Preia din nou controlul asupra vieţii tale

Folosirea celei de-a doua jumătăţi a acestei cărţi

În continuare vom trece de la analiza lucrurilor pe care *ţi le-au făcut* părinţii la *ceea ce poţi face tu* pentru a le reduce puterea de control asupra vieţii tale. Îţi voi prezenta în această parte a cărţii o serie de tehnici şi de strategii comportamentale care te vor ajuta să îţi schimbi tiparele care te autosabotează şi să devii persoana care doreşti să fii.

Scopul acestor strategii nu este de a înlocui munca alături de un psihoterapeut, în cadrul un grup de terapie sau al unui program în 12 paşi. Unii cititori vor putea aplica singuri aceste metode, dar dacă eşti supravieţuitorul unor abuzuri *fizice* sau *sexuale,* consider că ajutorul profesional este *esenţial* pentru tine.

Dacă te foloseşti de droguri sau de alcool pentru a-ţi amorţi sentimentele, este important să începi prin a lucra în vederea controlării acestui impuls înainte de a aplica tehnicile recomandate în această carte. Îţi va fi imposibil să îţi redobândeşti controlul asupra vieţii tale atât timp cât vei continua să te laşi controlat de dependenţa ta. Din acest motiv, eu insist întotdeauna ca pacienţii mei care fac abuz de substanţe să intre în programe precum Alcoolicii Anonimi sau Narcomanii Anonimi. Tehnicile recomandate în această carte nu trebuie puse în aplicare decât după minim şase luni de sobrietate, întrucât emoţiile sunt extrem de puternice în fazele de început ale procesului de recuperare şi există întotdeauna pericolul ca scoaterea la lumină şi explorarea experienţelor dureroase din copilărie să te zdruncine suficient de tare, determinându-te să revii la dependenţa ta.

Ar fi nerealist şi iresponsabil din partea mea să îţi dau asigurări că dacă vei urma calea indicată de mine, toate problemele tale vor dispărea peste noapte. Te *pot* asigura însă că dacă vei face această muncă, vei descoperi căi noi şi incitante de a relaţiona cu părinţii tăi şi cu ceilalţi oameni. Îţi vei putea defini mai clar identitatea de sine şi maniera în care doreşti să îţi trăieşti viaţa. În sfârşit, vei descoperi un nou simţ al încrederii în sine şi al preţuirii de sine.

Capitolul 9

Nu trebuie să ierţi

Probabil că te întrebi deja: „Nu constă primul pas în iertarea părinţilor mei?" Răspunsul meu este: *nu.* Este posibil ca el să te şocheze, să te înfurie, să te dezamăgească sau să îţi inducă o stare de confuzie, căci pe toate canalele ni se spune exact opusul: că iertarea este primul pas care conduce la vindecare.

În realitate, nu este necesar să îţi ierţi părinţii pentru a te simţi mai bine în pielea ta şi pentru a-ţi schimba viaţa în bine!

Ştiu că această afirmaţie contrazice câteva din cele mai populare principii religioase, spirituale, filozofice şi psihologice. Potrivit eticii iudeo-creştine, „a greşi este omeneşte, dar a ierta este o calitate divină". De asemenea, sunt perfect conştientă de faptul că există experţi din diferite profesii care cred sincer că iertarea nu numai că este *primul* pas, dar chiar că este *singurul* pas necesar pentru a ajunge la starea de pace interioară. Personal, nu cred nici pe departe aşa ceva.

La începutul carierei mele credeam şi eu că iertarea oamenilor care te-au rănit, îndeosebi a părinţilor, reprezintă un aspect important al procesului de vindecare. Prin urmare, mi-am încurajat numeroşi clienţi (mulţi dintre ei abuzaţi grav în copilărie) să îşi ierte părinţii cruzi sau abuzivi. De altfel, mulţi dintre clienţii mei au venit la

terapie afirmând că şi-au iertat deja părinţii toxici, descoperind însă că acest lucru nu îi face să se simtă cu nimic mai bine. Nici unul din simptomele lor nu a dispărut în urma iertării. Cu alte cuvinte, aceasta nu i-a condus la vreo schimbare cât de cât semnificativă şi de durată. Dimpotrivă, mulţi dintre ei au început să se simtă chiar *mai* inadecvaţi decât înainte, spunându-mi lucruri de gen: „Poate că nu mi-am iertat suficient părinţii", „Pastorul meu îmi spune că nu i-am iertat sincer în inima mea" sau „Oare chiar nu pot face nimic ca lumea?"

Prin urmare, am început să analizez serios conceptul de iertare, întrebându-mă dacă nu cumva acesta *împiedică* progresul clienţilor mei, în loc să îl *favorizeze.*

Am ajuns astfel să înţeleg că există două aspecte ale iertării: renunţarea la nevoia de răzbunare şi absolvirea părţii vinovate de responsabilitatea sa. Nu am avut nici o problemă în a accepta ideea că oamenii trebuie să renunţe la dorinţa de răzbunare. Aceasta reprezintă o motivaţie normală, dar negativă, care conduce la fantezii obsesive referitoare la obţinerea satisfacţiei prin producerea unui rău fostului abuzator. Mai mult decât atât, ea conduce la foarte multă frustrare şi nefericire, nefavorizând deloc adevărata stare de bunăstare emoţională. În pofida satisfacţiei de moment la care poate conduce răzbunarea, ea nu face decât să agite şi mai tare haosul emoţional care caracterizează relaţia copil-părinţi, făcându-l pe primul să piardă foarte mult timp şi foarte multă energie. Renunţarea la dorinţa de răzbunare este dificilă, dar reprezintă cu siguranţă un pas necesar în vederea procesului de vindecare.

Cealaltă faţetă a iertării nu mi se pare însă la fel de bătută în piatră. Mi s-a părut întotdeauna nefiresc să absolvi pe cineva de responsabilitatea sa de drept, fără să îţi pui întrebări, mai ales dacă persoana respectivă a abuzat grav un copil nevinovat. Ce motive ai avea să îţi „graţiezi" tatăl care te-a terorizat şi te-a bătut, transformându-ţi copilăria într-un iad? De ce ai „trece cu vederea" faptul că în copilărie ai fost nevoit să te întorci zilnic într-un cămin întunecat pentru a avea grijă de mama ta beată? Ce motive ai avea să îţi „ierţi" tatăl care te-a violat la vârsta de şapte ani?

Cu cât m-am gândit mai mult, cu atât mai clar mi-a devenit că această absolvire nu reprezintă decât o altă formă a negării: „Dacă te voi ierta, vom putea pretinde amândoi că ceea ce s-a întâmplat nu a fost atât de grav". Am înţeles astfel că acest aspect al iertării nu face decât să îi împiedice pe foarte mulţi oameni să îşi continue viaţa într-o manieră echilibrată.

Capcana iertării

Unul din cele mai periculoase lucruri legate de iertare este că aceasta îţi subminează capacitatea de a te elibera de emoţiile acumulate. Cum ţi-ai mai putea recunoaşte vreodată mânia acumulată împotriva unui părinte dacă îl ierţi anticipat? Responsabilitatea nu se poate orienta decât fie în exterior, către cei care te-au rănit, fie în interior, către tine însuţi. Cineva trebuie să fie responsabil pentru ceea ce s-a întâmplat. Prin urmare, este posibil să îţi ierţi *părinţii,* dar să sfârşeşti prin a te urî cu atât mai mult *pe tine însuţi.*

Am remarcat de asemenea că mulţi dintre clienţii mei se grăbesc să îşi ierte părinţii numai pentru a evita partea cea mai dureroasă a terapiei. Ei cred că prin iertare pot găsi o scurtătură către adevărata vindecare, simţindu-se mai bine. Am avut câţiva clienţi care şi-au „iertat" părinţii, au renunţat la terapie, după care s-au scufundat încă şi mai puternic în depresia şi în anxietatea lor.

Unii dintre aceştia s-au agăţat de fantezia potrivit căreia: „Tot ce trebuie să fac pentru a mă vindeca este să îmi iert părinţii. În acest fel, mă voi bucura de o sănătate psihică mai bună şi totul se va termina cu bine pentru toată lumea, ne vom îmbrăţişa cu toţii, iar eu voi fi în sfârşit fericit". Cei mai mulţi dintre ei au descoperit însă că promisiunea goală a iertării nu i-a condus decât la o dezamăgire foarte amară. Unii dintre ei au experimentat o bunăstare iniţială, dar aceasta nu a durat foarte mult, căci în realitate nu s-a schimbat nimic în privinţa sentimentelor lor profunde sau în interconexiunile lor cu restul familiei.

Îmi amintesc de o şedinţă de terapie extrem de emoţionantă cu o clientă pe nume Stephanie, a cărei experienţă ilustrează o bună parte din problemele tipice generate de iertarea prematură. Stephanie, o tânără în vârstă de 27 de ani, era o creştină rebotezată ardentă când am cunoscut-o. La vârsta de 11 ani, ea a fost violată de tatăl ei vitreg, care a continuat să o abuzeze apoi până când mama ei l-a alungat din casă (din alte motive), un an mai târziu. De-a lungul următorilor patru ani, Stephanie a fost molestată de mai mulţi parteneri ai mamei sale. Ea a fugit de acasă la vârsta de 16 ani şi a devenit prostituată. Şapte ani mai târziu, a fost bătută de un client până când aproape că a murit. În timp ce se recupera la spital, Stephanie a cunoscut un infirmier care a convins-o să vină la biserica lui. Câţiva ani mai târziu cei doi s-au căsătorit şi au avut împreună un fiu. Stephanie încerca sincer să îşi refacă viaţa, dar în pofida noii sale familii şi a noii sale religii, ea continua să se simtă mizerabil. A petrecut doi ani făcând psihoterapie, dar tot nu putea scăpa de depresia intensă care o afecta. Acesta a fost momentul în care a ajuns la mine.

Am introdus-o pe Stephanie într-unul din grupurile mele alcătuite din victime ale incestului. Încă de la prima şedinţă, Stephanie ne-a asigurat că se simţea împăcată şi că şi-a iertat atât tatăl vitreg cât şi mama rece şi inadecvată. I-am explicat că dacă dorea să scape de depresie trebuia să uite pentru o vreme de iertare, pentru a putea reintra în contact cu mânia ei subconştientă. Stephanie a insistat spunându-mi că este o adeptă ardentă a iertării, deci nu avea nevoie să redevină mânioasă pentru a se putea vindeca. A urmat un conflict destul de intens între noi, pe de o parte deoarece îi ceream să facă ceva dureros pentru ea, dar şi deoarece convingerile ei religioase îi contraziceau nevoile psihologice.

Stephanie a acceptat să aplice tehnicile de terapie, dar a refuzat să intre în contact cu furia ei subconştientă. Încetul cu încetul, ea a început să aibă însă manifestări de furie la adresa altor oameni. Spre exemplu, într-o seară a îmbrăţişat o altă membră a grupului, spunându-i: „Tatăl tău a fost un monstru. Îl urăsc!”

Câteva săptămâni mai târziu, furia ei reprimată a ieşit în sfârşit la iveală. Ea a ţipat, şi-a blestemat şi şi-a acuzat părinţii că i-au distrus copilăria şi i-au mutilat anii perioadei de adult. În final a început să plângă, iar eu am îmbrăţişat-o. Cu această ocazie, am simţit cum corpul ei se relaxează. După ce s-a mai calmat, am tachinat-o: „Ce comportament este acesta pentru o creştină?” Nu am să uit niciodată răspunsul ei:

> Presupun că Dumnezeu îşi doreşte mai mult să mă vindec decât să îmi iert părinţii.

Acea seară a marcat un moment de cotitură pentru ea.

Oamenii îşi *pot* ierta părinţii toxici, dar ar trebui să facă acest lucru la sfârşitul procesului de terapie, nu înaintea sau la începutul acestuia. Mai întâi de toate, ei trebuie să îşi facă ordine în propriul lor psihic. Ei trebuie să se înfurie pentru ceea ce li s-a întâmplat, să deplângă faptul că nu s-au bucurat niciodată de iubirea parentală pe care şi-o doreau şi să nu mai minimalizeze (sau chiar să ignore) răul care le-a fost făcut. Din păcate, „iartă şi uită” se traduce mult prea adesea prin „pretinde că nu s-a întâmplat niciodată”.

Cred de asemenea cu toată convingerea că iertarea este adecvată numai atunci când părinţii fac ceva ca să o merite. Părinţii toxici, îndeosebi cei mai abuzivi dintre ei, trebuie să recunoască ce s-a întâmplat, să îşi asume responsabilitatea şi să fie dispuşi să îşi ispăşească greşelile. Dacă îţi absolvi unilateral părinţii care continuă să se poarte urât cu tine, negând practic realitatea şi sentimentele tale, şi proiectând vinovăţia asupra ta, tu îţi blochezi în acest fel munca de asanare a emoţiilor tale. Dacă unul dintre părinţi sau amândoi sunt morţi, rănile lăsate de ei pot fi vindecate prin iertarea *de sine* şi prin eliberarea de controlul pe care l-au avut atâta vreme asupra bunăstării tale emoţionale.

Probabil că te întrebi deja, pe bună dreptate, dacă trebuie să rămâi plin de amărăciune şi de mânie tot restul vieţii tale, de vreme ce nu îţi poţi ierta părinţii. Realitatea este exact pe dos. De-a lungul anilor am asistat de nenumărate ori la apariţia unei stări de pace emoţională şi mentală ca rezultat al eliberării clienţilor mei de controlul părinţilor lor toxici, chiar fără a-i ierta pe aceştia. Această eliberare nu poate apărea însă decât după prelucrarea sentimentelor extrem de intense de furie şi de durere sufletească, şi după plasarea responsabilităţii pe umerii *lor,* acolo unde este locul ei de drept.