



RESURSĂ • PSIHOLOGIE • RELAȚII

Imago, tiparul din relații

De ce atragem anumiți oameni în viața noastră, iar și iar.



În psihoterapie, „imago” înseamnă imagine. Este imaginea unică a iubirii familiare pe care fiecare dintre noi o dezvoltă încă din copilărie, un tipar al iubirii învățat în relația cu părinții. Această imagine cuprinde atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative ale dragostei.

Învățăm iubirea acasă

Învățăm cum se simte, cum sună și cum arată iubirea de la părinți și de la ceilalți adulți importanți din viața noastră. Din familie luăm reperele despre disponibilitatea



emoțională, stresul resimțit în relație, atenția oferită și primită, interesul și încurajările, sau, dimpotrivă, lipsa lor.

Pe măsură ce creștem, învățăm repede cum „trebuie” să ne comportăm ca să obținem dragoste, să primim aprobare și să ne simțim în siguranță. Aceste reguli rămân cu noi, de cele mai multe ori fără să le vedem.

Atracția conștientă și subconștientă

Lista conștientă

- ✓ Înalt, frumos, ambițios, responsabil.
- ✓ Trăsăturile pe care le căutăm explicit, uneori chiar scrise.

Lista subconștientă

- ✗ Trăsăturile, bune și rele, ale părinților noștri.
- ✗ Nevoile nesatisfăcute din copilărie.
- ✗ O listă pe care o trecem cu vederea fără să vrem.

De ce „ca un magnet”: ne atrage cineva care seamănă cu imago-ul nostru pentru că recunoaștem, inconștient, oportunitatea de creștere și de vindecare. Deseori, exact persoana care ne provoacă cel mai mult.

Cum devine copilăria tipar

Copii protejați excesiv → adulți evitanți

- Tendința de a nu se apropia prea mult de cineva.
- Teamă de a „dispărea”, de a se sufoca, de a nu mai putea fi el însuși.

Copii criticați excesiv → adulți perfecționiști

- Perfecționismul ca tipar de supraviețuire.
- În timp, rigiditate și nevoia de a face totul „corect”.



Căutăm pe cineva care are laturile pe care noi nu ni le-am dezvoltat sau pe care nu ne-a fost permis să le exprimăm. **Ce ne deranjează cel mai mult la celălalt este, de fapt, ceea ce avem de integrat în noi.**

Atenție la tipare: dacă schimbi partenerul, dar nu înveți lecția, următorul va apăsa pe aceleași răni nevindecate și vei avea senzația de déjà-vu. Tiparele se repetă până le rezolvi.



Vindecarea se întâmplă în doi

Funcția superioară a relației de cuplu este vindecarea rănilor din copilărie și continuarea creșterii psihologice și emoționale. Vindecarea devine posibilă atunci când primim de la partener ceea ce părinții nu au putut să ne ofere, iar maturizarea constă în a-i oferi, la rândul nostru, celuilalt ceea ce nu a primit de la îngrijitorii lui.



O relație conștientă înseamnă că partenerii își văd unul altuia calitățile, defectele și mai ales vulnerabilitățile, comunică permanent nevoile și dorințele și renunță la ideea că nevoile unuia sunt mai presus decât ale celuilalt.

Dialogul Imago: procesul de vindecare

- 1 Oglindirea:** sumarizezi ce ai înțeles din ce a spus sau a făcut celălalt, fără să adaugi interpretări. „Am înțeles corect?”
- 2 Validarea:** recunoști că punctul lui de vedere are sens, chiar dacă nu ești neapărat de acord cu el.
- 3 Empatia:** îți imaginezi cum se simte celălalt. Cele mai multe reacții sunt, de fapt, rezistențe la amintiri dureroase.

Un exemplu de dialog. Oglindire: „Aud că ești frustrat când îmi las lucrurile împrăștiate și te simți furios. Povestea pe care ți-o spui este că nu îmi pasă de efortul tău. Am înțeles corect?” Validare: „Înțeleg de ce ești furios. Probabil simți că nu îmi pasă nici de tine, dacă nu apreciez ce faci.” Empatie: „Îmi pare rău că te simți așa. De ce ai avea nevoie de la mine acum?”

Lecturi recomandate

- ✦ Dăruiește iubirea care vindecă, Harville Hendrix
- ✦ Primește iubirea pe care o dorești, Harville Hendrix
- ✦ Spațiul dintre noi, Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt
- ✦ Revoluția iubirii, Gáspár György

Notă: Material informativ și educativ, nu un substitut pentru terapia de cuplu. Pentru a lucra cu tiparele tale relaționale, programează o ședință.