



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

8 pași siguri pentru a depăși atașamentul anxios și evitant

TRACY CROSSLEY

Traducere din limba engleză de
Vlad Vedeanu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem, Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Sofia Manuela Nicolae

ILUSTRAȚIE COPERTĂ: ©Getty Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Crenguța Rontea

CORECTURĂ:

Oana Apostolescu
Dana Anghelescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CROSSLEY, TRACY

8 pași siguri pentru a depăși atașamentul anxios și evitant / Tracy Crossley;
trad. din lb. engleză de Vlad Vedeanu. - București: Editura Trei, 2022

Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-1547-1

I. Vedeanu, Vlad (trad.)

159.9

Titlul original: OVERCOMING INSECURE ATTACHMENT: 8 Proven Steps to Recognizing Anxious
and Avoidant Attachment Styles and Building Healthier, Happier Relationships
Autor: Tracy Crossley

Copyright 2021 Tracy Crossley

© Editura Trei, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

*Pentru soțul meu, David — cel pe care mă bazez,
cel care mă sprijină mereu și cel pe care îl iubesc!*

Cuprins

Prefață	13
Călătoria mea spre libertate emoțională	14
Introducere	
Ești defect, meriți iubire și ești minunat	21
Descoperirea unui proces care funcționează	23
Cei 8 pași spre conștiință de sine, iubire și fericire	24
Capitolul 1	
Atașamentul nesecurizant și triunghiul dramatic	27
Cum se poate ca tu să fii problema?	27
Ce înseamnă pentru tine atașamentul nesecurizant	31
Alegerea suferinței în triunghiul dramatic:	
de la victimă la salvator la martir la persecutor	37
Bagajul emoțional — poți să-l lași la aeroport?	43
Capitolul 2	
Cum te controlează creierul tău reptilian	46
Ce e creierul reptilian?	46
Convingerile negative creează tipare care le fac	
să se îndeplinească!	51
Reacții și declanșatori: ce distracție!	57

Capitolul 3	Conectarea cu tine însuți/însăți la un nivel de bază	60
	Învățarea limbajului emoțiilor	60
	Dificultatea de a aborda emoțiile	62
	Învățarea „emoționalizării“	64
	Lucrează mușchiul autoconștientizării	74
	Fii atent la rezistența la schimbare	76
 Capitolul 4	 Pasul 1 – Încetează să-ți eviți fricile și să te agăți de rezultate	 80
	Frica e o jigodie	80
	Înțelege numeroasele semne ale fricii	82
	Convingeri bazate pe frică	84
	Epigenetica e despre influență!	86
	Dacă nu-ți place frica, nu înseamnă că ea o să dispară!	87
	Strategiile de evitare a fricii sunt un mare zero	89
	Demonul de care ne temem toți: dezamăgirea	91
	Acum încetează să-ți eviți fricile și să te agăți de rezultate	96
 Capitolul 5	 Pasul 2 – Încetează să mai încerci să fii perfect	 102
	Cum duce perfecționismul la nefericire	102
	Perfecționismul se raportează întotdeauna la viitor	104
	Perfecționismul e dureros	105
	Despre a nu greși	109
	Bucură-te de greșeli	112
	Rigiditate ≠ fericire	113
	Amorțire ≠ fericire	114
	Să faci prea mult ≠ iubire	115

Cauciucul dezumflat al perfecționismului:	
e greu să te schimbi	118
Acum încetează să mai încerci să fii perfect	118
 Capitolul 6 Pasul 3 – Încetează să le mai faci celorlalți pe plac	122
Le fac celorlalți pe plac ca să mă iubească	123
Manipularea și responsabilitatea pentru cum se simt	
ceilalți	131
Poate fi greu să primești	131
Te prefaci că tu n-ai propriile sentimente	133
Ce mama naibii sunt limitele?	134
Egoist nu e un cuvânt urât	138
Ce e generozitatea?	142
Acum încetează să le mai faci celorlalți pe plac	143
 Capitolul 7 Pasul 4 – Încetează să mai cauți probleme pe care să le rezolvi	151
Chiar sunt probleme peste tot?	152
Recompensa pentru centrarea pe probleme și soluții	157
Înecarea în vrăjeli	159
Ești un detectiv de probleme	164
Acum încetează să mai cauți probleme pe care	
să le rezolvi	166
 Capitolul 8 Pasul 5 – Încetează să te mai întorci împotriva ta ca victimă/martir	171
Cât de greu e să spui ce ai de spus?	172
Tu ești cel mai mare dușman al tău	176
Lumea ta din ce în ce mai mică	177

Rușinea nu te lasă să spui da	179
Blestemată să mă zbat; cum mă opresc?	184
Așteptarea recompensei	186
Acceptarea	187
Acum încetează să te mai împotrivești propriei persoane puse în poziția de victimă/ martir	189
Capitolul 9 Pasul 6 – Încetează să mai faci presupuneri și să iei lucrurile personal	193
Poveștile din mintea ta care te țin blocat	193
Povești pentru fiecare, povești pentru toate gusturile	196
Ce e în neregulă cu mine?	199
Autoreflexia în oglinda vieții	202
Teme frecvente ale presupunerilor	205
Presupuneri frecvente	206
Acum încetează să mai faci presupuneri și să iei lucrurile personal	207
Capitolul 10 Pasul 7 – Începe să-ți asumi responsabilitatea	215
E vina ta?	216
Noua misiune — responsabilitatea față de propria persoană	218
Tu ai ales, tu ai făcut, tu trebuie să-ți asumi	219
Mai multe alegeri!	223
Încalcă-ți regulile și fă acțiuni riscante emoțional	224
Iubire maximă pentru propriile convingeri	227

Construiește-ți încrederea autentică și respectul față de propria persoană	229
Salt în gol fără parașută	232
Capitolul 11 Pasul 8 – Începe să-ți simți sentimentele autentice	237
Eliberează-te	237
Spune care e adevărul tău și gestionează-ți emoțiile ca un adult	239
Vulnerabilitatea ca mod de viață	241
Gestionarea abilității de dezamăgiri	244
Iubire autentică pentru propria persoană	249
Puterea vine din inimă, nu din creierul reptilian	251
Acum începe să-ți simți sentimentele autentice	252
Concluzie Învăță să-ți iubești viața la maximum	257
Ești defect și continui să faci alegerile pe care le iubești	259
Ai încredere în tine, în viață și în univers	261
Și ce dacă am făcut o greșală? Să sărbătorim!	264
Adevărata fericire	265
Bine ai venit în noul club; e magic!	268
Referințe	271
Mulțumiri	281
Despre autoare	283

Prefață

Aș fi vrut să am această carte când mi-era greu. Modul în care alesesem să-mi trăiesc viața îmi provoca o suferință emoțională enormă. Eram perfecționistă, le făceam celorlalți pe plac, eram evitantă emoțional și aveam o problemă de anxietate. Și, pe deasupra, pierdeam o grămadă de timp rezolvând problemele tuturor celorlalți și prefăcându-mă că eu nu aveam niciuna. Eram expertă în ascunderea propriei dureri.

Nimeni nu știa cât de mult sufeream. Chiar dacă bănuia cineva, mă asiguram să înțeleagă că nu e decât un obstacol temporar, pe care urma să îl rezolv rapid. Nu suportam să-i pară cuiva rău de mine sau să-mi dea sfaturi nesolicitate. Credeam că eu le știu pe toate.

Fiindcă eram perfecționistă și centrată pe rezolvarea de probleme, n-aveam cum să mă culc pe-o ureche. Eram mereu ocupată și mă străduiam să primesc confirmări pentru reușitele mele. Când nu primeam validare, mă pedepseam. Cumva, trebuia să sufăr când eram respinsă, dezamăgită, când greșeam sau când făceam ceva ce ar fi putut să afecteze modul în care mă percepea restul lumii.

Nu vreau să te las singur pe același drum, învârtindu-te în cerc în căutarea butonului fericirii. Acesta e motivul pentru care am scris cartea.

CĂLĂTORIA MEA SPRE LIBERTATE EMOȚIONALĂ

Sunt expertă în comportament și relații și m-am specializat într-o formă de coaching ontologic ce reunește corpul, mintea și sufletul. Acest stil de coaching duce la o mai mare conștiință de sine, bazată pe modul lor de a fi; abordează lucrurile dintr-o perspectivă emoțională, somatică și spirituală.

Munca mea s-a centrat pe conectarea emoțională — cu noi înșine și cu ceilalți. Am ajutat mii de oameni să-și depășească mintea rațională și să acționeze pe baza emoțiilor, spărgând astfel tiparele care îi blocau și îi făceau nefericiți. Spargerea acestor tipare duce la autenticitate, la libertate emoțională și la fericire. E o muncă grea, dar cu adevărat transformatoare.

În această carte, cei 8 pași spre conștiință de sine, iubire și fericire provin din experiența mea directă cu transformarea profundă și durabilă, prin care am trecut eu și clienții mei.

Nu în coaching am început. Am fost antreprenoare toată viața, de când vindeam popcorn la colțul străzii când eram mică, până la vârsta adultă, când am înființat propria companie de graphic design/marketing, care a fost un real succes. În perioadele dintre propriile proiecte am lucrat în management corporatist, în marketing și vânzări și în diferite alte domenii. Indiferent ce-aș fi făcut, descopeream că îi ajutam pe ceilalți. Mă pricepeam de minune să rezolv probleme! Indiferent dacă eram mentor pentru cineva de la serviciu sau dacă-i ajutam pe clienții aflați în situații specifice, bucuria de a ajuta oamenii mi-a dat un indiciu despre adevărata mea chemare.

Dar aveam o idee nesănătoasă despre ce e fericirea. Credeam că, dacă aș fi reușit să am succes în afaceri și în relații, toate piețele urmau să se potrivească la locul lor și aș fi ajuns în bucățica

mea de Nirvana și m-aș fi simțit mai bine. Între timp, sufeream căutând răspunsul perfect la viața mea imperfectă.

DE LA ÎNVINOVĂȚIRE LA RESPONSABILITATE

Știam că aveam nevoie de ajutor profesionist pentru anxietatea mea constantă, pentru relațiile mele care săreau ca un yoyo și pentru vidul interior care mă bântuia. La fel ca milioane de alți oameni, am fost la terapie și am consultat diferiți alți vindecători. Am ajuns foarte pricepută la a vorbi despre problemele mele și despre ce făceam pentru a le rezolva. De fapt, am ajuns să mă pricep atât de bine la intelectualizarea problemelor mele, încât o terapeută la care am fost și-a ridicat neputincioasă mâinile în aer și mi-a zis că sunt o ființă prea evoluată pentru ca ea să mă poată ajuta! Am fost dezamăgită, dar, privind înapoi, știu că mi-am făcut singură asta. Știam să vorbesc bine.

De fiecare dată când mă duceam la terapie, lucrurile se îmbunătățeau întrucâtva — dar, mai devreme sau mai târziu, mă trezeam înapoi în găleata cu melancolie. Mă simțeam ușurată pentru moment și apoi același lucru se întâmpla din nou. Puteam să mă gândesc la soluții și știam ce aveam de făcut, dar tot recădeam în vechile tipare. Nimic nu părea să funcționeze. Cumpăram și mai multe cărți și căutam și mai mult ajutor, dar tot mă simțeam groaznic.

Era frustrant, dar îmi și alimenta dorința de a mă simți mai bine. O trăsătură bună a perfecționiștilor și a celor care rezolvă probleme este că nu renunțăm ușor și nu prea stăm degeaba. Mă simțeam nesigură în special atunci când venea vorba să-i arăt altcuiva cât de profunde erau nesiguranțele care-mi vampirizau sufletul. Trebuia să ascund asta cu orice preț. N-aș fi suportat să fi știut cineva că nu toate corăbiile mele se aflau pe linia de plutire.

Într-o zi, când mergeam pe stradă și în cap mi se învârtteau veșnicele mele probleme, am avut o epifanie: eu eram, de fapt, propria mea problemă, o problemă pe care nu o puteam rezolva în modul în care încercasem până atunci. Întotdeauna am crezut că informația era răspunsul. Întotdeauna am crezut că fac lucrurile bine și că ceilalți erau cei care nu cooperau. În acea zi mi-am dat seama că nu-mi asumasem niciodată responsabilitatea pentru propriile alegeri și experiențe. Nu făceam decât să-i învinovățesc pe ceilalți!

Prima epifanie a fost urmată de o a doua, și mai puternică: mi-am dat seama că nimic din afara mea nu se va schimba până n-o să descopăr ce se întâmpla de fapt în interior. Am înțeles că mă feream ca de gripă de adevăratele mele emoții. Și nici n-am dorit vreodată să rup coaja de pe rana aceea!

Aceste epifanii m-au lovit atât de tare, încât a trebuit să mă opresc și să-mi recapăt suflul. Stăteam pe trotuar și îmi ascultam gândurile: „O să lucrezi cu emoțiile tale până când o să poți să treci mai departe liniștită. Chiar dacă vrei să fugi, să eviți sau să învinovățești, o să accepți felul în care te simți și nu o să reacționezi ca mai înainte. Gata cu rahatul ăsta!“ N-aveam idee ce naiba implica „să accept felul în care mă simt“, dar în cele din urmă am aflat și viața mea a început să se schimbe.

Această transformare a necesitat mult timp — ani întregi. Mi-a dat multe bătăi de cap încercarea de a înțelege cum să unesc punctele dintre intelectualizare, perfecționism și comportamentele prin care le făceam celorlalți pe plac, alegerile mele proaste, vocea abuzivă din capul meu și îngrijorarea și suferința mea constantă. Și pe lângă asta era greu și să observ cât de îngrozitor mă simțeam vizavi de mine însămi. Am recunoscut că înțelegeam prea puțin conceptul de iubire de sine sau cum puteam să-l aplic propriei persoane. Știam, pur și simplu, că n-aveam să mă simt vreodată altfel dacă nu îmi luam epifania în serios.

Tocmai construiam un business de coaching și eram din nou într-o relație disfuncțională, pe care nu o puteam face să meargă. M-am hotărât să mă folosesc de această relație care ba era, ba nu era pentru a descoperi toate lucrurile *pe care le făceam eu* și care îmi provocau durere. Până în acel punct crezusem că vina era doar a lui. *De ce nu era în stare să fie așa cum trebuie, ca să putem pleca apoi, mână-n mână, spre asfințit?* Mamă, cât de mult trebuia să-mi schimb perspectiva! Fără prea mari speranțe, am luat la bani mărunți convingerile care m-au făcut să mă port în felurile disfuncționale în care am făcut-o. Trebuia să înțeleg de ce simțeam că nu valorez mare lucru, chiar dacă aveam atât de multe reușite în viața mea. Am continuat să citesc multe cărți de self-help, așa cum făcusem ani întregi, dar am început să-mi dau seama că niciuna nu-mi putea spune *cum* să mă schimb și să fiu fericită. Datorită epifaniei mele, știam că soluția era conectarea emoțională la mine însămi.

A fost nevoie de mulți ani de încercări și erori pentru a mă pricepe la asta. A trebuit să accept că sunt defectă, dar tot merit iubire și sunt minunată. Asta suna oribil. De asemenea, suna imposibil. Dar, treptat, am început să observ lucruri la mine însămi. De fiecare dată când mă cuprindea anxietatea sau vreo altă stare emoțională agonizantă, descopeream că aceste emoții aveau, de fapt, prea puțin de-a face cu situația din acel moment. Majoritatea sentimentelor mele proveneau din reacții care aveau legături specifice cu experiențe din trecut și cu poveștile pe care le aveam despre ele. A trebuit să mă scufund și mai adânc în interiorul meu, dincolo de suprafața la care emoțiile apăreau ca reacții. Era o treabă dificilă — cum te conectezi la ceva din tine care nici măcar nu știi dacă există?

CUM AM AJUNS SĂ PRICEP ȘI CUM A ÎNCEPUT MAGIA

Experimentele mele cu trăirea propriilor emoții și cu aplicarea unor tipuri diferite de acțiuni în relații și în dramele personale au devenit instrumente importante în businessul meu de coaching. Eram capabilă să nu mai reacționez la fiecare tablou care stătea puțin strâmb pe perete, pentru că înțelegeam că problemele mele emoționale nu se rezolvau dacă-l îndreptam. Deveneam din ce în ce mai puternică și eram capabilă să pun în slujba clienților mei, în situațiile lor disfuncționale, lucrurile pe care le învățam din situațiile mele disfuncționale. Mulți dintre clienții mei aveau aceleași nesiguranțe și, ca mine, deveniseră propriile lor probleme, suferind din cauza acelorași tipare în care le făceau celorlalți pe plac, căutau probleme, făceau presupuneri și luau lucrurile personal (bănuind că felul în care se purtau oamenii avea legătură cu MINE) și erau un obstacol în calea propriei bunăstări. Doar asta știau, era un fel de-a fi. La fel ca mine, mulți crezuseră ani întregi că, dacă ar fi găsit strategia potrivită, asta le-ar fi schimbat cumva întreaga viață.

Le-am arătat că acea strategie nu i-ar fi dus într-un loc mai fericit — acum trebuia să învețe ceva nou. Era nevoie de o abordare complet diferită pentru a-i scăpa de propriile abureli, mai ales în privința relațiilor. Am ajuns să înțeleg modul în care problemele legate de atașamentul nesecurizant le afectau toate relațiile, atât personale, cât și profesionale.

Făcând asta, nu doar că am devenit mai fericită, mai puternică și mai disponibilă emoțional în interior. M-am schimbat și în exterior. Am început să atrag bărbați diferiți — bărbați conștienți de sine, interesați de dezvoltare și de a fi mai fericiți cu ei înșiși. M-am hotărât la un moment dat că eram gata să fiu deschisă perspectivei de a avea o relație cu un partener de viață. Câteva

luni mai târziu am întâlnit un bărbat care avea să fie mai apoi soțul meu. Această relație a fost complet diferită de orice trăisem oricând până atunci: era simplă. Această simplitate era posibilă pentru că renunșasem la convingerile mele negative și le schimbasem tiparele, ceea ce a modificat modalitatea mea preconcepută de a opera în lume.

Schimbarea durabilă este posibilă. Viața mea s-a modificat când am schimbat preconcepțiile despre propria persoană și când m-am deschis în fața posibilităților mele. Și tu poți face asta!

