

Cuprins

| | |
|---|-----------|
| Mulțumiri..... | 11 |
| Introducere..... | 13 |
| <i>Cele trei mari întrebări pe care le primesc cel mai des.....</i> | <i>17</i> |

PARTEA I

NEC ȘI RELAȚIA TA DE CUPLU

Capitolul 1

| | |
|---|-----------|
| Relația NEC – portret..... | 21 |
| <i>Când unul dintre parteneri a fost neglijat emoțional</i> | |
| <i>în copilărie.....</i> | <i>21</i> |
| <i>Când ambii parteneri au fost neglijăți emoțional</i> | |
| <i>în copilărie.....</i> | <i>25</i> |

Capitolul 2

| | |
|--|-----------|
| NEC ți-a afectat alegerea partenerului?..... | 29 |
| <i>Cinci moduri prin care NEC îți poate afecta</i> | |
| <i>alegerea partenerului.....</i> | <i>29</i> |
| <i>Rezumat.....</i> | <i>35</i> |

Capitolul 3

| | |
|---|-----------|
| Efectele NEC asupra relației tale..... | 36 |
| <i>Cele patru seturi de abilități de care ai nevoie</i> | |
| <i>pentru o relație conectată emoțional.....</i> | <i>37</i> |

| | |
|---|----|
| <i>Cum îți dai seama dacă relația ta este afectată de NEC</i> | 44 |
| <i>Prăpastia care se creează în relația NEC</i> | 50 |
| Capitolul 4 | |
| Cum să vorbești cu partenerul despre NEC | 55 |
| <i>Înainte să discuți cu partenerul</i> | 58 |
| <i>La ce să te aștepti: elementele unei discuții reușite despre NEC</i> | 64 |
| <i>Ce să faci dacă amândoi aveți NEC</i> | 66 |
| <i>Ce să faci dacă nu poți să ajungi la partener</i> | 70 |
| Capitolul 5 | |
| Cum să îți reparați relația NEC | 74 |
| <i>Exerciții de construire a conexiunii</i> | 76 |
| <i>Exerciții de management al conflictelor</i> | 84 |
| <i>Portretul unui cuplu care a ieșit din NEC</i> | 87 |

PARTEA A II-A

PĂRINȚII TĂI NEC

| | |
|--|-----|
| Capitolul 6 | |
| Familia neglijentă emoțional, la vârsta maturității: | |
| trei portrete | 93 |
| <i>Părintele bine intenționat, dar neglijat la rândul său</i> | 93 |
| <i>Părintele care se luptă cu probleme</i> | 96 |
| <i>Părintele absorbit de sine</i> | 99 |
| Capitolul 7 | |
| Cum îți afectează NEC relația cu părinții | 103 |
| <i>Cele trei tipuri de părinți neglijenți emoțional și cum să-i identifice</i> | 105 |
| <i>Ce poți să simți în relație cu părinții tăi</i> | 112 |
| <i>Tehnica de gestionare a vinovăției în patru pași</i> | 114 |
| <i>Două instrumente pentru a-ți accepta și folosi sentimentele</i> | 116 |

Capitolul 8

| | |
|--|-----|
| Protejează-te: limite și îngrijire de sine | 118 |
| <i>Cum știi când să începi să pui limite</i> | 120 |
| <i>Protejează-te cu îngrijire de sine</i> | 124 |
| <i>Protecția miraculoasă a limitelor</i> | 126 |

Capitolul 9

| | |
|---|-----|
| Cum să discuți cu părinții tăi despre NEC | 132 |
| <i>Cum decizi dacă ar trebui să vorbești cu părinții tăi</i> <i>despre NEC</i> | 135 |
| <i>Cum să discuți cu părinții tăi</i> | 143 |
| <i>Portretul unei relații părinte/copil vindecătoare</i> | 151 |
| <i>Ce să faci dacă nu mai există speranță</i> | 165 |

PARTEA A III-A

COPIII TĂI**Capitolul 10**

| | |
|---|-----|
| Copilul neglijat emoțional – portret | 177 |
| <i>Copilul NEC</i> | 177 |
| <i>Copilul NEC, ajuns la maturitate</i> | 183 |

Capitolul 11

| | |
|--|-----|
| Sentimentele părintelui NEC | 186 |
| <i>Sentimentele părintelui NEC</i> | 188 |

Capitolul 12

| | |
|--|-----|
| Cum ți-a afectat NEC stilul parental | 199 |
| <i>Sentimentele copilului NEC</i> | 201 |
| <i>Rezumat</i> | 229 |

Capitolul 13

| | |
|---|-----|
| Schimbarea stilului parental | 230 |
| <i>Trei schimbări pe care le poți face acum cu copiii</i> <i>de orice vârstă</i> | 231 |

| | |
|---|-----|
| <i>Cum să previi NEC și să-ți îmbogățești relația cu copilul mic.</i> | 233 |
| <i>Strategii pentru adolescenți</i> | 239 |
| <i>Strategii pentru copilul tău adult</i> | 244 |
| <i>Rezumat.</i> | 248 |

Capitolul 14

Ar trebui să vorbești cu copilul tău despre NEC?

| | |
|---|-----|
| <i>Și cum să faci asta?</i> | 250 |
| <i>Potențialele avantaje și dezavantaje</i> | 251 |
| <i>Cinci întrebări care să te ajute să te decizi.</i> | 256 |
| <i>Pregătirea pentru reușită</i> | 260 |
| <i>Rezumat.</i> | 264 |

Capitolul 15

Portretul a două familii care se vindecă 265

| | |
|--|-----|
| <i>Epilog.</i> | 277 |
| <i>Despre autoare</i> | 281 |
| <i>Referințe bibliografice</i> | 283 |
| <i>Resurse.</i> | 285 |

Introducere

În 2012 am scris *Drama neglijării emoționale din copilărie: Cum o recunoști, cum o depășești*. Încă din ziua publicării, am primit mii de mesaje de la cititori ușurați să înțeleagă, în sfârșit, ce i-a apăsât toată viața.

Unele dintre aceste persoane au avut revelații care le-au schimbat viața, le-au atenuat în mod dramatic sentimentele de rușine și confuzie și i-au îndreptat pe o cale pozitivă. Pentru alții, a fost mai degrabă o serie de realizări liniștitoare, care i-au scos din întuneric și i-au adus în lumina autoînțelegerii și a puterii interioare.

Să începi să-ți simți emoțiile nu este puțin lucru. De fapt, este grozav. Pe măsură ce spargi zidul pe care copilul tău interior l-a construit pentru a-și bloca emoțiile, vei începe să te simți din ce în ce mai validat și din ce în ce mai viu.

Dacă la început nu simțeau nimic sau foarte puțin, cu timpul ajungi să te simți oarecum derutat de aceste noi experiențe. Puțin câte puțin, începi să simți greutatea tristeții în piept, șocul entuziasmului în stomac sau poate niște furie ori durere din cauza vechilor nedreptăți care ți-au fost făcute. E drept că unele dintre aceste emoții pot fi dureroase. Altele sunt pline de bucurie și iubire. Însă toate acestea, fie ele pozitive

sau negative, te conectează cu adevărata ta ființă, cu lumea și cu oamenii din jurul tău, într-un mod cu totul nou, pe care nu ți l-ai imaginat vreodată.

Cu toții suntem diferiți, desigur. Dar un aspect este comun tuturor celor care urmează calea recuperării după NEC: toți își schimbă viețile prin propria schimbare interioară. Iar această schimbare din interior are efecte de undă în exterior. Toate schimbările pozitive și sănătoase pe care le faci în tine îi afectează pe oamenii din jurul tău. Acest lucru poate duce la unele provocări foarte neașteptate.

Iar acesta este motivul pentru cartea de față.

Înainte de a continua, să recapitulăm rapid Neglijarea Emoțională din Copilărie (prescurtat, NEC). NEC este la fel de simplă în definiție, pe cât este de devastatoare în efecte.

Neglijarea Emoțională din Copilărie este
ce se întâmplă atunci când, pe parcursul
copilăriei tale, părinții nu reușesc să
răspundă *suficient* nevoilor tale emoționale.

Ce se întâmplă cu tine, atunci când ești copil și crești într-o casă unde oamenii sunt fie orbi în fața emoțiilor tale, fie intoleranți față de ceea ce simți? Trebuie să te adaptezi la situație. Ca să te asiguri că nu-ți împovărezi părinții cu sentimentele sau cu nevoile tale emoționale, îți înăbuși emoțiile și le respingi. Devii intolerant față de propriile sentimente și te străduiești din greu să nu ai nevoi.

Cel mai probabil, toate acestea se întâmplă fără să fii conștient. Creierașul tău de copil știe exact ce și cum să facă să te protejeze. Construiește un zid metaforic, care-ți blochează emoțiile și care îți protejează părinții de nevoia de a le gestiona.

Acest gest automat, adaptativ, s-ar putea să-ți servească destul de bine în copilărie, dar ca adult vei avea de suferit.

Este dureros și provocator să-ți trăiești viața cu propriile sentimente parțial blocate. Emoțiile tale, care ar trebui să te conecteze, să te motiveze, să te stimuleze și să te ghideze, nu sunt suficient de disponibile să-și facă treaba. Te trezești că trăiești într-o lume care pare mai puțin strălucitoare, mai puțin vie și mai puțin interesantă decât lumea de care îi vezi pe alții că se bucură. Te chinui să știi ce vrei, ce ai nevoie sau cum să prosperi. Și te trezești că ai rămas fără energie.

Aceste efecte naturale ale închiderii emoțiilor tale pot fi și destul de derutante. Mai ales dacă părinții tăi ți-au oferit totul, din punct de vedere material, sau te-au iubit și au făcut tot ce le-a stat în putință să te crească, tu te chinui să înțelegi de ce nu ești mai fericit și de ce te simți altfel decât ceilalți, într-un fel greu de explicat. „Ce lipsește din viața mea, iar alții par să aibă? Ce este în neregulă cu mine?”

Te întrebi dacă ai NEC?

NEC este invizibil și greu de reamintit, așa că poate fi dificil să-ți dai seama dacă ai fost neglijat în copilărie. Dacă ceea ce-ai citit până acum îți sună cunoscut, te invit să intri pe drjonicewebb.com/cenquestionnaire și să parcurgi chestionarul Neglijării Emoționale din Copilărie.

Realitatea este că ceea ce îți lipsește este cel mai esențial lucru de care ai nevoie pentru a avea relații pline de satisfacții, rezistente și semnificative. Îți lipsește accesul la emoțiile tale. O relație NEC poate fi adesea descrisă ca o versiune

diluată a ceea ce ar trebui să fie o relație. Din păcate, majoritatea cuplurilor NEC nu-și dau seama de acest lucru, pentru că asta este tot ce au știut vreodată.

Pentru a afla cum continuă să te afecteze modelul adaptativ NEC de-a lungul vieții de adult și cum te poți vindeca de el, vezi prima mea carte, *Drama neglijării emoționale din copilărie*.

Dacă ți-ai dat deja seama că NEC face parte din viața ta și te confrunți cu unele dintre beneficiile faptului că te ocupi de ea, sau dacă bănuiești că cineva la care ții are NEC, citește mai departe. Pentru că această carte este chiar pentru tine.

Recuperarea după NEC reprezintă un întreg proces. Pe măsură ce te recuperezi, începi să te simți diferit și să acționezi diferit. Pe măsură ce intri în contact cu sentimentele tale, ai mai multă energie, mai multă motivație și o direcție mai clară. Pe măsură ce te cunoști mai bine, îți dai seama că ai dorințe și nevoi și înțelegi care sunt acestea. Pe măsură ce realizezi că, până la urmă, nu ești slab sau defect, începi să te simți bine că ocupi mai mult spațiu. Începi să-ți dai seama că ești la fel de valid și important ca toți ceilalți. Începi să te simți mai apropiat de cei din jurul tău și să-ți dorești mai multă substanță emoțională de la ei.

Pe măsură ce muncești din greu și te cureți de toate ravagiile pe care le-a făcut NEC pe tot parcursul vieții tale, nu poți decât să faci și mai multe ravagii, însă de alt fel. Este un fel de haos sănătos, provocat de schimbările sănătoase pe care le faci. Cu toate acestea, este tot un haos.

Transformarea persoanei cu NEC poate fi dramatică, poate fi lentă și constantă, sau poate fi intermitentă/sporadică, ori poate fi în toate aceste trei feluri, în momente diferite. Dar indiferent de modul în care îți transformi sinele interior, asta

îi afectează pe oamenii cei mai apropiați. Aceștia pot deveni nedumeriți, confuzi sau surprinși de tine. Pot simți emoții ori profunzime diferită a sentimentelor venind din partea ta. S-ar putea să te considere mai asertiv și chiar să se supere pentru asta.

Indiferent de momentul procesului de recuperare în care te afli, simpla conștientizare a NEC îți poate pune multe părți din viață sub semnul întrebării. Pe măsură ce devii conștient de efectele NEC, este posibil să simți că relațiile în care te afli sunt perturbate. S-ar putea să te simți furios, vinovat sau iritat față de părinții sau partenerul tău. S-ar putea să devii conștient de ceea ce *nu* primești de la acești oameni de care ești cel mai apropiat. S-ar putea să devii conștient de ceea tu însuși *nu* le oferi.

Ce faci când devii mai sănătos și te schimbi în bine, și totuși găsești că viața ta devine din ce în ce mai complexă?

Cele trei mari întrebări pe care le primesc cel mai des

1. Cum vindec efectele pe care le are NEC asupra relației mele?
2. Cum mă comport cu părinții mei acum, după ce îmi dau seama că m-au neglijat emoțional?
3. Cum gestionez efectele NEC pe care le văd acum la copiii mei?

Fiecare dintre aceste trei mari întrebări cuprinde multe altele:

- Cred că soțul meu suferă de pe urma NEC. Cum să vorbesc cu el despre asta?

- Dar în cazul special în care ambii parteneri dintr-o relație au crescut cu NEC?
- Ar trebui să vorbesc cu părinții mei despre neglijarea emoțională? Cum să fac asta?
- Mă simt vinovat de cât de furios sunt pe părinții mei. Ce să fac?
- Văd cum a afectat NEC modul în care mi-am crescut propriii copii. Este prea târziu să repar acest lucru?
- Văd efectele NEC asupra copiilor mei ajunși adulți. Cum pot să-i abordez ca să discut cu ei despre NEC?
- Este posibil să vindec distanța emoțională pe care o simt în relația mea?

Dacă rezonezi cu vreuna dintre aceste întrebări, nu ești singur. Te afli în aceeași situație cu mulți alți oameni neglijăți emoțional în copilărie, la fel ca tine, care lucrează și se străduiesc să-și îmbunătățească viața.

Ești curajos și ești puternic. Altfel nu ai citi aceste rânduri. Meriți îndrumare, căldură și grijă. Meriți răspunsuri și ajutorul care ți-a fost refuzat în copilărie.

Pentru tine scriu această carte.

Partea I

NEC ȘI RELAȚIA TA