



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Craig Newman

DUPĂ O RELAȚIE ABUZIVĂ, GĂSEȘTE IUBIREA

Traducere din engleză de
Mihaela Olinescu

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Andrei Gamart**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Cristian Haba

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**NEWMAN, CRAIG**

După o relație abuzivă, găsește iubirea / Craig Newman ; trad. din lb.
engleză de Mihaela Olinescu. - București : Editura Trei, 2024
ISBN 978-606-40-2419-0

I. Olinescu, Mihaela (trad.)

159.9

Titlu original: GET OUT GET LOVE: What Everyone Should Know, in and After Abusive Relationships

Autor: Craig Newman

Copyright © Craig Newman, 2023

This translation of GET OUT GET LOVE is published by arrangement with Craig Newman

© Editura Trei, 2024

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghiscul 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 aceia dintre noi care își doresc și au nevoie
de o iubire sănătoasă*

AVERTISMENT

Această carte nu ar trebui considerată o colecție de sfaturi clinice sau un înlocuitor al sfaturilor oferite oricărui cititor de către o organizație de asistență, de către un terapeut sau clinician. Toți cititorii ar trebui să ia în calcul să apeleze la ajutor medical profesionist sau la alte forme de susținere, dacă există îngrijorări privind starea de bine personală. Toate numele și unele dintre detaliile folosite în această carte, legate de studiile de caz, au fost ficționalizate pentru a asigura anonimatul persoanelor la care se face referire.

DINCOLO DE ABUZUL CONJUGAL

Conform feedbackului pe care mi l-au transmis mulți cititori, conținutul acestei cărți nu este valabil doar pentru relațiile erotice — se poate referi la prietenii abuzivi, la managerii agresivi și la alți membri ai familiei. Te rog să iei acest feedback ca pe un îndemn util de a te gândi la ce alte relații abuzive ai mai putea avea în viață și aplică-le aceleași învățăminte.

CUPRINS

Introducere	9
--------------------	----------

Actul I — Înțelegere

<i>1 Trezirea la realitate</i>	26
<i>2 De ce devenim dependenți de abuz</i>	35
<i>3 O poveste de iubire pe care toți ar trebui să o știm</i>	48
<i>4 Cum să recunoști abuzul</i>	61
<i>5 Cum abuzul ne modelează realitatea</i>	75
<i>6 Cum nu ar trebui să se simtă iubirea</i>	87

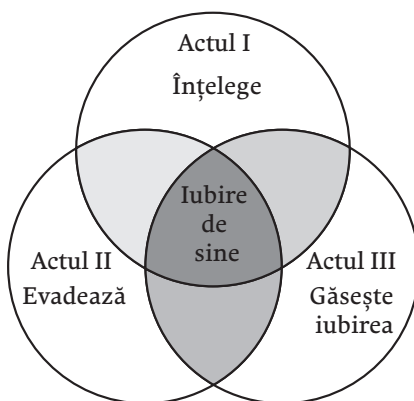
Actul II — Evadare

<i>7 Plecarea</i>	97
<i>8 A sta departe</i>	110
<i>9 Procesarea poveștii</i>	120
<i>10 Împrietenirea cu emoțiile</i>	128
<i>11 Alinarea fricii</i>	135
<i>12 Alinarea obligației</i>	144
<i>13 Alinarea vinovăției și a rușinii</i>	153

Actul III — Găsește iubirea

<i>14 A te iubi pe tine însuși</i>	171
<i>15 Îndeplinirea propriilor nevoi</i>	178
<i>16 A fi un supraviețuitor</i>	188
<i>17 A renunța</i>	202
<i>18 A te simți valoros</i>	211
<i>19 A avea încredere</i>	222
<i>20 A le pune pe toate la un loc</i>	232
<i>21 Când apare iubirea</i>	242
<i>22 Rezumat</i>	244
Mulțumiri	245

Introducere



*Ceea ce nimeni nu îți spune vreodată despre relațiile abuzive este
că poți să fii într-o astfel de relație și să nu îți dai seama.*

O POVESTE DE DRAGOSTE

Aceasta este o carte despre o poveste de dragoste care devine toxică și despre dificultatea de a te elibera din lanțurile ei și de a găsi iubirea adevărată.

E scrisă pentru oamenii care trăiesc sau au trăit abuzul conjugal. Acești oameni — noi avem o provocare comună: să învățăm cum să evadăm, să ne revenim de pe urma efectelor psihologice ale abuzului conjugal și să simțim cu adevărat compasiune, iubire și încredere față de noi înșine. Eu sunt doar unul dintre multe mii, dacă nu milioane, dar unul care este poate neobișnuit de pregătit

să încerce să înțeleagă ce se întâmplă în cazul abuzului și ce trebuie să se întâmple după ce evadăm.

Această carte este pentru Jane, care a dezvoltat în terapie comportamentele abuzive ale partenerului ei, dar căreia i-a fost extrem de greu să mă asculte când i-am spus că acesta nu avea dreptate să se poarte așa cu ea. Este pentru Mark, care mi-a povestit de multe ori cum își va părăsi partenera, dar nu a putut... simțindu-se în cele din urmă prea rușinat și disperat pentru a veni să primească măcar sprijinul de care beneficiase până atunci. Este pentru Sandeep, care mi-a spus cum familia și prietenii o abandonaseră după ce ea se tot întorsese la partenerul ei, în ciuda ajutorului primit ca să iasă din acea relație abuzivă. Este pentru Lisa, care a plâns când a rememorat șirul de relații care, toate, păreau să se încheie în abuz, trecând de la un abuzator la altul și simțindu-se prinsă într-un cerc vicios. Este pentru Alicia, care și-a spus povestea conferință după conferință pentru a-i inspira pe alții, dar care mi-a zis că uneori încă simțea derută și un regret plin de tristețe fiindcă tolerase abuzul atât de mult timp.

Este pentru toți aceia dintre noi care se simt blocați și confuzați, încercând să înțeleagă de ce tolerează abuzul, cum pot scăpa de el pentru totdeauna și cum pot găsi iubirea adevărată.

CREAREA UNEI POVEȘTI NOI

Sunt psiholog clinician. Am finalizat un doctorat pe tema dependenței, un al doilea doctorat în calitate de clinician, și m-am format ca terapeut. Sunt psiholog de peste douăzeci de ani și am fost alături de mii de clienți, dintre care mulți își reveneau în urma unor abuzuri.

S-ar putea să te surprindă să afli că, deși sunt psiholog școlit și pregătit special pentru abilitatea de a vedea semnele de abuz la alții, am ratat semnele evidente de abuz din propria viață. Îți pot spune acum, eu am fost mai mult decât surprins când chiar mi-am dat seama. Să conștientizez că trăisem într-un ciclu dramatic de iubire și ură direcționate asupra mea, orb la abuzul conjugal pe care îl trăiam și la efectele pe care le avea, a fost incredibil și rușinos. Să-mi dau seama că aceasta fusese viața mea, în tot timpul cât îi ajutasem pe alții. Nu îmi venea să cred.

Știu că această experiență e adevărată pentru majoritatea victimelor abuzului conjugal. Această lipsă de conștientizare a abuzului, realizată prin reîncadrarea experienței drept chinul persoanei iubite, propria vinovăție sau un tipar care este temporar și se poate repara. Ne agățăm de iubire într-un mod care sfidează orice logică. Suntem supuși abuzului într-un ciclu fără sfârșit. Când ne dăm seama de realitate, e ca și cum am fi trăsnii.

Unora dintre noi, această trezire ne permite să ieșim pe ușă. Pentru mulți, nu durează, și dispare ușor din cauza modalităților de coping învățate în timp. Chiar și pentru aceia dintre noi care reușesc să scape, dovezile sugerează că există o probabilitate ridicată să revenim la fostul partener sau să îl înlocuim cu un abuzator similar în viitorul apropiat. Conștientizarea faptului că a avut loc un abuz este poate suficientă să ne facă să evadăm, dar de obicei nu e suficientă pentru a ne îndrepta către adevărata libertate și iubire.

Aceasta, deoarece efectele psihice ale vieții petrecute în abuz și ale tolerării acestuia sunt mai complexe decât ne-am aștepta. Ne adaptăm atât de mult, încât putem părea că suntem bine când, de fapt, nu suntem, reușim să negăm față de noi înșine că lucrurile sunt atât de rele când sunt cu adevărat îngrozitoare și ne punem energia în slujba fericirii persoanei care o merită cel mai puțin:

abuzatorul. Chiar și mai ciudat, devenim dependenți de acest fel de a fi, ceea ce devine evident când încercăm să rămânem departe și ne confruntăm cu impulsul de a ne întoarce. Sunt multe de învățat despre aceste lucruri, dar e nevoie să le învățăm dacă e să ne revenim vreodată. Faptul de a fi trăit o viață îngrozitoare fără să fi realizat acest lucru ne obligă să ne întrebăm cum și de ce, astfel încât să putem ști când e nevoie să uităm, să iertăm și să ne vindecăm.

Acestea erau întrebările care mă obsedau în noua mea stare de veghe și de panică. Am fost liniștit de propriul consilier împotriva abuzului că e ceva obișnuit să nu fii conștient, dar nu puteam scăpa de ideea că acest lucru nu are cum să fie adevărat pentru o persoană care și-a dedicat viața înțelegerii minții! Părea foarte important să soluționez această dilemă, eu cu mine, dacă voiam să mă vindec, să evit un nou abuz și să fiu un părinte bun. Propria activitate și propria călătorie spre înțelegerea abuzului m-au făcut să accept că, atunci când e vorba despre dragoste, unii dintre noi pot fi cu adevărat orbi.

IUBIRE

Aceasta este o carte despre povești de iubire.

Când ne părăsim abuzatorii, avem o relație profund complexă cu aceștia, relație care include dragostea. Nu este o versiune sănătoasă a iubirii, dar există o componentă de afecțiune și grijă care ne generează capacitatea de a îndura. Sfârșitul unei relații abuzive reprezintă un rezultat trist, nu ar trebui să negăm acest lucru. Am investit foarte mult încercând să fim mai mult, mai buni și să rezolvăm situația astfel încât dramele îngrozitoare să înceteze. Bineînțeles că nu s-au oprit. Imediat după ce am evadat, pare că este vina noastră și ne simțim triști și vinovați pentru tot. Trebuie

să înțelegem această poveste de iubire din viața noastră dincolo de ce s-a întâmplat pur și simplu — trebuie să știm de ce și cum ni s-a întâmplat. Există un răspuns.

Aceasta este o carte despre ceea ce poate îndura iubirea (și cum).

Chiar faptul că putem simți și altceva în afară de bucurie pură când părăsim o persoană care ne atacă și ne face rău este o dovadă a puterii abuzului. E atât de normal pentru noi, încât nu putem vedea cât de nebunesc este să luăm vreodată în considerare să ne întoarcem, să îi contactăm din nou, sperând că încă ne vor și tot restul. Dar o facem. Rămânem cu abuzatorii mai mult decât ar fi trebuit, plecăm și ne întoarcem, plecăm și rămânem blocați sau plecăm și găsim aceleași lucruri în cineva nou. Acest ciclu creează dependență, trebuie să înțelegem. Se întâmplă în lăuntru nostru, nu la exterior. Faptul de a învăța cum să recunoaștem, să simțim și să reacționăm la ceea ce generează aceste lucruri în lăuntru nostru va începe să ne elibereze.

Aceasta este o carte despre inimi frânte.

Când evadăm, suntem copleșiți de frică, obligație, vinovăție și rușine. Aceste sentimente sunt permanente și ne lovesc în cele mai grele momente, aducând cu ele ideea că suferința e fără sfârșit dacă rămânem singuri și că noi am provocat totul. Acestea, pe lângă sentimentele de durere și de pierdere la încheierea unei relații, care sunt valabile pentru toate relațiile. Nu este ușor să părăsim persoana pe care am fost modelați să o slujim, cu orice preț. Vrem să fim liberi și în același timp simțim nevoia de a continua să fim prezenți pentru relația respectivă. Trebuie să rezolvăm acest puzzle și să răpim puterea acestor emoții inutile cu care ne-am obișnuit.

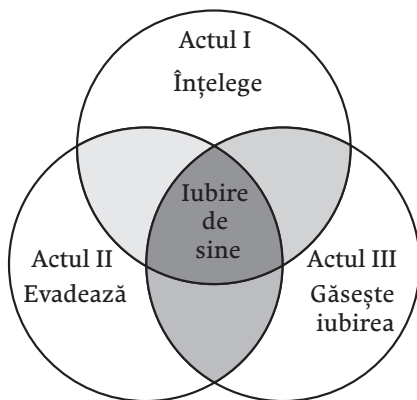
Aceasta este o carte despre puterea iubirii adevărate.

Toate dificultățile pe care le-am enumerat mai sus sunt abordate în această carte prin învățare, reflecție și exemple. Împreună,

ne creează ocazia de a invita în viața noastră iubirea adevărată, aceasta fiind iubirea față de noi înșine, care este legată de valoarea intrinsecă pe care o avem și care nu are nevoie de nimeni altcineva pentru a o furniza. Este ceea ce ne trebuie și merităm. Trebuie să învățăm ce este, de ce avem nevoie de ea, de ce pare că nu o vrem și cum putem în același timp să o dorim și să o creăm în propria viață.

EVADEAZĂ, GĂSEȘTE IUBIREA

Această carte reprezintă călătoria mea de ieșire din această ceață a abuzului către o înțelegere profundă a modului în care abuzul ne modelează și a ce trebuie să facem ca să evadăm și să ne revenim. Prezintă în detaliu informațiile și pașii necesari pentru a ne cunoaște mai bine, pentru a evada din situația abuzivă și a scăpa de efectele abuzului și pentru a învăța să ne iubim pe noi înșine. Este scrisă din perspectiva unui psiholog cumva informat care trebuie să înțeleagă ceva ce, atâta vreme cât te afli în situația respectivă, pare irațional și illogic — o poveste de dragoste despre abuz, efectele lui și ce trebuie să facem pentru a trece peste.



Vei parcurge această abordare extinzându-ți înțelegerea propriei povești de dragoste, conceptul de evadare dincolo de evadarea fizică, și apoi dezvoltând perspectivele și practicile necesare pentru a aduce iubirea de sine în viața ta. Această abordare (sau călătorie) este numită GOGL — „Get Out Get Love“ (Evadează, găsește iubirea).

Este o călătorie de pe urma căreia cred cu adevărat că noi, supraviețuitorii abuzului conjugal, putem beneficia. Vorbesc în principal ca supraviețuitor și uneori ca psiholog. Mă străduiesc să nu mă diferențiez de alții care învață să scape de abuz, căci e o călătorie pe care am început-o și pe care o continui. Toată lumea merită dragoste, dar, pentru noi, este puțin mai complicat să o găsim. Când spun „noi“ sau „nouă“, includ aici numeroasele persoane aflate în această călătorie, precum și pe mine și pe tine. Aceasta, nu ca să pun semnul egalității între experiența mea privind abuzul și experiențele mai dificile sau foarte diferite, ci ca să reduc orice diferență de putere dintre noi. Învăț în permanență în acest spațiu, iar aici, în această carte, împărtășesc ce am învățat până acum, ceea ce pare să ne fie util.

Am scris cartea de care cred că avem nevoie când vrem să evadăm și să găsim dragostea. Am scris-o fără să mă gândesc la un anumit tip de persoană, ci la un anumit tip de experiență. Astfel, sper că este utilă pentru cât mai mulți oameni posibil.

LA CE SĂ TE AȘTEPTI

O călătorie către iluminare, conștientizare de sine și către autocompasiune.

O călătorie care va include provocări și reacții dificile din punct de vedere emoțional, cu un plan care să te ajute să treci cu bine peste acestea.

O călătorie în care îți aduci aminte, te gândești, înveți și lucrezi... până la sosirea iubirii care vine din interior, fenomenul cunoscut sub numele de „iubire de sine” .

Este o călătorie pe care sper că o vei face alături de noi dacă ai nevoie de ea.

CĂLĂTORIA

Travaliul pe care trebuie să-l facem cu noi înșine nu este un curs de 30 de zile, ci mai degrabă o invitație de a ne redirecționa călătoria vieții noastre. Principala componentă a acesteia va fi conștientizarea propriei noastre lipse de iubire față de sine generată din interior. O iubire care, dacă ar fi existat, nu ne-ar fi lăsat să alunecăm într-o relație abuzivă și nu ne va lăsa pe viitor. O iubire pe care nu știm cum să o găsim sau pe care nu o credem reală.

Această iubire poate fi obținută.

Nu este automată și e nevoie să învățăm cum să o creăm, la cerere. Uneori este mai dificil de atins și necesită timp și răbdare. Sunt multe căi pentru a ajunge la ea, dar temele esențiale sunt dezvăluite, cuprinse în capitolele acestei cărți. Nu te teme de procesul în sine, vei fi sprijinit și ajutat pe parcursul lui. Adevărata creștere conține adesea durere și provocări.

CUM SĂ ABORDEZI CARTEA

Multe cărți care sprijină recuperarea după abuz consumă un timp prețios discutând despre abuzatori și diagnosticându-i ca narcisici, sociopați etc. În această carte, ne concentrăm asupra experienței noastre, nevoilor noastre și călătoriei de la victimă la supraviețuitor. Definiția abuzului este complexă, fiindcă, deși

poate exista o listă de comportamente pe care le experimentăm din partea unei persoane, aceste comportamente pot fi atât de subtile, iar noi putem fi atât de obișnuiți cu ele, încât, chiar și atunci când sunt prezentate într-o listă, e posibil să nu le recunoaștem ca fiind experiența noastră. Voi dezvălui aici că abuzul conjugal e mai ușor de recunoscut când ne întrebăm ce efecte a avut relația asupra noastră. Efecte precum pierderea din vedere a propriilor nevoi, slujirea partenerului, teama de a ne supăra partenerul, sentimentul că nu valorăm nimic etc. Te invit și să citești cartea, și să faci exercițiile, să ajungi la propria înțelegere privind abuzul, în contextul vieții tale. Comportamentele abuzatorilor sunt enumerate, ca și multe feluri în care abuzul ne poate schimba și ne poate determina să tolerăm și să acceptăm aceste comportamente în viețile noastre.

Este o călătorie pe care nu o faci singur, ci împreună cu mine și cu mulți alții care citesc această carte. Este o călătorie axată pe a căpăta cunoștințe, libertate și iubire, așa că merită efortul.

Cartea este scrisă în trei acte, reprezentând cele trei fundamente pe care se sprijină construirea iubirii de sine dintr-un istoric de relație abuzivă.

ACTUL I: ÎNȚELEGEREA PROFUNDĂ

Așa cum am spus, nu e întotdeauna ușor să înțelegem propria poveste și ce ni s-a întâmplat. Actul I ne ajută să înțelegem propria poveste de dragoste și propria călătorie. Analizează fenomenul derutant al felului în care devenim dependenți de abuz, cum ne modelează realitatea și de ce nu reușim să îl recunoaștem drept ceea ce este, toate, în numele dragostei. Sper că ți se va părea util conceptul FOGS — *Fear, Obligation, Guilt, Shame* (Frică, Obligație,

Vinovăție, Rușine) —, cele patru emoții care ne țin legați de abuzator, care ne fac să ne întoarcem la acesta și ne determină să înlocuim un abuzator cu altul sau ne împiedică să ne vindecăm.

ACTUL II: ELIBERAREA

SCAPĂ DE RELAȚIE ȘI/SAU DE CICLURILE DE ABUZ

Este despre acțiune și despre cum să scapi din ceea ce a devenit o capcană. Nici acest lucru nu e atât de ușor pe cât și-ar putea imagina cineva. „Pur și simplu pleacă” nu funcționează întotdeauna. S-ar putea să existe pericol. Nu trebuie doar să plecăm fizic, ci și emoțional. S-ar putea să fim nevoiți să învățăm și cum să nu ne întoarcem și cum să facem față emoțiilor complexe care ne însoțesc „trădarea”, emoții incluzând frica, rușinea și vinovăția.

ACTUL III: GĂSIREA DRAGOSTEI

Am evadat. Minunat. Dar viața merge mai departe și înseamnă mai mult decât evadare și supraviețuire, chiar dacă aceste acțiuni ne salvează viața. Acest Act analizează modul în care construim încredere și iubire care să treacă dincolo de îndeplinirea nevoilor și depășirea trecutului. Forță interioară și iubire de sine care nu doar ne protejează automat de noi abuzuri, ci ne și transportă într-o nouă zonă, plină de inspirație, a călătoriei noastre.

IDENTIFICAREA CA VICTIMĂ

Folosesc intenționat cuvântul „victimă” în primele etape ale cărții, căci eticheta ne poate ajuta să evadăm și să punem redresarea

pe primul loc. Este menită a fi o identitate temporară pe care o folosim ca să ne ajute. Mai târziu, în carte, vom învăța cum să trecem de la statutul de victimă la cel de supraviețuitor, un pas care e necesar, dar care reprezintă adesea piatra de încercare pentru persoanele care scapă de abuz fără o hartă care să arate calea către iubirea de sine.

TOȚI AVEM PROPRIA CALE CĂTRE IUBIRE

Poți avea impresia că te afli într-un labirint complex atunci când încerci să faci un prim pas și să te concentrezi pe ceva, având în vedere numeroasele provocări cu care se confruntă victimele abuzului. Recunosc că această călătorie poate da ideea că sunt multe de ținut minte, și cu siguranță va părea foarte dificil dacă încercăm s-o abordăm străduindu-ne să ne aducem aminte tot ce citim aici. Mai degrabă, cel mai bine e să consideri această carte o poveste a ceea ce s-a întâmplat, a ceea ce se întâmplă și a ceea ce se poate întâmpla.

Mai întâi, cartea trebuie citită din scoarță în scoarță. Acest lucru ne sprijină capacitatea de a înțelege și de a simți că deținem controlul atunci când e vorba despre trecutul nostru, de prezent și de viitorul dorit. Nu este întotdeauna o călătorie directă de la A la Z și poate lua timp să înțelegi materialul, așa că te încurajez să revii asupra capitolelor și asupra exercițiilor individuale odată ce ai citit toată cartea. În afară de asta, sper că materialul te va inspira să-ți lărgești perspectivele și te va încuraja să abordezi plin de încredere iubirea de sine cu un sentiment nou de uimire complexă.

Titlurile capitolelor sunt scrise astfel încât să arate că fiecare dintre nevoile noastre necesită o acțiune pentru a duce la dezvoltare. Pagina de cuprins este o hartă. Dacă îți e teamă, revino la

capitolul 11, „Alinarea fricii“. Dacă te-ai văzut cu prieteni vechi și simți că te judecă, revino la „Alinarea obligației“. Minte ta va avea nevoie de multe aduceri aminte privind ce este percepție adevărată și ce este falsă percepție, pe lângă ce va trebui să faci. În timp, vei învăța ce funcționează în cazul tău. Dar te rog ca mai întâi să citești cartea, fiindcă înțelegerea tuturor componentelor ne dă abilitatea să știm ce să luăm când avem nevoie.

Folosește cartea ca pe o resursă de reflecție, ca terapie sau coaching, unde orice experiență de rezistență, de efort sau de nevoie permanentă poate fi sprijinită de revenirea la un capitol pentru a încuraja o nouă conștientizare și o nouă reflecție.

Așteaptă-te la pași mici și la un progres lent. Adevărata creștere umană este înceată, dar de obicei durabilă, atunci când punem temelii corecte. Să înveți să simți de ce ai nevoie și să-ți stabilești propriul ritm reprezintă o temă esențială a cărții, așa că rezistă impulsului de a te grăbi sau de a simți că nu îți revii suficient de repede.

Către final este furnizat un plan de activități, care să te ajute să integrezi această învățare în viața ta.

INVITAȚIA DE A ȚINE UN JURNAL

Cartea cuprinde secțiuni de reflecție. Îi încurajez pe toți cititorii (dacă pot face acest lucru în siguranță) să cumpere un jurnal și un pix sau să creeze o cale digitală (un document protejat prin parolă sau un blog offline). Am folosit „www.livejournal.com“ timp de mulți ani, setat offline, astfel încât scrierile mele să nu fie descoperite.

Încearcă să ții un jurnal sau scrierea reflexivă pentru a-ți surprinde gândurile și sentimentele. Să scrii pur și simplu gândurile