorie este iminentă.

Gravitația relației

Gravitația relației este o metaforă pentru forțele psihologice care ne țin cu picioarele înfipte pe pământul relațiilor romantice. Puterea ei verticală ne trage și ne menține în relații. Puternic conectată cu influența orizontală a sindromului magnetului uman, îi atrage irezistibil laolaltă pe partenerii romantici. Ambele forțe explică caracteristicile specifice ale relațiilor, adică devotamentul și durata în timp a acestora, fie că vorbim despre relațiile sănătoase sau cele disfuncționale. Gravitația relației este o forță constantă care se împotrivește oricărei persoane care vrea să pună capăt sau să iasă dintr-o relație. Această forță de ancorare este bună pentru relațiile sănătoase, dar rea pentru cele legate inextricabil prin disfuncția comună a partenerilor, așa cum se întâmplă într-o relație codependent-narcisist în care cei doi se potrivesc perfect.

Ipoteza mea este că gravitația relației (sau forțele psihologice reale care sunt responsabile pentru ea) are un scop evoluționist. Astfel, îi constrânge pe indivizii care încep

GRAVITAȚIA RELAȚIEI



o relație romantică să rămână devotați unul altuia, dând naștere unor sentimente de confort și de conexiune. Amplitudinea acestei forțe gravitaționale este influențată de sănătatea mintală a persoanei respective și a felului în care se simte atunci când este într-o relație. De exemplu, această gravitație este mai puțin puternică în cazul îndrăgostiților sănătoși din punct de vedere psihologic, care se simt în siguranță și protejați în relația lor. Dimpotrivă, este mai intensă sau mai „apăsătoare“ într-una formată din parteneri nesănătoși, cum ar fi codependenții și narcisiștii patologici, deoarece amândoi experimentează senzații de teamă, pericol și nesiguranță în relație.

Un cuplu sănătos din punct de vedere psihologic poate să aibă probleme, însă nici unul dintre parteneri nu se împotmolește în ele, având puterea de a face schimbări. Acest cuplu experimentează gravitația relației ca pe o forță care îi ține laolaltă. În cazul unui cuplu care se iubește pe sine, combinația dintre gravitația relației și sindromul magnetului uman le va aduce pe termen lung fericire, le va da un sens și o iubire sănătoasă pentru întreaga viață. În mod concret, schimbul reciproc de dragoste, respect și grijă în relație sporește sentimentele de siguranță ale cuplului. De asemenea, oamenii sănătoși din punct de vedere psihologic își utilizează resursele psihologice interne pentru a părăsi relația dacă simt că aceasta este cea mai bună cale de urmat, indiferent de forța exercitată de gravitația relației.

Pe de altă parte, doi oameni nesănătoși din punct de vedere psihologic vor simți forța gravitației relaționale care îi va ține laolaltă, însă această forță este mult mai puternică. În cazul cuplului format între un codependent și un narcisist, după faza inițială de atracție, gravitația relației îi trage și îi cimentează într-o relație disfuncțională. Rămân alături de partenerii lor în pofida faptului că se simt nelalocul lor, nefericiți sau supărați. În lipsa relației, ar pluti în derivă, mai ales când senzațiile de atracție intensă (limerență) ale codependentului și/sau narcisistului patologic se domolesc. Acest lucru se petrece în timp ce „aripile sufletului-pereche“ sunt rețezate, cei doi prăbușindu-se din dulceața euforică a paradisului iubirii pe pământul încins ca lava al nou-formatei lor relații disfuncționale.

Gravitația relațională și sindromul magnetului uman

Luată împreună, gravitația relațională și sindromul magnetului uman pot fi înțelese ca forțe combinate care ajută la explicarea motivului pentru care doi oameni rămân conectați într-o relație serioasă, indiferent de sănătatea acesteia sau de sănătatea mintală a unuia dintre parteneri. Un exemplu al modului în care gravitația relațională se manifestă în relațiile sănătoase este ilustrat printr-un individ sănătos cu VCR (-2) care decide să se despartă de un narcisist cu VCR (+4). Nici gravitația relațională, nici sindromul magnetului uman nu sunt îndeajuns de puternice pentru a-l împiedica să pună capăt relației fără să se uite înapoi. Cu alte cuvinte, gravitația relațională poate să pună presiune asupra unui cuplu sănătos nepotrivit care încearcă să facă relația să funcționeze, însă nu le va interzice să aleagă să plece dacă este nevoie sau dacă sunt obligați. Următorul exemplu demonstrează felul în care gravitația relațională și sindromul magnetului uman acționează cot la cot pentru a face o relație să nu funcționeze.

Nepotrivire: Donald și Jason

Donald este un bărbat sănătos din punct de vedere psihologic cu un ORC-VCR sănătos (-2). A început o relație cu Jason, a cărui sănătate emoțională și relațională precară este demonstrată de al său ORS-VCR, cu valoarea (+4). Cei doi păreau să aibă o grămadă de lucruri în comun și fiecare îl considera atrăgător pe celălalt. Au avut patru întâlniri, una dintre ele fiind de natură intimă. La finele ultimei întâlniri, Donald a decis că nu mai vrea să continue legătura cu Jason, deoarece acesta este mult prea egocentric și autoritar. Jason n-a avut nici o remușcare în privința deciziei de a întrerupe relația, căci simțea că Donald era prea pedant și îndărătnic.***** A fost o despărțire simplă, fără mult dramatism.

Absența unui echilibru de sumă nulă le-a oferit amândurora senzația unei atracții negative și experiența ulterioară a respingerii creată de sindromul magnetului uman. Incompatibilitatea și disconfortul simțit de aceștia descriu perfect influențele de tip orizontal ale sindromului magnetului uman. Influența gravitației relaționale s-a făcut remarcată prin ușurința cu care noua relație a luat sfârșit. Practic, nu a existat nici o forță care să-i mențină implicați în relație.

TCR demonstrează succint și motivul pentru care gravitația relațională și sindromul magnetului uman acționează concomitent pentru a menține împreună doi parteneri nesănătoși din punct de vedere psihologic într-o relație. Ca exemplu, unui cuplu cu VCR (-5) și (+5) îi va fi practic imposibil să depășească limitele relației lor disfuncționale aparent permanente. Este ca și cum fiecare ar căra în spate un rucsac de 35 de kilograme care îi face să fie incapabili să depășească granițele relației, în ciuda faptului că sunt nefericiți sau că nu se simt în siguranță în relație. Combinația dintre gravitația relațională și sindromul magnetului uman care împovărează un cuplu sugerează că ar fi nevoie de o forță monumentală pentru a face orice fel de schimbare în relație. Prin urmare, cu cât ne aflăm mai departe de VCR (0) (în orice direcție), cu atât mai mare (mai apăsătoare) va fi forța gravitațională a relației. Cu cât suntem mai aproape de zero, cu atât mai slabă (mai ușoară) va fi forța gravitației.

Pentru perechea formată dintre un codependent și un narcisist, cele două forțe vor fi cimentul care li se va întări în jurul picioarelor, împiedicându-i să-și găsească liniștea în relație și fericirea pe termen lung. Următorul exemplu ilustrează exact cum acționează cot la cot aceste două forțe într-o relație.

Potrivire: Joseph și Francine

Joseph, un codependent ORC (-5), are o relație cu Francine de patru luni. Deoarece Francine suferă de TPN, are VCR (+5), valoare specifică narcisismului patologic. Nu doar că relația lor a început printr-o atracție intensă, dar efectele îndrăgostirii nebunești au fost peste măsură de tulburătoare. După 30 de zile de la prima lor întâlnire, au hotărât să se mute împreună. Cincisprezece zile mai târziu, trăsăturile narcisiste ale lui Francine au început să iasă la iveală. În ciuda resentimentelor lui Joseph legate de nevoia lui Francine de a avea mereu dreptate sau de a-și spune ultimul cuvânt în orice neînțelegere, nu a putut suporta gândul de a trăi fără ea. Loialitatea lui Joseph față de

Francine s-a împărțit în mod egal între următoarele aspecte: credințe distorsionate în privința relației, teamă de singurătate și, în consecință, de izolare.

În cazul lui Joseph și al lui Francine, influența sindromului magnetului uman a acționat cot la cot cu gravitația relațională. Dinamica creată de atracția de sumă nulă dintre partenerul codependent și partenerul cu narcisism patologic a fost manifestarea orizontală a sindromului magnetului uman, în vreme ce reticența lui Joseph și a lui Francine de a pune capăt unei relații disfuncționale a fost forța verticală care i-a ținut legați unul de celălalt.

Contopiți în rană

Acum vreo 11 ani, când m-am gândit prima oară să scriu o carte, am trăit unul dintre acele momente când simți că există Dumnezeu. Era o perioadă în care trăiam un avânt creativ ca psihoterapeut, mai ales în cazul pacienților mei codependenți. În mod limpede, psihoterapia și recuperarea din codependență făceau toți banii și, la rândul lor, descoperirile personale mă ajutau să-i înțeleg mai bine pe pacienții mei codependenți. Deoarece nu voiam să pierd nimic din aceste daruri minunate, am început să țin un jurnal. Când mă simțeam deosebit de inspirat, transformam aceste noi idei în articole online sau materiale scrise pe bloguri.

După ce articolul „Codependența: nu dansa!” a avut parte de multă atenție și feedback pozitiv, am început să visez în secret că voi deveni scriitor, povestindu-le celorlalți despre periplul recuperării mele. Nu mi-am împărțit gândul nimănui, deoarece un singur articol popular/apreciat nu te transformă într-un scriitor. La aproximativ o săptămână după ce avusesem această fantezie, am primit o scrisoare redactată îngrijit din partea unui om pe care nu-l cunoșteam, întrebându-mă dacă aș fi interesat de un exemplar gratuit al unei cărți pe care o scrisese în urmă cu 17 ani. În ea explica felul în care mă descoperise printr-o căutare pe internet după psihoterapeuți care-și ofereau serviciile bărbaților care suferiseră traume și alte tulburări asociate. Intenția lui era să își împărtășească volumul personal de poeme altor bărbați, în speranța că aceștia vor trage foloase de pe urma lui. Era limpede că avea misiunea de a-și vindeca propriile răni provocate de traumele din copilărie, dar și de a-i ajuta pe alți bărbați să încerce să facă același lucru. Nu era cu nimic diferit de majoritatea psihoterapeuților pe care îi cunosc, inclusiv eu însumi.

Trezindu-mi curiozitatea, mi-am început cercetările cutreierând pe internet după indicii legate de domnul Rick Belden, autorul versurilor. Negăsind nimic altceva decât o adresă fizică, i-am trimis o scrisoare în care m-am prezentat și i-am adresat o mână de întrebări iscoditoare precum: Cine sunteți? De ce doriți să-mi trimiteți o carte? Dintre toți oamenii care sunt online, de ce m-ați ales pe mine?

Câteva săptămâni mai târziu, am primit un răspuns de la Rick care mi-a satisfăcut curiozitatea și mi-a trimis și un exemplar al cărții pe care mi-l oferise inițial. În versurile lui, și-a împărțit în culori vii diferite perspective ale periplului unui supraviețuitor al traumei către speranță și vindecare. Poemele sale surprind suferința și disperarea, dar și nădejdea, acceptarea sinelui și soluția (vindecarea). Zugrăvește chinurile unui bărbat, accesele sale de autodistrugere și capacitatea lui de a se târî în afara vieții sale distruse pentru a deveni o forță tămăduitoare pe pământ. Vulnerabilitatea sa emoțională, curajul și onestitatea în privința traumei sale din copilărie și a cicatricelor emoționale care i-au rămas fac ca versurile lui să schimbe destine. El reprezintă unul dintre puținele modele pe care le am în viață. Faptul că am descoperit patimile lui Rick m-a făcut să mă deschid în fața posibilității ca providența divină să fi fost cea care ne-a adus împreună.

Din când în când, am senzația că ceea ce fac sau am făcut n-a fost rodul întâmplării sau al norocului, ci mi-a provenit dintr-o sursă dumnezeiască despre care cred că sunt îngerii mei păzitori.***** Când am hotărât să citesc cartea lui Rick, am trăit una dintre acele senzații supranaturale, ca și cum clipa cu pricina fusese deja scrisă pentru mine. Am știut intuitiv că un poem pe care-l voi alege la întâmplare va avea un efect profund asupra vieții mele. Pur și simplu am știut. Acela a fost momentul în care am citit textul „Contopiți în rană”. Era o reprezentare sugestivă emoțională a unor îndrăgostiți disfuncționali legați magnetic unul de celălalt, a căror putere de însănătoșire emoțională fusese nimicită de forțe subiacente malefice, mult mai profunde. A fost ilustrarea perfectă a experienței paralizante și lipsite de putere trăite de un codependent cu persoana iubită, un narcisist patologic.

CONTOPIȚI ÎN RANĂ

contopiți în rană
să fie dragoste, să fie obsesie
de ce nu amândouă
ea cunoaște lacrimile și eu știu mânia
pentru o vreme, aproape c-am format un om întreg
contopiți într-o rană.
dar căsuța noastră de minciuni nu-i îndeajuns de mare
să ne mai cuprindă
ea nu se apără singură și eu nu mai pot
s-o apăr și pe ea, să mă apăr
și pe mine în același timp
așa că ne legănăm în balansoarul stricat
al rămânerii sau plecării
un picior înăuntru și altul afară
dansăm în bucătărie ca niște copii neiubiți și așteptăm
să se-mplinească așteptările vechilor suferințe.

atâta nerăbdare atâta nerăbdare să pleci să fii părăsit

atâta nerăbdare atâta nerăbdare

să ai dreptate să fii rănit

atâta nerăbdare să fii dezamăgit

atâta nerăbdare să fii iarăși singur.

când a început totul doream să ne scufundăm unul într-altul doream să ne îndreptăm unul pe altul credeam că asta sunt oamenii meniți să facă

nu mai vreau așa ceva

nu mai am nevoie de așa ceva

dar tot nu am habar

cum să iubesc pe cineva pe care nu vreau să-l îndrept.

Retipărit cu permisiunea autorului. Din Iron Man Family Outing: Poems about Transition into a More Conscious Manhood, © 1990 de Rick Belden, <http://rickbelden.com>

▪

Reflecții □ Când ați dorit cu adevărat să vă placă o persoană, dar magnetismul de același polaritate v-a dat planuri

▪

Acest proces este abordat pe scurt în discuția din Capitolul 5 despre dezechilibrul relațional.

De obicei, narcisiștii își proiectează propriile trăsături narcisiste asupra oamenilor care nu le satisfac nevoile emoționale și relaționale.

Mama mea dispărută, Mikki Rosenberg, este cea despre care cred că este mai prezentă ca oricine altcineva în viața mea.

7. Noua „codependență“

Termenul „codependență“ a fost o mană cerească, căci literalmente a schimbat lumea! Înaintea primei sale întrupări într-un cuvânt, prin noțiunea de „co-alcoolism“, lumea privea tulburările de sănătate mintală și de dependență într-un mod unidimensional: oferă-i alcoolicului un tratament corespunzător, trimite-l acasă și totul va fi bine. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Codependentul și specialistul care-l tratează știu amândoi că, asemenea altor dependențe, codependența are o voință proprie. Metaforic vorbind, își trimite „cârceii“ care se atașează sau se încolăcesc în jurul altor oameni și relații cu scopul clar de a sprijini și a prelungi problema.

Să vedem ceea ce era invizibil

Pentru ca tratamentul să aibă rezultate pozitive, este nevoie să înlocuim perspectiva mioapă care spune că codependența și tratamentul acesteia reprezintă o problemă individuală. Mai degrabă, este și a fost mereu o problemă a codependentului, a relațiilor lui și a dinamicilor formate. Teoria sistemelor familiale ne ajută să construim o punte peste prăpastia dintre teorie și practică, explicând cum asemenea forțe interactive și interconectate se asociază pentru a „crea“ codependentul, codependența acestuia și pulsuniile care îl conduc către autodistrugere. Un model dinamic ne poate ajuta să înțelegem mai bine cum funcționează sistemul, precum și modul în care nenumăratele aspecte ale vieții codependentului sunt conectate între ele.

Modelul sistemelor familiale poate fi ilustrat ca o sculptură mobilă, cinetică, cu un număr de obiecte în mișcare care sunt atașate de tije care beneficiază de principiul echilibrului. Când unul dintre obiectele din mecanism se mișcă, afectează celelalte părți ale sistemului, astfel încât acestea se mișcă la rândul lor. Acest sistem va atrage obiectul mișcat înapoi în locul în care fusese inițial. Asemenea membrilor unei familii, obiectele care îl alcătuiesc nu există izolate unul de celălalt (Shepherd și Linn, 1014, p. 67).

Următoarea explicație a undelor de lumină și a vederii umane va ajuta cititorul să priceapă mai bine de ce ne-a luat atât de mult timp să acceptăm și să înțelegem adevărata natură a codependenței. Lumina este parte din spectrul electromagnetic, care variază de la undele radio la razele gama. Nu suntem capabili să percepem decât spectrul luminii vizibile. Până la descoperirile teoretice și practice ale electromagnetismului, am presupus eronat că ceea ce vedeam reprezenta universul fizic. Odată cu apariția telescoapelor specializate precum Chandra/radiația x, Spitzer/infraroșii, Fermi/raze gama și Green Blank/unde radio, ca să numim doar câteva, putem „vedea“, înțelege și aprecia întreaga splendoare a miracolelor astronomice.

Așa cum telescoapele din zilele noastre ne permit să vedem ce e printre stele, explicațiile și teoriile cuprinse în cartea de față vor arunca o lumină nouă și diferită asupra unor probleme care anterior erau doar parțial vizibile pentru noi. Provoacă cititorul să își lase deoparte actualele convingeri și percepții referitoare la codependență și să se apropie de „telescopul sindromului magnetului uman“, prin care o „lumină“ nouă și diferită îi va desluși calea către înțelegere, dezvoltare și cunoaștere.

Actorul codependent

Codependenții sunt niște actori talentați care se pot strecura fără grijă într-un costum bine croit, care să le vină mână. Rămânând în pielea acestui personaj, reușesc să fie permanent protagoniștii versiunii teatrale a propriei vieți. Dacă masca le-ar cădea sau dacă și-ar uita monologul de „sunt o persoană fericită“, ar risca umiliința de a fi descoperiți. Înțeleg că, dacă piesa lor s-ar încheia prematur, ar fi redistribuiți într-un rol asemănător: tipul patologic de om singuratic care plutește de colo-colo într-o lume în care nu-l iubește nimeni și este invizibil. Prin urmare, pun nespuse de mult suflet în fiecare scenă, căci finalul înșelătoriei lor reprezintă și destrămarea sentimentelor lor false de siguranță.

Codependenții își dau toată osteneala ca să-și nege și să-și ascundă sentimentele de pesimism și deznădejde. Orice persoană sau situație care îi face să se simtă fericiți le declanșează semnale majore de alarmă care anunță un potențial pericol. Experiența a demonstrat că de ce ți-e frică nu scapi. Asemenea unor copii care nu cred în Moș Crăciun deoarece n-au primit nici un cadou de Crăciun, și ei sunt niște copii care, ajunși adulți, resping mitul fericirii. În timp, au învățat să nu mai aibă încredere în simțurile lor. Ceea ce pare să fie un câmp de iarbă verde ca smaraldul cu petice înflorite este în realitate un ținut răvășit de război presărat cu mine terestre. Cercul vicios al dificultăților din copilărie îi silește să se protejeze de experiența fericirii; dacă nu fac acest lucru, este probabil să aibă parte de zdrobitoarea lovitură a dezamăgirii. Respingerea vulnerabilității și o postură prudentă și defensivă este povestea de viață a majorității codependenților. Refuzând să fie vulnerabili, extrem de temuta anihilare emoțională este ținută la distanță... dar cu costuri uriașe.

Nebunia și amnezia amețitoare

Dacă „nebulia este să faci același lucru la nesfârșit și să te aștepți la rezultate diferite“, atunci fostul meu sine codependent era destul de „nebulos“! Ca alți codependenți, credeam eronat că pot să conving, să controlez sau să-mi influențez iubitele narcisiste să mă îndrăgească, să mă respecte și să aibă grijă de mine – în ciuda faptului că existau o groază de dovezi care demonstrau contrariul. Asemuiesc această „nebulie“ cu sentimentele ambivalente de dragoste și ură pe care oamenii le au cu proprietățile bănuite și cursele de montagnes russes. Să vă explic.

Deși nu sunt conștienți de asta, temerarii care intră în casele bănuite și cei care se dau în montagnes russes sunt dependenți de ciclul emoțiilor intense. Secvența începe cu amintirea drăgăstoasă a experienței anterioare, indiferent care ar fi ea. Totuși, aceste amintiri au fost igienizate și curățate de orice vestigii ale grozăviilor sau traumelor care le-au însoțit. Amintirile au fost compartimentate, în așa fel încât doar elementele pozitive pot fi rememorate. Ciclul continuă, aceștia având așteptări și entuziasmându-se în legătură cu evenimentul pe care și-l amintesc în nuanțe pozitive. La momentul respectiv, elementele înfricoșătoare și traumatice ale amintirii au fost transformate într-o chestiune extrem de distractivă, dar extraordinar de înspăimântătoare.

Cu cât se apropie mai mult de eveniment, cu atât sunt puse mai intens sub semnul întrebării amintirile pozitive de către sentimentele vagi spre moderate de regret și anxietate care încep să își facă simțită prezența. Acesta este momentul în care groaza din amintirile anterior igienizate începe să iasă la suprafață. Când evenimentul este iminent, se declanșează reacția luptă sau fugi. Este reacția trupului atunci când se percepe un fenomen nociv, un atac sau o amenințare care-i pune viața în pericol. În acest moment, gândurile pesimiste și deznădăjduite capătă caracteristici paranoice. Corpul și creierul apasă simultan butonul de panică, iar asurzitoarele sirene de alarmă încep să vuiască.

În ciuda faptului că resimt anxietate acută, panică, greață și/sau hiperventilație, persoana codependentă „nebulosă“ calcă pragul casei bănuite sau se prinde strâns în scaunul de montagnes russes. Când pătrund în incinta întunecoasă și claustrofobică a casei bănuite sau când urcă spre cel mai înalt punct al traseului, trăiesc o clipă de „hiperexcitație“: sunt copleșiți de gânduri groaznice despre moarte și distrugere. Acesta este momentul în care procesele unidimensionale de gândire pentru supraviețuire intră în prim-plan. Pentru mulți, regula este să încheie înțelegeri cu Dumnezeu sau cu ei înșiși ca, în cazul în care supraviețuiesc, să nu mai repete niciodată această greșală sau judecată eronată.

După ce evenimentul ia sfârșit, dependentul de adrenalină este etern recunoscător pentru că n-a suferit o traumă cerebrală majoră, nu și-a rupt membrele sau nu a fost mușcat de un vampir. Aceasta este clipa în care promisiunea „Dacă supraviețuiesc, n-o să mai fac asta niciodată, Dumnezeu mi-e martor!“ se preschimbă în „Să fiu al dracului dacă n-a fost cel mai palpitant moment din viața mea!“ Acum, amintirile „dansului cu moartea“ sunt remodelate convenabil în entuziasm și euforie. Este ceea ce eu numesc amnezia montagnes russes, problema numărul unu pentru majoritatea codependenților.

Amnezia montagnes russes a fost responsabilă pentru cele două căsnicii nefericite și disfuncționale pe care le-am avut cu femei despre care cred că erau narcisiste patologic. Asemenea unui dependent de droguri sau unui alcoolic, trebuia să-mi ajungă cuțitul la os înainte de a putea să înțeleg pe deplin gravitatea patologică pură a codependenței mele și faptul că ajunseseam aproape distrus emoțional din cauza ei. Am atins fundul prăpastiei în clipa în care am hotărât să divorțez de cea de-a doua soție. La momentul cu pricina, simțeam că aș claca fără scăpare dacă m-aș mai îndrăgosti de alt suflet-pereche narcisist. Atunci am decis, în sfârșit, să mă extrag din bălegarul disfuncțional care mă ținuse împotmolit într-o mocirlă de rușine, singurătate și ură de sine.

Drama copilului dotat

La începutul perioadei de recuperare din codependență, n-am putut să nu observ că nici unul dintre terapeuții pe care îi cunoșteam nu înțelegea complexitatea amneziei montagnes russes sau înclinația către dansul cu narcisiști patologici. Aveam nevoie disperată de cineva care să priceapă abordarea mea de tip roată de hamster față de dragostea romantică nesănătoasă și să îmi prescrie un plan de tratament pentru soluționarea problemei. Nici unul dintre terapeuții consultați nu era specializat în domeniul codependenței. Informațiile care le erau familiare proveneau din cărți demodate referitoare la acest subiect și din surse de popularizare a psihologiei precum Psychology Today.

În lipsa unui psihoterapeut care să posede setul de abilități și experiența necesară, am căutat orice fel de informații care să facă un pic de lumină în privința lucrurilor pe care le-am asociat cu codependența mea: singurătate mistuitoare, rușine insuportabilă și atracție constantă față de narcisiști patologici. Acela a fost momentul în care o carte pe care o citisem la scurtă vreme după primul divorț, Drama copilului dotat, mi-a furnizat informațiile pe care le căutam.

Dr. Miller pleacă de la ipoteza că cei care se consideră niște adulți grijulii și dispuși să se sacrifice au fost cândva niște copii înzestrați. Ea speculează că acești copii și-au suprimat nevoia de îngrijire necondiționată, învățând să-și manipuleze părintele narcisist reactiv, temperamental și probabil sever ca să aibă grijă de ei – sau, cel puțin, să nu îi neglijeze sau să nu comită abuzuri în ceea ce-i privește. Cu alte cuvinte, copilul care s-a modelat singur într-un „cadou“ care l-a făcut pe părintele narcisist să se simtă bine în pielea lui a împiedicat astfel o formă posibil mai gravă de traumă de atașament. Deoarece copilul „înzestrat“ a supraviețuit suferințelor, a căpătat componentele de bază care-l vor preschimba într-un adult cu un tip de personalitate instinctiv empatică. Această persoană a fost menită să aibă grijă de oamenii din jur care n-aveau nici cea mai mică intenție să-i răspundă cu aceeași monedă.

Deși dr. Miller n-a utilizat niciodată termenul „codependență“, a fost limpede pentru mine că descria elemente ale acesteia, precum și originile sale. Nașterea ideilor referitoare la sindromul magnetului uman a avut loc după ce i-am citit cartea. Ulterior, le-am fuzionat cu teoria dansului dintre un codependent și un narcisist. Această conexiune magică a dat naștere cadrului teoretic multidimensional pe care l-am creat pentru a explica dinamica tranzacțională a codependenței. La început, revelația n-a reprezentat o idee pentru o carte. Încercam mai degrabă să îmi rezolv propriile tendințe autodistructive, făcând același lucru și pentru pacienții mei codependenți. De-abia după ce am dezvoltat pe larg ideile despre sindromul magnetului uman am meditat la potențialul lor de a ajuta o comunitate mult mai amplă de victime, precum și pe cei care le oferă acestora ajutor psihologic.

Oamenii nu sunt etichete

Mulți medici specialiști și experți în sănătate mintală, dar și alții, au adoptat o poziție negativă împotriva clasificării oamenilor prin termeni care descriu diagnosticul lor. Sunt de acord cu argumentul lor că mulți oameni își formează păreri inexacte și uneori inflexibile despre ceilalți bazându-se exclusiv pe diagnosticul lor – care devine o etichetă. Prea mulți specialiști se concentrează în exces asupra stabilirii unui diagnostic corect în loc să încerce să își cunoască pacientul. În cele din urmă, este mai important, în cel mai rău caz, să ne asigurăm că diagnosticul explică cu precizie problema persoanei respective.

Ca să-l cităm pe William Shakespeare: „Un nume ce-i?” Ei bine, domnule Shakespeare, în domeniul sănătății mentale, e ceva destul de important! Diagnosticarea corectă a tulburărilor de sănătate mintală este crucială atât pentru persoana care vrea să se trateze, cât și pentru specialistul care-i furnizează tratamentul. Cum am menționat anterior, pentru a trata eficient o problemă de sănătate mintală, mai întâi trebuie înțeleasă. Numai atunci pot fi găsite o procedură și o descriere validă a diagnosticului. Din acel punct, pot fi dezvoltate tehnici de tratament orientate către rezultat pentru a soluționa problema.

Două exemple de clasificări obținute de pe urma unui diagnostic necorespunzător sunt schizofrenia și tulburarea de personalitate instabilă emoțional (borderline). Prima a fost creată în 1910 de psihiatrul elvețian dr. Paul Eugen Bleuler. Se traduce literal (din limba greacă) prin „minte împărțită”. Înțelegerea actuală a tulburării de personalitate instabilă emoțional n-ar putea să fie mai depărtată de o explicație legată de o minte divizată. Istoricul tulburării ca termen de diagnostic este următorul:

Diagnosticul de tulburare de personalitate instabilă emoțional (borderline) a fost utilizat de mai bine de 30 de ani pentru a eticheta pacienții fără speranță, cei care îi frământă pe terapeuți, fiind unul dintre cele mai controversate diagnostice din Psychology Today. Termenul „borderline” (hotar) a apărut deoarece se credea că astfel de pacienți se află la granița dintre psihoză și nevroză, eticheta „borderline” fiind prima oară pusă de Adolph Stern în 1938 (Al-Alem și Omar, 2008).

Prea mulți oameni preferă să fie hrăniți cu o versiune a realității care corespunde stilului lor de viață pasiv și prost informat. Asemenea știrilor false sau a fragmentelor de informații care sunt luate drept adevăr, termenii imprecizi de diagnostic rănesc nenumărați oameni din cauza deducțiilor, stereotipurilor și miturilor confundate adeseori cu numele (diagnosticul) însuși. Poate că cel mai bun exemplu este codependența. Deși n-a fost un termen grozav pentru problema pe care o reprezenta, s-a născut de pe urma observațiilor clinice reale. Denumirea nu mai corespunde înțelegerii clinice pe care o avem acum despre problemă, deoarece încurajează judecățile negative și creează stereotipii despre oameni.

Deși există posibilitatea să fie întrebuițată greșit, o astfel de terminologie este necesară pentru cercetători, profesori, specialiști și, cel mai important, pacienți pentru a înțelege, a identifica și a căuta ajutor pentru orice afecțiune specifică din domeniul sănătății mentale. Când nu este perceput drept peiorativ sau minimalizator, diagnosticul corect poate să determine oamenii să ceară ajutor de specialitate. Acest lucru are capacitatea de a fi tămăduitor din punct de vedere psihologic, de a transforma și chiar de a salva vieți.

Ca oricare alt termen legat de sănătatea mintală, codependența a fost remodelată pentru a corespunde utilizării pe scară largă. Definițiile originale se diluează adeseori de-a lungul timpului, mai ales când stârnesc interesul surselor de știri și mass-media. Indiferent că este vorba despre un scheci din Saturday Night Live, un articol amplu în revista People sau o dezbatere serioasă în emisiunea 60 Minutes, cu cât este folosită mai mult o etichetă, cu atât se pierde mai repede semnificația ei originală. Pentru publicul larg, un codependent este o persoană slabă, dornică de atenție, săcâitoare, ba chiar bolnavă emoțional, căreia îi lipsește adeseori simțul practic și uneori inteligența. Ideea că un codependent face totul pentru oricine altcineva cu excepția lui însuși le scapă majorității oamenilor.

Codependența a căpătat o viață proprie. Utilizarea excesivă sau eronată a diluat-o până în punctul în care nu mai este acceptată ca subiect legitim în cele mai multe debateri clinice. Deoarece a evoluat într-un termen popularizat de psihologie, codependența nu mai generează același număr de analize serioase cum o făcea înainte de anul 2000.

De fapt, mulți terapeuți, inclusiv eu, se abțin să folosească termenul de teama de a nu fi perceput drept o apreciere psihologică demodată, lipsită de sens.

Istoria codependenței

Originile termenului „codependență“ pot fi depistate în vremurile mișcării Alcoolicilor Anonimi (AA), care a fost înființată în 1936 de Bill W. și de dr. Bob. Deoarece medicii au fost pionierii tratamentului pentru alcoolism, această dependență a fost în mod firesc conceptualizată conform unui model medical. Prin aplicarea unui astfel de model, specialiștii care tratau pacienți, alcoolicii, precum și pe rudele și amicii acestora au adoptat o perspectivă mai realistă și mai plină de compasiune a problemei.

Din AA au apărut nenumărate grupuri destinate îmbunătățirii și salvării vieții de tipul celor 12 Pași. Al-Anon este un program de recuperare pentru familiile și partenerii alcoolicilor și a fost fondat în 1951 de Lois W. (soția lui Bill W.) și Anne B. Al-Anon este un grup de sprijin format din colegi care-și împărtășesc experiențele aplicând principiile Al-Anon pentru a face față efectelor ce decurg din existența unui alcoolic-problemă în viețile lor. Nu este o terapie de grup și nu este condus de un îndrumător sau de un terapeut; această rețea de sprijin completează și susține tratamentul de specialitate. Al-Anon s-a aplecat asupra celeilalte fețe a monedei alcoolismului – rudele suferinde care, asemenea alcoolicului, simt că viețile lor sunt scăpate de sub control și sunt presărate cu obstacole și lipsuri.

Prin anii 1970, cei care furnizau tratament au început să ia în considerare limitările unidimensionale ale modelului medical de tratament, care de obicei trata doar alcoolicul. Pe măsură ce centrele de tratament au început să adopte practica emergentă a abordării alcoolismului în contextul rețelelor sociale și al relațiilor familiale, partenerii alcoolicilor (sau co-alcoolicii) și celelalte rude au fost incluși în proces. Această practică a generat un număr mai redus de recidive și perioade mai lungi de abținere.

La începutul anilor 1980, programele de tratament pentru dependența de droguri au adoptat termenul „dependență chimică“, căci reflecta mai bine nenumăratele similitudini dintre alcoolism și dependența de droguri. Termenul „co-alcoolic“ a fost la rândul lui actualizat în „dependent co-chimic“. Fiind prea alambicat, a fost prescurtat „codependent“. Această modificare de terminologie a provocat o oarecare confuzie. Mulți au interpretat incorect noul termen ca având mai multă legătură cu un tip de personalitate dependentă care se alătură altei persoane dependente într-o relație – doi dependenți, adică codependenți. În realitate, codependența indica o persoană care se afla de obicei în relații cu oameni dependenți chimic, pe care încercau să îi controleze, fiind în cele din urmă neputincioși în fața lor. Din cauza neînțelegerii legate de termenul în sine, care continuă până în zilele noastre, au existat numeroase supoziții în privința lui și i s-au atribuit multe conotații.

În anii 1980, codependența era utilizată pentru a descrie o persoană dacă: (1) era într-o relație amoroasă sau într-o căsnicie cu un alcoolic, (2) avea unul sau mai mulți părinți sau bunici alcoolici sau (3) fusese crescută într-o familie represivă emoțional (Wegscheider-Cruse, 1984). Instituțiile destinate dependenței de substanțe au început să furnizeze în mod regulat tratament și/sau servicii de asistență pentru membrii familiei dependentului. Obiectivul lor principal era să sprijine codependenții și/sau partenerii dependentului în timpul tratamentului și să le explice care este rolul pe care îl joacă în cadrul problemei/bolii. De-a lungul timpului, termenul „codependență“ a devenit din ce în ce mai acceptat în domeniul tratamentului și în cel psihoterapeutic. În cele din urmă, avea să devină termenul standard de diagnostic utilizat pentru partenerul individului dependent de substanțe sau pentru alte persoane care ajutau un prieten/un iubit dependent.

Spre mijlocul anilor 1980, mulțumită nenumăratelor progrese esențiale în domeniul dependenței chimice și al tratamentului dependenței, termenul „codependență“ a căpătat o semnificație mai cuprinzătoare. A evoluat pentru a descrie o persoană care era de obicei atrasă sau avea o relație cu un narcisist și/sau un dependent. Codependenții erau înțeleși ca fiind niște oameni care le fac pe plac celor din jur și care s-ar sacrifica și i-ar îngriji din reflex pe ceilalți, deși aceștia nu le-ar răspunde cu aceeași monedă. Nu pot să se opună relațiilor cu indivizi dependenți,

autoritari și/sau narcisiști. A devenit limpede că codependenții proveneau din toate păturile sociale și nu aveau în mod obligatoriu relații doar cu indivizi dependenți.

Grație lui Melody Beattie, Claudia Black, John Friel, Terry Kellogg și Pia Melody, ca să numim doar câțiva, semnificația actualizată a codependenței a ieșit în sfârșit la lumină. Și-a făcut apariția la suprafață și n-a mai fost considerată un secret rușinos pentru care nu există ajutor. Lucrările acestor autori au ajutat la modificarea atitudinilor față de partenerii dependenților sau narcisiștilor, aceștia nemaifiind priviți ca victime neputincioase și neajutorate, care-s incapabile să iasă din relațiile lor nocive și disfuncționale.

Cartea deschizătoare de drumuri a lui Melody Beattie, *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself* (1986), a fost indispensabilă pentru promovarea unei înțelegeri mai profunde a ceea ce este considerat astăzi a fi o problemă universală. Cartea s-a vândut în peste opt milioane de exemplare în întreaga lume. Cifrele de vânzări sugerează că fenomenul codependenței este o problemă care depășește granițele regionale, etnice și culturale. Beattie și contemporanii ei au creat o serie amplă de lucrări care au avut o influență deosebită în crearea unei conștiințe a societății față de problema codependenței, aceasta fiind la rândul ei o sursă de inspirație pentru crearea programelor pentru a o trata. Susținerea pe care Beattie a adus-o primei mele lucrări despre sindromul magnetului uman a fost nici mai mult, nici mai puțin decât un vis transformat în realitate. O să fiu recunoscător și o să prețuiesc întotdeauna sfaturile pe care mi le-a oferit cu atâta generozitate de-a lungul ultimilor câțiva ani.

Spre finele anilor 1980, opțiunile de tratament pentru codependență au devenit disponibile pe o scară mai largă. În aceeași perioadă în care a fost publicată lucrarea *Codependent No More*, a fost înființată *Co-Dependents Anonymous (CODA)* (Codependenții Anonimi). CODA este o organizație de tip 12 Pași care ajută oamenii să facă față tendințelor lor codependente și să dezvolte relații sănătoase în care să recapete controlul asupra propriei vieți. CODA activează în peste 40 de țări, doar în SUA existând în jur de 1 200 de grupuri funcționale.

Deoarece codependența are multe asemănări cu alcoolismul, CODA utilizează eficient principiile directe ale celor 12 Pași AA. Alcoolicii și alți dependenți nu-și pot controla comportamentul care le-a creat dependența. Acțiunile lor au consecințe negative, prin urmare viețile lor le scapă de sub control. Codependenții nu sunt niște oameni diferiți atunci când caută, la rândul lor, să îi controleze pe cei care, prin însăși natura lor, nu pot fi controlați. Asemenea partenerilor alcoolicilor și dependenților, cred că pot să își controleze partenerul narcisist, despre care sunt de părere că are capacitatea de a-i face fericiți. Codependenții se trezesc în mod curent și obsesiv pe o roată de hamster a posibilităților în relație – fără să ajungă, de fapt, niciodată undeva.

Atât dependențele chimice, cât și codependența sunt procese graduale caracterizate prin pierderi, consecințe negative, negare și o nevoie de a controla ceva sau pe cineva care nu poate fi nicicând controlat. Așadar, CODA poate fi util pentru codependenți. Vă rog să observați că programul CODA nu înlocuiește terapia și că nici terapia nu este un substitut pentru activitățile derulate în cadrul celor 12 Pași.

Definirea codependenței

Înțelegerea și tratamentul codependenței au evoluat în ultimii 30 de ani și pot fi privite din multe perspective. În cele ce urmează vă ofer o mână de definiții compatibile cu propriile mele experiențe cu codependența.

Pentru început, Merriam Webster Online Dictionary definește codependența drept:

... o afecțiune sau o relație psihologică în care o persoană este controlată de alta care este afectată de o tulburare patologică (cum ar fi dependența de alcool sau de heroină); în termeni mai largi, se referă la dependența de nevoia sau de controlul altei persoane.

Articolul de cercetare al lui Clark & Stoffel (1992), „Assessment of Codependency Behavior in Two Health Student Groups“, descrie/definește codependența drept:

Un tipar de dependență dureroasă de comportamentele obsesive și de aprobarea altor persoane într-o tentativă de a găsi protecție, valoare personală și identitate (p. 822).

... un proces gradual prin care negarea de sine și grija concomitentă față de alți membri ai familiei se bazează pe supoziția că în acest fel se vor stimula dragostea, apropierea, acceptarea și securitatea în familie (p. 822).

... un sentiment excesiv de responsabilitate față de alții, inabilitate de a se îngriji corespunzător de propria persoană, concentrare sporită asupra nevoilor celorlalți, concentrare redusă asupra propriilor nevoi, reacție exagerată la lucruri exterioare sinelui, reacție insuficientă la lucruri interioare sinelui, respect scăzut de sine, concept minimalizat despre sine, locus de control extern ridicat și negare (p. 822).

[O disponibilitate] de a sacrifica atât de mult din partea lor, încât își dau deoparte propriile nevoi fizice, emoționale și psihologice de dragul celor din jur. Sunt altruști într-o manieră păgubitoare pentru ei înșiși (p. 823).

Conform cărții lui Beattie (1986), Codependent No More:

O persoană codependentă este una care permite comportamentului altei persoane să o/îl afecteze și care este obsedată de controlarea comportamentului respectivei persoane (p. 34).

Codependența presupune un sistem obișnuit de gândire, simțire și comportament față de noi înșine și de ceilalți care ne poate provoca suferință. Comportamentele sau obiceiurile codependente sunt autodistructive (p. 37).

Noi (codependenții) reacționăm frecvent față de oamenii care se distrug singuri; reacționăm învățând să ne autodistrugem. Aceste deprinderi ne pot conduce sau ne pot menține în relații distructive, relații care nu funcționează. Comportamentele respective pot să saboteze relații care altfel ar fi funcționat. Aceste comportamente ne pot împiedica să ne descoperim liniștea și fericirea alături de cea mai importantă persoană din viețile noastre – noi înșine. Aceste comportamente aparțin singurei persoane pe care fiecare dintre noi poate să o controleze – și singura pe care o putem schimba – noi înșine (p. 37).

Codependența înseamnă multe lucruri. Este o dependență de oameni – de dispozițiile, comportamentele, stările lor de bine sau de rău și de dragostea lor. Este o dependență paradoxală. Codependenții par să fie cei de care sunt dependenți oamenii din jur, însă tot ei sunt cei dependenți. Par puternici, dar se simt neputincioși. Lasă impresia că sunt cei care controlează lucrurile, dar în realitate sunt cei controlați, uneori de o boală precum alcoolismul (pp. 51–52).

Noua definiție a codependenței

Acord extrem de multă importanță schițării trăsăturilor de diagnostic ale codependenței, creând în același timp o explicație precisă, dar amplă a problemei. Următoarea este definiția mea de bază a codependenței, care se aplică tuturor tipurilor de personalitate și posibilelor variațiuni ale lor.

Codependența este o afecțiune psihologică manifestată printr-o dorință nestăpânită de a oferi o cantitate importantă de dragoste, respect și grijă (DRG) în orice relație, cu speranța că acest lucru va fi răsplătit pe măsură. Din cauza

sindromului magnetului uman, codependenții se trezesc constant în relații cu narcisiști, care nu au nici intenția, nici motivația și nici capacitatea de a fi la fel de altruști în majoritatea relațiilor lor. Codependenții consideră în mod eronat că singura soluție pentru problema inegalității DRG este să se străduiască și mai mult să o rezolve, în caz contrar dându-se pur și simplu bătuți și renunțând să mai depună vreun efort. Perspectiva de a fi singuri – și de a experimenta singurătatea patologică – îi face să creadă că dacă ar avea suficient de mult timp, răbdare și dacă s-ar sacrifica îndeajuns, narcisistul lor se va schimba. Dacă ei sau partenerul lor pun capăt relației, codependenții se vor găsi perpetuu în postura partenerului altruist dintr-o relație nouă.

Încercarea de a controla ceea ce este de necontrolat

Codependenții nu se pot dezbara de convingerea nerealistă că fericirea nu va veni decât dacă sunt într-o relație. Privesc înspre alți oameni care să-i facă să se simtă fericiți și împliniți. Din cauza alegerilor lor în relație determinate de sindromul magnetului uman, speranța lor de „fericire până la adânci bătrâneți“ se dezintegrează chiar din clipa în care narcisistul lor camuflat își dă jos masca de suflet-pereche.

Deoarece codependentul alege subconștient parteneri care nu sunt dispuși, nu sunt motivați sau nu sunt capabili să îi satisfacă nevoile personale și emoționale, poate să aleagă calea controlului pentru a-și face partenerul narcisist patologic să îi ofere ceea ce își dorește și are nevoie. Pentru unii, este contrar logicii ca un codependent să dețină controlul. Desigur, există codependenți care se dau bătuți și își asumă un rol pasiv de victimă în relația lor disfuncțională. Cu toate acestea, deoarece majoritatea codependenților iau partea leului din responsabilitățile din relație, precum îngrijirea copilului, curățenia casei, gătitul, cumpărăturile și/sau susținerea financiară a relației/familiei, nu își pot permite să consimtă și să renunțe la controlul vieții lor de familie. Fără păstrarea unei aparențe de control, ei și familia lor vor avea cu siguranță de suferit. Pentru cei mai mulți codependenți, ideea de a renunța să mai încerce să-și determine partenerul narcisist să le răspundă cu aceeași monedă sau să se comporte corect și responsabil este echivalent cu a renunța la relația lor – o chestiune pe care codependenții sunt în mare măsură reticenți sau incapabili să o facă.

Dorința nestăpânită a codependentului de a controla pe cineva care nu poate fi controlat îl așază pe o traiectorie circulară care-l aduce mereu înapoi în locul din care a pornit: furios, frustrat și plin de resentimente. Asemenea cățelului care aleargă să-și muște coada, fuge în cerc la nesfârșit încercând să ajungă undeva, sfârșind mereu în același loc. Încercarea codependenților de a obține ceea ce nu poate fi obținut dă naștere unei serii de eșecuri personale și de relație care în cele din urmă le reamintește de neputința lor în fața celor din jur. Acest tipar se consolidează de la sine. Cu cât eșuează mai frecvent în a-l controla pe narcisistul patologic, cu atât mai rău se simt. În timp, ratările îi epuizează și, în consecință, își pierd speranța că natura unilaterală a relației lor se va transforma vreodată.

Categoriile codependenței

Cu toate că toți codependenții sunt de obicei atrași instinctiv (și ulterior legați) de parteneri extrem de narcisiști, există două categorii: codependenți pasivi și activi. Ambii se cramponează de convingerea că într-o zi partenerul lor patologic își va da seama de greșelile făcute și le va oferi într-un final DRG pe care și-l doresc și de care au atât de disperată nevoie. Doar că asta nu se întâmplă niciodată. Amândoi încearcă să controleze și să-și manipuleze partenerii narcisiști, dar fiecare procedează diferit.

□ Codependenții pasivi sunt mai temători și evită într-o mai mare măsură conflictul. Din rațiuni complicate, în mare parte legate de respectul lor de sine extrem de scăzut, de teama de a rămâne singuri și de tendința de a se afla

în relații cu narcisiști patologici autoritari, periculoși și/sau abuzivi, codependenții pasivi încearcă să își controleze sau să își influențeze partenerul prin strategii atent, chiar meticolos executate – majoritatea fiind menite să ajungă la cunoștința narcisistului patologic. Din cauza naturii secrete și camuflate a tacticilor lor, un codependent pasiv este perceput ca fiind mai resemnat, mai stoic și mai docil decât un codependent activ. Experiența traumei de atașament i-a învățat că nu există nici un folos în a riposta sau că această ripostă va duce la consecințe mult mai rele. Fie și doar din acest motiv, presupun că acești codependenți pasivi au suferit un grad mai ridicat de traume în copilărie decât codependenții activi și sunt mai speriați de ideea de a cere ajutor.

□ Codependenții activi adoptă manipularea fățișă în strategiile lor de control, încercând să îndrepte inechitatea DRG din relațiile lor. Nu doar că persoanele codependente active sunt mai puțin nesigure decât omologii lor pasivi, dar cad victime iluziei codependenței, cum o numesc eu. Deoarece o iluzie este o convingere care nu își găsește o bază în realitate, un codependent activ se amăgește atunci când crede cu sinceritate că poate controla sau atenua răul provocat de partenerul lor narcisist patologic.

De multe ori, codependenții activi nu sunt intimidați sau înfricoșați de partenerul lor narcisist. Sunt de părere că împotrivirea lor și argumentele aduse vor duce fie la modificarea felului în care sunt tratați de către partener, fie la o lecție pe care acesta o va învăța. Ca atare, se bazează pe o abordare agresivă și conflictuală pentru a se proteja și, în același timp, pentru a obține ceea ce au nevoie. Metoda lor autoritară, certăreață și manipuloare este rareori eficientă. De fapt, duce frecvent la riposte ale narcisistului patologic, ceea ce de multe ori îi produce și mai multe daune codependentului. Atitudinea sfidătoare este o încercare extrem de firavă de a se simți mai puternic și mai respectat în relație.

Tipul de personalitate nu are legătură cu orientarea în relație a unei persoane

Concluzia că toți codependenții activi sunt narcisiști dacă au trăsături de personalitate negative sau dăunătoare, cum ar fi agresivitatea, comportamentul pasiv-agresiv, autoritar, nesincer, manipulator, neloyal și/sau reactiv (furiOS) într-un mod fățiș, este o greșeală des întâlnită. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Tipul sau trăsăturile de personalitate ale unei persoane, problemele de dependență sau abuzul de droguri și problemele de sănătate mintală nu au adeseori nici o legătură cu OR-ul acestei persoane. Drept exemplu, este un lucru comun atât în cazul codependenților, ca și al narcisiștilor să se lupte cu o dependență pe care o împărtășesc amândoi, precum mâncatul în exces, drogurile sau alcoolul, sexul sau jocurile de noroc.

Această „regulă“ este valabilă în cazul majorității tulburărilor de sănătate mintală. Există bolnavi la fel de grav de schizofrenie care sunt și care nu sunt delincvenți. O persoană care suferă de tulburare depresivă severă, de tulburare bipolară sau de tulburare de stres post-traumatic poate să fie sau să nu fie un alcoolic, un mitoman sau un bătăuș agresiv. De fapt, o persoană dulce și adorabilă poate foarte bine să sufere în tăcere din cauza unei dependențe sau a unei tulburări foarte grave de sănătate mintală.

Un codependent nu poate fi narcisist

În decursul ultimilor zece ani, am fost întrebat de mai multe ori decât pot număra, în primul rând de codependenți: „Un codependent poate fi narcisist?“ Deoarece aceste două tulburări sunt contrare din aproape orice punct de vedere, este imposibil să suferi de amândouă în același timp. Dinamica psihologică complexă implicată în relația codependent-narcisist îi dă un impuls codependentului manipulat psihologic să creadă că nevoile, cerințele și

dorințele lui sunt fie mai puțin importante, fie secundare în comparație cu cele ale partenerului de viață narcisist. Mai rău decât atât, sunt condiționați să se considere singuri nepăsători, dornici de atenție sau egoiști atunci când cer un lucru de care, în mod normal, narcisistul s-ar lipsi. Adoptarea titulaturii de „narcisist“ se explică și prin faptul că persoana codependentă este o victimă sau o proiecție a narcisistului. Unii codependenți ajung să fie atât de epuizați din cauza asaltului constant de astfel de proiecții, încât încep să le adopte și să se identifice cu ele. Așadar, acesta este motivul pentru care atât de mulți oameni care în mod vădit sunt codependenți proclamă că sunt narcisiști. Identificarea prin proiecție este termenul care explică acest fenomen.

Întrucât codependenților le lipsesc încrederea și sentimentele de eficiență personală și de relație, sunt predispuși la diverse forme de tactici de manipulare psihologică pe care narcisiștii patologici le folosesc pentru a căpăta putere și control. O formă de asemenea manipulare mentală este manipularea de tip „gaslighting“, termen inventat în urma filmului din 1944, Gaslight (Lumina de gaz), manipulare care va fi discutată în Capitolul 11. Această „îmbrobodeală“ este o formă de abuz mental, ca spălarea pe creier, în care o victimă este manipulată să își pună la îndoială propria memorie, percepție și sănătate psihică. Victimele nu sunt conștiente că sunt manipulate discret și metodic să creadă că au o problemă care le face neputincioase și dependente de exact aceeași persoană care a creat respectiva problemă.

Gimnastica psihologică și spălarea pe creier se află în spatele convingerilor distorsionate ale codependentului că ar fi narcisist. Codependenții au adeseori o poveste personală care îi condamnă pentru că sunt egoiști sau narcisiști atunci când doresc sau caută să-și satisfacă propriile nevoi și dorințe. Această situație din care nu pot avea nici un câștig sau această dublă constrângere îi obligă să se simtă egoiști sau narcisiști atunci când se apără sau când încearcă să aibă grijă de ei înșiși sau de altă persoană în afara narcisistului. Din cauza poveștii disfuncționale, cad pradă convingerii că sunt buni și iubitori când se sacrifică și răi, egoiști sau narcisiști când caută să-și satisfacă propriile nevoi sau să manifeste cea mai mărunțică fărâmiță de respect și dragoste de sine. Aceste deformări de gândire provin din experiența unei perioade îndelungi în care codependentul a fost acuzat pentru narcisismul de care suferă narcisistul patologic pe care-l iubește.

Cea mai simplă dovadă pe care o pot oferi unui codependent confuz este că majoritatea narcisiștilor vor respinge afirmația că sunt narcisiști și nu vor investi nici o picătură de energie emoțională simțindu-se prost din acest motiv. De obicei, narcisiștii dau vina pe ceilalți pentru problemele lor, iar conflictele interioare pe care le trăiesc din cauza răului pe care-l provoacă altora sunt minore sau inexistente. Dimpotrivă, codependenții dau vina imediat pe ei înșiși pentru greșeli și pentru probleme, indiferent dacă au fost responsabili sau nu pentru ele. De asemenea, sunt predispuși să aibă tipare întortocheate de gândire în privința lucrurilor pe care le-ar fi putut face greșit, a celor pe care le-ar fi putut face mai bine și a modului în care să îi mulțumească pe oamenii care sunt supărați pe ei. Codependentul este instruit să creadă că orice problemă gravă ar putea foarte bine să fie din vina lui. Pe scurt, este foarte posibil ca un codependent să se creadă narcisist; un narcisist n-ar lua în considerare niciodată această posibilitate.

Tiparele și caracteristicile codependenților

CODA împarte caracteristicile codependenței în cinci tipare: negare, respect scăzut de sine, docilitate, control și eschivare.

Tipare de negare

Minimalizez, modific sau neg felul în care mă simt cu adevărat.

Mă percep ca fiind complet altruist și dedicat binelui altora.

Tipare de respect scăzut de sine

Întâmpin dificultăți în luarea deciziilor.

Judec tot ce gândesc, spun sau fac cu asprime – ca și cum n-ar fi niciodată suficient de bun.

Mă simt jenat când am parte de recunoaștere, laude sau când mi se fac cadouri.

Nu le cer altora să îmi satisfacă nevoile sau dorințele.

Pun mai mult preț pe aprobarea gândirii, sentimentelor și comportamentului meu din partea celorlalți decât pe propria părere.

Nu mă percep ca fiind o persoană demnă de iubire sau de laude.

Tipare de docilitate

Renunț la propriile valori și la integritatea mea ca să evit respingerea sau furia celorlalți.

Sunt foarte sensibil la felul în care se simt alții și mă simt și eu la fel.

Sunt extrem de loial, rămânând în situații nocive timp îndelungat.

Prețuiesc opiniile și sentimentele altora mai mult decât pe-ale mele și mi-e teamă să-mi exprim opiniile și sentimentele diferite.

Îmi ignor propriile interese și pasiuni ca să fac ceea ce doresc alții.

Accept sexul atunci când doresc dragoste.

Tipare de control

Consider că majoritatea celorlalți oameni sunt incapabili să aibă grijă de ei înșiși.

Încerc să îi conving pe ceilalți în privința a ceea ce ar trebui să gândească și cum ar trebui să se simtă cu adevărat.

Mă umplu de resentimente atunci când alții nu mă lasă să-i ajut.

Le ofer cu mărinimie sfaturi și indicații celorlalți atunci când mi se cer.

Ofer cu dărnicie cadouri și favoruri celor de care îmi pasă.

Folosesc sexul pentru a avea parte de aprobare și de acceptare.

Pentru a avea relații cu ceilalți, trebuie ca oamenii respectivi să aibă nevoie de mine.

Tipare de eschivare

Acționez în modalități care îi invită pe ceilalți să mă refuze, să mă facă să mă simt rușinat sau să își exprime furia la adresa mea.

Judec cu asprime ceea ce alții gândesc, spun sau fac.

Evit intimitatea emoțională, fizică sau sexuală ca mijloc de a păstra distanța.

Permit dependenței mele de oameni, locuri și lucruri să îmi distragă atenția de la obținerea intimității în relații.

- Recurg la comunicare indirectă și evazivă pentru a evita conflicte sau confruntări.
- Îmi diminuez capacitatea de a avea relații sănătoase refuzând să folosesc toate instrumentele recuperării.
- Îmi înăbuș sentimentele sau nevoile pentru a evita să mă simt vulnerabil.
- Atrag oamenii către mine, dar când se apropie îi îndepărtez.
- Refuz să renunț la propria voință pentru a evita să mă predau unei puteri care este mai mare decât mine.
- Consider că manifestările emoționale sunt un semn de slăbiciune.
- Mă abțin să-mi exprim aprecierea.

Copyright © 1998 Co-Dependents Anonymous. Retipărit cu permisiunea Co-Dependents Anonymous.

Trăsături tipice ale codependenței

- Respect de sine scăzut
- Valoarea/respectul de sine depinde de faptul că cei din jur au nevoie de el, în vreme ce el are puține nevoi
- Se conformează excesiv sugestiilor, cerințelor sau poruncilor inadecvate
- Preocupat de problemele, luptele și nevoile altora, neglijându-le pe cele proprii
- În tentativa de a fi totul pentru toată lumea, își pierde capacitatea de a avea grijă de propriile nevoi
- Apără și sprijină cu pasiune nevoile, obiectivele și visele altora, ignorându-le și devalorizându-le pe cele proprii

- Expert în a rezolva problemele celorlalți, nefiind în stare sau motivat să și le soluționeze pe cele proprii
- Caută veșnic să satisfacă oamenii, încercând mereu să ajute sau să întindă o mână
- Se luptă să refuze o cerere de ajutor – se poate simți vinovat sau avid de atenție
- Dă dovadă de devotament excesiv în multe relații importante
- Își creează un program de muncă și personal excesiv/imposibil
- Se simte incapabil să ceară ceea ce vrea sau are nevoie
- Se simte egoist sau dornic de atenție atunci când cere ajutor
- Întâmpină dificultăți în a identifica și a comunica emoții
- Acceptă cu dragă inimă așteptări nerealiste și nerezonabile în relație
- Se teme și evită neînțelegerile și conflictele
- Se simte neputincios în a se proteja de pericole; ușor de manipulat și de exploatat de către indivizii care au interese proprii
- Nu impune limite ferme (consecințe) atunci când este maltratată și/sau abuzată
- Are tentative de a-i controla sau manipula pe alții care de obicei nu îi dau atenție
- În încercarea de a fi de ajutor, îi „ajută“ pe ceilalți cu forța

□ Confundă munca și relațiile personale

Anorexia codependenței – autoînfometarea emoțională

Anorexia codependenței apare atunci când un codependent cedează în fața tiparului de relație de-o viață cu narcisiști patologici distructivi. Codependentul face adeseori tranziția către anorexia codependenței atunci când ajunge la fundul prăpastiei și nu mai poate suporta durerea și daunele pe care i le împarte narcisistul. Paradoxal, având loc într-un moment de claritate, codependentul ajunge să își dea seama că nu are nici o putere în privința atracției față de parteneri care la început par a fi ceea ce le trebuie, dar care îi rănesc la scurtă vreme după aceea. Pentru a se proteja de lungul șir de suflete-pereche care pe neașteptate îi devin colegi de celulă, codependentul apasă pe comutatorul vulnerabilității, dezactivând-o. Acest lucru duce la o blocare totală a mașinării emoționale, sexuale și de relație.

Deși intenția lui este să evite să mai fie doborât de următorul narcisist, codependentul se izolează fără să știe chiar de experiența umană a iubirii romantice intime. Acest mecanism defensiv ajută la protejarea codependenților de cascada de consecințe a alegerilor lor romantice greșite. Într-un anumit sens, negându-și nevoia omenească de a crea o legătură și de a iubi cu pasiune, neutralizează în mod artificial sindromul magnetului uman. Cu alte cuvinte, își elimină singuri orice posibilitate de a mai avea o iubire romantică intimă, sănătoasă sau nu.

Pentru a-și menține anorexia, codependenții trebuie în cele din urmă să divorțeze de propriul sine emoțional și sexual. Ca rezultat, devin înfometați de nevoia omenească de a-și forma legături romantice, intime și sexuale. O asemenea privațiune duce adeseori la probleme de sănătate mintală și relațională pe termen lung.

În starea anorexică, codependenții sunt hipervigilenți în privința oamenilor sau a situațiilor care ar putea duce la relații intime dăunătoare și periculoase. În situațiile sociale, acționează adesea în compensație pentru a evita să manifeste interes față de cineva sau să reacționeze întâmplător la avansurile cuiva. În acest scop, evită evenimentele sociale cotidiene pentru a nu se trezi din greșeală în fața unei persoane sau unei situații vulnerabile sau amenințătoare. Dacă apare ceva care amenință bariera anorexică a codependentului, anxietatea îi va conduce înapoi pe traseul sigur, dar plin de privațiuni autoimpuse.

Codependenții anorexici nu pot să admită că ruptura de sinele lor vulnerabil sexual și de relație este dăunătoare, dacă nu chiar paralizantă. Până la urmă, obiectivul pe care izbutesc să-l atingă este să evite să mai fie răniți de alt narcisist patologic. Cu toate acestea, își trăiesc în același timp viața într-un deșert arid de singurătate și de teamă.

Codependenții anorexici se pot baza într-un mod neadecvat pe copiii lor pentru a compensa lipsa relațiilor intime adulte. Această formă dăunătoare de relație încâlcită între părinte și copil este denumită adeseori incest emoțional, o chestiune nocivă pentru dezvoltarea psihologică a celui mic.

Janice – o codependentă anorexică

Janice, în vârstă de 45 de ani, psihoterapeut și mamă singură, a apelat la serviciile mele de tratament pentru codependență din cauza stresului legat de muncă. Asemenea altor pacienți codependenți, copilăria ei a fost traumatică, deoarece tatăl ei era narcisist patologic, iar mama, o codependentă. Toți partenerii ei romantici au fost narcisiști patologici, întotdeauna chipeși, fermecători, având încredere în sine și tupeu. Deși cunoștea consecințele alegerilor ei în privința bărbaților, nu putea să nu se amorezeze de băieți răi, splendid de periculoși. De fapt, ultimele ei relații romantice importante (doi soți și un iubit) au fost cu narcisiști patologici care comiteau abuzuri psihologice.

Când a rămas însărcinată cu singurul ei copil, cu 13 ani înainte să începem terapia, sufletul ei pereche, Jerry, a devenit dintr-odată un individ malefic. Reacția lui în fața iminentului statut de tată a fost să se despartă de ea și să se reapeuce de băut. Avea să afle ulterior că în noaptea în care a aflat despre copilul lor a mers la un club de striptease și a angajat o prostituată pentru sex. În stare de șoc după încă una dintr-un lung șir de dezamăgiri romantice, Janice a jurat că renunță la bărbați și la idile. Și vorbea cât se poate de serios. A devenit extraordinar de independentă și a făcut orice a fost nevoie pentru a-și urma cariera de psihoterapeut licențiat.

Când a fost întrebată despre decizia ei de a nu-și mai da întâlniri cu bărbați și de a nu mai avea nici o formă de relații romantice, a dat din umeri și a spus că voia să evite orice fel de alte suferințe. De asemenea, a explicat fără nici o emoție că ceea ce le făcuse Jerry ei și copilului lor fusese acel tip de traumă prin care nimeni nu trebuie să treacă vreodată de două ori. După ce fusese părăsită, nu mai avea nimic de oferit altui bărbat. Mai degrabă, cu stoicism, a precizat: „E mai bine așa, căci am o grămadă de prieteni și un vibrator extrem de bun“. N-o să uit nicicând privirea goală de pe chipul ei cu care a însoțit această afirmație. Când am stăruit nițel în privința motivului pentru care renunța la șansa de a mai trăi o dragoste, a insistat pe un ton și mai deconectat că nu îi e dor de bărbați și că este recunoscătoare pentru starea de liniște și pentru lipsa de dramatism din viață. Acela a fost momentul în care, fiind un psihoterapeut versat, a preluat controlul conversației și a schimbat subiectul cu unul ceva mai puțin solicitant.

A avut nevoie de un alt an de ședințe de psihoterapie săptămânale pentru a-și reconsidera decizia de a rămâne înfometată după dragoste romantică și intimitate. Doi ani mai târziu, am primit o carte poștală în care mă anunța că își întâlnise în sfârșit bărbatul visurilor. Pentru prima oară, experimenta ceea ce îi scăpase printre degete întreaga viață: un bărbat de treabă care să fie bun cu ea.

Sindromul martirului codependent

Unii codependenți își justifică sau își reambalează trăsăturile codependente în ceea ce ei consideră a fi comportamente pozitive. Codependența lor devine un soi de medalie de onoare care trebuie purtată cu mândrie – și arătată frecvent. Acești indivizi trăiesc ceea ce eu numesc sindromul martirului codependent. Martirii codependenți sunt extrem de mândri de felul lor altruist, caracteristic oamenilor care se sacrifică și care suferă vreme îndelungată, cu care abordează relațiile pe care le au. Identitatea și stima lor de sine devin contopite cu codependența lor. Acești martiri sunt mândri, ba chiar lăudăroși când vine vorba despre cât de multe lucruri fac pentru ceilalți și despre cât de multe lucruri și-au sacrificat în viață. Aceste convingeri izvorăsc adesea din valorile familiale transmise de la o generație la alta. Acest tipar transgenerațional este de multe ori influențat de credințe și practici regionale, etnice, culturale sau religioase.

Respectul de sine al martirului sau ceea ce eu numesc pseudorespect de sine este clădit pe o fundație de complimente. Cu alte cuvinte, codependența lor este întărită de atenția pozitivă, de recunoașterea și chiar de recompensele pe care le primesc pentru altruismul lor; s-ar putea spune că sunt niște sfinți sau niște „oameni pe cinste“. Dacă sunt întrebați de ce nu cer mai multe, probabil că o să spună că nu prea au nevoie de cine știe ce și că ceea ce îi face să se simtă fericiți și împliniți este să le ofere ceva celorlalți. Mulți chiar își justifică natura altruistă, darnică și generoasă ca fiind necesară pentru mântuirea religioasă sau drept garanție pentru o viață veșnică. Unii martiri codependenți îi fac pe cei din jur, într-o manieră generoasă și expertă, să se simtă vinovați pentru a le reaminti sacrificiul pe care l-au făcut.

Pseudonarcisismul (fenomenul „copilului într-un magazin de bomboane“)

Spiritul și mentalul omenesc sunt maleabile, iar recuperarea din codependență poate să schimbe literalmente viața unui om în bine. Prin urmare, tranziția de la un ORC sănătos la un ORS sănătos este posibilă. Pe CCR, ar arăta în

felul următor: codependentul VCR (-5) nu doar că se deplasează spre centrul continuumului, dar poate să depășească punctul zero și să experimenteze lumea în pielea unei persoane sănătoase orientate către sine.

Pentru unii, inclusiv pentru mine, experiența este atât de palpitantă, încât este posibil să se deplaseze temporar înspre un ORS cu VCR mai ridicat. Pot să simtă (și nu să fie perceput de alții) ce înseamnă să fii narcisist sau ceea ce eu numesc un pseudonarcisist creat de recuperarea din codependență. O analogie potrivită pentru acest proces ar fi un copil într-un magazin cu bomboane. Proaspăt descoperita experiență a respectului de sine, a dragostei de sine și a încrederii le permite acestor persoane să perceapă o lume nouă în care pot să-și manifeste cea mai bună versiune a lor înșiși, latentă și de mult îngropată. Asemenea unui adolescent care încearcă să adopte posibile identități, această persoană extrem de zeloasă poate să comită greșeli, căci curba de învățare este abruptă. Oricât de mult ar fi visat dintotdeauna la dragostea de sine și la absența codependenței, stimularea în exces poate să le facă neintenționat rău celor din jur. Deoarece trebuie încă să învețe abilitatea de a fi modești, pot fi din cale-afară de entuziaști în felul în care își exprimă respectul și dragostea de sine. Creșterea de scurtă durată a VCR la (+3) sau (+4) poate să facă temporar codependentul în recuperare să pară narcisist, chiar dacă în realitate nu este vorba de așa ceva.

Spre deosebire de narcisiștii patologici, acești convertiți uneori iritanți sunt capabili de autoreflexie și de conștientizare, fiind în stare să își asume responsabilitatea pentru pagubele pe care le produc. Dacă un entuziast din cale-afară care a fost ORC și a devenit ORS își dă seama că a rănit pe cineva, se va simți prost, își va asuma răspunderea pentru acțiunile lui și își va repara greșeala sau va face ajustările corespunzătoare.

Deoarece scopul relațiilor sănătoase este o distribuție bine echilibrată a DRG, este esențial ca începătorii în domeniul iubirii de sine să aibă șansa de a-și savura nou-găsită sănătate mintală, fiind în același timp atenți în cel fel îi pot afecta pe ceilalți. Este posibil să nu fie simplu de moderat entuziasmul unei persoane în privința unei noi vieți lipsite de rușine, de singurătate patologică și de goana ca un drog după narcisiști, dar oportunitatea de a forma relații cu oameni care se iubesc în aceeași măsură pe sine, precum și determinarea de a deveni disciplinat și cumpătat în magazinul de bomboane merită cu prisosință efortul.

Părinții codependenți își fac și copiii să sufere

Cu toate că adultul codependent care este părinte are de suferit de pe urma partenerului narcisist, codependența lui nu trebuie considerată o scuză validă pentru a nu-și proteja și a nu avea grijă de copiii lui. Realitatea regretabilă este că atunci când devin părinți, codependenții aleg adesea să rămână în relația cu narcisistul, concentrându-se asupra nevoilor acestuia în detrimentul celor mici.

Majoritatea părinților codependenți vor ca asupra copiilor lor să nu se abată nici o nenorocire. De fapt, cei mai mulți dintre ei vor lua măsuri ieșite din comun pentru a opri sau a atenua relele sau abuzurile făcute de narcisist asupra copiilor. Sunt incapabili să pună capăt lipsei de interes și/sau abuzurilor pe care toți membrii familiei sunt siliți să le îndure – firește, cu excepția narcisistului. Neputința codependentului de a proteja copiii contribuie la crearea unui mediu familial toxic în care copiii au de suferit, iar viitoarea lor sănătate psihologică este compromisă.

Dorința obsesiv-compulsivă a codependentului de a satisface nevoile narcisistului, încercând în același timp să îi controleze comportamentul, îl stoarce de resursele de energie, de timp, de concentrare și emoționale care altfel ar fi îndreptate către copii. Epuizați și doborâți, codependenții renunță și se detașează adeseori de responsabilitatea de a-și proteja copiii – și pe ei înșiși.

Deși sugerez că persoanele codependente împart responsabilitatea pentru relele suferite de copiii lor, trebuie să fim precauți atunci când învinovățim pe cineva. Părintele codependent a crescut la rândul lui într-o familie în care copiii erau ținute captivi de neglijența și/sau abuzurile unui cuplu de părinți format dintr-un codependent și un narcisist patologic. În mod limpede, și codependenții sunt niște victime ale mediului în care au copilărit. În lipsa tentativelor lor de a-și proteja copiii și de a le oferi măcar o doză esențială de dragoste și îngrijire, suma totală a

daunelor psihologice suferite de copii ar fi îngrozitor de mare în comparație cu relele prin care trec copiii crescuți doar de un narcisist patologic.

Mulți dintre pacienții mei codependenți și-au împărtășit furia, resentimentele, ba chiar dezgustul legat de lipsa de dorință a părintelui lor codependent de a-i proteja și de a-și părăsi partenerul narcisist. Acești pacienți și-au amintit numeroase ocazii în care acest părinte ar fi putut să-i apere, dar în schimb a ales fie să ignore situația, fie să o justifice într-un fel oarecare. Sentimentul deformat de loialitate față de narcisist a dus la sacrificarea viitorului psihologic al copiilor și a relațiilor acestora. Din păcate, nevoia egoistă a părintelui codependent de securitate și de evitare pe termen îndelungat a singurătății (deși uneori într-o manieră subconștientă) a căpătat prioritate în fața nevoilor celor mici.

Adeseori, la începutul tratamentului pentru codependență, pacienții mei sunt incapabili să priceapă conceptul că minunatul și iubitorul și grijuliu lor părinte codependent ar trebui să împartă vreo responsabilitate pentru copilăria neglijată și plină de abuzuri pe care au îndurat-o. După o activitate asiduă în psihoterapia specifică pentru codependență, vine un moment în care pacientul este îndeajuns de sănătos din punct de vedere psihologic pentru a renunța la fantezia bunului părinte codependent și de a-l considera parțial responsabil pentru copilăria lui traumatică. Deși acest proces începe adeseori cu furie la adresa lui și cu nevoia de a-l trage la răspundere, se transformă până la urmă în disponibilitatea de a empatiza, de a accepta și de a ierta părintele codependent. Devenind sinceri în privința adevăratei persoane care a fost părintele lor și a răului pe care aceștia l-au făcut, pot să își stăpânească propria codependență, înțelegându-i mai bine impactul actual și istoric asupra celor care le-au transmis această ștafetă.

Părintele codependent care se disociază de narcisistul lui patologic își rănește copiii, precum și pe el însuși. Anorexia codependenței este dăunătoare, chiar dacă pare să protejeze codependentul și pe copiii acestuia de abuzul narcisist. În realitate, îi privează până la urmă pe copii de al doilea părinte – un alt adult care să îi iubească, să îi respecte, să îi îngrijească și care să se dedice necondiționat bunăstării lor. Creșterea unei familii și, în același timp, evitarea deliberată a unui partener intim sau romantic transmite mesajul că asemenea tipuri de relații adulte pot fi periculoase și nocive, semănând semințele următoarei generații de adulți desensibilizați, neașași emoțional.

▪

Reflecții Ați avut un părinte codependent în copilărie? Dacă da, cum v-a afectat acest lucru? Vă regăsiți mai

8. Originile codependenței

La începutul anilor 1980, când urmam cursuri pentru diploma de licență în psihologie, dezbaterile dintre „caracterul moștenit” și „caracterul dobândit prin educație” părea să ajungă la final. Până atunci, cele două facțiuni încercau să se convingă reciproc că psihologia umană poate fi mai bine explicată prin fenomene de mediu sau de deprindere sau că ne putem înțelege mai bine studiindu-ne moștenirea biologică și genetică.

Chestiunea „moștenire sau educație” n-a putut fi niciodată rezolvată, căci răspunsul presupune un punct de pornire a dezvoltării illogic și artificial, care este considerat în mod eronat un proces primordial. Relația de compromis dintre biogenetică și forțele de mediu este cea care pune bazele psihologice pentru un copil în creștere. Simplu spus, interacțiunea dintre cele două afectează viitoarea sănătate mintală a copilului. Relația sinergică dintre moștenire și educație este ilustrată în următorul exemplu: Tom Moștenire și Jerry Educație erau niște luptători foarte buni, dar nu îndeajuns de buni. Doar după ce Moștenire și Educație au concurat în echipă au câștigat majoritatea luptelor lor și au ajuns în vârful clasamentului. Aducând ce avea mai bun fiecare în ring și ajutându-se reciproc, Tom și Jerry și-au învins cu ușurință majoritatea adversarilor. Astfel, întrebarea „cine a fost primul, oul sau găina?” legată de moștenire și educație n-ar fi trebuit pusă niciodată.

Dezvoltarea creierului = dezvoltarea persoanei

Dezvoltarea neurologică timpurie și factorii care o favorizează și o inhibă au o importanță crucială în înțelegerea codependenței. Gândiți-vă că la vârsta de 4 ani creierul unui copil atinge 80% din greutatea sa adultă (Prabhakar, 2006). În această perioadă de patru ani – anii de formare a copilului – se petrece cea mai rapidă creștere fizică, cognitivă și emoțională. Asemenea unor bureți care nu fac diferența dintre bine și rău, copiii absorb automat mediul înconjurător. Oricine are un copil poate să confirme viteza cu care preiau și învață lucruri noi. Acești oameni mici sunt ca niște aspiratoare!

Ne aflăm în momentul de față în mijlocul unei explozii în domeniul cercetării cerebrale, care a îmbunătățit profund înțelegerea psihologiei dezvoltării copilului, a adolescentului și a adultului. Mai mult ca niciodată, piesele de puzzle se leagă în așa fel încât putem să pricepem relația sinergică dintre mediu, minte și trup. Știm acum că mediul fizic și emoțional al copiilor, pe lângă propriul lor sistem intern de reacție, afectează dramatic dezvoltarea sistemului lor nervos. Acest lucru este valabil mai ales în cazul creierului și are implicații profunde pentru sănătatea lor psihologică la vârsta adultă. Ceea ce se întâmplă corect sau greșit în timpul acestei etape vulnerabile și cu un echilibru fragil asupra dezvoltării copilului poate avea un impact durabil pe parcursul vieții acestuia.

Avem mai mult de 200 de ani de exemple care ilustrează modul în care mediul afectează dezvoltarea fizică a copilului. Între 1780 și 1800, înălțimea băieților fără cămin din Londra a crescut cu 8 centimetri în doar 30 de ani – o dezvoltare care a corespuns cu îmbunătățirea condițiilor pentru săraci (Dougherty, 2017).

O ilustrare mai fundamentală a relației interactive dintre dezvoltarea creierului și mediu provine din studiul evoluției umane. Acum câteva milioane de ani, 15 sau mai multe specii de hominizi (oameni moderni, dar dispăruți) trăiau laolaltă. Doar specia noastră, homo sapiens, a supraviețuit, în vreme ce celelalte au pierit. Paleontologii cred că acest lucru s-a petrecut datorită abilității noastre de a ne adapta la condițiile schimbătoare. Cea mai crucială adaptare a fost modificarea dietei noastre – de la fructe și legume la carne. Proteinele și grăsimea suplimentară ne-au conferit mai multă energie, ceea ce a favorizat dezvoltarea unor creiere mai mari și mai complexe. Creierul mai cuprinzător și mai complicat au dus la rate de supraviețuire ridicate. Creierul nostru mai mare ne-a dat abilitatea de a pricepe limbaje și planificări complicate și ne-au permis să ne răspândim noile

idei de la un individ la altul. Planificarea, comunicarea și chiar și comerțul au condus, printre altele, la dezvoltarea unor unelte și arme mai bune în rândul populației (Mosley, 2011).

În măsura în care există dovezi despre modul în care mediul ne îmbunătățește sau ne grăbește dezvoltarea fizică și psihologică, există un corp și mai mare de dovezi care arată contrariul. Acest fenomen invers este exemplificat cel mai bine de Nim Tottenham (2011), care a efectuat cercetări asupra orfanilor defavorizați din România. Tottenham a descoperit o legătură cauzală între lipsurile emoționale și personale din fragedă copilărie și creierile anormal de mici, cu malformații structurale. Cercetarea a stabilit că educația, atenția sau stimulii deficitari sau absenți din timpul prunciei și a primilor ani de viață au împiedicat creierul să se dezvolte la capacitatea lor maximă, genetic determinată.

Malformațiile creierelor orfanilor au dus la deficiențe de limbaj, intelectuale și cognitive. Un număr semnificativ dintre acești orfani au dezvoltat tulburări comportamentale și/sau de personalitate antisocială. Asta l-a făcut pe Tottenham (2011) să concluzioneze că există o conexiune între educația personală și emoțională precară sau absentă (atașament pozitiv) din copilărie și problemele ireversibile de sănătate mintală de la vârsta adultă.

Cercetările suplimentare (Johnson, 2012) au demonstrat interacțiunea circulară dintre influențele neurologice și de mediu și funcționarea psihologică. Acest studiu a comparat un grup de control cu educație non-narcisistă cu un grup cu educație narcisistă. Scanările RMN au scos la iveală că ultimul grup avea mai puțină materie cerebrală (materie cenușie) în lobul insular anterior, o subsecțiune a cortexului cerebral, în comparație cu grupul de control cu educație non-narcisistă. Cercetarea a concluzionat că factori ostili de mediu, precum o experiență negativă de atașament, au inhibat dezvoltarea normală a structurilor cerebrale responsabile cu compasiunea și empatia. Sharon L. Johnson (2012) a explicat succint impactul influențelor de mediu asupra dezvoltării creierului:

Atașamentul, legătura emoțională formată între un prunc și principalul său îngrijitor, influențează profund structura și funcționarea creierului în dezvoltare al bebelușului. Atașamentul eșuat, provocat fie de abuz, de neglijare sau de indisponibilitate emoțională din partea îngrijitorului, poate să afecteze negativ structura și funcționarea creierului, provocând traume de dezvoltare sau de relație. Traumele din primii ani de viață afectează viitorul respect de sine, conștiința socială, abilitatea de învățare și sănătatea fizică.

Deficiența de vitamina I(ubire)

Ideea deficienței de vitamina I(ubire) ilustrează suplimentar impactul lipsei de atenție și al privațiunilor (sau al traumei de atașament) asupra viitoarei sănătăți mintale și fizice a unui adult. Această conștientizare reprezintă totalitatea elementelor necesare creșterii (DRG) pe care copiii le primesc de la părinții sănătoși în timpul anilor lor de formare. Când părinții le oferă necondiționat vitamina I, copiii dezvoltă o OR adultă sănătoasă, un indiciu al sănătății adulte emoționale și de relație. În mod similar privării copiilor de vitamine crucial de importante, precum C sau D, lipsirea lor de vitamina I va perturba și va fi nocivă pentru viitoarea lor dezvoltare. La rândul lui, acest lucru va avea un impact vătămător asupra abilității lor de a funcționa ca adulți. Mai concret, va face rău creierului fragil și în rapidă dezvoltare al copilului, care este chiar fundamentul sănătății lui mintale ca adult.

Deficiența de vitamina I se manifestă la vârsta adultă fie ca o tulburare de sănătate mintală, fie ca un deficit emoțional sau de relație. În plus, blochează ulterior abilitatea unui adult de a metaboliza sau de a absorbi suplimente de vitamina I. Intenția adultului de a accepta sau de a primi DRG din partea altei persoane va fi dejucată de procese psihologice profunde. Acest lucru explică reacțiile circumspecte și anxioase ale codependentului față de un iubit potențial care este sănătos psihologic (VCR scăzut). Nu doar că sistemul lor refuză vitamina I, dar reacționează la ea ca și cum ar fi o substanță toxică sau un alergen periculos. Singura soluție viabilă constă în eliminarea metodică a țesutului cicatrizat al traumei care împiedică absorbția suplimentelor disponibile de vitamina I. Odată ce țesutul cicatrizat este îndepărtat, trebuie început un tratament cu vitamina I, începând cu o doză mică și sporind cantitatea până la nivelul care poate fi tolerat de persoana respectivă. Terapia

cu vitamina I se încheie atunci când persoana poate să producă singură vitamina și nu mai are nevoie de surse din afară pentru a o obține.

Teoria atașamentului

Atașamentul este definit drept o legătură emoțională profundă și durabilă care conectează o persoană de alta în timp și spațiu (Ainsworth, 1973; Bowlby, 1969). Termenul a fost creat de Bowlby (1958), care a demonstrat importanța legăturii părinte-copil. Oamenii au nevoie de atașament pozitiv pentru a permite abilităților sociale, emoționale și cognitive programate genetic ale unui prunc să se dezvolte. Procesul atașamentului furnizează și primul sistem de adaptare. Creează o reprezentare mentală a îngrijitorului care este în întregime portabilă și poate fi invocată ca o prezență mentală reconfortantă în momentele dificile. Deoarece le îngăduie bebelușilor să se despartă de îngrijitorii lor fără să sufere și să înceapă să exploreze lumea din jurul lor, atașamentul cuprinde în interiorul lui platforma necesară copilului pentru a supraviețui independent.

Bowlby (1969) a emis ipoteza conform căreia calitatea legăturii sau a atașamentului unui prunc de îngrijitorul lui este corelată cu atașamentele din relațiile adulte, dacă nu chiar le prezice. A arătat, de asemenea, felul în care experiențele pozitive de atașament încredințează copiii cu convingeri și tipare fundamentale de gândire care le permit să se simtă prețuiți și protejați într-o lume care este adesea imprevizibilă, înspăimântătoare și copleșitoare. Copiii care sunt legați corespunzător de părinții lor vor dori să exploreze lumea, simțindu-se în siguranță când fac acest lucru, iar tentativele lor de a se individualiza de părinții lor vor fi încununate în cele din urmă cu succes. În plus, o experiență pozitivă de atașament așază pietrele de temelie pentru viitoarele relații stabile și satisfăcătoare. De asemenea, Bowlby (1969) a stabilit că atașamentul absent sau negativ duce la sentimente cronice de trădare ale copilului și la convingerea că este singur și vulnerabil într-o lume înțesată cu obstacole primejdioase și înfrigorante. Acest copil ghinionist se va dezvolta într-un adult ale cărui nesiguranță și frici emoționale îi vor inhiba dezvoltarea relațiilor sănătoase.

Cercetarea lui Harlow (1963) referitoare la separarea și izolarea maternă în cazul maimuțelor rhesus întărește teoria atașamentului creată de Bowlby. Harlow a demonstrat cum maimuțele imită și își transferă propriile experiențe primitive și înăscute de creștere a puilor și de creare de legături către urmașii lor. A observat că nevoia puilor de confort emoțional era mai importantă decât orice altceva, inclusiv mâncarea și apa. Cei care au fost îngrijiți au reprodus experiența respectivă cu propriii pui. Maimuțele care nu au avut o legătură creată cu un îngrijitor și, așadar, au fost private de educația acestuia au dezvoltat niveluri scăzute de interes și motivație pentru crearea unor legături sau îngrijirea propriilor pui. Zicala „ce semeni, aia culegi“ subliniază cercetările lui Bowlby în domeniul atașamentului.

Experiențele timpurii de atașament stimulează creșterea în interiorul creierului și modelează rețelele neuronale emergente. Acestea stabilesc rețelele neuronale din creierul bebelușului care vor sculpta ceea ce este posibil să devină tiparele reacțiilor la multe lucruri pentru întreaga viață. Neurologii consideră că atașamentul este o nevoie atât de primordială, încât există rețele de neuroni în creier care sunt dedicate punerii acestuia în mișcare, precum și un hormon care stimulează procesul: oxitocina (Psychologytoday.com, 2017). Cercetătorii Hazan și Shaver (1987) au extins ipotezele lui Bowlby (1969), demonstrând că experiența de atașament a unui prunc cu îngrijitorul lui adult va fi ulterior reprodusă în relațiile lui romantice adulte. Aceste relații adulte, asemenea celor dintre bebeluș și îngrijitor, sunt profunde, conectate emoțional și permanent legate de experiența timpurie de atașament din copilărie. Teoria atașamentului lui Bowlby a oferit specialiștilor în sănătate mintală abilitatea de a izola originile comportamentelor/afecțiunilor psihologice anormale și patologice pentru a dezvolta metode de tratament viabile. Teoria a creat un apel global de trezire la realitate care a consacrat cu fermitate importanța crucială a educației din copilărie.

Teoria dezvoltării a lui Erikson

Erik Erikson, un renumit psiholog specializat în dezvoltare și teoretician al personalității și un erou personal și profesional pentru mine, a creat o teorie ingenioasă care se bazează pe un model în opt etape al dezvoltării psihosociale. Etapele, care încep cu nașterea și se încheie odată cu moartea, cuprind provocări de dezvoltare specifice vârstei care, dacă sunt depășite, echipează o persoană cu experiențele și cu abilitățile necesare posibilului succes în etapa următoare. Nereușind să își însușească o etapă, copilul rămâne blocat în dezvoltarea lui psihosocială, ceea ce are un impact nociv asupra sănătății lui emoționale și de relație de la vârsta adultă. Numele fiecărei etape ilustrează succesul sau eșecul care rezultă de pe urma ei. Încetarea dezvoltării psihosociale are multe fațete, inclusiv codependența și narcisismul patologic, precum și alte afecțiuni și tulburări patologice.

Cele opt etape ale dezvoltării psihosociale, conform lui Erikson

1. Încredere vs. Neîncredere: de la naștere la 12–18 luni
2. Autonomie vs. Rușine/Nesiguranță: de la 18 luni la 3 ani
3. Spirit de inițiativă vs. Vinovăție: de la 3 la 6 ani
4. Caracter întreprinzător vs. Sentiment de inferioritate: de la 6 la 12 ani
5. Identitate vs. Confuzie de Rol: de la 12 la 18 ani
6. Intimitate vs. Izolare: de la 18 la 40 ani
7. Preocupare pentru următoarea generație vs. Stagnare: de la 40 la 65 ani
8. Integritatea Egoului vs. Deznădejde: de la 65 de ani până la moarte

Succesul în primele trei etape necesită o experiență de atașament impregnată de DRG necondiționat. Neglijarea părintească, privațiunile, abuzurile și deficiența de vitamina I duc la inabilitatea de a intra în posesia abilităților psihosociale necesare pentru a avansa în următoarele etape ale lui Erikson. Un copil care este incapabil să-și însușească o etapă și să treacă la următoarea va fi împovărat de probleme emoționale și de relație, cum ar fi codependența sau narcisismul patologic.

Deficiența de vitamina I a unui copil este analoagă nivelurilor scăzute sau absente de acid folic în timpul sarcinii. Conform Centrului pentru Controlul și Prevenția Bolilor (2017), femeile cu insuficient acid folic în dietele lor (sau

în suplimente) riscă să dea naștere unor copii cu malformații cerebrale sau spinale. Iată în continuare o ilustrare a implicațiilor în dezvoltarea pe termen lung a nivelurilor scăzute sau absente ale acidului folic.

Defectele tubului neural sunt defecte grave de naștere care se petrec de-a lungul tubului neural și sunt o cauză semnificativă la nivel mondial a deceselor și o dizabilitate pentru întreaga viață. Două dintre cele mai comune defecte ale tubului neural sunt spina bifida și anencefalia. Spina bifida apare atunci când șira spinării care protejează măduva spinării nu se formează și nu se închide așa cum ar trebui. Anencefalia este un defect fatal de naștere care se petrece atunci când partea superioară a tubului neural nu se închide complet. Pruncii cu anencefalie se nasc adeseori fără o parte din craniu și din creier și mor la scurtă vreme după naștere (Elwood, Little și Elwood, 1992).

Și alți cercetători confirmă concluziile din domeniul dezvoltării ale lui Erikson:

Oarecum asemănător înfloririi unui boboc de trandafir, fiecare petală se deschide într-un anumit moment, într-o anumită ordine pe care natura, prin genetica ei, a determinat-o. Dacă intervenim în ordinea firească a dezvoltării smulgând o petală prematur sau într-o altă ordine, distrugem dezvoltarea întregii flori (Boeree, 2006).

Dezvoltarea copilului respectă o traiectorie predictibilă, organizată, începând cu deprinderea regulilor fiziologice (hrană, somn), continuând cu dezvoltarea abilităților superioare, precum rezolvarea problemelor și relațiile cu semenii. Totuși, în circumstanțe anormale și neobișnuite, mai ales în caz de abuz sau neglijență, predictibilitatea și organizarea sunt perturbate și deviate de pe traiectorie, ceea ce duce la deficiențe de dezvoltare și adaptare limitată (Boeree, Marsh și Wolfe, 2008, p. 35).

Teoria atașamentului și cea a dezvoltării psihosociale ilustrează relația de atașament și sănătatea emoțională și de relație de la vârsta adultă. Dacă totul merge bine, iar copilul a primit cantități vaste de vitamina I, va dezvolta o bază psihologică și neurologică pentru a deveni un adult fericit, sănătos și împlinit, în care este întețit un sentiment de abundență a iubirii de sine. În cazul în care copilul nu este așa de norocos și suferă privațiuni, abuzuri sau este neglijat – mai ales în timpul anilor lui de formare – potențialul său pozitiv de sănătate mintală psihologică și de relație va fi grav compromis, dacă nu nimic. Rezultatul este nefericita posibilitate de a dobândi tulburarea lipsei iubirii de sine™, un termen sinonim cu codependența.*****

Drama copilului dotat

Acum 15 ani, eram un bărbat distrus din punct de vedere psihologic, care încerca să pună capăt unei căsnicii abuzive și agonizante emoțional. Hotărât să obțin custodia exclusivă a fiului meu de 3 ani, Benjamin, chestiune care nu era nici lipsită de complicații, nici facilă, am cerut ajutorul lui Jill Maling, un psihoterapeut din Deerfield, Illinois. Nu doar că Jill m-a ajutat să îmi dau seama că o custodie comună ar putea fi o reușită, dar m-a și sprijinit să discern, să pricep și să-mi revin parțial de pe urma traumei prin care trecusem. La fel de mult pe cât aveam nevoie de compasiune și empatie, îmi trebuia un soi de martor al groaznicelor mele povești traumatice.

Jill m-a ajutat să mă conectez intelectual și emoțional cu natura mai profundă și mai ascunsă a suferinței mele emoționale post-divorț. În loc să mă concentrez asupra a ceea ce trăisem și asupra impactului avut asupra mea, mi-a facilitat o conștientizare mai amplă a felului în care situația mea de la momentul respectiv era un produs al copilăriei mele chinuite. Cu ajutorul ei, am fost în stare să fac legătura între relațiile mele adulte cu femeile și

copilărie, precum și cu mai recente experiențe avute cu părinții. Ca să-mi bage bine în cap acest lucru, m-a rugat să citesc cartea lui dr. Alice Miller, *Drama copilului dotat* (1979), discutată în Capitolul 7.

Nu doar că analiza perspicace și concluziile psihologice ale dr. Miller mi-au schimbat viața, dar m-au lăsat cu gura căscată din punct de vedere psihologic! Cartea ei m-a ajutat să pricep rolul primordial al traumei de atașament în timpul dezvoltării codependenței. A argumentat că din cauză că părinții narcisiști patologici sunt incapabili să iubească necondiționat pe cineva, copiii acestora vor fi supuși unei experiențe traumatice de atașament, pe care eu o numesc traumă de atașament. Dr. Miller a emis ipoteza că strategiile unice prin care copilul face față sau se adaptează acestor situații îi vor modela acestuia într-o manieră dramatică dezvoltarea personalității și tiparele de relații din viața de adult.

Pentru ca un copil să evite trauma severă de atașament, trebuie să fie expert într-o formă de gimnastică psihologică. Acest lucru necesită suprimarea reacțiilor emoționale instinctuale și reflexe precum frustrarea, furia și dezamăgirea, reacționând într-un mod care să-l facă pe părinte să se simtă bine în pielea lui. Copilul care are succes în modificarea reacțiilor sale emoționale față de neglijare, privațiuni sau abuz este recompensat cu mult râvnita postură din sânul familiei de copil „favorit“ al respectivului părinte. Acest micuț devine un „cadou“ multă vreme visat care îi este acordat părintelui, domolindu-i cele mai subconștiente sentimente de inadecvare și de rușine. „Copilul dotat“ este răsplătit printr-un exces de dragoste, respect și grijă condiționată, în vreme ce ceilalți membri ai familiei cad pradă capriciilor și reacțiilor nocive ale părintelui narcisist.

Relația dintre părintele narcisist și copilul dotat este răsturnată din punct de vedere psihologic și al relației, căci copilul este cel care furnizează confort emoțional adultului, deși ar trebui să fie invers. Faptul că își face părintele narcisist să se simtă bine în pielea lui îi conferă un tezaur de validare emoțională, laude și atenție. Copilul are practic garantat un statut special în familie dacă își păstrează poziția de „prințisor“ sau de „prințesă“. Căderea în dizgrație nu intră în discuție; copilului i se amintește zilnic că eșecul în „slujba“ lui va avea consecințe costisitoare și dureroase.

O deraiere sau o traumă a procesului de atașament părinte-copil se produce nu doar prin ceea ce i se face sau nu i se face copilului, ci și prin experiențe indirecte – învățare bazată pe observație. A fi martor la abuzul profund, la neglijarea și/sau la privațiunile de care suferă oamenii pe care îi iubești, cum ar fi un frate sau un părinte, este la fel de înfricoșător sau de nociv ca atunci când ești ținta unui asemenea rău. Este o rememorare constantă a costului pe care îl presupune o greșeală făcută în rolul copilului „dotat“. O astfel de presiune pentru a supraviețui este responsabilă pentru extrem de precisul radar (sau antenă) emoțional dobândit de copil pentru a cerceta permanent mediul fizic și emoțional în căutarea unor posibile mine terestre.

Rușinea profundă și trauma paralizantă de atașament a narcisistului patologic necesită valoarea tonică, aproape medicinală a „dotării“ pe care o are copilul. Sustrăgând „bucățele“ de senzații plăcute din partea „copilului dotat“, narcisistul își poate menține o vagă senzație de pseudorespect de sine și un sentiment firav al propriei importanțe. Pentru narcisist, ideea ca în sânul familiei să existe permanent cel puțin un copil „dotat“ are o miză ridicată. Dacă nu se întâmplă acest lucru, rezultatul va fi reapariția conștientă a rușinii lui profunde, ceea ce îi provoacă o criză existențială de neconceput.

Conform TCR, „drama din copilărie“ a lui dr. Miller se transformă într-un șablon de relație – manualul de instrucțiuni subconștiente pentru relația disfuncțională de sumă nulă. Prin urmare, sentimentul paradoxal de confort și familiaritate cu oamenii narcisiști este o altă explicație pentru relația dintre codependent și narcisistul patologic. În acest sens, Miller își folosește teoria de dezvoltare și de atașament pentru a clarifica de ce copiii „dotați“ aleg meserii adulte care încorporează și pun preț pe puterea integrată a compasiunii, a empatiei și a sacrificiului.

Fantezia părintelui bun și manipularea prin distorsiune

Esențială pentru supraviețuirea psihologică a copilului este abilitatea narcisistului de a discerne și de a se adapta la o fantezie unidimensională a părintelui bun. Narcisiștii construiesc o reformulare fictivă a vieții lor în care amintirile, sentimentele și gândurile lor traumatice și rușinoase sunt înlocuite cu o iluzie. Fiecare ficțiune a părintelui bun constă dintr-o poveste de viață distorsionată și nesinceră care îl redistribuie pe narcisist în rolul victimei care devine erou. Prin virtutea faptului că este părinte, ficțiunea îi permite să trăiască dragostea, aprecierea și validarea care au fost absente întreaga lui viață. De asemenea, această ficțiune îi conferă narcisistului și mai multă distanțare psihologică de sentimentul malign că ar fi, la origine, inadecvat sau defect.

Pentru ca fantezia părintelui bun să aibă efectul scontat, ficțiunea are nevoie de renunțarea copilului „dotat” la povestea lui reală de viață în favoarea poveștii părintelui său narcisist. Această formă de manipulare psihologică este o distorsiune și va fi discutată în detaliu în Capitolul 11. Ea are loc atunci când părintele narcisist îi pune cu forța copilului „ochelarii de realitate virtuală”, obligându-l și manipulându-l să renunțe la percepțiile lui reale/exacte și să adopte perspectiva distorsionată a părintelui său. În seminarul meu „Manipularea e pretutindeni!” folosesc următoarea definiție a manipulării prin distorsiune:

Manipularea prin distorsiune este o strategie de spălare a creierului săvârșită de narcisiști extrem de manipulatori și complet sau parțial sociopați care trăiesc în secret, nedetecțai, în societatea noastră. Asemenea pedofililor, aceștia pot să-și „adulmece” prada, cei care sunt predispuși să creadă în falsul lor altruism, în afecțiunea și în promisiunile lor de protecție. Manipularea prin distorsiune are loc atunci când manipulatorul acționează sistematic asupra mediului în așa fel încât victima să sufere din cauza unei dileme implantate, care fie era doar vag problematică, fie nu existase niciodată. Victima devine neajutorată când este îndoctrinită să creadă că această problemă îngrozitoare și copleșitoare este fără ieșire, apelând la cel care manipulează pentru a-i cere protecție. Deoarece victima este constrânsă să creadă că chestiunea care i s-a inoculat este reală, începe să manifeste simptome ale ei. Neputința, nesiguranța și paranoia care rezultă creează niveluri sporite de neajutorare și deznădejde, care ajută la izolarea și mai profundă a victimei de oricine ar putea să îl demaște pe manipulatorul sociopat.

Manipularea prin distorsiune este completă atunci când povestea reală de viață a copilului se subordonează ficțiunii părintelui său. Programarea copilului cu ficțiunea egoistă a părintelui său nu este doar o formă de manipulare prin distorsiune,***** ci și o altă cărămidă patologică din zidul care îl împiedică pe cel mic să experimenteze dragostea de sine – antiteza codependenței.

Ficțiuni ale părintelui bun

1. Dumnezeu... Cel care dă viață

Narcisistul adoptă un soi de rol de Dumnezeu, prin faptul că a dat viață copilului, de tipul „sunt mai presus decât tine”. Trăiesc cu capul în nori, plutind în grandomania și în senzația că li se cuvine totul datorită miracolului vieții pe care au produs-o. Acest lucru le sporește nevoia constantă de a fi ridicați în slăvi de copil și de cei din jur ca și cum ar fi un personaj dumnezeiesc.

2. Părintele opus

Părintele opus adoptă perspectiva ilogică și nerealistă că își va iubi, respecta și îngriji copilul într-o manieră în care părinții lui n-au făcut-o niciodată. Reduce relativ complicata sarcină a creșterii unui copil la simpla convingere că va fi un părinte „bun” dacă își va crește propriii copii într-un mod perfect opus celui în care a fost crescut de

părinții lui. Cu alte cuvinte, inversând propria experiență din copilărie a abuzurilor, neglijenței și/sau privațiunilor, părintele opus crede că știe exact cum ar trebui să arate și să se comporte un părinte bun.

Așadar, acești narcisiști consideră nejustificat că inversiunea propriei lor traume de atașament le va furniza informațiile și instrucțiunile necesare pentru o creștere sănătoasă a copiilor. Previzibil, transmutația traumei lor de atașament într-un manual de creștere a copilului duce la frustrări, furie și sentimente profunde de rușine. Dorința de a fi ceea ce părinții lor n-au fost niciodată devine un sistem nesustenabil de teorii pe care sunt incapabili să le fructifice.

3. Dezvinovățire – toată lumea s-a înșelat în privința mea

Este comună adulților cunoscuți de majoritatea oamenilor, mai ales de părinții și frații lor, ca fiind oaia neagră sau copilul-problemă al familiei. Aceștia sunt sabotajți de furia, ura, agresivitatea, egoismul și impulsivitatea lor. Deși consideră că răul pe care l-au provocat celorlalți este justificat, în sufletul lor regretă și sunt rușinați de faptul că nu mai sunt acceptați și că relațiile li se destramă ca urmare a comportamentului lor urât.

Ca „părinți buni“, intenționează să le demonstreze oamenilor care i-au declarat răi sau antipatici că s-au înșelat. Această tipologie de narcisiști consideră că narcisiștii în fața cărora încearcă să demonstreze ceva vor simți remușcări, vinovăție și rușine pentru opiniile lor dure și nejustificate. Speranțele lor că o asemenea „răzbunare“ le va reduce rușinea toxică și constantă care îi definește sunt pur și simplu imposibile din punct de vedere psihologic. Așadar, în mod paradoxal, eforturile lor le insuflă gânduri și mai profunde că nu sunt mai demni de laudă sau mai apreciați decât înainte să devină părinți.

4. Uită-te la mine acum – mereu am fost bun

Această filosofie este adoptată de narcisiștii care sunt sau au fost în copilărie timizi și introvertiți și s-au adaptat la trauma lor severă de atașament dispărând undeva în fundal. Această ficțiune este valabilă și pentru adulții care au fost cândva niște copii neglijajați și defavorizați. Deși faptul că erau invizibili i-a făcut să se simtă în siguranță, au fost zdrobiți de ideea că nimeni nu a observat sau nu a dat dovadă de apreciere pentru cât de buni sau de talentați erau cu adevărat. Această versiune a părintelui bun le permite într-un final să iasă în prim-planul vieții oamenilor din partea cărora și-au dorit mereu să aibă parte de atenție, apreciere și dragoste, fără să le primească niciodată. Așezându-se sub lumina reflectoarelor, își pot expune abilitățile de „părinte bun“ și, în cele din urmă, pot să obțină recunoașterea și laudele pe care le-au meritat dintotdeauna.

5. Asta o să-mi vindece trauma

Cei din această categorie consideră că, dacă sunt „părinți perfecți“ care cresc un „copil perfect“, trauma de atașament de care sunt conștienți se va vindeca în mod miraculos.***** Nu doar că această așteptare este nerealistă și aproape imposibilă, dar copilul sfârșește prin a fi disprețuit sau făcut responsabil când, în mod previzibil, lucrurile dorite nu se întâmplă. Imediat ce copilul înlătură temporar rușinea părintelui și îi alină dorința profundă de recunoaștere și confirmare, este așezat pe cel mai înalt pedestal, fiind un copil-miracol. Deoarece trofee strălucitoare își pierd în cele din urmă lustrul, proprietățile tămăduitoare ale celui mic se vor diminua în timp.

6. Lasă-mă să-ți arăt că-s perfect

Narcisismul acestui părinte este atât de sever, încât nu este conștient de rușinea lui profundă. Asemenea majorității oamenilor care suferă de TPN, rămân concentrați asupra lor înșiși, minimalizând contribuția celorlalți. Situația respectivă este folosită de „părintele profesionist“, care face aproape totul, asigurându-se că toată lumea știe acest lucru. Au un talent înnăscut în a-și face reclamă și a-și vinde modul perfect în care își cresc copilul. Cel mic este actorul principal în scenariul lor meticolos. Copilul singuratic și neglijat din culise nu este văzut niciodată.

7. În sfârșit, cineva are nevoie de mine!

Narcisiștii patologici care sunt conștienți de singurătatea și de respectul lor scăzut de sine visează cu ochii deschiși la fericirea pe care le-o va aduce un copil. Subconștient, devin dependenți de dependența copilului de ei. Fiecare sacrificiu sau faptă bună le reamintește de propria lor valoare. Asemenea unor dependenți de droguri, tânjesc după oportunitatea de a răsfăța și de a îngriji copilul, căci acest lucru îi umple de sentimente de speranță, de satisfacție și de valoare existențială. Să fie recunoscuți drept un părinte perfect este principala motivație pentru amabilitatea, afecțiunea și grija lor. Când copilul încearcă să se individualizeze de părinte, castelul din cărți de joc se prăbușește – și atunci reapare rușinea profundă a narcisistului. În același timp, acesta este tipul de ficțiune responsabilă pentru natura extrem de toxică a unei relații excesiv de înlănțuite între părinte și copil.

8. Copilul meu mă va face nemuritor!

Părintele teribil de narcisist, posibil sociopat, a investit mai mult din punct de vedere emoțional în arborele său genealogic și în rolul copilului de a-i duce neamul mai departe decât în copilul însuși. Cel mic este lozul norocos care îi va legitima viața, garantându-i moștenirea imaginară. Faptul că va trăi copilul mai mult decât el îi oferă speranța că lumea nu-l va uita nici pe el, nici contribuțiile sale fictive.

Copilul-trofeu care face pe plac

Pentru a fi trofeul prețuit al unui narcisist, copilul dotat trebuie să-și mențină statutul valoros și mult-râvnit; la ordin, poate să genereze exclamații de genul „oh“ și „ah“ pentru părintele flămând după complimente. Aceștia nu sunt niciodată mai fericiți decât atunci când se laudă cu orice realizare sau trăsătură excepțională a copilului lor. Doar un ochi format poate să observe că copilul n-are nici o valoare intrinsecă pentru părinte. Mai degrabă, mândria nemaiîntâlnită a părintelui față de copilul său nu este nimic altceva decât un șiretlic care generează un flux constant de stimulente de respect de sine. Din păcate, nu există un nivel de perfecțiune care să-l facă pe acest copil să fie mai iubit decât ar fi un trofeu sclipicios.

Pe lângă faptul că își păstrează prima poziție în orice competiție reală sau imaginară, acest copil trebuie să se muleze și uneori să se contorsioneze în pielea unei persoane care oferă satisfacție în mod instinctiv. Iute și agil din punct de vedere psihologic, are interminabila responsabilitate de a-și face părintele fericit. Pentru a izbuti acest lucru, copilul trebuie să discearnă între ceea ce trebuie să facă și să nu facă pentru a-și păstra statutul de „fantezie a părintelui bun“. Sunt nevoiți să fie cu ochii în patru pentru a evita orice posibil prejudiciu accidental pe care l-ar putea aduce egoului fragil al părintelui lor. Asemenea unui dulău care capătă instinctiv o privire de cățeluș, acest copil învață trucuri și strategii pentru a fi agreabil și adorabil la semnal.

Copilul-trofeu trebuie să fie atent să nu exagereze cu comportamentul lui lăudăros sau ostentativ. Dacă îndepărtează din greșeală luminile reflectoarelor de pe părinte, poate să-i stârnească neintenționat resentimente, stânjeneală sau rușine, toate putând să fie pedepsite printr-un zdrobitor acces de narcisism. Valoarea lui se va reduce drastic și apoi va fi nevoit să-și croiască înapoi drumul către vitrina de trofee a părintelui lui. Pe toată durata

vieții, firea lui de copil bun își construiește o identitate și o formă instabilă de pseudorespect de sine care îi impune să rămână în rolul de persoană care îi mulțumește pe cei din jur în toate relațiile viitoare.

Rolurile de supraviețuire ale copilului

Nu este ușor să gestionezi, să controlezi și să fii responsabil pentru fluctuațiile emoționale ale părintelui narcisist. Prin urmare, un copil „dotat” își dă toată osteneala pentru a se adapta în rolul unui personaj grijuliu. Devine un actor de prim rang în „adaptarea pentru scenă” a vieții părintelui lor narcisist. Reformulându-și sentimentele și felul în care își exprimă sinele în versiuni contorsionate, dar acceptabile, este cruțat de soarta mai rea de a deveni mai târziu un narcisist patologic.

Următoarele roluri de copil care le face pe plac părinților săi ilustrează măștile și personalitățile de fațadă pe care copiii dotați trebuie să le adopte pentru a-și găsi un sens și un rol durabil în universul înțesat de rușine și de singurătate al părintelui narcisist.

Roluri ale copilului care face pe plac

1. Marele Prefăcut

Menținerea identității de copil-fantezie presupune ca cel mic să își înăbușe dorința naturală de dragoste necondiționată. Afișarea unui zâmbet atunci când vrea să plângă, comportamentul calm atunci când este înspăimântat, conformarea în locul rebeliunii și purtarea afectuoasă când este furios sau plin de resentimente – toate acestea sunt manifestări frecvent întâlnite. Controlându-și atât implicarea emoțională interioară, cât și exprimările fizice ale acesteia, sunt capabili să evite să devină ținta unui abuz sau să atenueze impactul acestuia asupra lor. Asemenea actorilor profesioniști, simulează un chip fericit, înțelegător și empatic. Acest lucru îi transmite narcisistului că omulețul respectiv nu doar că îl cunoaște pe de rost, dar și că îl iubește în totalitate și necondiționat, spre deosebire de cei care îi declanșează furia narcisistă.

Controlul expresiilor faciale este o tehnică de protecție utilizată de codependenții adulți. Fără știrea lor, este adeseori un indiciu evident al faptului că suferă de codependență. Este un lucru destul de răspândit în rândurile codependenților să zâmbească sau să râdă când se simt anxioși, triști, ba chiar furioși. De exemplu, mulți dintre pacienții mei își relatează abuzurile sau lipsa de atenție de care au avut parte în copilărie cu un zâmbet și cu un răs reținut. Dacă sunt luați la întrebări în legătură cu nepotrivirea dintre expresiile lor faciale și conținutul descrierilor lor, se întâmplă frecvent să nu fie conștienți de acest lucru și sunt incapabili să-i pună capăt. Pot să îmi amintesc cel puțin două exemple de pacienți care schițau un surâs schimonosit atunci când suspinau sau când plângeau. În ambele cazuri, observând un chip nepotrivit de vesel, am fost în stare să fac legătura între această expresie și experiența profundă și deseori subconștientă a traumei de atașament din copilărie.

2. Liniște sub asediu – negociatorul de ostatici

Acest chip este acela al unui copil imperturbabil de liniștit și disociat emoțional, care poate să calmeze și să detensioneze o persoană posibil periculoasă pentru a se asigura că nimeni nu este rănit. Asemenea unui negociator de ostatici real, este un copil care are un talent nefiresc pentru următoarele abilități:

- Empatie: transmite înțelegere, compasiune și o pricepere realistă a stării emoționale a altei persoane, mai ales când este vorba de una negativă.

- Ascultare activă: permite altei persoane să vorbească, făcând-o să creadă că este pe deplin înțeleasă și apreciată.

- Utilizare a timpului: ia lucrurile mai ușor în loc să facă presiuni pentru o rezolvare rapidă, ceea ce produce un efect relaxant și calmant.

- Tehnici de detensionare: liniștește oameni agitați și furioși, făcându-i să se simtă înțeleși, mai puțin nervoși, protejați și optimiști.

- Creare de relații interumane: transmite ideea că cunoaște o persoană de la cap la coadă și că o poate calma, însuflând un sentiment de siguranță și încredere.

- Înlensire a autocontrolului: face o persoană aflată în criză, care și-a pierdut autocontrolul, să se simtă mai puțin fragmentată emoțional, ajutând-o să-și schimbe planurile de a le face rău altora. Incluzând narcisistul în acest proces, în loc să-i facă solicitări sau să se certe, acesta devine mai deschis să accepte feedback sau sugestii.

3. Sentimentul de nepricepere

Majoritatea codependenților se luptă să priceapă limbajul sentimentelor. Nu doar că niciodată n-au habar cum să-și identifice sentimentele, dar nici măcar nu sunt versați în a pricepe diferențele dintre un sentiment și altul. Chipul acestui copil care vrea să facă pe plac este rezumat cel mai bine printr-o glumă pe care o spun publicului care vine la seminarul meu:

Doi codependenți fac sex. La final, unul îl întreabă pe celălalt: „Ei bine, știu că ție ți-a plăcut, dar pentru mine cum a fost?” (Sursă anonimă)

Este un lucru răspândit în rândul codependenților să nu fi învățat niciodată cuvinte care descriu sentimente sau să nu se fi simțit niciodată în siguranță exprimându-le. Acești adulți au fost cândva copii pe care frica de furia părintelui lor narcisist i-a învățat de la o vârstă fragedă să fie prudenți și chibzuiți în exprimarea sentimentelor sau să și le înăbușe în totalitate. Ca rezultat, au devenit adulți care își descriu sentimentele prin cuvinte excesiv de simpliste sau prea puțin descriptive precum bine, rău sau așa și-așa. În plus, confundă adesea gândurile, comportamentele sau afecțiunile cu sentimentele. Codependentul, care este în mod evident furios, va răspunde la „cum te simți?” cu „ocupat și tracasat”. Când este presat să fie mai descriptiv, devine fie defensiv, fie recalcitrant, existând chiar posibilitatea să se închidă emoțional. Codependenții cu o deficiență de „cuvinte sentimentale” se încadrează în două categorii de bază: cei care sunt anxioși și temători în mod irațional să se exprime și cei care n-au nici cea mai mică idee despre ceea ce simt cu adevărat.

4. Cel care absoarbe rapid™

Copilul care este un burete emoțional comunică o disponibilitate plină de înțelegere pentru a-și sacrifica propria sănătate psihologică cu scopul de a curăța frecvențele scurgeri emoționale ale părintelui său. Paradoxal, sunt prețuiți pentru natura lor nefiresc de puternică și de rezistentă, dar sunt apreciați și doriți datorită laturii lor sensibile și delicate. Pot să absoarbă problemele părintelui lor fără să se dezintegreze emoțional, ceea ce le asigură statutul de copil favorit. Sloganul publicitar al Procter & Gamble pentru șervețelele Bounty rezumă utilitatea în curățenie a acestui copil. Sloganul este: „Cu Bounty lângă tine, nici cea mai mare murdărie nu-i vreo mare scofală. Bounty absoarbe rapid.“

Probabil că un copil superabsorbant, dar rezistent, va deveni un adult a cărui capacitate nesfârșită de empatie și sensibilitate îl va transforma în persoana preferată la care cineva va apela când este supărat și are nevoie de sfaturi sau de sprijin. Astfel de adulți aleg termenul „empatic“ pentru a-și descrie sensibilitatea acută față de energia emoțională a celor din jur. Empaticii simt, trăiesc și se pare că absorb suferința fizică, mentală și emoțională a celorlalți. Mulți dintre acești adulți nu se vor identifica cu ideea de codependență, dar vor adopta titulatura mai delicată, mai binevoitoare, mai puțin stigmatizantă, și anume „empatie“. Trebuie remarcat că, deși codependenții sunt aproape întotdeauna empatici, oamenii empatici nu sunt neapărat codependenți.

5. Sufletul de bătrân

Copiii cu suflet de bătrân sunt înțelepți, toleranți și răbdători într-un mod atipic vârstei lor. Acești copii aparent experimentați au interese, preocupări și chiar și îngrijorări de adult. Posedă o capacitate neobișnuită pentru empatie și compasiune nesfârșită, precum și o înțelegere avansată a unor complexe concepte sociale, psihologice, chiar spirituale. De asemenea, sunt în stare să priceapă și să ofere sfaturi în momente de necaz, de tristețe și de durere sufletească. Acești copii știu exact ceea ce vor să fie când vor crește mari și fac planuri în acest sens. Uneori, dar nu întotdeauna, sunt inadaptați social, felul lor adult de a fi îndepărtându-i de semenii lor de aceeași vârstă. Când li se oferă ocazia să aleagă să-și petreacă timpul într-o încăpere plină cu copii sau într-una plină cu adulți, cea cu oameni mari este aproape mereu preferată.

Părinții narcisiști patologic își expun cu mândrie acești miniadulți, ale căror maturitate, calm și personalitate meditativă le conferă sentimente de mândrie și de realizare. Sufletul înțelept al copilului este creat de relația inversată și incestuoasă din punct de vedere emoțional dintre părinte și copil, în care părintele are nevoie de cel mic în aceeași măsură în care copilul are nevoie ca părintele să aibă nevoie de el.

Doar când fiul meu mi-a povestit că una dintre rudele noastre i-a spus că are „suflet de bătrân“ am făcut legătura cu trauma lui de atașament. În primul meu an de părinte cu normă întreagă de după divorț, am observat cât de echilibrat, calm și rațional era Ben. Răspundea cum se cuvine la explicații și părea să aibă o iscusință nefirească în a pricepe subiecte care țineau de relațiile adulte. Nu doar că prefera compania adulților în detrimentul copiilor, dar nu părea motivat să-și facă prieteni noi. Maturizarea înainte de vreme a lui Ben era determinată de o relație extrem de încălțită între mamă și copil, care îi recompensa abilitatea de a fi asemenea unui însoțitor adult pentru ea. Datorită răbdării, compasiunii și respectului său, era răsplătit cu atenția pozitivă a mamei sale. Totuși, a fost încărcat cu povara de a nu avea libertatea de a fi un copil normal, sănătos, irațional, imatur și egocentric. După ce a locuit cu mine un an de zile, Ben a fost în stare să-și accepte copilăria, ceea ce a făcut ca rolul meu de tată să fie foarte distractiv! Imaturitatea lui normală mi-a oferit oportunitatea de a-i răspunde cu propria mea imaturitate!

6. Copilul cu regrete

Copiii sortiți să fie codependenți învață de timpuriu în viață valoarea de a fi plini de remușcări și de a-și cere scuze din reflex. Nu doar că acest „îmi pare rău“ spontan îi ajută să evite să devină ținta furiei și riposteii părintelui lor

narcisist, dar îi ajută și să dezamorseze și să detensioneze situația. Reflexul „îmi pare rău“ declanșează toleranța și iertarea condiționată a părintelui lor narcisist. La rândul lor, aceștia ajung să se simtă niște părinți binevoitori și iertători. Acest reflex îi dă de gol imediat pe codependenți. Nu doar că nu-l controlează, dar sunt predispuși să își ceară scuze atunci când n-au greșit cu nimic. Mai rău decât atât, își cer iertare și pentru greșelile altor oameni.

7. Operatorul radar

Pentru a evita să declanșeze un afront narcisist și furia narcisistă care decurge de pe urma lui, copilul înzestrat/care vrea să facă pe plac dezvoltă un radar care sesizează rapid și precis posibilele situații emoționale periculoase. Nu este un sistem de monitorizare obișnuit, căci este atât de fin acordat, încât detectează și cele mai subtile variații ale emoțiilor sau stării narcisistului patologic – de la cele de-abia perceptibile sau mascate la furia vizibilă și epuizantă. Prezicând stările părintelui său, identificându-i factorii declanșatori și zburând la o altitudine la care nu poate fi „depistat“ de radar, previne umilințele, privațiunile și posibilele prejudicii. Acești copii învață că nevoile lor nu vor fi niciodată la fel de importante precum cele ale părintelui lor narcisist și ale altor narcisiști din viețile lor.

Pentru a dirija „sistemul de radar emoțional“ și a supraviețui părinților narcisiști, acești copii trebuie să învețe să se separe de sentimentele lor. Fără această separare, și-ar da seama că nu sunt vrednici de dragoste necondiționată și că nu sunt importanți și valoroși, prin prisma părinților lor. Dacă ar percepe întreaga amploare a sentimentelor pe care le au, ar primi o lovitură prea puternică pentru mintea lor tânără și fragilă. Prin urmare, împingând aceste sentimente, gânduri și amintiri în mintea subconștientă sau reprimând evenimentele încărcate emoțional, mintea lor se poate apăra de ceea ce nu poate gestiona și procesa. Reprimarea este o strategie subconștientă de protecție sau un mecanism defensiv care apără creierul uman de efectele distructive ale traumei.

Din nevoia de a supraviețui, copilul „dotat“ dezvoltă o hipersensibilitate față de orice variațiune minusculă sau subtilă a stării părintelui narcisist. În plus, poate să prezică cu acuratețe o criză emoțională care este pe cale să se producă și/sau un episod de furie narcisistă. În termeni metaforici, sistemul extrem de precis de radar emoțional al copilului și abilitatea lui de a identifica tiparele meteorologice ale familiei îi folosește drept sistem de avertizare rapidă care-l informează, pe el și pe cei din jur, să baricadeze ferestrele, pregătindu-se pentru o furtună colosală. Acești copii hipervigilenți caută respectivele semnale cu seriozitate și îngrijorare vădită, deoarece ratarea unor indicii evidente poate avea consecințe dezastruoase.

8. Chipul inexpresiv

Acesta este chipul codependenților disociați, care învață de timpuriu în viață care este pericolul exprimării sau îndrăznelii de a simți stările (senzațiile) afective negative. Această lipsă de exprimare este comună în cazul copiilor „dotați“ ai unui părinte care suferă de tulburarea de personalitate borderline. Cu un părinte hipersensibil și dereglat emoțional, cel mai mărunț pas greșit emoțional poate să dezlănțuie un asalt distrugător al unei crize punitive de furie narcisistă. Dezvoltând un chip inexpresiv, copiii învață să evite să mai devină ținta întâmplătoare a unei crize emoționale imprevizibile și fulgerătoare a părintelui lor.

Transformarea lămâilor în limonadă

Așa cum iei o lămâie și faci limonadă, un viitor codependent ia un părinte egoist, obsedat de sine, critic și abuziv – un narcisist patologic – și se convinge singur că este un părinte iubitor. Această strategie inventivă de supraviețuire garantează un nivel de protecție mai mare decât cel al altor oameni. Un copil „dotat“ nu este deloc diferit de unul crescut de părinți sănătoși, căci toți copiii vor să se simtă bine cu ei înșiși. Copilul se mândrește nespun cu

personalitatea lui altruistă, dispusă la sacrificii, modestă. Atenția pozitivă, laudele și complimentele pe care le primește îi creează un pseudorespect și o falsă încredere în sine. Acești copii sunt constrânși în mod subtil să creadă că sacrificiile lor sunt nobile și sunt făcute pentru un scop măreț. Pentru a avea garanția că intră în grațiile părintelui narcisist și pentru a evita respingerea sau furia acestuia, învață să exceleze în privința responsabilităților asemănătoare celor ale adulților.

Devenind îngrijitorul unui frate, bucătarul sau menajera familiei sau luându-și o slujbă cu jumătate de normă pentru a da o mână de ajutor la plata facturilor, copilul care vrea să facă pe plac își preschimbă sacrificiile în ceva de care poate să fie mândru. Acest pseudorespect de sine le permite să se simtă bine având o viață care este și va fi mereu în umbra unui narcisist. Este posibil ca acești copii dotați și care vor să dea satisfacție să nu afle niciodată ceea ce au pierdut când și-au sacrificat copilăria pentru a-și face fericit părintele narcisist patologic.

Fuziunea identității

Pentru a fi în continuare norocosul destinat al atenției și al amabilității părintelui său, copilul „dotat“ trebuie să se adapteze la nestatornicul temperament egoist și egocentric al narcisistului, lăsându-și identitatea să fie încorporată în cea a părintelui său. Această individualitate a copilului este absorbită în nevoia nesățioasă a narcisistului patologic de a capta toată atenția asupra lui. Într-un final, copilul este inclus în egoul părintelui lui, căci tot ceea ce face se reflectă asupra părintelui. În loc să fie un copil care e minunat și adorabil pur și simplu prin ceea ce este, devine o achiziție valoroasă.

Copilul codependent devine „apendicele care-l face să se simtă bine“ pe părintele narcisist. În consecință, pentru narcisist, complimentele pentru copil sunt, de fapt, complimente pentru el însuși. Mai rău decât atât, identitatea de „apendice“ a copilului îl reduce la ideea de proprietate sau de obiect prețios, asemenea unei bijuterii sau a unui automobil nou.

Incest emoțional și sexual?

În cazul câtorva dintre ficțiunile părintelui bun, copilul este nevoit să renunțe la limitele normale sănătoase pentru a compensa golurile și lipsurile părintelui său. Un astfel de copil este împovărat cu așteptarea extrem de nerealistă de a fi singura sursă de fericire și de speranță a părintelui. Fiind îngrijitorul emoțional al părintelui său, sănătatea lui psihologică este confiscată și epuizată. Acest tip de relație traumatizantă și dăunătoare pentru dezvoltare este numită adeseori incest emoțional.

Incestul emoțional se petrece atunci când un părinte sabotează dezvoltarea intelectuală sau emoțională a unui copil având pretenția ca acesta să participe la interacțiunile profund personale, intime și private care sunt de obicei rezervate unui soț sau unui partener adult. Confesiunile făcute copiilor despre problemele personale, profesionale, financiare sau sexuale așază o povară dăunătoare în cărucia unui copil care nu este echipat emoțional pentru a le gestiona (Kelley și Kelley, 2006). De teama represaliilor sau a consecințelor nefavorabile, victima incestului emoțional se resemnează cu rolul forțat de confident, sfătuitor și cel mai bun prieten al părintelui său. Acești copii sfârșesc oferindu-le părinților lor acel tip de alinare emoțională pe care părintele adult ar trebui să îl ofere lor.

Pentru a înțelege mai bine implicațiile pe termen lung ale incestului emoțional și pentru a scoate în evidență natura lui extrem de traumatizantă, este necesar să învățăm niște informații de bază despre incestul sexual. În mod natural, un copil „dotat“ este ales ca dublură a adultului care ar satisface în mod normal dorințele/nevoile sexuale ale narcisistului. Acest copil „special“ este o țintă preferată; sistemul lui de credințe este deja orientat spre sacrificiu și altruism. În pofida unui proces care îl pregătește să nu se împotrivescă avansurilor sexuale care vor urma, copilul este manipulat sistematic să creadă că acestea sunt o expresie normală a dragostei dintre părinte și

copil. Sistemul înăscut de limite psihologice și fizice al copilului este descompus, fiind manipulat să creadă că băieții și fetițele cuminți vor să-și facă părinții fericiți și că o asemenea fericire necesită satisfacerea nevoilor lor sexuale.

De obicei, trauma psihologică sau fizică (durere și suferință) este clasată conștient și subconștient și se întâmplă adeseori să nu fie ținută minte, în așa fel încât să nu saboteze dorința indusă de nevoia de supraviețuire a copilului de a-și menține rolul de favorit. O asemenea gimnastică mentală permite victimei-copil să aprecieze, să savureze, ba chiar să dorească incestul. Cu toate că sexul este traumatizant din punct de vedere fizic și psihic, copilul se adaptează, căci este contopit cu sentimente de importanță, iubire și grijă. Sexualizarea timpurie a copilului „dotat“ va avea implicații psihologice profund devastatoare, care îl vor urmări în viața adultă. Relațiile intime vor fi derutante, stângace, înspăimântătoare și, în consecință, evitate. Există și alte câteva posibile implicații negative. Cea mai răspândită este faptul că cel mic devine sexual prematur cu alți copii. O alta este că devine un adult cu dorințe sexuale necontrolate, potolite de adulți narcisiști – reprezentări subconștiente ale părintelui său abuziv.

Exceptând violul fizic/sexual traumatic, incestul emoțional oglindește adesea incestul sexual. Implicațiile sunt aproape la fel de severe, dar din anumite puncte de vedere mai grave. Victima incestului emoțional este susceptibilă să continue relația toxică și disfuncțională, uneori până târziu în viața adultă.

Din nou despre șablonul relațional

În timp, strategiile de adaptare care îi ajută pe acești viitori codependenți să supraviețuiască emoțional se vor cristaliza într-un șablon de relație. Făurit prin experiențele timpurii ale traumei de atașament în care sunt niște copii invizibili și care nu cer multă atenție, au învățat cum să supraviețuiască de pe urma unor fărâmițe minuscule de DRG. Deși șablonul de relație al codependentului poate să pară stricac irremediabil, spiritul omenesc are un potențial transformativ remarcabil, foarte asemănător memoriei mușchilor. Nu trebuie să fim purtătorii de fâclie ai condamnării pe viață a părinților noștri. Avem cu toții capacitatea de a crește și de a învăța de pe urma greșelilor noastre. Mulți dintre noi – înarmați cu cunoaștere, devotament și beneficiind de serviciile de specialitate corespunzătoare – au șansa de a lupta pentru a răsturna ceea ce odinioară părea o cărare nesfârșită a relațiilor disfuncționale. Frumusețea faptului că suntem codependenți este că chiar există speranță. Doar că-i foarte dificil de înfăptuit.

Generații de traume de atașament

Tiparele de familie disfuncțională sunt transmise de la o generație la alta. Pentru majoritatea oamenilor, această deplasare transgenerațională nu este o știre nouă. Bunul-simț ne spune că, de multe ori, sănătatea noastră mentală la vârsta adultă este la fel de bună ca mediul în care am fost crescuți și cel al părinților noștri. În ciuda nenumăratelor excepții, majoritatea dintre noi pot să pună cu precizie unele dintre cele mai bune și mai rele trăsături pe seama unor lucruri pe care părinții noștri le-au făcut sau nu le-au făcut atunci când eram tineri și impresionabili. Deși nu sunt partizanul ideii că trebuie să vă învinovați părinții pentru codependența (sau narcisismul) dumneavoastră, este crucial de important să înțelegeți natura transgenerațională a problemei.

Cauza codependenței și rezistența ei la schimbare poate fi explicată prin teoria sistemelor familiale. Acest model este bazat pe ideea că toate familiile, mai ales cele disfuncționale, se împotrivesc schimbării, căci este destul de inconfortabilă, dacă nu chiar extrem de dureroasă. Atât familiile sănătoase, cât și cele disfuncționale trăiesc momente de neplăcere când rolurile sau regulile consimțite fățiș sau implicit sunt puse la îndoială sau distruse. Într-o familie sănătoasă, un membru care nu este în stare să-și îndeplinească rolul sau responsabilitățile îi va face pe ceilalți membri să se simtă amenințați, temători și stingheriți. Această familie va face orice pentru a remedia problema, inclusiv să îngrijească respectiva persoană până se însănătoșește, dând dovadă de compasiune, empatie

și înțelegere. Familia va scoate un oftat de ușurare după ce persoana se vindecă și poate să își reia rolul „normal“ și „sănătos“ din rândurile ei.

Famiiliilor disfuncționale nu le place să se însănătoșească

Familia disfuncțională care dă naștere codependenței și narcisismului patologic nu este chiar atât de diferită de familia sănătoasă. În cazul perturbării majore a unui rol, ceilalți membri se vor lupta să restabilească echilibrul pierdut. Următoarea poveste ilustrează motivul pentru care familiile disfuncționale se împotrivesc schimbării, inclusiv acelor schimbări pe care au crezut că le-au dorit dintotdeauna.

John, soțul lui Mary și tatăl lui Sam, a finalizat cu succes un program de tratament în care a fost internat timp de 90 de zile pentru alcoolism, la care nu a participat însă nici un membru al familiei sale. Mary n-a putut să-și ia liber de la muncă pentru a asista la atelierile și ședințele de cuplu, deoarece este persoana care întreține familia și au datorii uriașe. Sam, un băiat de 16 ani plin de resentimente și care crede că totul i se cuvine, a refuzat fătăș să participe la ședințele de familie. N-a fost dispus să-și încalce promisiunea pe care și-o făcuse sieși de a nu mai vorbi niciodată cu tatăl său după ce acesta îi fracturase brațul mamei sale în timpul ultimei lui beții turbate. Sam a cerut dovezi că tatăl său s-a schimbat înainte de a lua în considerare ideea de a avea din nou încredere în el.

La întoarcerea acasă, John a intrat într-un cămin care era îmbibat cu tensiune și anxietate. În loc să fie întâmpinat cu înțelegere și speranță, s-a simțit de parcă ar fi trebuit să calce pe ouă. Atât Mary, cât și Sam erau circumspecți în privința capacității sale de a rămâne abstinent și se temeau că vor fi iarăși răniți. Nici unul n-a fost interesat să-i asculte experiențele care îi transformaseră viața din centrul de dezintoxicare. Mediul familial încordat, plin de furie și de neîncredere i-a scăzut rapid lui John nou-descoperitul respect de sine și optimismul.

În a treia zi de la revenirea acasă, deznădejdea, nesiguranța și gândurile negative au început să se strecoare din nou în mintea lui John. Încercând să pună în practică cele învățate la dezintoxicare, a hotărât să participe la o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi. Faptul că avea carnetul suspendat din cauză că fusese prins beat la volan l-a forțat să se bazeze pe Mary sau pe Sam ca să îl transporte la întâlnire. Mary n-a putut să-l ajute din cauza programului de muncă. Sam, neavând nici o intenție să-și ajute tatăl, a lăsat în mod repetat apelurile tatălui să fie înregistrate în mesagerie. Singur și disperat, John a dat năvală afară din casă și a intrat în primul bar, locul unde-și făcea veacul înainte și în care știa că era binevenit. Mai târziu în seara respectivă, s-a întors acasă abțiguit.

Famiiliile disfuncționale, asemenea celor sănătoase, se apără și împiedică activ tentativele oricui de a le eticheta drept rele, nocive sau disfuncționale. Vor merge până la capătul Pământului ca să-și apere ficțiunea colectivă de „familie de treabă“. Cineva care încearcă să pună sub semnul întrebării legitimitatea acelei titulaturi va fi transformat în inamicul public numărul unu și, într-un final, în destinatarul furiei familiei. Aceste famiili disfuncționale, la fel ca cele sănătoase, au o conexiune aparent permanentă cu generația care le-a precedat și cu cea care le va urma.

Asemenea unui virus agresiv al codependenței, atât disfuncția individuală, cât și cea de ansamblu a familiei se răspândesc de la o gazdă la alta. Pentru a opri propagarea acestei boli sau pentru a împiedica predarea ștafetei codependenței de la o generație la alta, fiecare persoană trebuie să lupte plină de curaj cu demonii săi interiori, dezvoltându-și forța și capacitatea sporită de a neutraliza puterea disfuncțională a celor exteriori. Vă avertizez: poate că pare imposibil să împiedicați acest tren scăpat de sub control să își atingă următoarea stație generațională, dar va fi oricând cu putință să vă dați jos din el dacă vă dați silința. Să nu uitați acest lucru.

■

Reflecții □ Dacă unul dintre părinții dumneavoastră a fost un narcisist patologic, ce poveste a părintelui bun a folo

■
Iubirea de sine din belșug (ISB) și tulburarea lipsei iubirii de sine (TLIS) sunt conceptele primordiale ale activității mele legate de vindecarea codependenței™ și recâștigarea iubirii de sine™, domeniu în care am acumulat foarte multe cunoștințe. Informații educative și pentru autoajutorare referitoare la aceste concepte sunt disponibile la www.SelfLoveRecovery.com

Capitolul 11 explică în detaliu manipularea prin distorsiune.

Aceasta este o excepție, căci mulți narcisiști patologici nu își amintesc sau nu vor să-și amintească trauma lor de atașament.

9. Originile narcisismului patologic

Proverbul „Așchia nu sare departe de trunchi“ ilustrează atât natura transgenerațională, cât și implicațiile privind dezvoltarea unui copil născut de un părinte narcisist patologic. Poate că o întrebare mai potrivită ar fi: „În ce parte a sărit acea așchie?“ Atât întrebarea, cât și răspunsul ei sunt responsabile pentru direcțiile divergente în care sunt trimiși copiii care suferă de traumă de atașament. Copiii înzestrați primesc documente de călătorie care îi poartă spre o maturitate codependentă. Destinația copilului „dezamăgitor“ este mai sumbră și mai tulburătoare, căci sinele lui de copil-victimă va primi o identitate adultă narcisistă. Din păcate, traiectoria dezvoltării viitorului adult narcisist patologic este mai traumatică și mai nocivă psihologic decât cea a omologului său înzestrat.

Ficțiunea „copilul e rău, nu eu“

Temperamentele copiilor sunt profund influențate de factori de mediu necontrolabili, precum și de materialul genetic. Prin urmare, un părinte nu poate să știe niciodată cum se va creiona personalitatea sau temperamentul unui copil. Pentru părintele narcisist patologic, ficțiunea părintelui bun este o propunere riscantă. Un parior ar putea să mizeze pe o cotă de 3 la 1 că un copil va corespunde așteptărilor nerezonabile ale părintelui său. Deoarece șansele de a câștiga o mână de blackjack sunt mult mai ridicate decât cele de a avea un copil care să se conformeze unor fantezii părintești foarte clar delimitate, majoritatea sfârșesc expediții în ficțiunea alternativă „copilul e rău, nu eu“.

Din nefericire, copiii sănătoși și normali cu tipuri dificile de personalitate își activează părintele narcisist printr-un afront narcisist, ceea ce îi induce furie și resentimente împotriva copilului. Printre posibilele scenarii dezamăgitoare se numără: „Nu gângurește și nu zâmbește ca bebelușii din reclame“. „Seamănă leit cu cretinul de tac-su și deloc cu mine.“ „Este așa de smiorcăită, că nici nu pot să ies din cameră fără să plângă și să mă implor să o iau în brațe.“ Fantezia despre copil a părintelui narcisist ar fi putut fi spulberată pur și simplu pentru că cel mic s-a născut cu sexul greșit, a avut o nuanță sau o culoare nepotrivită a pielii sau a obligat părintele să își pună în cui ambițiile academice sau profesionale.

Cum am explicat anterior, narcisistul patologic crede subconștient că odraslele lui sunt o prelungire a lui însuși.

Dintr-un anumit punct de vedere, narcisistul îi vede pe ceilalți și lumea din jurul lui ca pe o extensie a sinelui, poate în același fel în care dumneavoastră v-ați putea vedea brațul sau piciorul. Se așteaptă subconștient să vă conformați voinței lui, așa cum ar face-o propriul său braț sau picior. Când comportamentul vi se abate de la așteptările lui, se supără adesea pe dumneavoastră, așa cum s-ar supăra dacă n-ar mai putea să-și controleze brațul sau piciorul (Payson, 2002, p. 22).

Părintele narcisist patologic reacționează față de copilul lui „rău“ de parcă i s-ar fi jucat o festă oribilă, un fel de înșelătorie. În loc să dea naștere bebelușului visat, despre care erau absolut siguri că o să-l creeze, au adus pe lume un prunc aparent imperfect, nerecunoscător, dificil și îndărătnic, care lasă impresia că ar fi hotărât să-i împiedice să-și transforme în realitate fanteziile părintești de-o viață. Speranța lor că un minunat ghemotoc de bucurie îi va izbăvi de nefericirea personală și de trecutul traumatic este fără doar și poate sfârșimată. Eșecul copilului de a furniza fantezia necesară a părintelui bun devine un sărut al morții emoționale: sunt întemnițați în carcera traumei de atașament, fără speranța că vor fi eliberați condiționat.

Copil „rău“ pentru totdeauna

Părintele narcisist patologic îi va purta pică copilului imperfect și deteriorat, de care va fi pentru totdeauna jenat și dezamăgit. Din cauza imperfecțiunilor observabile ale acestui copil, nevoile egoiste ale părintelui narcisist de confirmare, recunoaștere și laude nu vor fi împlinite.

Incapabili să se ridice la înălțimea fanteziilor părinților, acești copii vor fi etichetați pe nedrept ca fiind dezamăgitori și dificili. Acest verdict extraordinar de dăunător va deveni, în cele din urmă, fundamentul pentru disprețul lor de sine și profund deterioratul lor respect de sine. În timp, vor asimila nedreptatea făcută de părintele lor și vor începe să fie de acord cu părintele narcisist patologic că sunt, într-adevăr, necorespunzători. Este posibil ca această etichetă să se lipească de ei pentru întreaga viață.

Părintele narcisist patologic critică cu asprime și reacționează față de ceea ce el percepe că ar fi trăsăturile negative și deficiențele copilului. Nu se pune problema să urască acest copil; mai degrabă este vorba de faptul că imperfecțiunile lui îi amintesc dureros de ceea ce este în neregulă cu el însuși. Acești părinți își proiectează fără să-și dea seama propria rușine și dezamăgire personală asupra copilului lor. Ca indivizi care suferă de o rușine subconștientă și care sunt deficienți psihologic, le este mai ușor să descopere aceste trăsături în alții, mai ales în dezamăgitorul lor copil, decât să le observe în ei înșiși.

Acești copii dezamăgitori se găsesc între ciocan și nicovală din cauză că se așteaptă de la ei să nu fie deranjați de abuzul prin care trec. Părintele narcisist nu-și va asuma niciodată responsabilitatea pentru răul provocat, căci acest lucru ar aprinde butoiul cu pulbere al furiei reprimată, adânc îngropate, și al urii de sine provocate de faptul că au fost crescuți în aceeași manieră. Prin urmare, exteriorizându-se și dând vina pe așa-zisa „răutate“ a copilului, se protejează împotriva transformării în realitate a celui mai groaznic coșmar al lor – că au devenit următoarea generație de părinți abuzivi sau neglijenți care și-au creat propriii copii traumatizați și deteriorați.

Când un narcisist patologic este incapabil să tolereze comportamentul copilului lui, poate să recurgă la pedepsirea sau la agresarea acestuia. Deoarece acest părinte ia personal comportamentul negativ și, în consecință, trăiește un afront narcisist, simte că riposta lui este justificată. Mai rău decât neglijarea sau privațiunile, părintele narcisist poate să îi facă rău verbal, emoțional sau fizic celui mic.

Realitatea în cazul acestor copii este că sunt pedepsiți pentru că se comportă ca orice alt copil care ar fi crescut de un părinte la fel de ostil, periculos și lipsit de iubire. În loc să fie niște destinatari firești ai bunătații și ai dragostei necondiționate, vor fi o țintă mișcătoare pentru neglijența și abuzurile necruțătoare ale părintelui narcisist și vor deveni „ciuca bătailor“ acestui părinte și a celorlalți frați ai săi.

Nu doar că acest copil „neplăcut“ este incapabil să îndeplinească fanteziile părintelui său, dar propria amărăciune acumulată se manifestă prin comportamente din ce în ce mai furioase și mai ostile. Este posibil ca neglijarea și abuzurile prelungite să încurajeze intensificarea în frecvență și în gravitate a comportamentelor negative ale celui mic. Acest ciclu de exteriorizări și pedepse produce un cerc vicios perpetuu în care acțiunile lui vor justifica privațiunile, neglijența și abuzurile continue ale părintelui, care îi întăresc perspectiva distorsionată asupra copilului. Acest copil nu va riposta în adevăratul sens al cuvântului, ci va încerca să supraviețuiască într-o lume zăpăcitoare a mesajelor contradictorii, a promisiunilor încălcate și a dezamăgirii. În timp, copiii care cresc în asemenea circumstanțe vor asimila eticheta și se vor identifica cu ea. În cele din urmă, vor renunța și se vor supune inevitabilului: nu vor fi niciodată capabili să transforme furia, dezamăgirea și resentimentele părintelui lor într-o formă oarecare de apreciere, confirmare și, cel mai important, dragoste.

Chiar dacă copilul și-ar putea surprinde părintele narcisist și ar începe să se poarte cum ar trebui să o facă micuțul din fantezia lui (copilul care îi face pe plac), nu va fi niciodată îndeajuns pentru a-i schimba părerile preconceptuate ale părintelui său despre el. Paradoxal, ar pune fără să vrea sub semnul întrebării justificările și scuzele părintelui pentru tratamentul lui punitiv. Dacă părintelui narcisist patologic i s-ar cere socoteală pentru privațiunile, neglijența și/sau abuzurile sale, ar rezulta un răspuns defensiv și răzbunător. Părintele și-ar justifica furios

acțiunile, învinovățindu-i pe ceilalți pentru problemele copilului (inclusiv pe copil) și pedepsindu-l și mai mult pe cel mic.

Drew Keys, autor cărții *Narcissists Exposed* (2012), scrie despre copilul nemulțumitor și dezamăgitor care se identifică cu răul tratament de care a avut parte. Keys numește acest copil „țap ispășitor“.

Deoarece părinții narcisiști nu-și pot accepta defectele personale, își petrec zilele încercând să se autoconvingă că tot ceea ce fac este perfect. Când personalitatea lor provoacă suferință în familie, iar problemele copiilor încep să reflecte acest lucru, părinții respectivi sunt obligați să facă o alegere. Fie trebuie să admită că comit erori care îi afectează negativ pe cei mici, fie încearcă să se autoconvingă și să îi convingă și pe ceilalți că problemele nu sunt provocate de ei, ci provin din altă sursă... În mintea lor, dând vina pe altcineva, se iartă pentru orice faptă rea și pot continua să creadă – și să se străduiască să-i convingă și pe ceilalți – că în realitate sunt perfecți. Dar mai întâi trebuie să aibă pe cineva pe care să dea vina...

... În cazul micuților fără apărare care sunt siliți să fie țapi ispășitori, povara etichetei de copil „rău“, indiferent ce ar face, este apăsătoare. Țapul ispășitor află curând că nu poate avea câștig de cauză; n-are nici un sens să se zbată să îmbunătățească părerea familiei despre el, deoarece acest lucru pur și simplu nu este lăsat să se întâmple... Într-o tentativă disperată de a reduce persecuția activă și bătaia de joc a părinților, țapul ispășitor cade victimă rolurilor de elev care nu obține rezultate pe măsura posibilităților sale, de copil tulburat, de ratat, oaie neagră sau zurbagiu. Acest lucru le oferă părinților exact ceea ce tulburarea lor mentală îi face să creadă că trebuie să aibă – un obiect extern pe care să dea vina – în așa fel încât să-și poată continua reconfortanta fantezie că nu e nimic în neregulă cu ei sau cu familia lor în ansamblu.

În efortul de a alina într-o oarecare măsură suferința provocată de furia mamei narcisiste, țapul ispășitor se dă până la urmă bătut și cade de acord cu verdictul familiei sale, care spune că este inferior și că își merită reproșurile. Asimilează convingerea că este rău, inutil și imperfect din fire și crede că toată lumea cu care intră în contact poate să vadă acest lucru cu claritate și că îl va respinge așa cum o face și familia lui (Keys, 2012).

Fără dragoste necondiționată, acest copil va învăța în cele din urmă că este esențialmente nevrednic și de neiubit, iar lumea este un loc nesigur. Umilința, rușinea și furia se acumulează pe măsură ce își dă seama că este posibil ca abuzurile și desconsiderarea să nu ia sfârșit niciodată și că nu va fi niciodată iubit necondiționat. Pentru a alina pierderea speranței și deznădejdea și pentru a supraviețui acestui coșmar cu ochii deschiși, va avea nevoie de o strategie psihologică pentru a se proteja de realitățile dezolante ale vieții. Poate să obțină această protecție utilizând un șir de mecanisme defensive. O persoană care a suferit traume violente în urma unui viol sau a războiului va folosi același tip de mecanisme de apărare.

Reprimarea și disocierea: scurtcircuitul creierului

Mintea omenească are limite clare în privința traumelor pe care le poate gestiona. Asemănătoare cu un întrerupător, mintea are proprietăți care o protejează de experiențele care sunt prea dureroase sau amenințătoare pentru a le putea face față. Întrerupătorul virtual apără o persoană de ceea ce nu poate să prelucreze și să depoziteze în memoria pe termen scurt. Reprimarea și disocierea sunt mecanismele defensive principale care ajută o persoană să facă față traumelor insuportabile. Reprimarea este definită ca excluderea subconștientă a impulsurilor, a dorințelor și a fricilor dureroase din mintea conștientă. Când un episod traumatic este reprimat, acea persoană uită pur și simplu că s-a petrecut vreodată. Disocierea este definită drept experiența psihologică prin care cineva se simte deconectat de experiența lui senzorială, de sentimentul sinelui sau de trecutul personal. Una dintre multe forme de disociere este să te simți detașat de o situație, ca și cum doar te-ai privi din afară când suferi un abuz.

Reprimarea și disocierea sunt esențiale pentru supraviețuirea psihologică a majorității victimelor traumelor, mai ales a copilului neglijat și abuzat al unui părinte narcisist patologic. În lipsa acestor mecanisme defensive, copilul – și adultul în care se transformă – nu doar că își va aminti trauma, dar va retrăi emoțional rușinea, furia, pierderea speranței și deznădejdea pe care le-a experimentat în timpul abuzului. Ura de sine, nevoia de afecțiune și rezervele ample de dușmănie care rezultă sunt prea insuportabile pentru a fi acceptate. În schimb, le surghiuim în întinderile întunecoase ale minții subconștiente, închise în spatele zidurilor betonate ale negării, împotrivindu-ne oricăror tentative de exprimare sau de recuperare. Aceste sentimente sau amintiri reprimite nu vor vedea lumina zilei decât prin crize de depresie, furie narcisistă sau cu ajutorul abilităților unui psihoterapeut experimentat.

Din cauza trecutului lor traumatic și a daunelor psihologice aferente, acești copii se vor transforma în adulți care sunt incapabili să creeze sau să mențină niște relații romantice sănătoase. Mai concret, copilăriile lor abuzive și în care au fost neglijăți se vor manifesta printr-o tulburare de sănătate mintală, îndeosebi una dintre cele trei TPN. Ca narcisist patologic, vor fi în mod natural hiperconcentrați asupra satisfacerii propriilor nevoi sau vor fi experți în a-i face pe ceilalți să le satisfacă nevoile, fără să se simtă obligați să le răspundă cu aceeași monedă. Ca narcisiști, nu vor fi conștienți de vreun rău pe care l-ar provoca altor oameni.

Copilăriile acestor narcisiști patologici i-au învățat că doar printr-o abordare egoistă și egotistă a relațiilor cu ceilalți se pot simți bine în pielea lor. Abilitatea de a manipula sau de a-i exploata pe alții, combinată cu un sentiment exagerat al propriei importanțe, i-a ajutat să supraviețuiască în copilăria lor traumatică. Este puțin probabil să formeze atașamente sănătoase și reciproce, căci acești viitori narcisiști patologici vor urma fără să aibă habar calea disfuncțională a celor care i-au creat.

Natura subiectivă a traumei

Pentru a explica de ce anumiți oameni cu TPN provin din familii care nu i-au tratat într-o manieră aspră sau abuzivă, este necesar să clarific natura subiectivă a traumei. Le-am explicat adeseori pacienților mei și celor pe care i-am supravegheat clinic că trauma nu este definită prin ceea ce i se întâmplă unei persoane, ci mai degrabă prin experiența ei personală legată de acel eveniment. De exemplu, dacă un copil s-a pierdut în amestecul absenței personale sau psihologice a unui părinte narcisist patologic, este mai mult decât probabil că va suferi soarta copilului abuzat. Acești copii neglijăți sau defavorizați experimentează o copilărie lipsită de dragoste și pustie emoțional, în care asimilează convingerile și sentimentele de inadecvare, lipsă de însemnătate și nevrednicie.

Atât TPN, cât și codependența pot fi cauzate de un mediu sterp, nepăsător sau nesigur din copilărie. Narcisismul poate fi provocat de niște părinți absenți, de o boală medicală sau mentală care debilitază, de sărăcie sau de traiul într-o comunitate infestată de criminalitate. De asemenea, viața într-un orfelinat, într-un centru de plasament, într-o școală militară, într-un internat sau în alt mediu asemănător care lasă răni emoționale poate să ducă la dezvoltarea acestei tulburări.

Deși am prezentat explicații viabile pentru originile codependenței și ale narcisismului patologic, este imposibil să țin seama de toate condițiile sau factorii care provoacă aceste tulburări. Mai mult decât atât, nu este bătut în cuie că narcisiștii patologici creează mereu copii nesănătoși din punct de vedere mental. Pot exista circumstanțe atenuante care compensează experiențele traumatiche timpurii ale copilului. De exemplu, dacă părintele narcisist patologic s-a bazat pe creșă și grădiniță pentru ca cel mic să fie crescut de către un adult grijuliu și iubitor, este posibil ca experiențele timpurii ale copilului să fi fost suficient de egalizate. Un astfel de părinte-substitut poate fi și o rudă apropiată, o dădăcă sau o bonă pe termen lung. Chiar și o învățătoare sau un profesor implicat și atent ar putea să amortizeze îndeajuns daunele provocate de un părinte narcisist patologic. Un frate mai mare care a preluat rolul unui surogat patern care să îl protejeze, să îl încurajeze și să îl susțină pe cel mic ar putea să fi contrabalansat într-un mod similar posibilitatea dezvoltării codependenței sau a unei TPN.

■

.....

Reflecții □ Dacă aveți un frate narcisist patologic, cum explică acest capitol dezvoltarea personalității acestuia? □

10. Narcisismul patologic: tpn, tpb și tpa

Intenția capitolului de față și, de fapt, a întregii cărți, nu este să denigreze sau să demonizeze narcisiștii, susținând că persoanele codependente sunt victime inocente ale acestora. Premisa este și a fost dintotdeauna că pentru a dansa un tangou e nevoie de doi oameni. Atât codependenții, cât și narcisiștii au cote egale în relație, căci au nevoie unul de celălalt pentru a se simți întregi sau compleți.

Narcisismul este în creștere?

Sunt întrebare frecvent dacă narcisismul patologic este în creștere. Răspunsul meu simplu este nu, deloc. Este o iluzie generată de schimbările majore din societatea, cultura și politica occidentală care, luate la un loc, au înlesnit ascensiunea narcisiștilor patologici în poziții de influență și putere. Relatările mass-media despre subiect așază termenii și problemele „narcisismului” și „narcisiștilor” în prim-planul vieții noastre cotidiene.

Într-un final, după decenii de ciocniri și de destrămare a societății, temelia pe care era așezată toată lumea s-a crăpat și, în anumite cazuri, s-a dezintegrat. Transformările și modificările de peisaj care au urmat au provocat fisuri și spărturi. Acestea, la rândul lor, au dus la o separare și mai amplă între bogați și săraci, ceea ce a declanșat o serie de replici ale cutremurului responsabile pentru ceea ce eu numesc „deceniul de narcisism patologic”. Această perioadă a început în 2007 și continuă.

Marele seism metaforic care a pus în mișcare acest deceniu de narcisism patologic a fost prăbușirea financiară din 2007, care pentru SUA a fost cea mai groaznică după Marea Criză din 1929. Din cauza iresponsabilității nestăpânite, a lenei și a corupției guvernamentale, a brațului legislativ și a industriei bancare, infrastructura financiară a lumii a intrat în colaps. Undele de șoc rezultate s-au simțit în întreaga lume. În această perioadă de tulburări sociopolitice, narcisiștii patologici au profitat de oportunități care, înaintea acestor dezaastre, nu erau atât de ușor disponibile. Ascensiunea lor în poziții de influență și, în anumite cazuri, de autoritate morală poate fi pusă direct pe seama unei serii de mărunte, dar catastrofale cutremure sociale.

Dublul limbaj orwellian

Coregrafia manipuloare a emoțiilor, candidaților politici și sistemului de credințe dintr-o societate este judecată în funcție de felul în care este tratat limbajul. Un exemplu de acest fel poate fi descoperit în distopia futuristă a lui George Orwell, O mie nouă sute optzeci și patru. Personajul principal, Winston Smith, lucrează la „Ministerul Adevărului”, departamentul de propagandă al statului în care știrile incomode sunt înlăturate și înlocuite cu propaganda acceptată de stat. Într-un mod deliberat, dublul limbaj oficial guvernamental estompează, deghizează, distorsionează sau inversează semnificația cuvintelor cu scopul de a induce în eroare sau de a deruta.

Societatea orwelliană are și un „Minister al Păcii”, al cărui unic obiectiv este să dea naștere războiului, precum și un „Minister al Iubirii”, care împarte tortură. Acest aranjament este destinat să garanteze faptul că explicațiile îmbibate de propagandă ale statului despre politica publică și militară, ba chiar și despre propria lui istorie, nu sunt contestate sau puse sub semnul întrebării. Un exemplu elocvent de dublu-limbaj din dezbaterile politice este trimiterea făcută de Ronald Reagan la o masivă rachetă terestră folosind numele de „Apărătorul Păcii”. Un alt

exemplu este acordul bipartizan din 1997 pe care Bill Clinton, Trent Lott și Newt Gingrich l-au promovat pentru a echilibra bugetul guvernamental care, în realitate, creștea cheltuielile și reducea impozitele.

Trăiască șeful narcisist! – Clasamentul primilor 10

Un studiu al Universității Emory, „The Double-Edged Sword of Grandiose Narcissism: Implications for Successful and Unsuccessful Leadership Among US Presidents“ (Watts, 2013), a arătat că, de obicei, președinții SUA sunt mai narcisiști decât americanul de rând. Cercetarea i-a ierarhizat pe toți președinții SUA în funcție de nivelurile lor de narcisism grandoman, o subcategorie a TPN. Narcisistul grandoman este flamboiant, hotărât și dominant interpersonal; are un sens al sinelui exagerat; este excesiv de încrezător când ia decizii; are o aparentă inabilitate din a învăța din propriile greșeli (Riggio, 2015). Pentru a pricepe această subcategorie a narcisismului, trebuie să înțelegem definiția „grandomaniei“.

Ronningham (2005) descrie grandomania drept „un sentiment nerealist de superioritate – o perspectivă durabilă despre sine ca un individ mai bun decât alții care îl face pe narcisist să îi privească pe cei din jur cu dispreț sau să îi considere inferiori – precum și un sentiment de unicitate – convingerea unui individ că foarte puțini au ceva în comun cu el și că nu poate fi înțeles decât de câțiva oameni sau de persoane foarte speciale“.

Studiul a dezvăluit că narcisismul grandoman în cazul președinților SUA a sporit în ultimele decenii. Această subcategorie de TPN este corelată cu succesul sau cu lipsa succesului unui președinte, mai ales în domeniul etic; așadar, o sabie cu două tăișuri. Contradicția a fost notabilă îndeosebi dacă ne gândim că acești președinți au fost asociați cu „binele suprem general“. Acesta a fost măsurat în clasamentele istoricilor referitoare la statura prezidențială și a fost „asociată pozitiv cu persuasivitatea publică, managementul crizelor, stabilirea agendei și comportamentele conexe“ (Ronningham, 2005). În plus, au câștigat un număr mai mare de voturi și au inițiat mai multe proiecte de legi decât președinții mai puțin narcisiști. Pe de altă parte, exact aceiași oameni au fost mai predispuși să devină ținta rezoluțiilor de punere sub acuzare și să se implice în comportamente lipsite de etică.

Cercetarea a sugerat că alegerea președinților narcisiști este legată de cererea crescută ca personalitățile politice să fie mai charismatice pentru public, pe măsură ce relațiile mass-media au devenit mai intense. Pe deasupra, studiul a sugerat că intensificarea vizibilă a narcisismului prezidențial poate fi asociată cu un număr mai mare de narcisiști în rândurile populației SUA în general. Din cauza anului în care a început cercetarea, nici Barack Obama și nici Donald Trump nu au fost incluși în rezultate. Într-o ordine de la cel mai grandoman narcisist la cel mai puțin grandoman, Lyndon Johnson s-a clasat pe primul loc. După el au urmat: Theodore Roosevelt, Andrew Jackson, Franklin Delano Roosevelt, John F. Kennedy, Richard Nixon, Bill Clinton, Chester Arthur, Andrew Johnson și Woodrow Wilson, ceea ce ilustrează că nici democrații, nici republicanii nu au acaparat piața narcisismului grandoman.

Cercetarea lui Wolven (2015) aruncă o lumină suplimentară asupra „narcisismului grandoman“ și asupra implicațiilor sale în politica SUA:

Când narcisiștii grandomani experimentează sau percep posibile amenințări la adresa realizărilor lor, sunt predispuși să recurgă ca reacție la comportamente exteriorizate, precum minimalizarea sau devalorizarea celorlalți și/sau agresiuni fizice împotriva altor persoane. Solicitând recunoașterea îndreptățirii lor și recurgând la comportamente exteriorizate precum tactici agresive, indivizii care suferă de un narcisism grandoman ridicat sunt capabili să conteste orice slăbiciuni observabile sau infirmări ale opiniilor lor exagerate despre sine. În plus, acești indivizi pot să aplice și comportamente interiorizate pentru a căpăta recunoașterea pe care o „merită“.

Narcisiștii grandomani pot să se comporte empatic și încurajator cu alții, dar vor nutri în același timp un sentiment de dezgust și dispreț pentru persoana vulnerabilă. Oferind un sprijin indispensabil, individul narcisist grandoman folosește situația pentru a-și întări propria părere despre sine că ar fi un om special... În plus, când narcisiștii

grandomani nu au succes, reacționează într-o manieră conflictuală și recurg la un comportament exteriorizat pentru a da vina pe alții pentru neajunsurile lor, pasându-și eșecurile (pp. 21–22).

„Darul“ unei tulburări de personalitate

Nu doar că susțin rezultatele cercetării care privește narcisismul grandoman prezidențial, dar cred și că anumiți politicieni care suferă de o formă de TPN se bucură de un avantaj distinct față de oponenții/adversarii lor non-TPN. Printr-o întorsătură a destinului, forțele disfuncționale responsabile pentru TPN au format în același timp trăsăturile de personalitate care îi ajută să reușească în lumea neîndurătoare și exclusivistă a politicii. Cu alte cuvinte, supraviețuind unei traume severe de atașament în copilărie, au dezvoltat caracteristici și „abilități“ specifice care au fost esențiale pentru succesul lor politic viitor.

Adoptând un tip de personalitate asemenea unei măști care corespunde nevoilor celorlalți, sunt în stare să smulgă din partea rivalilor lor ceea ce n-au avut niciodată, dar au considerat că a fost dintotdeauna dreptul lor din naștere. Narcisismul lor patologic a fost transformat într-un „dar“ paradoxal care avea să manipuleze masele și să le facă să creadă că farmecul, îndrăzneala și comportamentul lor de lideri sunt reale. Abilitatea de a-și ascunde adevărata agendă malefică și egocentrică, promovându-și în același timp într-o manieră credibilă imaginea de reprezentant al poporului, este cea mai „bună“ dintre trăsăturile „rele“ ale politicianului narcisist patologic.

Pe lângă faptul că posedă o multitudine de măști dintre care să aleagă, lipsa lor de empatie și absența sentimentului de vinovăție sunt resurse la îndemână care îi împiedică să fie deviați din drum în ascensiunea către eşaloanele superioare ale profesiei lor în cârca altor oameni. Cu toate astea, agendele narcisiste concurente continuă să intre în coliziune unele cu altele, creând același blocaj pe care promisese să-l schimbe. Nu e cu nimic diferit de orice alt grup de narcisiști extrem de îndărătnici, care sunt siliți să lucreze împreună în același birou; foarte puține lucruri tind să fie realizate. Deoarece compromisurile și stabilirea unor acorduri fac roțile politicii să se învârtă, promisiunile lor de a-și îndeplini mandatul dat de popor nu sunt pe măsura conflictului dintre interesul propriu și aspirațiile concurente.

Redefinirea narcisismului

Latura întunecată sau psihopatologică a narcisismului este, firește, narcisismul patologic. Definiția concisă a narcisismului pe care o prefer este furnizată de experta internațională și autoarea cărții mele favorite pe acest subiect. Eleanor Payson, autoarea a lucrării *The Wizard of Oz and Other Narcissists* (2002), explică faptul că, în cel mai fundamental sens al lui, narcisismul înseamnă o tendință spre autoadorare.

Narcisismul este unul dintre acei termeni omniprezenți de psihologie popularizată, așa cum obișnuia să fie codependența. Înseamnă, pur și simplu, prea multe lucruri pentru prea mulți oameni. Din cauza asta, printre alte motive, am creat teoria compatibilității relației (TCR) și continuumul compatibilității relației (CCR). Cele două oferă o definiție concretă pentru o persoană cu ORS care este considerată „narcisistă“, adică aflată în intervalul VCR dintre (+3) și (+5). De dragul simplificării, paragraful de mai jos definește narcisismul prin asociere cu explicația mea (TCR).

Termenul „narcisism“ nu trebuie folosit decât pentru a descrie o persoană care, din cauza trăsăturilor sale narcisiste de personalitate, provoacă altei persoane o anumită formă de probleme. Astfel de probleme variază din punct de vedere al gravității, începând de la egoism sau preocupare pentru sine și escaladând în gravitate până la afecțiunea pe care eu o numesc narcisism patologic.

Narcisismul și continuumul compatibilității relației (ccr)

Persoana cu ORS nu este considerată automat un narcisist și nici nu e văzută ca fiind nocivă sau psihopatologică. ORS cu un VCR (+1) sau (+2) nu sunt narcisiste, cum sugerează termenul în sine. Totuși, cele cu VCR (+3), (+4) sau (+5) sunt categoric narcisiste. Cele cu VCR (+3) sunt considerate narcisiste moderate, în vreme ce cele cu (+4) și (+5) sunt considerate disfuncționale. Pentru ca o persoană să fie considerată narcisist patologic, trebuie să aibă un VCR (+5) și să corespundă criteriului de diagnostic pentru tulburarea narcisistă, borderline și de personalitate antisocială și/sau să fie un dependent egoist și dăunător.

Fiecare dintre noi știe pe cineva, fie că este un amic, un frate, un coleg de muncă sau o cunoștință, care este sufletul petrecerii, care le știe pe toate, e glumeț sau un bun cântăreț. Un asemenea individ pune preț pe aprecieri, laude și confirmare și le caută, radiind încredere și o determinare sănătoasă pentru a avea succes și recunoaștere din partea celorlalți. Acesta ar putea fi sportivul, muzicianul, ba chiar scriitorul dumneavoastră preferat, aflat într-o goană pătimașă după faimă și notorietate, savurând din plin clipele în care se află pe scenă sau în centrul atenției. Această persoană poate fi excepțional de motivată să își urmărească scopuri personale și profesionale mărețe care îi alimentează concentrarea și determinarea, putând să petreacă o bucată consistentă de timp pentru a le atinge.

În relații, atenția unui ORS sănătos este îndreptată mai mult către a dobândi DRG de la alții decât spre a-l oferi în aceeași măsură. Cu toate acestea, datorită VCR (+1) sau (+2) și a proximității de VCR (0), pot fi foarte capabili și motivați să ofere cantități adecvate și uneori generoase de DRG celor din jur, chiar dacă nu sunt întotdeauna egale cu cantitățile pe care le primesc din partea partenerului lor (și a altora). Un ORS în acest interval nu este doar empatic, ci și capabil să primească feedback constructiv referitor la inegalitatea DRG și va face cu dragă inimă ajustările corespunzătoare. Acesta nu este un narcisist, ci un individ sănătos și echilibrat.

Există narcisism sănătos?

Narcisismul sănătos nu există, căci narcisismul, conform definiției mele, este întotdeauna nociv într-o manieră moderată spre severă pentru ceilalți. Există însă dragoste sănătoasă de sine, care sub nici o formă nu este un indiciu al vreunei forme de disfuncție sau de psihopatologie. Să ne gândim la scopul tratamentului meu pentru codependență, pe care îl numesc Vindecarea Codependenței™ și Recăștigarea Iubirii de Sine™ (RIS).***** Scopul constă în soluționarea motivului existenței tulburării lipsei iubirii de sine™ (TLIS) și atingerea unei dragoste de sine din abundență. Prin urmare, abilitatea unei persoane de a se iubi pe sine este categoric o trăsătură pozitivă și nu trebuie niciodată transformată în ceva patologic. Narcisismul nu trebuie confundat cu dragostea de sine. Acestea fiind spuse, un individ care este îndrăgostit de sine însuși pierde noțiunea importanței nevoilor altor oameni de atenție și confirmare. Această persoană nu are o problemă cu iubirea de sine, ci este mai degrabă un narcisist. Resping orice definiție a narcisismului care utilizează termenul sau explicația iubirii excesive de sine.

Narcisism moderat sau doar „narcisiști“?

Narcisiștii moderați, care sunt definiți prin teoria compatibilității relației ca având un VCR (+3), sunt un grup de oameni pe care îi consider narcisiști non-patologici. Asemenea narcisiști sunt înclinați către latura egocentrică și obsedată de sine a continuumului și pot fi vag spre moderat agasanți pentru cei din jur. Nevoia lor de laude, confirmare și recunoaștere devine adeseori punctul central al relațiilor lor. Acest lucru îi face pe ceilalți să se simtă

neglijați sau nu la fel de importanți. Deși acești narcisiști sunt obsedați de sine, au încredere exagerată în ei înșiși și simt cumva că li se cuvine totul, sunt în continuare capabili să își îndrepte atenția către cei din jur dacă este nevoie.

Este posibil ca narcisiștii moderați să aibă conștiință de sine, putând să aibă succes în controlarea sau temperarea răsfățului de sine. În momentul în care narcisismul lor deranjează sau ofensează pe cineva sau dacă sunt criticați din pricina lui, trăiesc o combinație de rușine și empatie care, laolaltă, îi motivează să își îndrepte greșelile și să își limiteze comportamentul dăunător. În ciuda puseurilor periodice de egocentrism, a capriciilor egoiste și a trăsăturilor de personalitate ale narcisistului moderat, sunt conștienți de ele și au un succes rezonabil în ajustarea lor. Acești narcisiști nu sunt de obicei nici malițioși, nici nocivi în mod intenționat în goana lor după recunoaștere și admirație. Spre deosebire de grupul de indivizi care suferă de un narcisism mai sever, sunt în stare să reacționeze pozitiv la critica constructivă, fără să riposteze din reflex cu un afront narcisist sau rânind persoana care îi critică.

Narcisismul moderat poate fi un produs al imaturității, căci este un tip normal de personalitate al adulților tineri. Având în continuare de învățat despre normele sociale și despre comportamentul corespunzător vârstei, pur și simplu nu au încă experiența de viață necesară pentru a înțelege aspectele negative ale consecințelor tendințelor lor narcisiste.

Mulți dintre noi îi cunosc și chiar îi iubesc pe acești narcisiști; sunt prietenii și iubiții noștri care consumă constant o energie considerabilă pentru a se asigura că le cunoaștem valoarea, importanța și unicitatea. Prosperând pe seama oricărei recunoașteri sau atenții pozitive care li se acordă, pun preț în mod excesiv și, prin urmare, sunt din caleafară de motivați să caute admirație, stare socială, înțelegere și sprijin. Sunt adesea prețuiți pentru firea lor afabilă, șarmantă, nostimă și încrezătoare. Este posibil ca dorințele lor oarecum deranjante, combinate cu o tendință de a căuta să fie în centrul atenției, să îi facă să pară adorabili. În definitiv, în cultura noastră, încrederea și siguranța de sine sunt trăsături de personalitate respectate.

Valoarea ideii de a împărți și de a dărua nu este pierdută pentru ei. Chiar dacă se zbat să-și regleze trăsăturile narcisiste, pot fi prieteni loiali – doar că sunt unii care-s mai orientați în orice conversație înspre ce este al meu decât înspre ce este al tău. Într-o relație, acești narcisiști pot fi istovitori, căci au nevoie de confirmare și validare frecventă. Totuși, spre deosebire de cei care suferă de o tulburare de personalitate narcisistă diagnosticabilă, își înțeleg și își controlează trăsăturile narcisiste.

Spre deosebire de narcisiștii disfuncționali/patologici, acești oameni au o empatie limitată pe care să le-o ofere celorlalți, dar pot să aibă în continuare momente în care sunt darnici în mod necondiționat. De asemenea, sunt capabili să facă parte și să susțină relații în care există reciprocitate de nivel scăzut. Narcisiștii moderați sunt în stare să satisfacă unele – dar nu toate – dintre nevoile emoționale și personale ale celor dragi. Când este necesar sau când li se cere, își vor suspenda obiceiurile egocentrice, egoiste, obsedate de sine. Pot să aibă de câștigat de pe urma terapiei, căci sunt capabili să își asume o responsabilitate limitată pentru comportamentul lor și pentru felul în care își tratează partenerul.

Acești narcisiști prosperă în cariere în care pot să fie în centrul atenției, să joace un rol și să își expună public talentele și realizările. De fapt, reușitele lor profesionale pot să fie sporite de tendința lor de a căuta succesul, asigurându-se în același timp că toată lumea este conștientă de acest lucru. Profesiile care necesită demonstrații publice ale abilităților lor, precum domeniul muzical, actoria, domeniul academic, managementul afacerilor și politica, nu doar că sunt atrăgătoare pentru ei, dar corespund în mod firesc personalității lor. Cu toate acestea, narcisiștii moderați se află la limita dintre încrederea robustă în sine, aroganță, îndreptățire și egotism și o formă mai patologică și mai nocivă de narcisism – TPN.

Narcisismul patologic/disfuncțional

Narcisiștii disfuncționali sau patologici, definiți prin teoria compatibilității relației ca având un VCR de (+4) sau (+5), le fac rău celorlalți și sunt incapabili, lipsiți de motivație sau pur și simplu refuză să înceteze acest comportament. De obicei, asemenea narcisiști nu sunt conștienți de modul în care narcisismul și egoismul lor îi

rănesc pe cei pe care afirmă că i-ar iubi. Consumați de propriile nevoi de DRG, tind să ignore cu desăvârșire aceleași nevoi ale altora. În relațiile lor, reciprocitatea și echivalența sunt inexistente. Singura excepție de la această regulă este situația în care există un avantaj tactic personal sau de relație din satisfacerea temporară a nevoilor celor din jur.

Tulburări de personalitate

Tulburările de personalitate sunt o categorie de tipuri patologice de personalitate, clasificate drept tulburări de sănătate mintală în DSM-5 (2013). Inerente în toate tulburările de personalitate sunt tiparele comportamentale, emoțiile sau gândirea neadaptată profund înrădăcinate, care pot fi identificate încă din adolescență și adesea persistă întreaga viață. O tulburare de personalitate poate fi diagnosticată dacă există deteriorări semnificative ale funcționării sinelui și interpersonale, în combinație cu una sau mai multe trăsături patologice de personalitate. În pus, aceste caracteristici trebuie:

1. să fie relativ stabile în timp și constante în diferite situații,
2. să nu fie înțelese mai bine dacă sunt conforme cu etapa de dezvoltare a individului sau cu mediul lui sociocultural și
3. să nu se datoreze doar efectelor directe ale abuzului de substanțe sau ale unei afecțiuni medicale generale (DSM-5, 2013).

De multe ori, narcisiștii patologici nu își dau seama sau nu admit că suferă de această tulburare. Dacă recunosc totuși o problemă sau un element problematic legat de personalitatea lor, asta se întâmplă de obicei pentru că au fost prinși cu mâța-n sac cu o minciună sau au încercat să manipuleze pentru a scăpa de consecințele unei acțiuni dăunătoare.

Tulburări ale narcisismului patologic

În categoria mea de diagnostic a narcisismului patologic sunt grupate patru tulburări de personalitate – narcisistă, borderline, antisocială și dependentă. În ciuda faptului că se poate demonstra că sunt diferite una de cealaltă, toate împărtășesc trăsăturile fundamentale de personalitate ale narcisismului patologic. Acest lucru nu sugerează că alte tulburări sau probleme psihologice nu posedă trăsături narcisiste patologice. Tulburările narcisismului patologic nu pot fi înțelese fără a observa cum se manifestă în cadrul unei relații. Gândiți-vă așa: dacă încercați să pricepeți problemele alcoolismului, va trebui să vedeți care este relația alcoolului cu partenerul lui – alcoolul sau codependentul. Partea care ține de relație a ecuației este crucială când avem de-a face cu dependența. Același lucru rămâne valabil și în cazul narcisiștilor patologici și al partenerilor lor codependenți. Cum am descris în eseul „Nu intra în dansul codependenței!“, ambele fețe ale monedei disfuncționale au nevoie una de alta pentru a-și pune în scenă orientarea relațională disfuncțională. Următoarele categorii de narcisism vor oferi o înțelegere mai bună a

nuațelor pe care le folosesc pentru a defini narcisismul și a trăsăturilor care alcătuiesc o persoană pe care aș considera-o nocivă.

Tulburarea de personalitate narcisistă (tpn)

Conform unui studiu epidemiologic național din 2008 din Journal of Clinical Psychiatry, puțin peste 6% din populația totală se califică pentru un diagnostic TPN. Între aceștia se numără 7,7% dintre bărbați și 4,8% dintre femei. Așa cum se întâmplă și cu alte tulburări de personalitate, cei cu TPN nu sunt în general conștienți și nu-și dau seama de afecțiunea lor psihologică. Acești oameni sunt considerați egoiști, egocentriți, grandomani și egolatri în mod patologic. Fiind motivați de o dorință îndelungată și insașiabilă de admirație, laude și validare, își epuizează adesea partenerul, căci niciodată nu pot exista îndeajuns de multe complimente și confirmări pentru a-i satisface.

Un tipar al grandomaniei

Cei care suferă de TPN cred cu sinceritate și într-un mod exagerat în propria importanță, fără să se bazeze de obicei pe realitate sau pe fapte, și au pretenția ca și ceilalți să facă același lucru. Se așteaptă de la ceilalți să le împărtășească autoevaluarea infatuată și nerealistă. Grandomania narcisistului îl face adesea să îi privească pe cei din jur ca fiind niște concurenți inegali care sunt inferiori de la natură. Sunt măcinați de statutul lor special, unic și înzestrat, considerând că nu este unul echilibrat pentru lumea în care trăiesc. Din cauza sentimentului hiperbolizat al propriei importanțe, sunt predispuși să-și exagereze realizările și talentele. Se așteaptă să fie recunoscuți drept superiori sau excepționali, deși nu au experiența sau contribuțiile necesare. Preocupați de fanteziile fără limite ale succesului, puterii, genialității, frumuseții sau amorului ideal, cred că nu pot fi înțeleși și că nu ar trebui să se asocieze decât cu alte instituții sau oameni excepționali.

Îndreptățirea

O altă însușire principală a unui individ cu TPN este impresia lui de îndreptățire, care este definită drept o trăsătură de personalitate determinată de sentimente exagerate de superioritate. Narcisiștii îndreptății consideră că merită un tratament special și privilegiile nemuncite. Sunt adesea percepuți ca și cum „ar căuta cearta cu lumânarea“ și, ca atare, cred că li se cuvine să aibă un oarecare succes, așa cum li se întâmplă altor oameni care au reușit în viață, chiar dacă le lipsesc realizările și pregătirea acestora.

Un puț adânc al rușinii

Oamenii cu TPN poartă o apăsătoare povară subconștientă de rușine și de sentimente profunde de inadecvare. Compensând printr-o obsesie pentru putere și statut social, sunt excesiv de mândri și fac o fixație din realizările și impresia pe care o lasă. Vanitatea lor, fie că este legată de calitățile fizice sau de personalitate, se ridică adesea la

nivelul unei obsesii. Din cauza autoaprecierii exagerate și a nevoii aferente de a le demonstra celorlalți calitățile și contribuțiile lor pozitive, sunt considerați de obicei aroganți și fuduli.

Acești narcisiști sunt incapabili să mențină relații reciproce și echivalente. Posedă o capacitate limitată pentru empatie și sensibilitate față de ceilalți, mai ales când se simt amenințați. În plus, persoanele cu TPN sunt generoase cu cei din jur doar atunci când un câștig personal este iminent. Modul condiționat în care abordează relațiile ilustrează natura lor egocentrică. Aceste relații unilaterale sunt exasperante și jignitoare pentru orice persoană, cu excepția unui codependent sever.

Ca rezultat direct al personalității lor instabile și al respectului foarte scăzut de sine, oamenii cu TPN reacționează adesea exagerat față de greșelile și de defectele lor observabile. Sunt extrem de sensibili în privința comiterii unor erori sau a posibilității de a fi criticați sau judecați. Preiau critica constructivă ca și cum criticul ar încerca premeditat și cu rea-intenție să îi facă de râs; pur și simplu, respectul lor fragil de sine nu poate să gestioneze umilința. Simt instantaneu furie și dispreț pentru persoana care îi judecă. În loc să proceseze valoarea feedbackului critic, reacționează cu înfumurare și cu mânie – uneori chiar agresiv. De asemenea, pot să se decupleze emoțional, să se bosumfle sau să devină pasiv-agresivi.

Reacția agresivă a narcisistului patologic față de afrontul narcisist este numită „furie narcisistă“. Odată înfuriați, narcisiștii sunt de obicei incapabili să se oprească sau să-și controleze comportamentul distructiv. Deoarece nu sunt conștienți de reacțiile lor nocive și nu pot să își asume responsabilitatea pentru ele, dau vina imediat pe alții. Acești indivizi își cer rareori scuze pentru greșelile lor și nu o fac decât când sunt la ananghie sau când, de pe urma actului de căință, poate să apară un rezultat pozitiv.

Din cauza așteptărilor lor nerezonabile și a egourilor supradimensionate, persoanele cu TPN cred că ar trebui să aibă parte automat de tratament preferențial, iar respectarea oricărei cerințe sau dorințe ale sale să fie la ordinea zilei. Din punctul de vedere al indivizilor cu TPN, ei sunt cei care ar trebui să fie în mod natural pe primul loc. Oamenii cu TPN care cred că li se cuvine totul sunt cei care se bagă în față când e o coadă interminabilă sau insistă să li se facă imediat rost de o masă la restaurant, chiar dacă există și alții care așteaptă la rând. O persoană cu TPN a luat permisul de parcare în locurile speciale al părintelui său cu dizabilități și, fără pic de rușine, l-a folosit pentru a obține parcare preferențială.

Subtipuri de tpn

Oamenii cu TPN pot fi clasificați în continuare în patru subtipuri: narcisism ascuns, narcisism productiv, narcisism malign și narcisism generat de dependență.

Subtip de tpn: narcisism ascuns

Narcisiștii ascunși sunt maeștri ai travestiului – actori de succes, filantropi, politicieni, membri ai clerului, ba chiar și psihoterapeuți – care sunt iubiți și apreciați, dar în taină sunt egoiști, calculați, autoritari, furioși și răzbunători. Aceștia creează o iluzie a altruismului, trăgând foloase de pe urma statutului lor elevat. Deși împărtășesc trăsături de bază cu narcisistul fățiș – nevoia de atenție, confirmare, aprobare și recunoaștere –, sunt mai discreți în privința mascării motivațiilor lor egocentrice. Spre deosebire de narcisistul fățiș care face paradă de narcisismul lui pentru ca toată lumea să-l observe, narcisistul ascuns își ascunde pe furiș adevăratele intenții și identitatea reală. Acești narcisiști sunt în stare să îi păcălească pe ceilalți să creadă că sunt sinceri, altruști și empatici. Reușesc să simuleze că sunt o versiune mai agreabilă a lor înșiși, știind că dacă adevăratul lor caracter ar fi demascat, n-ar putea să-și mențină respectul, statutul și prestigiul pe care și le doresc cu atâta disperare.

O variațiune comună a narcisistului ascuns este părintele care petrece o bucată excesivă de timp și de energie pentru a avea grijă de toate aspectele vieții copiilor lui. Acești indivizi sunt admirați și puși la loc de cinste pentru ceea ce par a fi eforturile lor neobosite și devotate pentru a fi cei mai buni părinți cu putință. Văicărelile lor frecvente legate de costurile personale și emoționale ale sacrificiilor lor sunt stratageme manipulative orchestrate pentru a avea parte de atenție și de laude. Pentru lumea exterioară, par asemenea unor părinți darnici și generoși în mod necondiționat, dar în realitate toate acțiunile lor sunt calculate cu atenție din cauza unei nevoi insașiabile de recunoaștere și respect. Nevoile emoționale ale copilului trec până la urmă pe locul al doilea, după propriile lor necesități narcisiste de validare, confirmare și atenție. Din nefericire, singura persoană care are o perspectivă de ansamblu asupra intențiilor reale ale acestui narcisist ascuns este copilul lui. Cum se întâmplă în cazul tuturor narcisiștilor ascunși, doar prietenii apropiați și membrii familiei sunt la curent cu agenda lor infamă și secretă.

În comparație cu narcisiștii fățiși, sunt mai rezervați și mai calmi. Nefăcând publicitate valorilor și motivațiilor lor profund narcisiste, își ating obiectivele, protejându-și în același timp cele mai tainice nesiguranțe. Spre deosebire de narcisiștii fățiși, cheltuiesc o doză excesivă de energie psihologică disimulându-și sinele lăuntric rece și manipulator. Narcisiștii ascunși reprimă anvergura tulburării lor de personalitate deoarece, la un nivel semiconștient, își dau seama că fanteziile lor sunt stânjenitoare și inacceptabile.

Deoarece narcisiștii ascunși creează și își păstrează o fațadă de altruism și de considerație pozitivă necondiționată, pot să activeze în poziții care în mod tradițional nu sunt atrăgătoare pentru narcisiști. Chiar dacă sunt capabili să reproducă calitățile cunoscute ale acestor poziții, sunt adeseori profund nesiguri și discreți în privința lipsei lor de expertiză sau a inabilității de a duce la îndeplinire cele mai esențiale sarcini.

De exemplu, un narcisist ascuns care este psihoterapeut va ajunge să stăpânească elementele de bază și stereotipiile specifice profesiei sale, precum ascultarea reflexivă, acordarea de sprijin, acceptarea feedbackului și gestică ce imită aprobarea necondiționată. Deși vor încerca să dea dovadă de sinceritate, compasiune și empatie față de pacienții lor, în cele din urmă vor lăsa de dorit. Vor fi deficitari în cel mai esențial domeniu al slujbei lor, căci sunt pur și simplu incapabili să deprindă elementele-cheie ale poziției lor. Adeseori, când sunt contestați sau puși sub semnul întrebării, devin surescitați în fața pacienților lor.

Subtip de tpn: narcisismul productiv

Michael Maccoby (2004), un antropolog și psihanalist vestit, a născocit termenul „narcisist productiv“. Conform lui Maccoby, narcisiștii productivi sunt extraordinar de utili, ba chiar o manifestare necesară a TPN. Deși asemănători cu narcisiștii fățiși, narcisiștii productivi sunt responsabili pentru cele mai mari realizări ale societății. Datorită dorinței lor înflăcărate de a face lumea un loc mai bun, își asumă responsabilitatea de a produce invenții, realizări și contribuții importante pentru umanitate. Sunt intelectuali, inventatori, lideri în lumea afacerilor și politicieni extrem de talentați și de creativi pentru care îmbunătățirea lumii și lăsarea în urmă a unei moșteniri profunde au o mare însemnătate. Andrew Carnegie, John D. Rockefeller, Thomas Edison și Henry Ford sunt exemple ale acestei subcategorii de narcisism. Narcisiștii productivi sunt motivați de o pasiune neabătută pentru a reuși și a construi lucruri mărețe – nu pentru ei, ci pentru progresul omenirii.

Asemenea narcisiștilor fățiși și ascunși, narcisiștii productivi sunt hipersensibili la critici, manifestând tendințe excesiv de competitive, grandomane și de infatuare. Ca rezultat direct al faptului că sunt recunoscuți și lăudați pentru profundele lor realizări intelectuale și creative, se apropie de îndeplinirea fanteziilor și a idealurilor lor complicate. Succesele le oferă șansa de a depăși limitările care încurcă mulți narcisiști. Sunt în totalitate măcinați de misiunea lor de a schimba lucrurile. Obsesia de a-și aduce contribuția rămâne un proces narcisist, căci în cele din urmă este motivată de goana lor neobosită spre a se autoconvinge de măreția lor.

Cu toate abilitățile lor, narcisiștii productivi sunt predispuși la autodistrugere. Ca urmare a succeselor lor, încep să creadă în fanteziile lor complicate și în senzațiile de invulnerabilitate. Mistuiți de realizările și de convingerile că sunt invincibili, acceptă mai puține sfaturi. În timp, nivelurile crescute de motivare îi determină să-și asume riscuri inutile și să devină din ce în ce mai imprudenți. Pe măsură ce scapă din vedere limitările lor omeneste și încep să se

identifice cu ambițiile lor complexe, se comportă ca și cum ar fi ireproșabili și deloc responsabili pentru greșelile lor. Sentimentul lor de îndreptățire și flagranta desconsiderare a regulilor și a legilor îi va conduce până la urmă la un deznodământ catastrofal. Narcisiștii productivi decăzuți reușesc adeseori să-și găsească salvarea, deoarece aceleași talente care i-au adus la apogeul lor creativ și productiv pot fi utilizate pentru a reveni pe drumul măreției lor imaginare.

Subtip de tpn: narcisismul malign

În 1984, dr. Otto Kernberg, un psihanalist de la Universitatea Cornell, a creat termenul de diagnostic „narcisism malign“. Kernberg considera că există o scară a narcisismului, cu TPN la capătul inferior și narcisismul malign cu caracteristici psihopate la cel superior. Narcisismul malign pare să fie un hibrid de TPN, căci este o combinație a patru extreme patologice: narcisism, psihopatie, sadism și paranoia. Chiar și având celelalte forme de psihopatologie, aceste persoane rămân distinct narcisiste, căci manifestă majoritatea simptomelor/trăsăturilor narcisiste. Diferența este că narcisiștii maligni îi silesc pe ceilalți să le accepte fanteziile complexe.

Și narcisiștii maligni sunt îndreptății și grandomani, dar duc aceste trăsături la un nivel extrem deoarece consideră că au un destin special în viață. Acest lucru le întărește sentimentul periculos de supremație și impenetrabilitate în relații. Sunt fățiș egoiști și lipsiți de regrete, simțindu-se în același timp constrânși să le conducă viețile celor din jur. Sunt adeseori circumspecți în privința altora, mai ales față de cei care ar putea să îi îndepărteze din poziția lor de putere. Sunt arțăgoși și intriganți, prezentându-se într-o manieră manipulatoare ca și cum ar fi partea vătămată. Ajung de multe ori să aibă influență susținând că sunt victime ale opresiunii. Ca rezultat direct al farmecului, popularității și firii lor calculate, pot să capete suport pentru cauza lor în semn de solidaritate. Având o groază de adepți devotați, conduc și inspiră revolte care, la rândul lor, le garantează funcția de conducere și structura de autoritate.

Deoarece narcisiștii maligni sunt esențialmente nesiguri și paranoici în relațiile lor, contracarează acest lucru prin menținerea controlului total asupra celorlalți. După ce au căpătat controlul, fac aproape orice pentru a-l menține, recurgând inclusiv la viol, crimă, chiar și genocid. Ca rezultat direct al tendințelor lor paranoice și psihopate, contestă, sfidează și înjosesc pe oricine care este o personalitate cu autoritate sau care are puterea de a le face rău. Printre exemplele de narcisiști maligni se numără Adolf Hitler, Iosif Stalin, Muammar al-Gaddafi și Saddam Hussein. Felul nemilos și dăunător în care se poartă cu cei din jur este întărit de nevoia lor de a-și menține puterea, autoritatea și sentimentul de superioritate. Deși par să semene cu psihopații, sunt diferiți prin faptul că pot să asimileze binele și răul, să formeze relații personale și sociale relevante și să își justifice acțiunile prin dorința de a face societatea să progreseze. Pot fi loiali în relații, dar din cauza paranoiei lor pot să rănească sau să îi prejudicieze pe cei care le jură credință.

Subtip de tpn: narcisismul generat de dependență

Oamenii care sunt dependenți de un drog sau de un comportament acționează adesea în moduri narcisiste și egocentrice, asemenea unei persoane care suferă de TPN. Diferența dintre o dependență și TPN devine limpede după ce persoana a fost la dezintoxicare și are câteva luni de abinență. Acela este momentul în care VCR-ul dependentului corespunde orientării sale în relație, și nu dependenței lui. O persoană diagnosticată cu TPN și un dependent nociv și agresiv au tendințe narcisiste similare. În vreme ce narcisismul narcisistului patologic reflectă personalitatea lui subiacentă, narcisismul dependentului oglindește dorința lui egoistă de a-și căuta drogul preferat, în ciuda posibilelor daune pe care le suferă oricine altcineva. Dacă dependentul în recuperare sau abstinent își păstrează simptomatologia narcisistă, probabil că suferă în același timp de o tulburare de personalitate narcisistă – având atât TPN, cât și o dependență.

Tulburarea de personalitate borderline (tpb)

S-a estimat că 1,6% din populația adultă a SUA suferă de tulburarea de personalitate borderline (TPB) (Lenzenweger ș.a., 2007). Conform National Alliance on Mental Illness, cifra poate ajunge la 5,9% (2017, NAMI.org). TPB este mai răspândită decât multe alte afecțiuni mentale recunoscute, precum schizofrenia și tulburarea bipolară (Nordqvist, 2012). Este comună în rândul adolescenților și al tinerilor adulți, cele mai ridicate procente fiind întâlnite între vârstele de 18 și 35 de ani (Oliver, 2012). S-a crezut, la un moment dat, că ar fi mai răspândită în rândul femeilor. Cu toate acestea, cercetările recente ale National Institute of Mental Health indică faptul că TPB este distribuită în mod egal între sexe (Grant ș.a., 2008).

Conform unei compilații de statistici referitoare la TPB, este singura tulburare de personalitate care prezintă comportamente suicidale sau autovătămătoare printre criteriile de diagnostic. Comportamentele simptomatice de autovătămărire pentru această tulburare pot să se manifeste la copii încă de la vârsta de 10-12 ani (SAMHSA, 2011). Un studiu prospectiv a indicat un procent de 3,8% de decese în rândul celor care încearcă să se sinucidă – o reducere dramatică a procentelor anterioare, de 8-10%. Cu toate acestea, procentul este de aproximativ 50 de ori mai mare decât cel al restului populației. Lucrările lui Grosjean și Warnick (2009) au demontat ideea că o persoană cu TPB încearcă să se sinucidă doar ca să cerșească atenție, și nu pentru a-și pune capăt vieții. Aceștia au demonstrat că nu există diferențe între gradul mortalității și al intenției de a muri atunci când se face o comparație între tentativele de sinucidere ale indivizilor cu TPB și ai celor fără TPB. De asemenea, au desființat mitul că o persoană cu tulburare depresivă severă este mai motivată să moară decât un individ suicidal cu TPB.

Conform raportului lui Insel (2010), 85% dintre suferinzii de TPB au și alte tulburări de sănătate mintală precum:

- 61%: Cel puțin o tulburare de anxietate, cel mai frecvent o fobie specifică sau o fobie socială
- 49%: Tulburare de control al impulsurilor, cel mai frecvent tulburare explozivă intermitentă*****
- 38%: Tulburare de abuz de substanțe sau de dependență, cel mai frecvent alcoolism sau dependență de droguri
- 34%: Tulburare de dispoziție, cel mai frecvent distimie (depresie cronică ușoară) sau tulburare depresivă severă.

Este posibil ca TPB să se numere printre cele mai stigmatizate tulburări mintale. Actualmente, există discuții aprinse în domeniul sănătății mintale în privința implicațiilor negative ale termenului în sine, căci mulți consideră că induce în eroare și că este încărcat cu asocieri negative. Este adesea nedagnosticat, diagnosticat eronat sau tratat necorespunzător (Porr, 2001). Clinicienii pot să limiteze numărul de pacienți TPB din clientela lor sau să renunțe la ei în totalitate din cauza rezistenței lor la tratament. Dacă persoana care suferă de această afecțiune repetă comportamentul autovătămător, frustrarea din rândul familiei, prietenilor și specialiștilor din domeniul sănătății sporește și poate să conducă la o reducere a îngrijirii lor (Kulkarni, 2015).

TPB este caracterizată prin stări de spirit, imagine despre sine, procese de gândire și relații personale volatile. Când sunt incapabili să își ajusteze emoțiile, persoanele „borderline“ tind să adopte comportamente sălbatice, nesăbuite și scăpate de sub control, precum legături sexuale riscante, abuz de droguri, jocuri de noroc, cheltuieli nemăsurate sau excese culinare. O caracteristică proeminentă a TPB este incapacitatea de ajustare a stării de spirit,

care este numită adesea dereglare a dispoziției. Printre simptome se numără schimbările bruște ale stării de spirit, cu perioade de disperare intensă și iritabilitate și/sau anxietate, care pot dura câteva ore sau câteva zile. Persoanele „borderline“ devin copleșite și paralizate de intensitatea emoțiilor lor, indiferent că e vorba de bucurie și bună dispoziție sau de depresie, anxietate sau furie. Sunt niște oameni incapabili să gestioneze aceste emoții intense. Când sunt supărați, trec printr-o rafală de emoții, de procese de gândire distorsionate și periculoase și de schimbări distructive de dispoziție care amenință siguranța celor din jur, dar și a lor înșiși.

Faptul că au o abordare de tip dragoste/ură a relațiilor este un proces în totalitate narcisist, căci direcția relației este mereu determinată de sentimentele persoanei cu TPB dintr-un anumit moment. Spre deosebire de cineva care suferă de TPN, o persoană TPB are o capacitate și o disponibilitate limitate de a fi cu adevărat empatică, sensibilă, generoasă și dispusă să se sacrifice. Totuși, aceste atribute pozitive sunt condiționate; când individul cu TPB explodează într-o criză de furie răzbunătoare, tot ceea ce a spus sau a oferit persoanei iubite poate fi șters cu buretele printr-un singur acces de agresivitate.

Viața la extreme: dragoste/ură

Persoanele cu TPB trăiesc viața la extreme: în alb și negru ori totul sau nimic. Când sunt fericiți, lumea este un loc splendid și perfect. Bucuria pe care o percep este perfectă, așa cum ar putea fi bucuria oricărei persoane. Pe de altă parte, când au impresia că sunt respinși sau abandonați, simt din reflex o furie nesăbuită, paranoia și sentimente de deznădejde. Trecerea la o stare de furie violentă, scăpată de sub control îi face să fie la un pas de a le face rău celorlalți sau lor înșiși. În cazuri extreme de depresie, agitație sau furie, persoana cu TPB poate să se comporte spontan într-o manieră violentă și letală – față de ea însăși și/sau față de cei din jur.

De obicei, indivizii cu TPB nu intenționează să facă rău nimănui, nici măcar lor înșiși, dar crizele emoționale necontrolate le creează o formă de nebunie temporară. În timpul unor clipe de totală prăbușire emoțională, procesele lor de gândire, perspectiva asupra stării lor emoționale și abilitatea de a lua decizii logice și raționale devin grav afectate. Se vor pune pe ei și pe cei dragi în pericol din cauza unui val irațional și incontrollabil de ură, furie sau paranoia. Acest lucru nu este cauzat de o lipsă de iubire, ci de faptul că în clipa respectivă li s-a declanșat senzația de furie și de supărare legată de amintirile reprimite ale copilăriei lor abuzive, neglijate și traumatice.

Persoanele cu TPB sunt rareori capabile să mențină relații stabile pe termen lung. Legăturile lor romantice încep brusc, intens și cu o doză masivă de entuziasm, euforie și atracție sexuală. Emoțiile lor volatile se deplasează într-o direcție sau alta: spre dragoste și adorație sau spre ură și distrugere. Deoarece această persoană are puțină experiență sau deloc cu relațiile sănătoase, sentimentele euforice de „dragoste perfectă“ care apar la începutul relației nu sunt nici realiste, nici durabile. Experiența euforică timpurie a dragostei este trecătoare, căci fragilitatea lor psihologică îi îndreaptă către o prăbușire emoțională finală bruscă. Această abordare în alb și negru a idilelor lor creează un efect de balansoar al comportamentelor extreme; fie își copleșesc partenerul cu iubire și bunățate, fie își descarcă furia pe el cu dezgust și violență. Tratamentul de tip dragoste și ură pe care îl aplică relațiilor așază o povară imposibilă în cărucia partenerului.

Abandonul: problema fundamentală

Indivizii diagnosticați cu TPB sunt adeseori îngrijorați de abandonul real sau imaginar, pe care încearcă cu disperare să-l evite. Percepția unei separări sau a unei respingeri iminente poate să ducă la schimbări profunde ale modului în care se gândesc la ei înșiși și la ceilalți, precum și ale stabilității și comportamentului lor emoțional. Indiferent că sunt reale sau imaginare, orice aluzie îi face să riposteze la adresa partenerului lor romantic cu furie și ostilitate agresivă. Un comentariu incorect, o neînțelegere inofensivă sau o expresie percepută ca fiind dezamăgitoare pot transforma iute sentimentele lor iubitoare pentru „sufletul-pereche“ într-o răzbunare turbată

împotriva unui dușman. Oamenii cu TPB sunt nesiguri cronic în privința vieților lor, indiferent dacă e vorba de familie, relații personale, muncă sau aspirații viitoare. De asemenea, experimentează într-o manieră persistentă gânduri și sentimente ezitante și nesigure legate de imaginea lor despre sine, de obiectivele pe termen lung, de prietenii și valorile lor. Pot să sufere frecvent de plictiseală cronică sau de sentimente de deșertăciune.

Conform Marshei Linehan (1993), una dintre expertele de prim rang din lume în domeniul TPB, „... indivizii borderline sunt echivalentul psihologic al unor pacienți cu arsuri de gradul trei. Ca să spunem așa, pur și simplu nu au nici un pic de piele emoțională. Chiar și cea mai fină atingere sau mișcare le poate crea o suferință imensă.” După cum spun Kreisman și Straus (2010), autorii *I Hate You, Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality*, „O persoană borderline suferă de un tip de «hemofilie emoțională»; îi lipsește mecanismul de coagulare necesar pentru a-i tempera izbucnirile sentimentale. Dacă înțepi «pielea» delicată a unei persoane borderline, va sângera emoțional până la moarte” (p. 12).

Teama persoanelor cu TPB de abandon sau de respingere creează o profeție care se îndeplinește de la sine. Aceasta este definită drept „orice așteptare pozitivă sau negativă despre circumstanțe, evenimente sau oameni care pot afecta comportamentul unei persoane față de ei într-o manieră care face ca respectivele așteptări să se îndeplinească”. Pentru a se simți protejați și siguri, formează relații romantice rapid și intens. O uniune emoțională și sexuală formată brusc îi apără temporar de înspăimântătoarele sentimente de singurătate și inutilitate. Aceste atașamente nu pot să le aline sau să le scadă decât pentru moment anxietatea și teama de abandon, căci persoana cu TPB este profund afectată psihologic.

În relații, persoanele cu TPB sunt de multe ori săcâitoare, nesigure și dornice de atenție, căutând frecvent asigurări în privința valorii și utilității lor. De obicei, când reacționează printr-o răzbunare nocivă și dăunătoare, dacă partenerul lor nu este codependent, vor face relația să eșueze, creând exact situația de care se tem cel mai mult: abandonul. Dacă se întâmplă ca partenerul să fie codependent, se va repeta ciclul iubirii, distrugerii și reconcilierii.

Tulburarea de personalitate antisocială (tpa)

Conform DSM-5 (2013), oamenii care suferă de tulburare de personalitate antisocială (TPA) desconsideră și încalcă în mod curent și constant drepturile și părerea celorlalți, fără să aibă mustrări de conștiință. Indivizii cu TPA pot fi delincvenți înrăiți, pot să se implice în comportamente care oferă sau sunt aproape de a oferi motive pentru arest și urmărire penală și pot să îi manipuleze și să îi rănească pe cei din jur în modalități non-infracționale considerate lipsite de etică, imorale, iresponsabile sau greșite din punct de vedere al normelor și al așteptărilor sociale.

Această tulburare este caracterizată de un tipar generalizat de desconsiderare și încălcare a drepturilor celorlalți care începe în copilărie sau în fragedă adolescență și continuă la maturitate (DSM-5, 2013). Oamenii cu TPA sunt caracterizați de tipare distorsionate și distructive de gândire, percepție și raportare la ceilalți. Au de multe ori o busolă morală defectă și iau decizii bazându-se exclusiv pe propriile lor dorințe, fără să ia în considerare nevoile sau efectele negative ale acțiunilor lor asupra altora. Le lipsește empatia, dau dovadă de sentimente vagi de vinovăție și de puține remușcări și nu vor avea scrupule în a face orice este nevoie pentru a-și satisface dorințele egocentrice. De obicei sunt lipsiți de onestitate, calculați și egoiști. Impulsivitatea și imprevizibilitatea sunt foarte întâlnite.

DSM-5 (2013) aproximează răspândirea TPA la 3,3%. Incidența pe durata întregii vieți în două studii nord-americane a fost de 4,5% în rândul bărbaților și 0,8% în rândul femeilor (Robins ș.a., 1991). Deloc surprinzător, TPA este comună în condiții de penitenciar: 47% dintre bărbați și 21% dintre femei (Fazel și Danesh, 2002). Populația cu TPA din închisorile britanice reprezintă 63% dintre bărbații în arest care urmează a fi judecați, 49% dintre bărbații condamnați definitiv și 31% dintre prizonierii de sex feminin (Singleton, Meltzer și Gatward, 1998). S-a estimat că între 50 și 75% din populația din penitenciarele americane întrunește criteriile pentru TPA, dar doar între 15 și 25% depășesc punctul critic pentru psihopatie (Hare, 2008).

Dintre toți narcisiștii patologici, cei cu TPA sunt de departe cei mai perfizi, manipulatori și nocivi. De fapt, au cel mai înalt grad de narcisism dintre cei care suferă de tulburări de narcisism patologic. Notă: chiar dacă toți cei cu TPA sunt narcisiști, nu toți cei cu TPN sunt antisociale.

Indivizii cu TPA sunt indiferenți la nevoile oricărei persoane cu care au o relație. Fiind mincinoși patologici și manipulatori vicleni, sunt de obicei infideli și exploataatori. Le lipsește respectul pentru ceilalți și sunt iresponsabili în cele mai multe dintre relațiile lor, având inclusiv probleme grave la locul de muncă, unde sunt fie concediați, fie demisionază, fie pur și simplu își lasă slujba baltă atunci când sunt plictisiți sau iritați. Frecvent, persoanele cu TPA au un istoric de probleme cu legea și o capacitate de a fi beligeranți, agresivi și violenți.

Printre alți termeni de diagnostic asociați cu TPA se numără „sociopatia“ (unde regăsim sociopatii) sau „psihopatia“ (psihopatii). DSM-5 (1994) a înlocuit diagnosticele „sociopatie“ și „psihopatie“ cu „tulburare de personalitate antisocială (TPA)“. Comunitățile din psihologie și psihiatrie au socotit că schimbarea este necesară deoarece trăsătura/simptomul de diagnostic primar pentru sociopatie era „încălcarea a normelor sociale“, chestiune considerată subiectivă și în permanentă modificare. Diagnosticul actualizat al TPA a presupus criterii de diagnosticare mai concrete și specifice comportamentului respectiv.

Psihopați versus persoane cu tpa

Înainte de 1980, termenii „psihopatie“ și „sociopatie“ erau utilizați într-un mod interșanjabil. Deși împărtășesc similitudini comportamentale, precum lipsa de sinceritate și manipularea, precum și absența empatiei și a regretelor, sunt considerate diagnostice diferite. În vreme ce majoritatea psihopaților satisfac criteriile pentru TPA, nu toți oamenii cu TPA sunt psihopați. În general, psihopații sunt înțeleși ca fiind periculoși, violenți și autoritari. Recurg la violență și la intimidare pentru a-i domina pe ceilalți și pentru a-și satisface nevoile egoiste. Sunt incapabili să simtă/experimenteze sentimente de vinovăție, remușcări sau anxietate legate de vreo acțiune de-a lor. Mai mult decât atât, indivizii cu TPA și psihopații își interiorizează și își exteriorizează comportamentul patologic într-o manieră diferită. De exemplu, „[Oamenii cu TPA] sunt văzuți ca fiind dezorganizați și nesăbuiți, având reacții extreme în situații normale. Le lipsește autocontrolul. Spre deosebire de ei, psihopații sunt deosebit de organizați, planificându-și și imaginându-și adeseori acțiunile în cele mai mici detalii înainte de a le transforma în realitate, manipulându-i uneori pe oamenii din jur“ (wiki.answers.com).

Într-un articol de pe site-ul lui Chris Weller, MedicalDaily.com (2014), acesta face diferența între cele două variante de TPA:

Psihopații sunt periculoși. Sunt violenți și nemiloși, adesea de-a dreptul siniștri. Nu manifestă nici o remușcare pentru acțiunile lor, de obicei din cauza unei leziuni într-o zonă a creierului responsabilă cu teama și cu judecata, cunoscută drept amigdală. Psihopații comit crime cu sânge rece. Tânjesc după control și impulsivitate, posedă instinct de prădător și atacă mai degrabă proactiv, nu ca reacție la un conflict. Un studiu din 2002 a descoperit că 93,3% dintre omuciderile psihopate aveau o natură utilă (adică erau plănuite), în comparație cu 48,4% dintre omuciderile celor care nu erau psihopați.

Sociopatii sunt o rasă diferită. Și suferința lor mintală poate fi provocată de regiuni lezate ale creierului. De asemenea, educația poate să joace un rol mult mai important în situațiile în care un copil se transformă într-un sociopat în comparație cu situațiile în care devin psihopați sau în care, la celălalt capăt al spectrului, alunecă în demență. Comportamentul sociopat se manifestă prin acțiuni uneltitoare și înșelătoare, în ciuda aparenței lor exterioare de corectitudine sau sinceritate. Sociopatii sunt de multe ori mincinoși patologici. Sunt manipulatori și le lipsește abilitatea de a judeca moralitatea unei situații, dar nu pentru că n-ar avea o busolă morală, ci mai degrabă pentru că busola lor morală existentă este profund distorsionată (deși nu întotdeauna într-o direcție periculoasă).

Deși psihopatia este asociată cu probleme comportamentale, criminalitate și violență, mulți psihopați nu sunt violenți. Cu toate că particula „psiho“ este rădăcina cuvântului care definește diagnosticul, psihopații suferă rareori de psihoze. În sensul cărții de față, diagnosticele de psihopatie, sociopatie și TPA vor fi tratate ca o singură tulburare – tulburarea de personalitate antisocială.

Viața trăită conform principiului plăcerii

Persoanele cu TPA își duc existența conform principiului plăcerii. Dacă ceva îi face să se simtă bine și pot să evite consecințele, fac acel lucru. Își trăiesc viața pe banda a treia, la extremă, căutând stimuli și senzații de exaltare oriunde le-ar putea obține. Fiecare zi le aduce oportunități noi de a se simți bine. Indiferent că e vorba despre sex, alcool sau cheltuieli excesive, trăiesc ca și cum ar fi ultima zi din viața lor. Nesfârșita căutare a plăcerilor poate să ducă la o dependență, care sporește exponențial nivelurile de haos și de disfuncționalitate din relațiile lor. Dezvoltarea unei dependențe în cazul unei persoane cu TPA este ca și cum ai pune paie pe foc. Prin urmare, n-ar trebui să fie o surpriză faptul că TPA este mai răspândită în rândurile celor care fac exces de alcool și de droguri (Lewis, Cloninger și Pace, 1983). Aproximativ 15-20% dintre alcoolicii de sex masculin și 10% dintre cei de sex feminin întrunesc condițiile pentru un diagnostic TPA, în comparație cu 4% dintre bărbații și aproximativ 8% dintre femeile din restul populației SUA (Cadoret, Troughton și Widmer, 1984; Anthenelli ș.a., 1994).

Într-o mai mare măsură decât alte tipuri de narcisiști patologici, cei cu TPA nu sunt dispuși sau capabili să facă parte într-o manieră reciprocă și echivalentă dintr-o relație. Fiind mincinoși patologici/compulsivi și șarlatani, sunt în stare să ascundă cu ușurință adevărul de ceilalți. Bazându-se pe viclenie și pe înșelătorie pentru a-și păstra fațada agreabilă, îi dezarmează pe cei din jur. În cazul unora dintre indivizii cu TPA, păcălirea celorlalți este un sport. Nu doar că au de câștigat de pe urma isprăvilor lor, dar trăiesc și plăcerea vânătorii, folosind adeseori nume false pentru a-și mușamaliza secretele, inclusiv identități multiple și vieți duble.

Unele persoane cu TPA și-au perfecționat istețimea și farmecul artificial într-un set minuțios de abilități care, atunci când sunt folosite așa cum se cuvine, vor păcăli aproape pe oricine, inclusiv pe cei care i-au cunoscut întreaga viață. Se întâmplă adesea ca victimele lor sau cei care au confundat șarmul lor agreabil cu adevărata lor personalitate să nu fie conștienți de agendele lor misterioase. Acești coregrafi sau actori maeștri sunt atât de credibili, încât ar putea să câștige un Oscar. Farmecul este o mască metaforică care permite unei persoane cu TPA să se integreze în societate și să își atingă obiectivele necinstite și sociopate. Când planurile lor secrete sunt date în vileag, adesea din întâmplare sau din greșeală, victimele lor se simt umilite și șocate de propria lor credulitate.

Ted Bundy (un criminal în serie psihopat) a fost descris drept un bărbat chipeș, charismatic, elocvent și foarte agreabil. Și-a exploatat victimele spunându-le exact ceea ce acestea voiau să audă. Șarmul l-a adus aproape de oamenii pe care în cele din urmă avea să îi ucidă cu brutalitate. A fost condamnat pentru 30 de crime în șapte state; adevăratul lor număr rămâne necunoscut.

Bernie Madoff este un alt exemplu de persoană fermecătoare, inteligentă și extrem de exploatoare care suferă de TPA. Om de afaceri, a delapidat 50 de milioane de dolari de la investitori care nu bănuiau nimic, printre care se numărau amici, rude, instituții filantropice, pensionari și alții. Multe dintre victimele sale și-au pierdut toate economiile personale și aproape toți banii puși deoparte pentru zilele negre. Prietenii și membrii familiei au fost șocați când au aflat fărâdelegile lui Madoff. S-a spus că practic nimeni n-a bănuțit că ar fi fost capabil de asemenea fapte regretabile, căci era binecunoscut pentru amabilitatea, sensibilitatea, generozitatea și onestitatea lui.

Indivizii cu TPA sunt capabili să folosească o persoană drept paravan, ca un soi de camuflaj. Mimând o relație „normală“, își conferă singuri legitimitate – un alibi perfect pentru latura lor clandestină. Joacă rolul unei persoane iubitoare și grijulii, mai ales când îi ajută să obțină ceea ce prețuiesc cel mai mult: sex, securitate financiară, un om care să aibă grijă de ei – sau doar statutul de individ implicat într-o relație sentimentală. Viața dublă le dă

posibilitatea să se implice fără constrângeri în activități secrete și abjecte fără să fie detectați. Acesta-i motivul pentru care atâția oameni sunt șocați când află că vecinul de alături este un sociopat.

Maestrii manipulatori

Persoanele cu TPA își exploatează partenerii cu ușurință, fără să se simtă vinovați sau rușinați, pentru câștiguri financiare și/sau personale. Își justifică adeseori acțiunile necinstite, manipulative și nocive printr-un set distorsionat și bizar de convingeri, precum „dacă n-o faci tu, o s-o facă altul“, „e legea junglei... ia ce vrei atunci când poți“ sau „uneori ești musca, alteori ești parbrizul“.

Când este pus în fața victimelor sale sau chiar în fața autorităților, de obicei neagă cu vehemență, într-un mod credibil, orice ilegalitate. Persoanele cu TPA ies din centrul atenției și dau vina în general pe ignoranța sau pe credulitatea victimei pentru comportamentul lor antisocial. Indivizii care suferă de TPA sunt intoleranți față de orice om care încearcă să-i împiedice să obțină ceea ce vor sau cred că au nevoie. Pot fi periculos de amenințatori, agresivi sau abuzivi cu oricine încearcă să li se pună în cale. Când li se cere socoteală sau sunt provocați, se înfurie cu ușurință, aproape să devină violenți. Se comportă în această manieră abuzivă din punct de vedere fizic, verbal, psihologic sau sexual deoarece se simt îndreptățiți să o facă sau sunt incapabili să-și regleze impulsurile agresive sau violente. În mod natural, codependenții sunt sensibili la farmecele seducătoare și manipulative ale indivizilor cu TPA. Prin natura psihopatologiei lor orientată către alții, codependenții sunt fragili în fața strategiei unei persoane cu TPA care apelează la violența domestică pentru a-i slăbi, descuraja și, în consecință, pentru a le spulbera sistematic orice sentiment real sau imaginar de eficiență și putere personală.

Tulburări de dependență

Tulburarea de dependență este o expresie atotcuprinzătoare pentru dependența persistentă și compulsivă de o substanță sau comportament care formează deprinderi. Oamenii care sunt dependenți de un drog sau de un comportament, precum sexul sau jocurile de noroc, se califică pentru diagnosticul de narcisism patologic doar dacă manifestă în același timp trăsături patologice semnificative ale oricăreia dintre cele trei TPN patologice. Dacă nu li se pune nici un alt diagnostic, dependența, mai degrabă decât o tulburare psihologică subiacentă, este responsabilă pentru comportamentul lor psihopatologic sau disfuncțional. În ciuda consecințelor negative, oamenii care suferă de tulburare de dependență sunt constrânși să continue să utilizeze o anumită substanță care le alterează starea de conștiință sau să recurgă la tipare comportamentale distructive sau repetitive. Este o tulburare progresivă care își are originile în creier.

▪

Reflecții Cunoașteți pe cineva care este un narcisist ascuns? Ce ar face dacă i s-ar da masca jos? Ați cunoscut

▪

Informații și materiale educaționale referitoare la dragostea de sine din belșug (AIS) și la recâștigarea iubirii de sine (RIS) sunt disponibile pe www.SelfLoveRecovery.com.

O tulburare comportamentală caracterizată prin izbucniri explozive de furie și violență, paroxistice și disproporționate față de situația dată.

11. Manipularea prin distorsiune și sindromul abuzului narcisist

Sindromul abuzului narcisist (san)

În ultima perioadă, un număr din ce în ce mai mare de cărți, articole, bloguri, filmulețe pe YouTube și postări pe rețelele sociale se concentrează asupra sindromului abuzului narcisist (SAN), cunoscut și ca sindrom al victimei narcisismului. Asemenea majorității fenomenelor psihologice sau de relație recunoscute și înțelese, datele descriptive și de diagnostic trebuie explicate, în așa fel încât să poată fi acceptate în cercurile mai largi ale specialiștilor în sănătate mintală sau ale clinicienilor. Cu cât este mai cercetat și se scriu mai multe lucrări despre el, cu atât este mai mare probabilitatea să se dezvolte tratamente și servicii de sprijin eficiente. Deși ocupă doar câteva paragrafe în manuscrisul de față, importanța și relevanța lui pentru materialele legate de sindromul magnetului uman este semnificativă.

Sindromul abuzului narcisist și sindromul magnetului uman nu au legătură unul cu celălalt, între ele existând similitudini foarte mici. SAN se concentrează asupra unui tipar de abuz săvârșit de narcisist asupra victimei sale codependente. SMU, în cea mai simplă formă a lui, explică motivele pentru care personalitățile opuse sunt atrase una de cealaltă și de ce relațiile perseverază, deși una sau ambele persoane sunt nefericite. Lăsând diferențele la o parte, estimez că cel puțin 75% dintre codependenți experimentează o anumită formă de SAN în relațiile lor.

SAN este un tipar cronic de abuz fizic, emoțional și/sau sexual comis de un narcisist patologic împotriva unor indivizi slabi și vulnerabili. Deoarece de obicei victimelor SAN le lipsește încrederea, respectul de sine și sprijinul social, sunt predispuse să se simtă prinse în capcană de făptaș. Sentimentul de captivitate poate fi o evaluare fidelă sau rezultatul unor „ficțiuni ale capcanei” implantate cu meticulozitate, cunoscute și sub numele de manipulare prin distorsiune. Victimele SAN provin din toate păturile sociale. Cu toate acestea, cele care se simt prinse în capcană, consideră că pot să controleze sau să atenueze abuzul sau cred cu adevărat că merită ceea ce trăiesc sunt codependenți sau suferă de tulburarea deficitului iubirii de sine.TM

SAN este o afecțiune cronică care apare din cauza sindromului magnetului uman. Mecanismele psihologice și relaționale complicate ale SMU sunt responsabile atât pentru formarea și menținerea relației dintre abuzator și victimă, cât și pentru neputința de a o încheia. Victimele SAN, codependenții, sunt fie incapabile, fie cred că sunt incapabile să pună capăt abuzului și/sau relației din cauza următoarelor aspecte:

1. Incertitudine în privința adevăratei naturi primejdioase a celui care comite abuzul
2. Teamă de consecințe reale
3. Teamă de amenințarea că vor exista consecințe sau răzbunare
4. Teamă de respingerea și izolarea socială și familială (oamenii iau partea celui care comite abuzul)

5. Sechestrare fizică

6. Sechestrare financiară

7. Diverse forme de constrângere sau manipulare activă, pasivă sau ascunsă

8. O campanie de manipulare prin distorsiune finalizată cu succes

9. Simptome ale sevrajului după codependență, mai ales singurătate patologică

Ca narcisiști patologici, făptașii SAN suferă de tulburare narcisistă, borderline sau de personalitate antisocială și/sau tulburare de dependență. Cu cât făptașul SAN are mai puțină empatie, cu atât mai eficient este în a controla și a-și domina prada codependentă. Își mențin puterea și controlul asupra victimelor lor distrugându-le sau erodându-le hotărârea de a se apăra sau de a căuta protecție sau ajutor. Diversele forme de manipulare și agresivitate directă, pasivă sau ascunsă garantează faptul că victima rămâne în relație, fără ca persoana codependentă să riposteze sau să își demaște agresorul.

Cea mai viguroasă formă de sechestrare SAN apare în urma unei campanii susținute de spălare pe creier și/sau manipulare prin distorsiune dusă la capăt de un narcisist patologic care este fie sociopat (tulburare de personalitate antisocială), fie are trăsături sociopate. Deoarece o explicație cuprinzătoare a SAN depășește cadrul cărții de față, vă recomand să urmăriți înregistrările integrale ale seminarelor mele legate de acest subiect.²¹

Asemenea pedofililor...

Asemenea pedofililor (care abuzează sexual copii), prădătorii SAN „miros“ victimele codependente, care sunt incapabile din fire să le recunoască uneltirile și metodele extrem de manipulative. Așa cum face un pedofil pe terenul de joacă, vederea cu infraroșu identifică și fixează oamenii care sunt cel mai puțin conștienți de intențiile lor abjecte și cel mai puțin capabili să se apere singuri. Agresorii SAN posedă și o abilitate nefirească de a discerne dacă potențialele victime sunt singuratici patologici sau sunt împovărate de convingerea reală sau imaginară că ar fi slabe și lipsite de putere. Detectează orice persoană care într-o mulțime oarecare pare izolată de ceilalți sau ai cărei apropiați, în ciuda declarațiilor lor protective și iubitoare, sunt neinteresați de ea și/sau absenți. Victima ideală SAN a fost învățată că este inutil să riposteze, căci de multe ori acest lucru nu face decât să înrăutățească lucrurile.

Acești agresori vicleni, care sunt adeseori sociopați, coregrafiază deliberat experiența sindromului magnetului uman victimelor lor, în așa fel încât acestea să se îndrăgostească lulea de ei. Prinși în „ceața sufletului lor pereche“, codependenții îi invită pe indivizii răuvoitori în spațiile lor vulnerabile – atât fizic, cât și emoțional – în care uneltitorii narcisiști patologici capătă domiciliu permanent.

Spălarea pe creier

Spălarea pe creier și manipularea prin distorsiune sunt doar câteva dintre multele tactici de control al minții utilizate în SAN. Diferența principală dintre cele două este că spălarea pe creier se bazează pe strategii coercitive și evidente de control al minții, în vreme ce manipularea prin distorsiune este învăluită cu meticulozitate în mister. O definiție combinată a manipulării prin distorsiune, conform dicționarelor Cambridge, Oxford și Merriam Webster, este după cum urmează:

1. A-i face pe oameni să creadă doar ceea ce vrei să creadă, spunându-le continuu că este adevărat și împiedicând orice altă informație să ajungă la ei.
2. Forțarea unei persoane să adopte convingeri radical diferite prin folosirea unor mijloace sistematice și adesea coercitive.
3. Persuasiunea prin mijloace propagandistice sau tehnici de marketing.

Spălarea pe creier este control al minții

Spălarea pe creier recurge la strategii psihologice secrete, dar coercitive într-o manieră discretă, cu scopul de a schimba sistemul de credințe, percepțiile, atitudinile și abilitățile analitice ale unei persoane. Prin repetiție și confuzie voită, intimidare și o campanie strictă de propagandă, victimele renunță fără să-și dea seama la versiunea (percepții și analiză) lor și acceptă versiunea impusă.

Este un sistem metodic și controlat de îndoctrinare a unui set specific de convingeri care, înainte de spălarea pe creier, nu erau împărtășite de victimă. Spălarea pe creier se bazează pe aplicarea sistematică a izolării, abuzului verbal și fizic și a tehnicilor de încețoșare a minții, precum privarea de somn și malnutriția pentru a reduce nivelurile de confort și sentimentele de speranță. Trecerea de la cruzime la preocuparea aparent altruistă creează instabilitate psihologică victimei și niveluri sporite de incertitudine, deznădejde și lipsă de speranță. Acestea culminează cu adoptarea setului impus de idei, perspective și convingeri ale agresorului. Spălarea pe creier se produce adesea într-un mediu izolat, ceea ce înseamnă că toate reperele sociale „normale“ sunt indisponibile. Victima este supusă frecvent vătămarilor fizice sau amenințărilor constante în acest sens, ceea ce-i sporește dificultatea de a gândi critic și independent (Leighton, 2017).

Explicația manipulării prin distorsiune

Manipularea prin distorsiune este o metodă subtilă de control al minții pe care narcisiștii patologici sociopați o exercită pe ascuns asupra prăzii lor codependente și vulnerabile. Au ca țintă indivizii care cred în altruismul, afecțiunea și promisiunile lor false de protecție. Manipulatorii au cel mai mare succes atunci când se prezintă drept loiali, conștiincioși și implicați necondiționat în apărarea și îngrijirea victimelor lor.

Manipulatorii distorsionează sistematic mediul codependenților pentru ca aceștia să nu mai aibă putere să riposteze, să fie izolați de oricine i-ar putea ajuta și să fie convinși că defectele pe care au fost manipulați să creadă

că le-ar avea îi fac să fie inadecvați și de neubit în afara relației lor false, atent coregrafiate, dar realiste cu temnicerul lor.

Implantează ficțiuni (sau versiuni revizuite și distorsionate ale realității) pentru a-și debilita victima, pentru a-i neutraliza sistemele de apărare și pentru a-i întoarce propria-i minte împotriva ei înseși. Manipulatorul uneltitor alege o problemă care fie nu există înainte, fie era doar o neplăcere vagă sau moderată de care victima era deja conștientă. Apoi, coregrafiază metodic și meticulos mediul victimei, în așa fel încât să se lovească în mod repetat de problema înscenată.

Fie că sunt „noi“ sau preexistente, manipulatorul se folosește de aceste momente regizate pentru a implanta o poveste care face victima să se simtă vinovată pentru o faptă de-a sa, rușinată pentru ceea ce a devenit și convinsă că este incapabilă să controleze „problema“ pe cont propriu. În timp, acest scenariu le inoculează și mai multă nesiguranță și susceptibilitate.

Asaltul metodic de povești false referitoare la problemă, la inabilitatea lor de a o controla sau de a-i pune capăt și la impactul pe care îl are asupra altora se manifestă în mod voit prin gânduri și senzații de deznădejde, neputință și o adâncire a rușinii fundamentale preexistente. Acest lucru le întărește dorința de a se izola în lumea protejată locuită doar de victimă și de temnicerul ei.

Nu doar că manipulatorul face în așa fel încât victima să fie inaccesibilă pentru oricine ar putea să o protejeze sau să o salveze, dar o convinge și că acești oameni nu se sinchiesc de ei, nu îi iubesc sau nu vor să fie împreună cu ei. Mai mult decât atât, sunt convinși într-o manieră eficientă că, dacă și-ar vizita prietenii și pe cei dragi, acest lucru le-ar face mai mult rău decât bine. În cazurile grave, victima îi va lua apărarea manipulatorului narcisist și va trage un semnal de alarmă dacă cineva va încerca să intervină în relația dintre ei. Nu doar că persoana manipulată va apăra aceste noi ficțiuni despre sine, dar loialitatea față de partenerul „iubitor“ și „protector“ este de o importanță capitală. Aceste percepții eronate, corelate cu sentimente de loialitate și de apreciere, vor împiedica victima să accepte ajutor. În tot acest timp, manipulatorul îi alimentează pe apropiații victimei cu informații false cu unicul scop de a-i îndepărta și mai mult sau de a întrerupe relațiile dintre ei.

Cum am discutat anterior, din cauza traumei de atașament din copilărie, a șablonului relațional care rezultă de pe urma ei și a problemelor de o viață de sănătate mintală și lipsă a iubirii de sine, codependenții sunt pregătiți pentru a fi manipulați. Din păcate, faptul că au fost niște copii „cadou“ sau „trofeu“ le-a pregătit terenul pentru a cădea victimă și a se identifica cu poveștile inculcate despre cine sunt, cum se simt, ce gândesc, cât de prețuiți și de iubiți sunt de ceilalți și cât de puțină putere au pentru a pune capăt problemelor cu care se confruntă.

Inculcare și ficțiuni

Inculcare: un cuvânt mai descriptiv pentru „implantare“. Este termenul care descrie perfect manipularea prin distorsiune deoarece descrie precis procesul principal de manipulare. Dictionary.com (2017) îl definește drept „a implanta un lucru dând un sfat sau afirmându-l repetat; învățare repetată și convingătoare. A determina sau a influența pe cineva să accepte o idee sau un sentiment“. Dicționarul online Cambridge îl definește prin „a determina pe cineva să capete anumite convingeri sau valori prin repetarea lor frecventă“. Eu definesc manipularea prin distorsiune astfel: „A implanta povești false și/sau distorsionate care sunt create sau formulate special pentru a manipula o persoană să intre într-o rețea distructivă de minciuni, pierdere a controlului și renunțare la libertate personală, credință în propria valoare, respect de sine și productivitate personală“.

Ficțiunea despre sine: o „poveste despre sine“ a unei persoane care este considerată adevărată și este comunicată celorlalți. Ficțiunile despre sine sunt alcătuite din informații autobiografice care sunt reale și ancorate în amintiri riguroase. Sunt formate prin interacțiunea organică a persoanei respective cu oamenii

și cu evenimentele din viață. Povestea despre sine este întocmită prin forțele concurente ale experienței și memoriei, care prin însăși natura lor se găsesc într-o stare constantă de evoluție.

Ficțiunile despre sine sunt povești înțelese și comunicate subiectiv, care constituie opinia de ansamblu despre sine a unei persoane – punctele sale forte, limitările și tot ce există între acestea. Această ficțiune este o oglindă metaforică ce reflectă cu precizie în timp real realitatea despre sine a unei persoane. Când este comunicată, transmite structura convingerilor interne, gândurile, percepțiile și sentimentele persoanei respective. În aceeași măsură în care lămurește trecutul și prezentul unei persoane, îi prezice și viitorul. Reflectă evaluarea subiectivă a propriei valori și a însemnătății unei persoane pentru cei din jur. Ficțiunile despre sine au capacitatea de a confirma și de a consolida autoaprecierea/dragostea de sine în aceeași măsură în care le pot debilita sau pune sub semnul întrebării. Prin urmare, prezic sănătatea emoțională/mintală și relațională.

Ficțiunile despre sine sunt analoage unor „tablouri ale vieții“ unei persoane pe care aceasta trebuie să le privească pentru a înțelege și a explica cine este. În cele din urmă, creează fundamentul pe care se construiește ficțiunea despre relație.

Ficțiunea despre relație: povestea pe care și-o spune o persoană, care zugrăvește o imagine a meritelor și a valorii acesteia pentru alte persoane în general sau pentru anumiți oameni. Ficțiunea pozitivă sau sănătoasă despre relație este alcătuită din convingeri, gânduri și sentimente care fac o persoană să se simtă vrednică de dragoste, respect și grijă. Ia adesea forma unei proiecții a propriei valori asupra celorlalți. Drept exemplu, dacă o persoană are un respect ridicat de sine și crede că este agreabilă și merită să fie iubită, va proiecta această poveste asupra unei persoane sau a unor oameni despre care crede că o vor agreea și o vor iubi. Firește, ficțiunea despre relație este afectată în cel mai înalt grad de ficțiunea despre sine a unei persoane. Amândouă sunt la fel de ancorate în informații autobiografice precise – amintiri consolidate constant de experiențe și de rememorări.

Ficțiunea distorsionată despre sine: povești care sunt fabricate și implantate sistematic, reambalate pe ascuns și răuvoitor în ficțiuni de manipulare, cu scopul de a înlocui, de a pune sub semnul întrebării sau de a degrada convingerile firești ale unei persoane, prezentându-le ca fiind adevărate victime manipulate. Aceste povești inculcate întăresc sentimentele și părerile unei persoane că ar fi imperfectă, incompetentă și/sau de neîubit. Sunt implantate într-o manieră vicleană și metodică, în așa fel încât victima să uite, să desconsidere și să aibă dubii în privința unor ficțiuni mai sănătoase, care ar pune-o într-o lumină mai bună. Această formă ascunsă de control al minții, manipulare personală și relațională este motivată de un plan atotcuprinzător de izolare, control și dominare.

Ficțiunea distorsionată despre relație: O poveste care este ancorată și întretesută cu o ficțiune distorsionată despre sine, proiectată și pusă în scenă cu meticulozitate. Folosind un termen modern, este un „fake news“ inculcat despre relație în privința căruia victimele manipulării prin distorsiune sunt convinse că este adevărat. Asemenea ficțiunii distorsionate despre sine, este o sugestie implantată metodic care convinge o persoană că nimeni nu o iubește și nu o place sau că creează stres și disconfort în viețile prietenilor și apropiaților ei. De asemenea, manipulatorul răspândește informații negative distorsionate, incomplete și mincinoase despre prietenii și oamenii dragi victimei manipulării. Acest lucru este proiectat special pentru a crea o prăpastie între persoana respectivă și lumea exterioară. În lipsa unei persoane din exterior care să demaște manipulatorul și să îi dezvăluie victimei adevărata lui identitate, scopul final al manipulatorului, adică izolarea totală și controlul psihologic al victimei, poate să devină realitate.

Ficțiunile distorsionate despre sine și despre relație se consolidează reciproc. Persoana care cade pradă problemelor lor inculcate de sănătate mintală este mai predispusă să creadă ficțiunea fabricată despre relație. Așadar, ficțiunea despre sinele distrus face ca ficțiunea despre relație să se potrivească mănușă. Într-un mod asemănător, cu cât este mai încastrată în mentalul unei persoane ficțiunea născocită despre relație, cu atât îi va confirma mai bine ficțiunea implantată despre sinele din relație.

Următoarele două exemple ilustrează modul în care indivizii cu probleme ușoare spre moderate pot fi manipulați să creadă că ar fi mult mai răi decât în realitate și cum sunt făcuți sistematic să aibă încredere în oamenii care le-au făcut rău de la bun început.

Jack cel manipulat

Jack este un fotograf de nunți de 35 de ani care are succes în meseria lui și care are o relație serioasă și de lungă durată cu Robert, un antreprenor de 46 de ani și director executiv al unei firme de contabilitate. De la 8 ani, Jack s-a luptat cu un caz ușor-spre-moderat de anxietate socială. Tatăl lui narcisist nu a „crezut“ în nici o formă de tratament al anxietății. A considerat că poate să controleze problema cu puțin efort și nu i-a permis lui Jack să caute ajutor. Ajuns la facultate, a început să ia medicamente și a cerut periodic sfaturile unui terapeut. În ciuda relațiilor cu sușuri și coborâșuri cu bărbați geloși și autoritari, s-a descurcat bine în facultate și în toate slujbele sale ulterioare. După ce ultimul său iubit l-a înlocuit cu alt bărbat, problemele de anxietate ale lui Jack au început să devină brusc intense. Printre ele s-au numărat atacuri minore și intermitente de panică, care n-au necesitat intervenții externe.

Când Jack l-a cunoscut pe Robert, senzația de „mi s-au tăiat picioarele... parcă plutesc“ a noii lui iubiri a fost copleșitoare. Nu doar că Robert era extrem de inteligent, fermecător și chipeș, dar părea să aibă un talent aparte în a găsi soluții simple la probleme complicate. Faptul că „putea să le facă pe toate“ și că „prelua controlul situației“ erau cele mai încântătoare calități pentru Jack. Asemenea multor proaspăt îndrăgostiți, Jack a rupt legăturile cu amicii săi și cu membrii familiei; tot ce voia era să fie împreună cu Robert.

Jack a fost luat cu totul prin surprindere de faptul că Robert nu l-a judecat absolut deloc și i-a acceptat necondiționat anxietatea. De fapt, la începutul relației lor, Robert îi spunea adeseori cât de simpatic și de adorabil este în clipele de anxietate. Neavând niciodată parte de acest nivel de răbdare, toleranță și libertate emoțională, Jack a ajuns să se simtă mai confortabil în pielea sa de persoană anxioasă. Ceea ce i se părea cel mai atrăgător era disponibilitatea lui Robert de a-l instrui pentru a-și depăși anxietatea de care suferea de-o viață.

În primele luni ale relației, Jack a trecut prin puseuri intermitente de anxietate și câteva atacuri moderate de panică, din cauza căror a cerut ajutorul unui psihoterapeut și a unui psihiatru, așa cum făcuse și înainte să îl cunoască pe Robert. Fără știrea lui Jack, Robert era un manipulator sociopat, prezentându-se într-o manieră credibilă drept un confident înțelegător și plin de compasiune interesat în a-l ajuta pe Jack să-și rezolve problema anxietății.

Anxietatea lui Jack nu s-a domolit. De fapt, discuțiile frecvente despre acest subiect, combinate cu sugestia lui Robert de a ține un jurnal activ al oricărui incidente, l-au făcut să fie și mai agitat. În timpul unei discuții purtate la o oră târzie din noapte, Jack i-a mărturisit lui Robert îngrijorările și teama lui că terapia și medicamentele nu-și mai făceau efectul. Robert a subliniat că nu doar că păreau să fi devenit ineficiente, dar exista chiar posibilitatea să-i fi înrăutățit situația.

Datorită insistenței lui Robert că psihoterapia și medicamentele nu funcționează – fiind „soluția leneșului“ – Jack a hotărât să pună capăt ședințelor de terapie și psihiatrie și să nu mai urmeze tratamentul medicamentos. Decizia lui, după ce i-a ascultat sfatul lui Robert, conform căruia „problemele unui om încep și se sfârșesc în mintea lui, așa că singura soluție e controlul minții“, n-a fost greu de luat. Jack a fost optimist în privința promisiunii lui Robert că-l va învăța tehnici de control al minții.

Chiar dacă Jack a dorit să mai meargă la o ședință cu psihoterapeutul și cu psihiatrul său pentru a le mulțumi și a-și lua rămas-bun, a luat în seamă avertismentul lui Robert că o asemenea discuție nu va face altceva decât să-i înfurie și să-i jignească. Iar asta i-ar fi provocat pe amândoi să formeze o conspirație pentru a-l determina să-și continue tratamentul. Mai mult, Jack a crezut și predicția lui Robert că ședințele în sine i-ar provoca un atac de panică major. Protejându-se împotriva intențiilor terapeutului și psihiatrului de a-l târî înapoi la tratament, Jack le-a ignorat apelurile telefonice și e-mailurile.

Jack s-a simțit susținut și protejat de pretinsa înțelegere a anxietății și de grija drăgăstoasă pe care i le-a oferit Robert. A părut să fie cu adevărat dedicat în a-l ajuta pe Jack să-și elimine toate motivele de declanșare a crizelor, printre care se numărau majoritatea prietenilor apropiați și a membrilor familiei sale. Chiar dacă rețeaua lui socială s-a restrâns treptat, Jack s-a simțit mai înțeles și mai protejat ca niciodată până atunci.

Singurul domeniu problematic rămas în viața lui Jack era slujba lui. Conform lui Robert, fotografia de nuntă era un domeniu care provoca în mod natural anxietatea și nici unul dintre sfaturile sau îndrumările sale nu avea cum să remedieze problema. I-a sugerat lui Jack să renunțe, să facă o pauză de muncă și să încerce să-și descopere „centrul emoțional calm“. Decizia a fost una facilă, căci Robert i-a oferit un împrumut considerabil care avea să-i acopere cheltuielile traiului zilnic. Cireașa de pe tort a constatat în aparentul altruism și insistența generoasă a lui Robert ca Jack să se mute împreună cu el. Robert i-a spus să nu mai arunce banii pe „cursa de șoareci“ care era apartamentul lui cu un singur dormitor, care lui Jack îi era destul de drag.

La trei luni după ce s-a mutat cu Robert, Jack a devenit din ce în ce mai îngrijorat în privința anxietății sale galopante, de care Robert îi reamintea constant. Robert l-a convins pe Jack că nu depunea îndeajuns de multe eforturi pentru a-și urma planul de control al minții și l-a acuzat că îl sabotează neintenționat. Acela a fost momentul în care Robert a început să-l ridiculizeze și să-l învinovățească pe Jack pentru nerăbdarea și pentru pesimismul lui. Deși nu era de acord cu Robert, Jack nu avea să-l contrazică niciodată pe cel care făcuse atâtea sacrificii pentru el.

Jack a primit câteva e-mailuri de la mama și sora lui, care îl implorau să plece din casa lui Robert. Se temeau că va fi spălat pe creier. Jack a căutat alinare și sprijin în brațele lui Robert. Robert l-a ajutat să priceapă că cele două nu îl mai cunoșteau și erau mai preocupate de propriile lor interese egoiste decât de ceea ce era mai bine pentru el. O dată în plus, înțelepciunea lui Robert avea logică, iar Jack și-a dublat eforturile de a-și evita familia. O lună mai târziu, în momente diferite, cel mai bun amic al lui Jack și mama lui au discutat cu Robert la telefon și i-au cerut să îi transmită mesajele lor de dragoste și de grijă. Robert le-a explicat că Jack se simte „bine... și e foarte fericit“, dar avea nevoie de mai mult timp ca să-și adune gândurile înainte de a lua legătura cu ei. Robert le-a promis că îl va încuraja pe Jack să stea de vorbă cu ei.

Trei săptămâni mai târziu, ca urmare a intervenției eșuate a familiei sale de a-l elibera pe Jack din casa lui Robert, acesta l-a convins într-un final pe Jack în privința naturii duplicitate și egoiste a rudelor sale. Amândoi au căzut de acord să țină acești oameni „invadatori“ la o distanță sigură de „familia lor fericită“.

După luni de zile de programare psihologică suplimentară, Jack a început să se întrebe dacă nu cumva bula de protecție în care trăia nu îl făcea să se simtă mai rău. L-a implorat pe Robert să-i acorde permisiunea de a lua legătura cu terapeutul său sau pentru a reîncepe tratamentul medicamentos. Robert a fost profund dezamăgit și ofensat de faptul că Jack avea de gând să renunțe la planul lor. De asemenea, a făcut aluzie la faptul că investise peste 100 de mii de dolari din banii lui pentru a-l ajuta pe Jack să-și rezolve problemele de anxietate. Jack a izbucnit în plâns și i-a cerut iertare lui Robert, promițându-i să nu mai redeschidă niciodată subiectul psihoterapiei sau al medicamentelor. Convingerea lui Jack că anxietatea lui îi făcea pe toți cei din jur să-l antipatizeze și îl transforma într-un om rău era acum bătută în cuie.

După un an de relație, Jack a devenit din ce în ce mai paranoic din cauza anxietății sale și a posibilității ca Robert să îl arunce în stradă. Orice formă de intimitate dintre ei a luat sfârșit, iar Robert a ajuns să fie dezinteresat și iritat în mod fățiș de Jack. Cu anxietatea la apogeu, acesta a devenit depresiv în ultimul grad și a început să-și dorească în secret să moară.

În scurtă vreme, Jack a descoperit că Robert avea o aventură. Robert a negat numaidecât acuzația lui Jack și, într-o criză de nervi, l-a îmbrâncit pe Jack în peretele bucătăriei și aproape că i-a rupt umărul (și a spart peretele). Amenințarea lui Robert că-l va părăsi pe Jack dacă nu-și va gestiona mai bine anxietatea și paranoia a fost suficientă pentru a se asigura că acesta nu va mai face niciodată o acuzație asemănătoare.

Trei luni mai târziu, Jack a sunat la 911 după ce a încercat să se sinucidă, înghițind o cutie de calmante. În ciuda protestelor lui, a fost transferat într-un spital de psihiatrie pentru tratament intensiv. Grație unui psihoterapeut insistent și a efluviului de dragoste și sprijin din partea amicilor și a familiei sale, Jack s-a deșteptat într-un final din cei doi ani de închisoare a manipulării. Nu l-a mai văzut niciodată pe Robert. Doi ani mai târziu, după multe

ședințe de psihoterapie, Jack este sănătos din punct de vedere psihologic și are o relație sigură și plină de iubire cu o persoană sănătoasă.

Kendra cea manipulată

Kendra și Frank au fost căsătoriți vreme de 15 ani. Ca în majoritatea relațiilor, totul a debutat cu mult entuziasm, distracție și sex. La început, Frank o lăuda constant pe Kendra pentru fizicul ei athletic, fără pic de grăsime. Cu toate acestea, în primul trimestru al primei sarcini, Frank a început să facă comentarii legate de creșterea ei în greutate. Inițial, erau constatări subtile, un fel de observații, dar pe măsură ce sarcina a înaintat, bărbatul a devenit din ce în ce mai critic la adresa greutății ei suplimentare. La trei luni după naștere, criticile lui Frank au ajuns să fie răutăcioase și batjocoritoare. A mers până într-acolo încât a numit-o „grăsană“, „durdulie“, „butoi cu osânză“. În această perioadă de criză a căsniciei lor, Frank și-a pierdut complet interesul sexual.

Kendra n-a izbutit să scape de cele 7 kilograme luate în greutate după nașterea copilului, iar insultele lui Frank au devenit mai dese și mai intense. A întrebat-o chiar cine crede că ar vrea să facă sex cu o „balenă respingătoare“. A menționat adesea cât de norocoasă este să fie măritată cu el, mai ales după ce îl trăsese pe sfoară, motiv suficient pentru majoritatea bărbaților pentru a-și părăsi nevasta.

Abuzul verbal și emoțional și neputința de a scăpa de greutatea în plus au dus la crize de depresie și de anxietate, pe care Kendra și le-a tratat cu drogul ei preferat – mâncarea. Previzibil, Kendra s-a îngrășat și mai mult. Cu cât devenea mai masivă, cu atât mai dur era abuzul verbal al lui Frank și cu atât mai justificată era lipsa lui de interes în a face sex cu ea. Când copilul lor a împlinit 2 ani, Kendra se îngrășase cu alte trei kilograme. Nu se mai considera o femeie frumoasă cu o problemă legată de greutate, ci o „scroafă cu obezitate morbidă“.

În această perioadă, Kendra a început să observe un tipar în viața lui Frank legat de orele suplimentare petrecute la birou și de repetatele călătorii „doar cu băieții“ pe care le făcea cu amicii lui. Oricât de mult s-ar fi temut Kendra să-i ceară socoteală în privința bănuielilor că ar înșela-o, îi era la fel de frică că totul era doar în mintea ei și că reacționa exagerat. Autoînvinovățirea și autocritica i se păreau firești, căci fusese crescută de niște părinți extrem de critici și de moraliști care, la rândul lor, îi făcuseră viața amară din cauza greutății ei.

Într-o seară, după câteva pahare de vin, Kendra a zbughit-o afară pentru o clipă din închisoarea neîncrederii în sine și i-a luat la întrebări pe Frank în legătură cu suspiciunile că ar avea o aventură. Scandalizat de sugestie, Frank a urlat la ea, numind-o paranoică și nesigură pe ea. Când Kendra i-a adus dovezi despre infidelitate, bărbatul s-a calmat instantaneu și n-a mai dat nici un semn de furie. A izbucnit în lacrimi și i-a spus că niciodată n-ar fi înșelat-o dacă ar fi avut grijă de aspectul ei. Era vina ei pentru că nu îl mai atrăgea. N-a mai conținut cu scuzele, spunându-i că îi era rușine de ceea ce făcuse, și a implorat-o să-i mai acorde o șansă. Apoi i-a explicat că „era un bărbat și-atâta tot“ și că trebuia să-și satisfacă nevoile sexuale.

Drept consecință a faptului că fusese învinovățită pentru aventura soțului, depresia și anxietatea Kendrei s-au accentuat, făcând-o să zacă în pat frecvent sau să-și înecă umilința în mâncare. Ca într-un cerc vicios, imaginea lui Frank cu altă femeie, asociată cu rușinea de a fi grasă, i-au declanșat sentimentele dintotdeauna de jenă și de îngrijorare că va fi părăsită. Acest lucru i-a intensificat obiceiul de a mânca pe fond emoțional. În cazul Kendrei, i-a fost imposibil să scape de „adevărul“ că era o scroafă dezgustătoare care merita să aibă un soț infidel.

Alți termeni care explică manipularea prin distorsiune

Manipularea circulară: când manipulatorul folosește problema implantată, pe care a intensificat-o la proporții patologice, pentru a-și justifica acțiunile nocive în fața victimei. Victima se simte în același timp

stânjenită și norocoasă că manipulatorul n-a părăsit-o, așa cum (chipurile) au făcut-o prietenii ei și cei dragi. Acesta este momentul în care mecanismele de bază ale manipulării au împresurat victima atât de strâns, încât ea nu mai are nici o șansă să scape – dacă ar vrea vreodată să o facă. Cele două povestiri anterioare demonstrează manevra de control prin dublă constrângere.

Logica manipulării: capacitatea distorsionată și defectuoasă de judecată a victimei manipulării. O campanie susținută de povești false inculcate duce la alterarea gândurilor, a emoțiilor și a capacităților intelectuale ale prăzii îmbrobodite până în punctul în care devin deteriorate. Acest lucru are drept rezultat spălarea pe creier a gândirii logice și a raționamentului victimei, înlocuindu-le cu versiuni false, concepute meticulos și sistematic. Logica manipulării prin distorsiune face ca victima să fie incapabilă să își amintească sinele anterior care avea o gândire critică, crezând subconștient că principiile, judecata și gândirea rațională insuflată îi aparțin. Acest sistem implantat de gândire este rezistent la tentativele altei persoane de a-l descompune sau de a-l contesta. Următoarele exemple reprezintă natura semiliniară a logicii manipulării:

- Iubitul meu nu mi-ar face rău deoarece îmi arată mereu cât de mult conțez pentru el.
- Cred în totalitate că mă susține și mă va proteja.
- Mi-a dovedit că îmi înțelege problemele legate de respectul scăzut de sine și de nesiguranțele mele.
- Îl cred când îmi spune că vrea să mă ajute în privința respectului de sine și a nesiguranțelor mele.
- Dacă spune că ceva e adevărat, atunci așa trebuie să fie. Nu m-ar minți niciodată.
- Când spune că nu e nimic în neregulă cu mine, îl cred.
- Mă protejează făcându-mă într-o manieră calmă să înțeleg când anxietatea mea ne afectează viața.
- Îmi spune că mă iubește necondiționat, în ciuda obiceiurilor mele urâte și uneori enervante.
- Mă protejează și mă apără de toți oamenii despre care spune că nu mă plac.
- Mă ajută să rămân concentrat, amintindu-mi că starea mi se agravează, spunându-mi în același timp că nu trebuie să-mi pierd speranța.

- Îmi promite că n-o să mă părăsească niciodată, în ciuda problemelor psihologice care mă debilitază.
- Îmi spune că amicii și șeful meu i-au mărturisit că sunt iritați de nesiguranțele mele.
- Având parte de încurajările lui și de promisiunea că mă va sprijini financiar, mi-am dat demisia de la muncă.
- M-a dus să văd un terapeut care a fost de acord că starea mi se agravează.
- Nu m-am mai dus la terapeut deoarece l-am auzit văicărindu-se din cauza cheltuielilor cu ședințele de terapie.
- Nu mi-am mai luat medicamentele antidepresive, deoarece sunt scumpe și a fost clar că nu-mi sunt de ajutor.
- Toată lumea, cu excepția iubitului meu, m-a părăsit din cauza nesiguranțelor mele paralizante.
- Iubitul meu are dreptate; sunt norocoasă să-l am lângă mine, căci nimeni altcineva n-ar putea să facă față țiței mele.
- Sunt de acord cu el că nu trebuie să îmi mai văd sora trădătoare, care mă implora să vorbească cu mine.
- Îi sunt recunoscătoare pentru sprijinul pe care mi-l acordă, mai ales pentru că acum nu avem foarte mulți bani.
- După ce i-am cerut socoteală în privința bănuielilor mele că mă înșeală, m-a dus la spitalul de urgență ca să îmi dea o mână de ajutor în privința gândurilor paranoice scăpate de sub control.
- Am fost diagnosticată cu paranoia generată de depresie și mi s-a prescris medicație antipsihotică.
- Doctorul a fost de acord cu soțul meu în ceea ce privește nevoia de a avea mai multă încredere în el.
- Sunt foarte norocoasă să am parte de dragostea și protecția necondiționată a iubitului meu.

Pentru că manipularea este un subiect amplu și variat, vom prezenta în cartea de față doar câteva abordări. Cititorul poate apela la seminarul meu de patru ore, „Manipularea prin distorsiune este pretutindeni! Cum și de ce narcisiștii patologici îi spală pe creier pe cei din jur“, disponibil la www.SelfLoveRecovery.com.²²

Manevre de manipulare prin distorsiune

Cercul vicios al manipulării prin distorsiune: orice tentativă de a infirma complotul sau de a scoate la iveală duplicitatea manipulatorului confirmă ficțiunea. Când Jack i-a împărtășit lui Robert îngrijorările sale legate de anxietatea sa permanentă, în ciuda faptului că renunțase la medicația „contraproductivă“ și la serviciile psihoterapeutice și psihiatrice, Robert l-a convins că era vina lui pentru că nu se străduia îndeajuns să împiedice acest lucru să se întâmple.

Manipularea prin păstrarea confidențialității: când victima este convinsă că lumea exterioară și oamenii în care anterior avea încredere au un interes legitim în a le face rău. Manipularea nu poate avea efect decât dacă victima este manipulată să facă un legământ de confidențialitate. Robert a fost în stare să îl convingă pe Jack că interesele lui nu erau cele mai importante pentru membrii familiei sale. Din acest motiv, Jack n-a avut mari probleme în a-i îndepărta din viața lui.

Bombardarea punților: când un manipulator își convinge victima că alți oameni nu o plac, nu o iubesc sau nu le pasă de ea și plănuiesc să îi facă rău. Aceste persoane reușesc să convingă victima să înfrunte indivizii ofensatori, ceea ce duce la întreruperea acestor relații, chiar lucrul pe care-l intenționau. Un exemplu este un manipulator care își convinge iubita să îi ceară socoteală șefului ei, care o sancționase pentru că întârziase la muncă de trei ori în ultimele două săptămâni. Este încurajată să își apere punctul de vedere și să nu-i permită „agresorului“ să o trateze ca pe un nimic. Când repetă ceea ce a fost instruită să spună, este concediată. Acum, fiind șomeră, va fi nevoită să se mute împreună cu iubitul ei, deoarece nu-și mai permite să-și plătească facturile.

Augmentarea ficțiunii: este cocaina pură a tehnicilor de manipulare. Este cea mai puternică, mai eficientă și mai nocivă dintre ele. Se petrece atunci când ficțiunea implantată este intensificată printr-o campanie atent plănuită de evenimente declanșatoare și activatoare. Manipulatorul inițiază metodic aceste evenimente pentru a face victima să accepte problema implantată, devenind neputincioasă și având nevoie de „protecția“ și „grija“ manipulatorului. Această strategie de manipulare zdrobește voința victimei de a se autoproteja, stimulându-i convingerea că este lipsită de putere. De asemenea, aruncă victima într-o stare de disperare și de deznădejde. În momentul respectiv, nu doar că renunță la adevărul propriu, dar caută și mai mult confort și protecție din partea persoanei care îi face cel mai mult rău.

Cinci tipuri de manipulatori

Deși următoarele cinci tipuri de manipulatori par să fie evident diferite, toate utilizează strategii similare de control al minții și al comportamentului. Tipul de manipulator nu determină gradul de vătămare la care a fost supusă victima neștiutoare. Acest lucru este determinat mai degrabă de nivelul de depravare și de sociopatie a făptașilor și de gradul de sensibilitate, slăbiciune și deteriorare psihologică al victimelor lor.

Sociopat/TPA: cel mai reprobabil dintre cele cinci tipuri. Au talent natural pentru manipulare datorită capacității lor reduse de empatie, remușcări sau considerație pentru binele altei persoane. Combinația dintre abilitățile lor de șarlatani iscușiți și lipsa totală de compasiune îi face să fie perfect potriviți pentru a regiza fiecare aspect al sinelui/vieții lor fabricate cu meticulozitate. Din „temnița“ manipulării prin distorsiune este aproape imposibil să evadezi. Nedezmințindu-și forma de TPA, pot să distrugă viața unui om din toate punctele de vedere fără să se simtă vinovați și oprindu-se doar dacă sunt prinși asupra faptului. Fără să fie împiedicați de sentimentul de culpabilitate sau de disonanță cognitivă (stres din cauza unor fapte rele), nimic nu le stă în cale în goana lor după dominare și control. Ca atare, vânează indivizii care cred în altruismul, afecțiunea și promisiunile lor false de protecție.

Narcisistul malefic agresiv: un personaj agresiv, amenințător și sever. Acești manipulatori își exploatează povestea reală de viață în care au fost abuzați, calomniați și/sau dați uitării, redistribuindu-se în roluri de salvatori sau martiri cu momente eroice în care și-au învins „inamicii“. Mai furioși și mai vehemenți decât alții, fac paradă de mentalitatea lor „rebelă“, redefinindu-și campania nocivă și terorizantă drept un șir de acțiuni necesare ale unei persoane loiale și protectoare.

Acționează asupra unor codependenți care sunt prinși în plasa de constrângeri și înșelătorii a altui narcisist sau a unui grup de narcisiști. Purtând această mască, pozează drept protectorul puternic și agresiv care-și va salva prada codependentă. Prin aparentul lor idealism, prin forța și curajul lor declarat, se împrietenesc cu victimele lor. Abilitatea lor sociopată de a face aproape orice pentru a-și atrage victimele și a le prinde în mreje poate să le provoace mult rău celorlalți.

Acest tip de manipulator preferă abordarea de tip „șoc și groază“ a controlului minții. Sunt negativi, critici, disprețuitori și autoritari fără să le fie pic de rușine. Practicile manipulative și răbdătoare de deformare a realității ale manipulatorului ascuns înfrâng rezistența victimei sau o silesc să i se supună. Spre deosebire de acesta, manipulatorul narcisist malefic agresiv își împinge cu forța victima într-o matriță în care va trebui își găsească o cale ca să se adapteze.

Narcisistul ascuns alunecos: charismatic, fermecător și considerat destul de agreabil. De obicei, sunt angajați în funcții din care pot să își etaleze altruismul, răbdarea și amabilitatea contrafăcută, ceea ce le conferă statut social, atenție și laude. Cea mai bună mască a lor este rolul profesional. Folosesc forme subtile și nedetectabile de control mental, menținându-și sisteme complicate de negare a manipulării lor sociopate a celor din jur. În relațiile lor personale, sunt percepuți ca niște îngrijitori exagerat de preocupați și de iubitori. Își interpretează perfect rolul de salvator, stârnind simpatie sau respect din partea oamenilor naivi care au fost hrăniți cu ficțiunea lor artificială. Dacă cineva ar încerca să îi demaște sau să le scoată la iveală adevăratele motivații, ar dezlănțui iadul pe pământ! Manipulatorii vor face absolut orice pentru a submina sau a pune sub semnul îndoielii persoana care încearcă să le dezvăluie adevărata identitate, refăcându-și reputația altruistă (lipindu-și la loc masca pe față). ***23**

Manipulatorii „din fundal“: manipulatori maeștri care sunt groznic de timizi și cheltuiesc foarte multă energie pentru a evita să fie în centrul atenției. Au adesea slujbe care îi țin departe de ochii publicului și duc o viață retrasă. Fiind descriși drept vecinul liniștit, amabil și aparent inofensiv care și-a văzut de treaba lui și a stat departe de alți oameni, spre deosebire de alți narcisiști patologici, nu le place și nici nu-și doresc să aibă parte de atenție. De fapt, își doresc chiar opusul acestui lucru. Își dau toată osteneala să creeze și să-și susțină lumea subterană. Asemenea manipulatorilor cu TPA și a narcisiștilor ascunși, sunt maeștri ai invizibilității. Fiind manipulatori „din fundal“, sunt pricepuți în a se topi în decor, fără să le facă cine știe ce impresie celor pe care îi întâlnesc. Totuși, în culise, numai blajini și inofensivi nu sunt! La fel ca alte tipologii din același spectru, își manipulează sistematic victimele și mediul pentru a obține controlul total. Diferența

principală între această mască și cea a altora constă în faptul că atunci când este dată jos din greșeală celor mai mulți oameni nu le vine să creadă sub nici o formă ceea ce văd.

▪

Reflecții Ați fost vreodată manipulat? Când și cum ați reușit să scăpați de manipulare? Cunoașteți pe cineva c

■

Am scris un articol și am produs un film pe acest subiect. Articolul, „Unmasking Your Counterfeit Friend, The Covert Narcissist“, este publicat în Huffington Post. Filmul YouTube se numește „When You Unmask a Covert Narcissist, RUN, But Quietly!“

12. Vindecarea codependenței™ și recâștigarea iubirii de sine™

Călătoria este la fel de importantă ca destinația

Când am scris cărțile despre sindromul magnetului uman, obiectivul prioritar a fost să ofer informații explicative și teoretice despre codependență, narcisism patologic și „dansul“ relației lor disfuncționale. Am rămas fidel acestui obiectiv, în pofida nenumăratelor rugăminți disperate din partea celor din jur de a scrie despre o soluție sau un tratament al problemei.

În ciuda evidentei nevoi de asemenea informații, mai ales având în vedere că am elaborat deja o mare parte din ele, am rămas ferm în misiunea mea de a răspunde la întrebări de o importanță crucială precum „Ce este asta?“ și „De ce eu?“ înainte de a mă ocupa de cercetările legate de „Ce trebuie să fac?“ Vă reamintesc ce am spus într-un capitol anterior: codependenții și specialiștii în sănătate mintală care îi tratează nu pot învinge codependența dacă habar n-au ce este. Mai mult decât atât, dacă e înțeleasă greșit, dacă nu i se pune eticheta corectă sau dacă e confundată cu altă problemă, chestiune și/sau tulburare, fără doar și poate că tratamentul ei va avea rezultate limitate sau va eșua în totalitate.

Acum, după ce cartea de față e finalizată, iar întrebările „ce“ și „de ce“ și-au găsit răspunsul, a venit momentul să-mi îndeplinesc promisiunea pe care am făcut-o în mod repetat de la publicarea din 2013 a primei lucrări despre sindromul magnetului uman și de la primul meu seminar pe acest subiect. În aproximativ șase luni din acest moment (la începutul verii anului 2018), intenționez să încep scrierea celei de-a treia cărți – lucrarea care va răspunde la întrebarea supremă: Ce trebuie să fac? Mai întâi, însă, voi lua o vacanță de care am mare nevoie. Este un lucru necesar, nu doar pentru propria mea sănătate mintală, ci și ca să îmi organizez vasta arhivă de informații pe care le-am adunat în privința metodelor mele de tratament al codependenței. Estimez că următoarea mea carte, care mai mult ca sigur va purta titlul Vindecarea codependenței. Cum să te recuperezi de pe urma tulburării deficitului iubirii de sine (The Codependency Cure: Recovering from Self-Love Deficit Disorder), va fi publicată în vara lui 2019.

În curând!

Vă rog să înțelegeți că întârzierea publicării următoarei mele cărți nu înseamnă că n-am muncit fără odihnă la materialele din ea; nimic n-ar putea fi mai departe de adevăr. Le-am elaborat, le-am redactat și le-am perfecționat ani la rând. Gândiți-vă că am oferit pentru prima oară servicii de psihoterapie unui pacient codependent în 1988. Douăzeci și șase de ani mai târziu, în 2014, m-am întors de unde am plecat și am susținut seminare educaționale legate de tratamentul codependenței care se regăsesc în munca mea despre sindromul magnetului uman. În plus, am întocmit 12 materiale video ale seminarului (fiecare dintre ele având între două și șase ore) concentrate asupra diverselor subiecte legate de vindecarea codependenței. Acestea sunt disponibile pe site-ul Institutului pentru Recâștigarea Iubirii de Sine.²⁴

Conținutul tratamentului pentru vindecarea codependenței, asemenea activității mele anterioare, a fost prelucrat pornind de la propriile mele ședințe de recuperare/psihoterapie pentru codependență în care mi-am dat și sufletul, având parte de sprijinul generos al colaboratorilor, colegilor și mentorilor mei și folosindu-mă de sinergia tuturor acestor lucruri la un loc. Munca mea își găsește rădăcinile în disciplina medicală și psihologică, grosul ei fiind inspirat de nenumărate teorii psihologice. Deși culegerea de teorii și tehnici poate părea divergentă și contradictorie, lucrurile nu stau deloc așa. Le-am adunat laolaltă într-o cuprinzătoare teorie de

tratament/psihoterapeutică care mi-a facilitat crearea unui protocol de tratament unificat al codependenței. Teoriile, explicațiile și noile definiții personale din Vindecarea codependenței, precum și modelul tratamentului sunt chestiuni de care sunt extrem de mândru.

Munca mea nu este originală

Nu mi-e jenă să spun că majoritatea lucrurilor despre care scriu nu sunt originale. Totul poate fi depistat în geniile contribuții ale marilor autori, teoreticieni, cercetători și specialiști care mi-au influențat în mare măsură lucrările teoretice și practice. Dacă ar fi să-mi asum niște merite, ar fi pentru modul în care am reformulat teorii psihologice și neurobiologice aparent contradictorii într-un model mai simplu și mai accesibil al codependenței. Acest model a fost o ușurare pentru mulți oameni. Mă simt binecuvântat și incredibil de norocos că suma totală a vieții mele – „bunul, răul și urâtul“ – s-a contopit în crearea informațiilor legate de sindromul magnetului uman și de vindecarea codependenței. Parcă mai ieri eram un student de 22 de ani la psihologie, la Universitatea Towson State, visător și idealist, decis să schimbe lumea în bine. Nu pot să fiu decât fericit că am realizat niște progrese pentru a-mi îndeplini această ambiție.

Vindecarea codependenței și recâștigarea iubirii de sine

Comunitățile din domeniul sănătății mintale și al tratamentului dependenței n-au căzut niciodată în totalitate de acord asupra naturii exacte a codependenței și a modului în care poate fi tratată eficient. Din acest motiv, dar și altele, tulburarea de sănătate mintală cunoscută drept „codependență“ n-a fost recunoscută nici în DSM-5, nici în ICD-10, cele mai apreciate manuale de diagnostic al sănătății mintale.

La 25 de ani distanță după ce termenul „codependență“ a fost utilizat pentru prima dată în domeniile sănătății mintale și dependenței, este și mai ambiguu decât era atunci când a fost introdus. Acum a devenit propria lui caricatură, greu de recunoscut față de originile sale, când era folosit în contextul tratamentelor împotriva abuzului de alcool. În ciuda eforturilor îndrăznețe ale multor autori, cercetători și pedagogi erudiți și învățați, nu există încă o definiție acceptată și descrisă concret a codependenței. În 2013, când am scris Sindromul magnetului uman, intenția mea a fost să creez o asemenea definiție. În continuare, vă prezint cea mai simplă și mai clară versiune a definiției pe care o dau codependenței prin SMU:

O afecțiune problematică de sănătate mintală și de relație care se manifestă prin discrepanța cronică a distribuției dragostei, respectului și grijii (DRG) în majoritatea relațiilor intime emoționale și sexuale. În pofida tiparului cronic al codependentului de a oferi cea mai mare parte a DRG, dacă nu chiar tot, destinatarilor narcisiști, luptându-se emoțional cu acest lucru și încercând fără succes să-l schimbe, precum și a promisiunilor făcute sieși că va pune capăt relației, codependentul alege să perpetueze acest șablon. Absența egalității DRG este sacrificată la nesfârșit pentru ca rușinea profundă și singurătatea patologică să fie ținute la distanță.

La revedere, „codependență“! Salut, „iubire de sine“!

După spusele multor pacienți de-ai mei, cuvântul „codependență“ induce un sentiment de rușine. În activitatea mea recentă legată de vindecarea codependenței, am trimis acest cuvânt la o binemeritată „pensie“. Deși „codependență“ este cel mai potrivit cuvânt pe care l-am avut la vremea respectivă, a umplut de rușine și a stigmatizat (neintenționat) trei generații de victime. Terminologia mea nouă și actualizată pentru această problemă străveche și dezvoltarea tehnicilor de tratare a ei au modernizat domeniile de sănătate mintală și de tratament al abuzului/dependenței de substanțe, dând o speranță unei noi generații de „codependenți“ cronici.

Descoperirea iubirii de sine

N-aveam de unde să știu că aventura mea spre redenumirea „codependenței“ urma să mă poarte în New York unde, pe 2 iunie 2015, am participat la o conferință cu mai mulți membri respectați ai comunității sănătății mentale. Harville Hendrix, expert internațional în relații și psihoterapie (și susținător al cărților mele în limba engleză), este pentru mine un erou personal și îi sunt cu adevărat recunoscător pentru șansa de a învăța din experiența lui pe durata aceluși eveniment. Dintre cei șase membri participanți, am creat o legătură strânsă cu Tracy B. Richards, psihoterapeută, preot oficiant de nunți și artist de origine canadiană. În vreme ce contribuția mea la discuție a constat din prezentarea unor concepte legate de codependență, narcisism și sindromul magnetului uman, Tracy s-a concentrat asupra puterii tămăduitoare a grijii față de sine, acceptării de sine și, cel mai important, iubirii de sine. Ne-am împrietenit instantaneu, împărtășind un sentiment cald și reciproc de confort și familiaritate. De asemenea, a părut limpede că „bebelușii“ noștri – sindromul magnetului uman și „rezolvarea este iubirea de sine“ – s-au îndrăgostit unul de celălalt la prima vedere.

Întors la muncă, n-am putut să nu mă gândesc și să nu fac referire la gândurile lui Tracy referitoare la iubirea de sine. În timp, ideile ei simple, dar elegante, au început să îmi ocupe din ce în ce mai mult mintea. N-a fost deloc surprinzător când conceptele ei și-au făcut apariția atât în eforturile mele personale privitoare la provocările ridicate de familia mea de origine, cât și în munca mea de psihoterapie și tratament al codependenței. Cât ai bate din palme, teoriile ei și-au făcut loc în articolele și filmele mele educative, precum și în cadrul câtorva dintre seminare. Importanța pe care conceptul iubirii de sine al lui Tracy a avut-o pentru lucrările mele teoretice și practice deja creionate din domeniul tratamentului/recuperării din codependență nu poate fi subliniată îndeajuns. De fapt, ar putea fi catalizatorul primordial pentru materialele mele legate de vindecarea codependenței și recăștigarea iubirii de sine. Următoarele enunțuri ilustrează logica noilor mele descoperiri despre iubirea de sine:

1. Codependența este imposibilă când există iubire de sine din belșug (ISB).
2. Codependenții au carențe semnificative de iubire de sine.
3. Trauma de atașament din copilărie este cauza fundamentală a lipsei iubirii de sine (LIS).
4. Lipsa iubirii de sine își are rădăcina în singurătatea cronică, rușinea și traumele din copilărie nesoluționate.
5. Teamă de a experimenta rușinea profundă și singurătatea patologică suprimată sau reprimată îl convinge pe codependent să rămână în relații dăunătoare.

6. Eliminarea lipsei iubirii de sine și dezvoltarea iubirii de sine din belșug sunt obiectivele principale ale tratamentului codependenței.

Gata cu codependența

Rămânând fidel convingerii mele de a scoate codependența la pensie, am fost nevoit mai întâi să născocesc un înlocuitor potrivit. Nu aveam de gând să îmi opresc căutările până când nu descopeream un termen care să descrie afecțiunea/experiența reală fără să facă o persoană să se simtă și mai rău în pielea ei. Norocul mi s-a schimbat la jumătatea lunii august 2015, în timp ce scriam un articol despre codependență. În el, am scris expresia, „iubirea de sine este antidotul codependenței“. Dându-mi seama de simplitatea și puterea ei, am creat un meme, pe care l-am postat ulterior pe câteva rețele de socializare.

N-aș fi putut să anticipez reacțiile extrem de pozitive față de acel meme și semnificația lui, căci a provocat dezbateri profunde și introspective despre cum și de ce lipsa de iubire de sine este asociată intrinsec cu codependența. Acela a fost momentul în care am știut că sunt pe cale să aflu ceva mare! Asemenea altor descoperiri legate de codependență, avea să-mi dospească în minte înainte să-mi ofere cea mai importantă învățătură – revelația care a urmat.



Momentul meu de iluminare legat de iubirea de sine a sosit peste aproape două luni. Pe când elaboram materialul pentru noul seminar despre vindecarea codependenței, am creat o imagine intitulată „Lipsa iubirii de sine înseamnă codependență!“ După ce am tipărit-o, am fost purtat de un val de exuberanță și nerăbdare. Atunci m-am auzit spunând: Tulburarea de lipsă a iubirii de sine este codependență! Nu exagerez când zic că aproape că am căzut de pe scaun de entuziasm.

Dându-mi seama instantaneu de importanța acestei expresii simple, am început imediat să o introduc în articole, în bloguri, în clipuri YouTube, în programe de instruire și în activitatea de psihoterapie cu pacienții mei. Am fost absolut uluit de cât de mulți codependenți, în recuperare sau nu, s-au identificat cu ea într-o manieră confortabilă. Mi s-a spus constant că i-a ajutat pe oameni să priceapă mai bine care este problema lor, fără să îi facă să se simtă

deficienți sau „răi“. În aceeași perioadă, am luat decizia conștientă de a înlocui termenul codependență cu tulburarea lipsei iubirii de sine. În ciuda faptului că avea mult mai multe cuvinte și deseori îmi împleticea limba, m-am concentrat asupra îndeplinirii planurilor mele de trimitere la pensie a termenului „codependență“. Să sărim în timp, un an mai târziu: zeci de mii de oameni, dacă nu mai mulți, au adoptat tulburarea lipsei iubirii de sine ca denumire nouă a afecțiunii lor. Părerea generală a fost că aceasta nu reprezintă doar un nume adecvat pentru problemă, dar îi și motivează pe oameni să-și dorească să o soluționeze.

Problema tlis/persoana lis

În doar câteva săptămâni, am decis să pornesc într-o campanie internațională de retragere a termenului „codependență“, ridicând simultan gradul de conștientizare și de acceptare a înlocuitorului acestuia. Mi-am pus planul în practică prin intermediul filmulețelor YouTube, articolelor, blogurilor, interviurilor radio și TV, programelor de instruire profesională și seminarelor educaționale. Dacă ar fi existat o asociație oficială pentru codependență, i-aș fi asediat cu cereri pentru a-mi permite să o înlocuiesc cu termenul mai adecvat, tulburarea lipsei iubirii de sine (TLIS), persoana având o lipsă a iubirii de sine (LIS). Sunt mândru să spun că TLIS și LIS par să capete popularitate.

Vindecarea codependenței este iubire de sine din belșug

Oricât nu aș fi de acord cu utilizarea cuvintelor negative care de obicei se regăsesc în diagnosticele de sănătate mintală, cred cu tărie că „lipsa“ din tulburarea lipsei iubirii de sine este esențial, căci specifică problema pentru care este nevoie de tratament. Spre deosebire de alte tulburări care necesită medicație zilnică, după ce TLIS este tratată cu succes, este vindecată – nemaifiind nevoie nici de tratament ulterior, nici de vreo preocupare legată de revenirea sau recidiva afecțiunii.

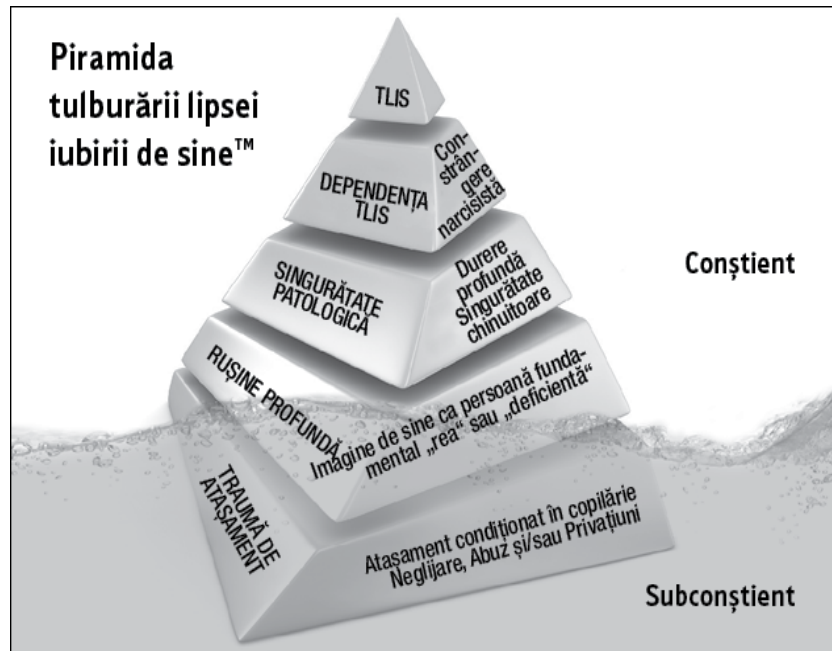
Odată cu soluționarea oricărei tulburări, consider că diagnosticul atribuit unei persoane trebuie retractat sau înlocuit cu altul care indică o sănătate mintală pozitivă sau îmbunătățită. Acest gând mi-a fost inspirat de munca mea legată de diagnosticul tulburării depresive majore, care nu mai prezintă nici un fel de semne sau de simptome după ce este tratată corespunzător. Aceeași idee este valabilă și în cazul TLIS: de ce să ne cramponăm de acel diagnostic? Acest mod de a gândi m-a inspirat să creez un termen care să reprezinte soluționarea permanentă a TLIS – vindecarea codependenței.

Următorul pas a fost să creez un nume pentru tratamentul TLIS. În februarie 2017, am început să mă refer la un astfel de tratament drept recâștigarea iubirii de sine (RIS), căci era o extensie firească a noii mele terminologii legate de iubirea de sine. După ce am implementat termenii actualizați de diagnosticare pentru „codependență“, am început să îmi revizuiesc materialele legate de tratament pentru a le îngloba.

Strădaniile pe care le-am făcut pentru a o redenumi au stârnit un val de descoperiri teoretice și practice. Într-un efort pentru a explica mai bine materialele teoretice și practice care se conturau despre TLIS și RIS, am elaborat Piramida tulburării lipsei iubirii de sine (TLIS). Această piramidă ilustrează clar faptul că codependența nu este principala problemă care necesită tratament. Mai degrabă, codependența este și a fost dintotdeauna doar un simptom al forțelor patologice fondatoare care sunt responsabile pentru ea. În acest spirit, piramida reprezintă liniar și ierarhic evoluția problemei. Începând cu trauma de atașament și continuând cu rușinea profundă, singurătatea patologică, dependența din codependență și, în cele din urmă, cu simptomul cunoscut drept codependență, piramida TLIS oferă o ilustrare tridimensională a codependenței care este corectă atât din punct de vedere clinic, cât și accesibilă într-un mod intuitiv.

În aceeași măsură în care piramida prezintă nivelurile naturii ierarhice a TLIS, ilustrează și traseul dezvoltării sale. Cel mai scăzut nivel este cel al traumei de atașament, problema de bază, care este responsabilă pentru apariția

Piramidele disperării și speranței



rușinii profunde. La rândul ei, aceasta creează singurătatea patologică, care alimentează nevoia ca de drog de un narcisist (dependență TLIS), reprezentată la vârful piramidei ca un set de simptome cunoscute drept tulburarea lipsei iubirii de sine (TLIS). Piramida arată faptul că majoritatea tratamentelor pentru TLIS se concentrează doar asupra simptomelor, nu asupra cauzelor subiacente, unele dintre acestea fiind subconștiente/necunoscute pentru pacientul care caută ajutor.

Fără îndoială că înclinațiile mele teoretice de tip yin-yang au influențat crearea ulterioară a piramidei iubirii de sine din belșug. Aceasta comunică variantele pe care le are și pe care se poate baza pentru obiectivele sale viitoare un codependent pentru a-și recâștiga iubirea de sine. Puterea acestui grafic a crescut după ce a fost însoțit de două dintre citatele mele preferate:

„Vine o vreme când riscul de a rămâne închiși într-un boboc e mult mai mare decât acela de a înflori.“

Anais Nin

„Nu e niciodată prea târziu să fii ceea ce-ai fi putut fi.“

George Eliot

Cele două piramide au ajutat la compararea problemei și a soluției sale. Nu doar că piramida TLIS a explicat natura multidimensională a problemei, dar a făcut-o într-o manieră care a atins o coardă emoțională sensibilă. Piramida face să se înțeleagă ideea că TLIS este o dependență invizibilă și rezistentă la tratament, un simptom al unei traume de atașament mai adânci, fundamentale, care manifestă simptomele adiționale ale rușinii profunde și ale singurătății patologice. Aceste piramide ajută la delimitarea unui punct de pornire și de finalizare a tratamentului recâștigării iubirii de sine și vindecării codependenței. A fost uluitor și mi-a oferit multe satisfacții să observ cum doar două grafice pot să schimbe viața unei persoane.

Organizarea „tratamentului“

Una dintre cele mai descurajante provocări în dezvoltarea vindecării a constat în organizarea unei palete largi de explicații, teorii și tehnici de tratament divergente și eclecticice într-un model de tratament coerent, logic și intuitiv. Pentru ca tratamentul să aibă efect și să poată fi reprodus ulterior, am avut nevoie de puterea piramidelor TLIS și ISB, asociate cu un soi de schelărie cuprinzătoare pe care am putut să îmi așez în ordine setul de instrumente care constau din tehnicile de tratament ale recâștigării iubirii de sine. Această structură organizațională avea nevoie să posede o natură dialectică, căci presupunea integrarea unor teorii și practici psihologice aparent diferite și contradictorii într-o explicație și un prototip convingător, unitar, liniar, bazat pe etape pentru recâștigarea iubirii de sine. Mai important decât orice, trebuia să fie atrăgătoare și să aibă sens atât pentru un viitor pacient, cât și pentru specialistul care îl tratează.

Asemenea celorlalte reușite teoretice și din lumea reală pe care le-am avut, a reflectat felul în care am găsit un sens mecanismelor interne și externe ale codependenței. Prin urmare, trebuia să cuprindă și natura aparent paradoxală a viziunii tratamentului meu pentru TLIS și codependență: specific, măsurabil, observabil și direct, păstrându-și în același timp caracteristicile fluide, analitice și flexibile. Primul model în trei etape a fost creat la scurtă vreme după publicarea din 2013 a primei mele cărți. Câte o etapă pe rând, modelul de tratament a progresat – ținând ritmul cu înțelegerea mea din ce în ce mai profundă a recâștigării iubirii de sine. Următorul grafic zugrăvește modelul recâștigării iubirii de sine în zece etape și reprezintă vindecarea codependenței a persoanelor cu TLIS.

O paradigmă liniară și progresivă

Asemenea modelului psihosocial în opt etape al lui Erikson descris anterior în cartea de față, modelul meu în 10 etape cuprinde puncte secvențiale de pornire și de încheiere. Fiind liniare și progresive, ambele modele necesită respectarea și depășirea unor condiții și provocări specifice înainte de a trece mai departe. Finalizarea fiecărei etape furnizează unei persoane informațiile și experiența necesară pentru a avea succes în privința provocărilor următoarei etape. Dacă o etapă nu este stăpânită îndeajuns sau este sărită, sănătatea mintală și relațională a persoanei respective va fi compromisă, iar tentativele de a depăși etapa următoare vor fi cel mai probabil nereușite. Dobândirea ISB necesită ca fiecare dintre celelalte nouă etape (ISB este etapa 10) să fie parcurse, asimilate și finalizate cu succes. Din păcate, nu există scurtături.

Modelul în zece etape al tratamentului recâștigării iubirii de sine

În continuare, vă ofer informații condensate despre fiecare dintre cele zece etape ale modelului. Durata necesară finalizării tratamentului pentru recâștigarea iubirii de sine în zece etape este cuprinsă între unul și doi ani, în funcție de nenumărate variabile.

ETAPA 1: Mai jos nu se poate

Apariția speranței

Acesta este momentul în care daunele cumulate ale relațiilor dureroase și disfuncționale ale persoanei lipsite de iubire de sine cu narcisiști patologici, relații alimentate de sindromul magnetului uman, devin copleșitor de evidente. O viață întregă de eșecuri acumulate a fost epuizantă pentru aceștia, aruncându-i în fundul văgăunii care a devenit existența lor. Acesta este „punctul cel mai de jos”: momentul în care persoana cu LIS își dă seama că nu mai poate ține piept dureroasei poveri a TLIS, cu atât mai puțin să trăiască purtând-o în spate. Faptul că au ajuns pe fundul prăpastiei îi obligă să facă ceva îndrăzneț, inconfortabil și dătător de speranțe: să caute ajutor pentru a pune capăt iobăgiei în slujba narcisiștilor patologici din viețile lor. Acesta este momentul în care persoana cu LIS începe să vorbească cu prietenii de încredere și/sau cu un psihoterapeut despre rușinea, singurătatea și durerea lui secretă. Conștientizează natura paradoxală a faptului că au ajuns la fundul prăpastiei; acesta este punctul de cotitură care îi salvează viața.



ETAPA 2: Pregătirea pentru sindromul magnetului uman

Eliberarea din „dans“

Este prezentată o cantitate masivă de materiale educaționale despre recuperare, o mare parte dintre acestea fiind cuprinse în cartea de față. Acesta este momentul în care oamenii află despre existența complicatelor forțe care le-au conturat TLIS și a celor care au menținut-o. Etapa 2 necesită o „școlarizare“ în domeniul narcisismului patologic și al abuzului narcisist, inclusiv al manipulării prin distorsiune și al celorlalte strategii manipulative fățișe și ascunse pe care narcisiștii patologici le folosesc pentru ca partenerii lor să nu capete puterea de a renunța la relațiile lor nocive. Pregătirea începe cu prezentarea celor două piramide și a tratamentului în zece etape pentru recâștigarea iubirii de sine. Au loc discuții cruciale despre „nașterea“ TLIS și a modului și motivelor pentru care trauma de atașament, rușinea profundă și singurătatea patologică sunt elementele ei de bază. În această etapă, abordarea și descompunerea sistemelor de negare sunt esențiale. Sunt dezbătute, prelucrate și iarăși dezbătute subiecte variate care țin de sindromul magnetului uman. În cele din urmă, este explorată natura transgenerațională a sindromului magnetului uman și se fac descoperiri despre arborele genealogic și lunga istorie de „infectări“ cu codependență și narcisism.

ETAPA 3: Retragera din dependența TLIS

Lupta cu singurătatea patologică

În această etapă este discutat, prelucrat și însușit conceptul dependenței TLIS. O persoană poate fi pregătită pentru începerea procesului doar după înțelegerea completă a dependenței, a originilor ei, a simptomelor de sevraj și a șanselor aparent imposibile de depășire a problemei. Conceptele singurătății patologice și rușinii profunde sunt subiecte importante de discuție, deoarece ambele sunt condiții primordiale ale dependenței secundare. Este studiat,

descompus și în cele din urmă înțeles conceptul singurătății patologice – cel mai intens și mai rezistent la tratament simptom al sevrăului dependenței TLIS. Este sugerată folosirea simultană a unui Program în 12 Pași, fiind discutate structura, principiile și filosofia acestuia.

În această perioadă, relațiile intime, inclusiv sexul ocazional, sunt interzise. Progresele în lupta cu dependența TLIS sunt imposibile dacă individul cu LIS crede că este îndeajuns de sănătos pentru a depista narcisiștii, administrându-și mostre periodice din drogul care i-a creat dependența. Trebuie observat că chiar și pentru cel mai bun psihoterapeut este o adevărată provocare să „vândă“ această regulă, motiv pentru care un trecut în care acesta a suferit din cauza unei dependențe sau unui abuz de substanțe reprezintă un avantaj.

ETAPA 4: Pregătirea pentru furtuna narcisistă

Această etapă a fost concepută ca reacție la natura periculoasă și dificilă a Etapei 5. Asemenea Etapei 2, este o fază educativă în care persoana cu LIS cercetează amănunțit strategiile narcisistului patologic. Aici sunt disecate concepte precum manipularea prin distorsiune, triangulația, alienarea părintească, precum și puterea, controlul și strategiile de dominare. „Conștientizarea anticipativă“ este cel mai important concept al acestei etape. Este definită ca abilitatea de a prezice cu precizie modul în care narcisistul patologic va reacționa atunci când sunt impuse niște limite. Un astfel de set de abilități presupune ca persoana cu LIS în recuperare să învețe un număr considerabil de informații despre TLIS, despre narcisismul partenerului lor și despre modul în care cei doi au interacționat dintotdeauna.

De dragul siguranței și al viabilității pe termen lung a recuperării din TLIS, persoanelor cu LIS li se prezintă mecanismele de interacțiune și consecințele impunerii unor limite narcisistilor. Tehnica observă, nu absorbi (ONA) ajută LIS să se deconecteze în siguranță de narcisistul lor patologic și să îi impună limite. ONA este un set de instrumente și de strategii defensive eficiente în neutralizarea tacticilor narcisistului patologic, neimplicându-i în nici o formă de conflict. Este un fapt dovedit că ONA funcționează, pentru că am elaborat-o pentru a depăși daunele provocate de narcisiștii patologici pe care i-am întâlnit în viața mea personală. Pacienții mei îmi povestesc despre impactul ei pozitiv asupra recuperării lor, filmulețele mele YouTube despre ONA fiind vizualizate de peste 600 000 de ori.

ETAPA 5: Impunerea limitelor într-un mediu ostil

Curaj și devotament

Aceasta este etapa în care persoanele cu LIS implementează limite bine gândite, menite să le garanteze siguranța și/sau să le scoată viața de sub controlul și dominarea partenerului lor narcisist. Ca rezultat direct al lecțiilor învățate în etapa anterioară, sunt bine pregătiți pentru posibilele reacții nocive și periculoase ale narcisistului furios și, mai mult ca sigur, tulburat.

Deoarece „paza bună păzește primejdia rea“, această etapă cuprinde „Avertismentul Ministerului Sănătății“, care pregătește persoanele cu LIS pentru furia și reacțiile represive ale narcisistului patologic față de nou-descoperitele abilități de impunere a limitelor. Accentul principal în această etapă se pune pe stabilirea și menținerea strategică și protejată a limitelor față de narcisistul patologic. În această etapă „seismică“, modificările comportamentale ale persoanelor cu LIS provoacă schimbări colosale în relația lor cu narcisistul patologic. Cu ajutorul unui psihoterapeut competent, instruit și experimentat, persoana cu LIS își desprinde metaforic degetele narcisistului patologic de pe grumaz. Impunând câte o limită pe rând, persoana cu LIS începe să se izoleze și să se protejeze

singur. Acesta este momentul în care persoana cu LIS simte, în cazul unora pentru prima oară, gustul respectului de sine și al speranței.

Această etapă tumultuoasă pare deosebit de primejdioasă din cauza simptomelor previzibile de sevraj ale singurătății patologice. Singurătatea chinuitoare și persistentă este năpasta fiecărui om cu LIS și va părea o deprindere de care este imposibil să scapi. În acest moment, implicarea într-un program de 12 Pași este extrem de importantă.

În timpul transformărilor din Etapa 5, persoana cu LIS pune capăt relației cu narcisistul patologic sau narcisistul abandonează corabia. În ambele cazuri, după Etapa 5 nici un narcisist patologic sau foarte puțini mai „rămân în preajmă“, cu excepția situațiilor în care persoanele cu LIS nu au de ales decât să continue legătura, cum ar fi cu un părinte în vârstă sau un soț care deține controlul finanțelor familiale. Pentru toți cei care supraviețuiesc transformărilor persoanelor cu LIS și rămân în cercul lor intim, mesajul acestora este transmis cu claritate: „A apărut un nou șerif în oraș, unul care o să scape de toți bandiții narcisiști patologici“.

ETAPA 6: Menținerea unor limite sigure și protejate

Protecție, siguranță și îngrijire personală

Etapa 6 pornește dintre dărâmăturile din zona afectată de cutremur, în care persoana cu LIS decide soarta clădirilor rămase în picioare: le demolează sau sunt renovate ca să respecte standardele. Vorbind mai puțin metaforic, persoana care suferă de LIS a căpătat putere și încredere sporită în sine și alege să pună capăt relației cu narcisistul care continuă să îi dea târcoale sau îi cere să respecte noile reguli și limite. În cazul celor dragi cu care nu există posibilitatea încheierii situației sau a relației nocive, utilitatea ONA este sporită. Aceștia învață să gestioneze intruziunile sau încălcările limitelor, căci unii narcisiști patologici nu se dau bătuți cu ușurință. Pentru a păstra limitele, este posibil ca indivizii cu LIS aflați în perioada de recuperare să fie nevoiți să instaureze o regulă a intreruperii contactelor cu narcisiștii patologici.

ETAPA 7: Soluționarea și asimilarea traumei subconștiente

Vindecarea traumei de atașament

Soluționarea traumei subconștiente de atașament presupune curățarea rușinii profunde și a amintirilor suprimate și reprimite de mult uitate. Trauma de atașament este cauza principală a TLIS, iar soluționarea ei reprezintă baza ISB. Această informație este importantă pentru toată activitatea din etapele precedente. Provocarea pe care o ridică această soluționare, totuși, este că nu trebuie înlesnită decât de un psihoterapeut cu o calificare corespunzătoare, instruit și experimentat în domeniul traumei. Vă recomand cu căldură metoda mea de psihoterapie „Vindecarea copilului traumatizat din interior“, pe care o prezint și o explic într-un film de instruire de patru ore.²⁵

Prin activitatea de psihoterapie referitoare la traumă, rușinea profundă și trauma de atașament subconștientă/uitată a ISB sunt mai întâi exhumate în siguranță. Acestea sunt apoi transformate în amintiri acceptabile și conștiente, dar dureroase și triste. Obiectivul constă în recunoașterea, împărtășirea, prelucrarea și asimilarea acestor amintiri și senzații în sinele conștient al persoanei cu LIS. De asemenea, scopul este ca trauma de atașament și rușinea profundă uitate din subconștient să fie asimilate, ele constituind adezivul invizibil care a ținut persoana cu LIS perpetuu atașată de o imagine despre sine familiară, dar disfuncțională. Este o etapă aparent miraculoasă: când este

dusă la bun sfârșit, povara traumei de atașament reprimată este ridicată de pe umeri, permițându-i pacientului să vadă lumina ISB de la capătul tunelului.

ETAPA 8: Descoperirea iubirii de sine

Construirea unei noi fundații interioare a iubirii de sine

Dacă ISB este o casă în care persoana cu LIS plănuiește să se bucure de restul vieții, fundația ei trebuie să fie solidă și rezistentă. Aceasta este etapa în care îi creează și consolidează temelia. „Semințele“ plantate în etapele anterioare încep să dea roade în Etapa 8. Această etapă este preferata mea, deoarece latura strălucitoare a ISB începe să străpungă norii întunecoși și opaci ai TLIS din perioada anterioară.

Acum, după ce limitele sunt stabilite implacabil, iar persoana cu LIS are parte de niveluri sporite de siguranță, încep să-și facă apariția pâlپări ale iubirii de sine. În sfârșit, încep să „se îndrăgostească“ de ei înșiși. Nu mai sunt ținuți ostatici de tiparele lor distorsionate de gândire de dinainte. Au învățat să priceapă că iubirea de sine nu e doar departe de a fi egoistă, ci este și cel mai bun cadou pe care și l-ar putea oferi vreodată. Până în acest moment, singurătatea patologică și dependența TLIS au fost permanent eradicate. Persoana zâmbitoare și care se iubește pe sine este la o distanță ca de la cer la pământ de individul izolat, rușinat și distrus din trecut. Adeseori, acești pacienți experimentează ceea ce eu numesc „natura molipsitoare a iubirii de sine“. Deoarece senzația e atât de plăcută, se răspândește iute și pe de-a-ntregul în celelalte domenii ale vieții lor.

ETAPA 9: Construcția unei fundații exterioare a iubirii de sine

Dobândirea unor relații bazate pe iubire de sine

Etapa 9 este etapa experimentală în care prohibiția relațiilor intime și a sexului este în sfârșit ridicată. Vă vine sau nu să credeți, odată ajunși în această etapă, nevoia de intimitate pentru a scăpa de suferință a dispărut. De fapt, se întâmplă invers: când o persoană nouă apare în cercul romantic bine păzit, persoana vindecată simte o stare de nervozitate. Ca atunci când înveți să mergi pe bicicletă, entuziasmul generat de faptul că ești independent și mobil este adeseori temperat de căzăturile ocazionale și de genunchii juliți.

Înarmată cu o fundație solidă ca stâncă a iubirii de sine, această persoană este încurajată să invite vizitatorii în casa nou-construită și să își pună la încercare noul set de abilități și competențe emoționale și de relație. În această etapă, greșelile sunt inevitabile, căci majoritatea oamenilor care capătă ISB nu au (sau au într-o măsură redusă) un sistem de referință anterior legat de o relație bazată pe iubirea de sine. Deprinderea, însușirea și practicarea relațiilor intime sănătoase din punct de vedere emoțional și fizic sunt deopotrivă înspăimântătoare și palpitate. Acesta este momentul în care aceste persoane își dau seama că sexul este un act de dragoste, respect și grijă intimă necondiționată care are capacitatea de a contopi sinergetic partenerii într-o relație sănătoasă și durabilă pe termen lung.

În momentul respectiv, persoanele cu ISB sunt încurajate să își extindă rețeaua socială, fiind conectate mai profund cu actualii și cu noii prieteni. La finele Etapei 9, viitoarea persoană cu ISB a devenit pentru totdeauna un prieten și/sau amant care se iubește pe sine, un om curajos, fiind în același timp protejat, vulnerabil, rezistent și conectat emoțional. Aceasta este clipa în care ecuația relațională $1 + 1 = 2$ capătă cel mai mult sens.

ETAPA 10: Transformarea într-o persoană cu iubire de sine din belșug

Ajunsă în Etapa 10, nou-transformata persoană cu ISB își va fi creat o identitate personală și de relație impregnată de forță, emancipare și, firește, iubire de sine. O singură doză de iubire de sine și vor căpăta apetit pentru ea pe durata întregii vieți. Persoana cu ISB nu se va mai supune niciodată veninului amar cu care fostul ei narcisist patologic a hrănit-o. Își va proteja cu orice preț nou-descoperita libertate emoțională și iubire de sine. Când vor fi sufocați, oamenii cu ISB vor riposta cu fiecare fărâmbă de energie pe care o pot aduna pentru a se apăra împotriva compromiterii iubirii de sine pe care au descoperit-o de curând.

Așa cum trauma de atașament a reprezentat baza tare ca piatra a TLIS, ISB este conacul splendid în care o persoană locuiește permanent. Odată cu soluționarea traumei de atașament și a rușinii profunde, individul cu ISB este mai capabil să experimenteze liniștea existențială, care merge mână în mână cu experiențele spirituale și profunde și mai pline de însemnătate. Acesta este momentul în care tratamentul/psihoterapia nu mai sunt necesare, iar Vindecarea codependenței a fost atinsă.

Recuperarea din TLIS este o propunere înspăimântătoare, chiar riscantă, căci calea către ISB – vindecarea codependenței – este presărată cu obstacole și cu experiențe dureroase. Cu siguranță, dificultatea primelor cinci etape îi va face pe cei slabi de înger să fugă mâncând pământul, dar dacă LIS în recuperare perseverează, recompensa va fi fără egal.

Cele zece promisiuni ale iubirii de sine din belșug

1. Identificarea și înțelegerea cauzelor fundamentale ale TLIS.
2. Soluționarea traumei de atașament de multă vreme îngropată.
3. Neutralizarea nivelurilor septice ale rușinii profunde.
4. Eradicarea singurătății patologice, insidiosul simptom de sevraj al TLIS.
5. Abilitatea de a îndura perioada de recuperare din dependența TLIS.
6. Încetarea nevoii de automedicamentație provocată de sindromul magnetului uman.
7. Modificarea tiparelor de atracție către indivizi care se iubesc pe sine.
8. Apariția unei reacții de repulsie din reflex în compania unor narcisiști patologici.

9. Apariția liniștii existențiale – abilitatea unei persoane de a se simți fericită și împlinită doar pentru că este ea însăși.

10. Transformarea permanentă a ISB și dispariția permanentă a TLIS.

▪

Reflecții Care este cel mai mare obstacol care vă ține legat de TLIS? Scrieți un paragraf sau mai multe despre

13. Viața începe acum

Această carte și-a îndeplinit scopul dacă v-a ajutat să ieșiți din negare în ceea ce privește tulburarea lipsei iubirii de sine (TLIS) de care suferiți. A avut succes dacă ați înțeles mecanismele interne ale TLIS și pornirea obsesivă de a fugi de singurătate și de rușinea profundă, îndreptându-vă înspre o sursă periculoasă de alinare a acestora. Și, dacă acum sunteți conștient de felul și motivele pentru care magnetul propriu intern vă leagă de narcisiști patologici – indivizi care la un moment dat vi se păreau familiari și inofensivi, golindu-vă ulterior sursa vieții emoționale – mi-am îndeplinit misiunea de a vă instrui și proteja.

Sunt sigur că această carte a dezvăluit câteva adevăruri revelatoare, dar șocante, care mai mult ca sigur au provocat nespusă tristețe, furie, păreri de rău și anxietate. Ar fi complet justificabil dacă nu sunteți pregătit să le asimilați. Este posibil ca descoperirea ravagiilor făcute de TLIS, împreună cu natura ei profund înrădăcinată și cu dificila bătălie care este necesară pentru a o depăși, să fi declanșat un sentiment de nesiguranță, ba chiar de disperare. Din nefericire, nu există nici o altă cale pentru a vă începe recuperarea.

În ciuda absenței scurtăturilor, puteți fi convins că există speranță. Muchia emoțională pe care vă legănați riscant se va transforma curând într-o fundație stabilă, la început fragilă, pe care se va sprijini iubirea de sine din belșug care se dezvoltă acum (ISB). Nu vă condamnați dacă sunteți circumspect în privința afirmației mele sau dacă pur și simplu nu aveți încredere în ea. Fără doar și poate, este o chestiune înfricoșătoare.

Trucul fotografiei false în oglindă

Percepția pe care o are narcisistul despre dumneavoastră a fost dintotdeauna distorsionată, în funcție de gusturile sau, mai rău, de nevoile lui. Dacă vă recunoșc și vă confirmă verbal frumusețea, mai mult ca sigur că vor susține că acest lucru este încă unul dintre binemeritele și mult-doritele lor trofee. „Pretinsa“ dumneavoastră frumusețe a devenit prețioasa lor proprietate care stârnește complimentele celor din jur și care, în cel mai bun caz, îi va face pentru o scurtă vreme să se simtă bine în pielea lor.

Este momentul să deveniți conștient de trucurile de bază ale manipulatorului. A folosit acest procedeu pentru a vă face să vă întoarceți împotriva propriei persoane, în tot acest timp ținându-vă sub papuc. Manipulatorii știau că dacă v-ați observa veritabila și naturala frumusețe interioară, respectul și iubirea de sine care ar fi rezultat le-ar fi zădărnicit planurile diabolice de a prelua controlul asupra dumneavoastră. N-aveți de unde să știți că la începutul relației v-au înlocuit oglinda psihologică cu una care avea lipită pe ea o „fotografie falsă“.

Tristul adevăr este că persoana jalnică și antipatică din oglindă cu care v-ați identificat dintotdeauna n-ați fost niciodată dumneavoastră! Imaginea despre care ați crezut într-un mod eronat, dar explicabil, că ați fost chiar dumneavoastră cel adevărat fusese falsificată pentru a reflecta doar ficțiunea implantată a narcisistului. Este momentul să aflați adevărul și, vă rog, auziți-l clar: persoana care ați sperat mereu că ați putea fi chiar există! Reflexia pe care o vedeți, pe care o priviți în mod curent cu dezgust, dezamăgire și jenă nu vă reprezintă și nu v-a reprezentat niciodată! De fapt, nici măcar n-a fost o reflexie reală.

Nevoia nesățioasă a manipulatorului narcisist de a fi cea mai frumoasă persoană din universul dumneavoastră a dus la decizia lui calculată de a vă pune stăpânire pe „oglinzile interioare“. Fuseseră dintotdeauna amenințați de frumusețea dumneavoastră interioară și exterioară, deoarece aceasta se află în opoziție directă cu imaginea detestabilă pe care, într-o manieră convenabilă, mintea lor de persoană cu tulburări de personalitate a eliminat-o din gândirea conștientă. Așadar, v-au manipulat să acceptați versiunea fotografică scandalos de urâtă a

dumneavoastră în locul reflexiei oneste și riguroase din oglindă. Prin detestabila fotografie falsă și prin trucul oglinzii, v-au schimonosit chipul în proporții deloc măgulitoare sau vi l-au redus la un ansamblu de imperfecțiuni pe care cu greu le poți privi.

Un pas important către ISB vă cere să distrugeți metaforic acea oglindă deformată și crăpată și să investiți într-una care vă reflectă cu acuratețe sinele splendid, perfect de imperfect. Este posibil să dureze o vreme până identificați desăvârșirea în ceea ce vedeți; aveți tot timpul din lume pentru asta – și mai mult decât atât. Ceva atât de prețios precum iubirea de sine din belșug merită dificilele eforturi pe care le depuneți pentru vindecare și recuperare, precum și timpul necesar pentru a o obține.

Vreau să vă îndreptați către cea mai apropiată oglindă. În fața ei, recitați următoarele declarații:

- Reflexia pe care o văd este 100% adevărată; sunt eu pe de-a-ntregul.
- O să-mi permit să îmi văd adevărata reflexie fără să mă judec.
- O să-mi confirm și o să-mi accept această reflexie imperfectă ca fiind adevăratul (și corectul) meu sine.
- Dacă oglinda ar reflecta o imagine reprobabilă sau nu îndeajuns de bună, o s-o resping, o s-o abandonez și o să-mi scot din minte fotografia cu care am fost manipulat.
- Când voi fi pregătit, o să revin în fața oglinzii și o să asimilez reflexia – fără să o judec.
- O să-mi permit să-mi ațintesc privirea asupra perfecțiunii nerecunoscute și neapreciate și, poate pentru prima dată, o să observ persoana care am fost dintotdeauna, dar pe care nu mi s-a dat niciodată voie s-o văd.
- O să-mi permit să consider că sunt și am fost mereu o persoană frumoasă.
- O să învăț să mă iubesc, căci am nevoie de acest lucru mai mult decât orice altceva.

Aruncați ștafeta din mână!

Trebuie să punem capăt plăgii globale a tulburării lipsei iubirii de sine, dacă nu pentru noi înșine, atunci pentru copiii noștri și pentru copiii copiilor lor. Dumneavoastră, ca soț sau soție, ca soră sau frate, ca amic sau, în fond, pur și simplu ca membru implicat al umanității, trebuie să luați în considerare să vă alăturați cruciadei de eradicare a acestei tulburări dăunătoare și să deveniți parte din confreria universală a iubirii de sine.

Vă implor să aruncați din mână ștafeta codependenței, să atârnați în cui pantofii de alergare și să vă îndepărtați încrezător și elegant de lungul șir de alergători premiați, dar învinși ai familiei dumneavoastră. Prețul pe care-l veți plăti dacă rămâneți în această echipă va fi mult prea ridicat. Vă rog, credeți-mă pe cuvânt. Știu asta.

Calea către vindecarea codependenței și către iubirea de sine este una anevoioasă, fără îndoială. Va fi presărată cu obstacole de care probabil că vă veți împiedica. Poate că veți cădea, vă veți răni și nu veți dori să vă mai ridicați în picioare. Nu este un drum scurt, nici ușor, dar, așa cum sunt convins că ați mai auzit de multe ori până acum, destinația contează, nu călătoria. Cum am precizat, așteptați-vă să fiți nevoit să vă dedicați un an sau doi acestei călătorii pentru a o duce la bun sfârșit. Poate că vi se pare o perioadă lungă de timp. Totuși, dacă vă gândiți la combinația forțelor disfuncționale care sunt responsabile pentru TLIS și la procentul din viață pe care l-ați trăit deja împovărat de această problemă, veți vedea că răbdarea și perseverența vă vor purta acolo unde trebuie să fiți – mai repede decât vă puteți imagina. Iar răsplata va fi mai mare decât v-ați putea închipui.

Fiți pregătit. O chestiune atât de prețioasă ca ISB o să tulbure niște ape. Pasărea ce învață să zboare iarăși, după ce i s-au tăiat aripile, îl va face pe temnicer să-și dorească s-o vâre înapoi în colivie. Dacă vă împotriviți strădaniilor lor de a vă obliga să intrați la loc în cușcă, probabil că își vor îmbunătăți metodele care au funcționat inițial pentru a vă face să le dați ascultare. Și vor încerca, nu glumă! Ecuația este simplă: va exista o proporție egală între tentativele dumneavoastră de evadare și contramăsurile lor pentru a vă tăia din nou aripile. Să nu uitați acest lucru. Va fi bătălia vieții dumneavoastră; nu va fi ușor și vor exista consecințe dureroase, dar care pot fi depășite.

Pe măsură ce fiecare parte componentă a sinelui manipulat este demontată, vă veți familiariza din nou cu povestea reală despre sine și despre ceilalți. Chiar dacă nu veți fi mereu fericit sau optimist, nu vă veți mai îndrepta către abisul rușinos în care sălășluiește TLIS, ci mai degrabă către văzduh, unde poate fi găsită viitoarea persoană care se iubește pe sine.

Ce părere ați avea dacă v-aș spune că ați ținut mereu cărțile câștigătoare în mână, dar n-ați avut niciodată habar? Acum, dacă narcisiștii nu vă mai coregrafiază realitatea, puteți în sfârșit să deveniți ceea ce ați fost mereu merit să fiți.

Deseori, cele mai dure călătorii sunt cele care oferă cele mai mari recompense. Chiar dacă tata m-a învățat puține lucruri despre iubirea de sine, din când în când mi-a mai transmis întâmplător fărâmițe de înțelepciune. Obișnuia să spună: „Nimic nu-i de pomană pe lumea asta“. În ceea ce privește lupta dumneavoastră pentru ISB, fusese cât se poate de exact. Acea „pomană“ va fi costisitoare, dar credeți-mă când vă spun că va merita tot timpul și energia pe care le veți „cheltui“ pe ea.

Avertismentul Ministerului sănătății

Dacă aș lucra în Ministerul sănătății, aș afișa următorul avertisment într-un loc în care oricine să-l poată vedea. Spre deosebire de avertismentele tipărite pe pachetele de țigări și pe sticlele de vin, acesta ar atrage atenția asupra posibilelor pericole legate de ceea ce s-ar întâmpla dacă nu faceți ceva pentru a remedia actuala TLIS, precum și asupra suferințelor prin care veți trece când veți face acest lucru. Informația înseamnă putere, iar puterea are o importanță capitală în dificila bătălie pe care o veți duce pentru a vă soluționa problema și pentru a vă alătura comunității de oameni care se iubesc pe sine.

▪

AVERTISMENTUL MINISTERULUI SĂNĂTĂȚII Renunțarea la codependență și tulburarea lipsei iubirii de sine

Voința de a supraviețui

De curând, când soția mea și cu mine am vizitat Alaska, una dintre escalele făcute într-un circuit cu autocarul a fost o secțiune din tundra Alaskăi. În regiunea în care ne găseam, un grup de copaci erau deformați, întortocheați și deloc înalți. Ghidul ne-a explicat că simplul fapt că existau era un miracol al naturii. A continuat spunându-ne că vreme de opt luni pe an acești arbori erau acoperiți în întregime de un strat de zăpadă densă de patru metri și jumătate. Ne-a asigurat că, asemenea unui mecanism de ceasornic, acești copaci își făceau reparația în fiecare perioadă incredibil de scurtă de vară. Am fost uluit de modul în care evoluția și acești arbori și-au dat mâna pentru a crea o strategie câștigătoare de supraviețuire.

În acel moment, am văzut cu ochii minții o priveliște panoramică a unui peisaj complet alb și arid. Am reflectat la colosala solicitare fizică la care zăpada compactă supunea acești copaci fragili. Am fost fascinat de ideea că puteau supraviețui, an după an, cu doar o fărâmă de căldură și de lumină solară. Minte mi-a zburat la versiunea omenească a supraviețuirii într-o asemenea tundră. Atunci am făcut o paralelă între acești arbori și vieților multor persoane LIS în recuperare cu care lucrasem. În ciuda faptului că la prima vedere nu exista o cale de scăpare din situația lor nefericită, contrar tuturor așteptărilor și cu foarte puține mijloace de subzistență, arborii din Alaska și aceste persoane cu LIS au încercat neîncetat să supraviețuiască în fața asprelor „elemente ale naturii“.

Mulți dintre pacienții mei, poate și dumneavoastră, s-au săturat pur și simplu să fie îngropați sub un maldăr metaforic de cinci metri de zăpadă. Acum e un moment la fel de bun ca oricare altul să puneți mâna pe lopată și să începeți să vă croiți drumul către suprafață. Dați startul planurilor binemeritate și amânate la nesfârșit de a vă înălța acolo unde soarele și căldura vă vor ajuta să vă transformați în persoana visurilor dumneavoastră.

Tapiseria pe care o numesc viața mea

Pentru a scrie cartea de față, a trebuit să fac un pas în spate și să trec în revistă tapiseria din care este țesută povestea vieții mele. În ciuda firelor deșirate, a găurilor și a marginilor roase, sunt mândru să declar că este splendidă. Am ajuns să-mi dau seama că frumusețea ei nu este determinată de mărime, culoare, model, țesătură sau modul în care a fost croită. În schimb, suma părților componente și istoria din spatele ei o transformă într-o operă neprețuită de artă. Îmi place sau nu, toate întâmplările vieții mele, de la rușinea paralizantă a celui de-al doilea divorț la bucuria miraculoasă a nașterii singurului meu fiu, Benjamin, au fost întrețesute cu meticulozitate. Tapiseria va fi întotdeauna o reprezentare vie și veridică a trecutului din care provin, a omului care am devenit și a direcției în care doresc să mă-ndrept. Din această lucrare prețioasă de artă veche – viața mea – am fost capabil să extrag lecțiile cuprinse în cartea de față. Dar n-am făcut-o de unul singur.

Îngerii mei păzitori codependenți

Întâmplările care mi-au creat tapiseria n-au fost nici aleatorii, nici accidentale. Au fost mai degrabă organizate și încurajate cu minuțiozitate de un grup conspirativ de îngeri păzitori codependenți – și anume mama, Mikki Rosenberg, tatăl ei, bunicul Chuck, și mama tatălui meu, bunica Molly. Cred că toți trei și-au găsit consolarea și senzația că ar avea un scop divin în aranjarea pieselor de domino ale vieții mele, astfel încât atunci când acestea au picat, m-au îndreptat în direcția în care aveam cea mai mare nevoie să merg.

Acești îngeri dragi n-au trăit niciodată bucuria și libertatea unei iubiri de sine depline; și-au dus trauma de atașament, rușinea profundă și singurătatea cu ei în mormânt. Cred cu sinceritate că li s-a încredințat sarcina „divină“ de a răspândi învățătura iubirii de sine prin emisarii lor pământenți pe care îi influențează și îi îndrumă. Deoarece sunt unul dintre aceștia, mă consider cea mai norocoasă persoană din lume.

Nu pot să număr de câte ori o viziune, o descoperire sau un gând aleator care mi-au schimbat viața au părut să mi se ivească de nicăieri. Datorită sensibilității și deschiderii mele față de fenomenele spirituale, îmi dau seama că sunt mesaje din partea principalului meu înger păzitor, mama, care îmi spune că e mândră de mine și că nu sunt singur pe pământ. Grație cerurilor și pasiunii nepieritoare care a refuzat să se stingă, am ajuns să îmi îndeplinesc visul pe care l-am avut din tinerețe. Sunt optimist că miracolul pe care l-am trăit vi se poate întâmpla și dumneavoastră.

Vă mulțumesc, mamă, bunicule Chuck și bunică Molly.

■

Reflecții Care este cel mai important motiv pentru care trebuie „să aruncați ștafeta din mână“? Ce repercusiuni

DESPRE AUTOR

Ross Rosenberg

este proprietarul Clinical Care Consultants, un centru de consiliere din zona Chicago și al Institutului de Recuperare a Iubirii de Sine, o companie de formare și dezvoltare profesională de self-help. A fost psihoterapeut timp de aproape 30 de ani și este considerat un expert internațional în narcisism, codependență, traume și dependență de sex. Canalul său de YouTube, care a obținut 7,1 milioane de vizionări/70 000 de abonați (la momentul scrierii acestei cărți), a dus la recunoașterea globală a activității sale.

Prima ediție a De ce îi iubim pe cei care ne fac rău a fost vândută în peste 50 000 de exemplare și este considerată o lucrare de bază în cele mai multe cercuri de tratament și recuperare a codependenței.

Ross este conducător cunoscut de seminare și a făcut prezentări în 29 de state americane, la Amsterdam și la Londra. A apărut în mod regulat la emisiuni TV și radio naționale și a scris pe bloguri și pentru publicații online faimoase.

GLOSAR DE TERMENI

AA: Alcoolicii Anonimi

TPA: Tulburare de personalitate antisocială

TPB: Tulburare de personalitate borderline

CODA: Codependenții anonimi

TCS: Teoria continuumului sinelui

VCS: Valorile continuumului sinelui

SMU: Sindromul magnetului uman

OL: Obiectul limerent

DRG: Dragoste, respect și grijă

SAN: Sindromul abuzului narcisist

TPN: Tulburare de personalitate narcisistă

TOC: Tulburare obsesiv-compulsivă

ONA: Observă, nu absorbi

ORC: Orientarea în relație către ceilalți

CCR: Continuumul compatibilității relației

TCR: Teoria compatibilității relației

OR: Orientările relaționale

ISB: Iubire de sine din belșug

LIS: Lipsă de iubire de sine

TLIS: Tulburarea lipsei iubirii de sine

RIS: Recâștigarea iubirii de sine

ORS: Orientare în relație către sine

BIBLIOGRAFIE

Ainsworth, M.D.S. (1973). „The Development of Infant-Mother Attachment“. În B. Cardwell & H. Ricciuti (Ed.), *Review of Child Development Research* (Vol. 3, pp. 1–94). Chicago: University of Chicago Press.

Al-Alem, L. și Omar, H.A. (2008). „Borderline Personality Disorder: An Overview of History, Diagnosis and Treatment in Adolescents“. Publicațiile Facultății de Farmacologie și de Științe Nutriționale.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (ediția a 5-a). Arlington, VA: Autor.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV* (recenzie de text). Washington, DC: Autor.

Anthenelli, R.M., Smith, T.L., Irwin, M.R. și Schuckit, M.A. (1994). „A Comparative Study of Criteria for Subgrouping Alcoholics: The Primary/Secondary Diagnostic Scheme versus Variations of the Type 1/Type 2 Criteria“. *American Journal of Psychiatry*, 151(10), pp. 1468–1474.

Autor Necunoscut. (2017). „All About Attachment“. Site-ul Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/basics/attachment>

Autor Necunoscut. (2010). „The Pew Charitable Trust’s Research & Analysis: The Impact of the September 2008 Economic Collapse“. Philadelphia, PA: Pew Charitable Trust.

Beattie, M. (1986). Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself (ediția a 2-a). Center City, MN: Hazelden.

Belden, R. (1990). Iron Man Family Outing: Poems about Transition into a More Conscious Manhood. Austin, TX: Autor.

Berk, M., Grosjean, B. și Warnick, H. (2009). „Beyond Threats: Risk Factors or Suicide Completion in Borderline Personality Disorder“. *Current Psychiatry*, 8(5), pp. 32–41.

Boeree, C. (2006). „Personality Theories: Erik Erikson 1902–1994“. Preluat din: <http://webpace.ship.edu/cgboer/erikson.html>

Bowlby, J. (1969, 1983). Attachment: Attachment and Loss, Vol. 1 (edițiile 1 și 2). New York, NY: Basic Books.

Cadoret, R.J., Troughton, E. și Widmer, R. (1984). „Clinical Differences between Antisocial and Primary Alcoholics“. *Comprehensive Psychiatry*,

25, pp. 1–8.

Clark, J. și Stoffel, V.C. (1992). „Assessment of Codependency Behavior in Two Health Student Groups“. *American Journal of Occupational Therapy*, 46(9), pp. 821–828.

Co-Dependents Anonymous (2010). „Patterns and Characteristics of Codependence“. Preluat din: <http://coda.org/index.cfm/newcomers/patterns-and-characteristics-of-codependence/>

Colović N, Leković D, Gotić M. (2016). „Treatment by Bloodletting In The Past And Present“. *Srpski Arhiv Za Celokupno Lekarstvo*. 2016, mar-apr: 144(3-4), pp. 240–248.

Davis, A. și Appel, T. (2010). „Bloodletting Instruments in the National Museum of History and Technology“. *Smithsonian Studies in History and Technology*; nr. 41.

Dougherty, M. (2017). „Why are We Getting Taller as a Species?“ *Scientific American*.

Elwood J.M., Little, J. și Elwood, J.H. (1992). *Epidemiology and Control of Neural Tube Defects*. New York, NY: Oxford University Press.

Erikson, E.H. (1950). *Childhood and Society*. New York, NY: Norton.

Fazel, S. și Danesh, J. (2002). „Serious Mental Disorder in 23,000 Prisoners: A Systematic Review of 62 Surveys“. *The Lancet*, 359, pp. 545–550.

Friel, J. și Friel L., (1986). *Adult Children Secrets of Dysfunctional Families: The Secrets of Dysfunctional Families*. Deerfield Beach, FL: HCI.

Greenstone, G. (2010). „The History of Bloodletting“. *British Columbia Medical Journal*. Vol. 52, Nr. 1, ianuarie–februarie 2010, pp.12–14, Premise.

Hare, R.D. (1996). *Psychopathy: A Clinical Construct Whose Time Has Come*. *Criminal Justice & Behavior*, 23(1), pp. 25–54.

Hare, R.D. (1993). *Without Conscience: The Disturbing World of Psychopaths among Us*. New York, NY: Pocket Books.

Harlow, H.F. (1962). „Development of Affection in Primates“. În E. L. Bliss (Ed.), *Roots of Behavior* (pp. 157–166). New York, NY: HarperCollins.

Hazan, C. și Shaver, P. (1987). „Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process“. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3),

pp. 511–524.

Insel, T. (2010). What's in a Name? The Outlook for Borderline Personality Disorder. Institutul Național de Sănătate Mintală. Preluat din: nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2010/

Johnson, S. (2012). Therapist's Guide to Pediatric Affect and Behavior Regulation (Practical Resources for the Mental Health Professional). Academic Press.

Kelley, D. și Kelley, T. (2006). Alcoholic Relationship Survival Guide: What to Do When You Don't Know What to Do. Port Charlotte, FL: Kelley Training Systems.

Kellogg, T. și Harrison-Davis, M. (1983). Broken Toys, Broken Dreams: Understanding and Healing Boundaries, Codependence, Compulsion and Family Relationships. New York, NY: Bratt Publishing.

Kernberg, O. (1984). Severe Personality Disorders. New Haven, CT: Yale University Press.

Keys, D. (2012). Narcissists Exposed – 75 Things Narcissists Don't Want You to Know. Washington, DC: Light's House Publishing.

Kreisman, J. și Straus, H. (2010). *I Hate You – Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality*. New York, NY: Perigree Trade.

Kulkarni, J. (2015). „Borderline Personality Disorder is a Hurtful Label for Real Suffering – Time We Changed It.“ Preluat din: <https://theconversation.com/borderline-personality-disorder-is-a-hurtful-label-for-real-suffering-time-we-changed-it-41760>

Laign, J. (1989). *A Patient Poll. Focus on the Family and Chemical Dependency*, p.16.

Lasch, C. (1991). *The Culture of Narcissism: American life in an Age of Diminishing Expectations* (ediție revizuită) New York, NY: W.W. Norton & Company.

Layton, J. (2017). „How Brainwashing Works“. <https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/brainwashing1.htm>

Lenzenweger, M., Lane, M., Loranger, A. și Kessler, R. (2007). „DSM-IV Personality Disorders in the National Comorbidity Survey Replication“. *Biological Psychiatry*, 62(6): pp. 553–564.

Lewis, C.E., Cloninger, C.R. și Pais, J. (1983). „Alcoholism, Antisocial Personality and Drug Use in a Criminal Population“. *Alcohol and Alcoholism*, 18, pp. 53–60.

Lifton, R. (1963). *Thought Reform and the Psychology of Totalism*. New York, NY: W.W. Norton & Co.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, NY: Guilford Press.

Lydon, J.E., Jamieson, D. W. și Zanna, M.P. (1988). „Interpersonal Similarity and the Social and Intellectual Dimensions of First Impressions“. *Social Cognition*, 6(4), pp. 269–286.

Maccoby, M. (2004). *Narcissistic Leaders: The Incredible Pros, the Inevitable Cons*. Watertown, MA: Harvard Business Review.

Malmquist, C.A. (2006). *Homicide: A Psychiatric Perspective*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.

Marsh, E. și Wolfe, D. (2008). *Abnormal Child Psychology* (ediția a 4-a). Independence, KY: Wadsworth Publishing.

Maslow, A. (1966). *The Psychology of Science: A Reconnaissance*. New York, NY: Harper & Row.

Miller, A. (1979). *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*. New York, NY: Basic Books.

Mosely, M. (2012). „Why is There Only One Human Species?“ BBC.
<http://www.bbc.com/news/science-environment-13874671>

National Alliance of Mental Illness (NAMI). (2017). *Borderline Personality Disorder*. Preluat din: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Borderline-Personality-Disorder>

Nordqvist, C. (24 februarie 2012). „What is Borderline Personality Disorder (BPD)?“ Preluat din: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/9670.php> (pe 14 martie 2012)

Oliver, D. (2004-2012). „Antisocial Personality Disorder (APD)?“ Preluat din: http://www.bipolarcentral.com/other_illnesses/apd.php (pe 10 decembrie 2012)

Orwell, G. (1949). 1984. New York, NY: Penguin. Payson, E. (2002). *The Wizard of Oz and Other Narcissists*. Royal Oak, MI: Julian Day Publications.

Perry, S. (2003). *Loving in Flow: How the Happiest Couples Get and Stay that Way*. Naperville, IL: Sourcebooks, Inc.

Porr, V. (2001). „How Advocacy is Bringing Borderline Personality Disorder into the Light: Advocacy Issues“. Preluat din: <http://www.tara4bpd.org/how-advocacy-is-bringing-borderline-personality-disorder-into-the-light/> (pe 4 decembrie 2012)

Prabhakar, K. (2006). Proceedings of the Third AIMS International Conference on Management: An Analytical Study on Assessing Human Competencies Based on Tests. 1–4 ianuarie 2006. Ahmedabad: Indian Institute of Management.

Riggio, O. ș.a. (2015). „Management of Hepatic Encephalopathy as an Inpatient“. *Clinical Liver Disease Journal*, 5(3), pp. 79–82.

Schulze, L. ș.a. (2013). „Gray Matter Abnormalities in Patients with Narcissistic Personality Disorder“. *Journal of Psychiatric Research*. Preluat din: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.05.017>

Science Learning Hub. (2009). „Light and Telescopes“. <http://www.sciencelearn.org.nz/resources/1625-light-and-telescopes>

Shearer, E. și Gottfried, J. (2017). News Use Across Social Media Platforms 2017. Pew Research Website: <http://www.journalism.org/2017/09/07/news-use-across-social-media-platforms-2017/>

Shepherd, T. și Linn, D. (2014). Behavior and Classroom Management in the Multicultural Classroom: Proactive, Active, and Reactive Strategies. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Singleton, N., Meltzer, H. și Gatward, R. (1998). Office of National Statistics Survey of Psychiatric Morbidity.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2011). „Report to Congress on Borderline Personality Disorder“. Publicația HHS Nr: SMA11-4644.

Tennov, D. (1999). Love and Limerence. Lanham, MD: Scarborough House.

Tottenham, N. ș.a. (2010). „Prolonged Institutional Rearing is Associated with Atypically Large Amygdala Volume and Difficulties in Emotion Regulation“. Developmental Science, 3(1), pp. 46–61.

Watts, A.L. ș.a. (2013). „The Double-Edged Sword of Grandiose Narcissism: Implications for Successful and Unsuccessful Leadership Among U.S. Presidents“. Psychological Science, 24(12), pp. 2379–2389.

Weller, C. (2014). „What’s the Difference Between a Sociopath and a Psychopath? (Not Much, But One Might Kill You)“. Preluat din: <http://www.medicaldaily.com/whats-difference-between-sociopath-andpsychopath-not-much-one-might-kill-you-270694>

Wingfield, N. și Wakabayashi, D. (2017). „What Worries? Big Tech Companies Post Glowing Quarterly Profits“, The New York Times.

Wolven, K., (2015). „Grandiose and Vulnerable Narcissism: Where Do the Emotional Differences Lie?“ Teze de psihologie. Aiken, SC: University of South Carolina.

Organizația Mondială a Sănătății. (1992). ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines. Geneva, Elveția: Autor.

Wrosch, A. (1992). „Undue Influence, Involuntary Servitude and Brain-washing: A More Consistent, Interests-cased Approach“. Preluat din: <http://digitalcommons.lmu.edu/llr/vol25/iss2/4>