

**LBRIS**

We know  
books

**CHARLES L. WHITFIELD**

**ELIBERAREA  
COPILULUI INTERIOR**

**CUM SĂ IDENTIFICI ȘI SĂ VINDECI  
TRAUMELE COPILĂRIEI**

Traducere din limba engleză și note  
ANDREEA LUTIC

**LITERA**  
București

## INTROSPECTIV®

*Introspectiv* este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: [contact@litera.ro](mailto:contact@litera.ro)

[www.litera.ro](http://www.litera.ro)

Copyright © 2022 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactare: Oana Dușmănescu, Ștefania Mihalache

Copertă: Bell Studio

Corectură: Dușa Udrea-Boborel, Oana Sănițariu

Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
WHITFIELD, CHARLES L.

Eliberarea copilului interior : cum să identifici și  
să vindeci traumele copilăriei / Charles L. Whitfield ;  
trad. din lb. engleză de Andreea Rosemarie Lutic. –  
București : Litera, 2022

ISBN 978-606-33-8796-8

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> .....	7
<i>Mulțumiri</i> .....	15
<i>Introducere</i> .....	19
<b>Capitolul 1.</b> Să ne descoperim copilul interior .....	25
<b>Capitolul 2.</b> Originea conceptului de „copil interior“ .....	31
<b>Capitolul 3.</b> Ce este copilul interior? .....	36
<b>Capitolul 4.</b> Cum ne inhibăm copilul interior .....	46
<b>Capitolul 5.</b> Factori parentali care tind să inhibe copilul interior .....	55
<b>Capitolul 6.</b> Dinamica rușinii și a stimei de sine reduse .....	80
<b>Capitolul 7.</b> Rolul stresului. Tulburarea de stres posttraumatic .....	96
<b>Capitolul 8.</b> Cum putem să ne vindecăm copilul interior? .....	102
<b>Capitolul 9.</b> Cum să începi să lucrezi la rezolvarea problemelor fundamentale .....	112
<b>Capitolul 10.</b> Identificarea și trăirea propriilor emoții .....	124
<b>Capitolul 11.</b> Procesul de doliu .....	135
<b>Capitolul 12.</b> Mai multe despre procesul de doliu: să riscăm, să împărtășim, să ne spunem povestea .....	148
<b>Capitolul 13.</b> Transformarea .....	164

Capitolul 14. Integrarea .....	178
Capitolul 15. Rolul spiritualității .....	186
<i>Anexă: Notă despre metodele de vindecare</i> .....	207
<i>Tabele și figuri</i> .....	210
<i>Referințe</i> .....	212

## Cuvânt-înainte

---

Sunt onorat să scriu cuvântul-înainte la ediția actualizată a acestei lucrări clasice, *Eliberarea copilului interior*.

Pionier în vindecarea traumelor, Charles Whitfield a fost votat de colegii săi, începând din 1995, drept unul dintre cei mai buni medici din America. Înțelepciunea și cuvintele lui au atins sufletele și mințile a milioane de cititori, dăruindu-le un lucru prețios: speranța. Pe parcursul carierei sale, Whitfield a împărtășit cu generozitate din experiența sa clinică și de cercetare altor profesioniști și persoanelor în curs de recuperare. Peste 80 de autori au citat din cartea de față sau au menționat-o – un număr remarcabil și un indicator al locului important pe care-l ocupă acest volum în arsenalul abilităților noastre.

În cei 35 de ani care au trecut de când Whitfield a publicat pentru prima dată *Eliberarea copilului interior*, am făcut progrese importante în ceea ce privește înțelegerea efectelor traumelor asupra psihicului uman. Cartea de față a avut o contribuție semnificativă în acest sens, devenind, ca urmare,

# Capitolul 1

## Să ne descoperim copilul interior

Conceptul de „copil interior“ este prezent în cultura mondială de cel puțin două mii de ani. Carl Jung l-a numit „copilul divin“, iar Emmet Fox folosea expresia „copilul-minune“. Psihoterapeuții Alice Miller și Donald Winnicott îi spun „sinele adevărat“. Mulți specialiști din domeniul alcoolismului și al dependenței de alte substanțe îl numesc „copilul interior“.

„Copilul interior“ se referă la acea parte din noi care este, în esență, plină de viață și de energie, creativă și împlinită; este sinele nostru adevărat – cine suntem în realitate.

Cu contribuția inconștientă a părinților și a societății, cei mai mulți dintre noi își reneagă copilul interior. Când acest copil interior nu este hrănit sau nu are posibilitatea să se exprime liber, ia naștere un sine fals sau codependent. Începem să ne trăim viața de pe poziția de victimă și nu suntem capabili de a ne rezolva traumele emoționale. Acumularea treptată de probleme mintale și emoționale nerezolvate poate duce la anxietate cronică, teamă, confuzie, senzație de gol interior și nefericire.

Negarea copilului interior și apariția ca rezultat a sinei lui fals și a egoului negativ sunt fenomene extrem de frecvente în cazul copiilor și al adulților care au crescut în familii disfuncționale, precum cele în care întâlnim boli fizice sau psihice cronice, rigiditate, răceală sau lipsă de afecțiune.

Dar există o soluție. Există o cale de a ne descoperi și vindeca acest copil interior, de a ne elibera de atașamentele și suferința pe care le provoacă identificarea cu sinele nostru fals. Despre asta este vorba în cartea de față.

## Mă va ajuta această carte?

Nu toți am fost molestați sau abuzați în copilărie. Nimeni nu știe exact câți dintre noi primesc suficientă iubire, îndrumare și alte tipuri de hrană emoțională. Eu estimez un procent cuprins între 5 și 20. Asta înseamnă că în jur de 80–95% dintre oameni nu au parte de iubirea, îndrumarea și alte tipuri de hrană emoțională necesare pentru a crea relații sănătoase și pentru a avea o părere bună despre ei înșiși și despre ceea ce fac (Satir, 1972; Felitti *et al.*, 1998).

Deși nu e ușor de determinat dacă avem tendința să creăm relații sănătoase sau nesănătoase cu noi înșine și cu cei din jur, poate fi util să răspundeți la unele dintre întrebările de mai jos.

L-am denumit „Chestionar privind potențialul de vindecare” deoarece reflectă nu doar măsura în care am fost traumatizați, ci și posibilitățile noastre de a evolua și a avea o viață dinamică, aventuroasă și fericită.

### Chestionar privind potențialul de recuperare

Încercuiți sau bifați răspunsul care reflectă cel mai fidel ceea ce simțiți cu adevărat.

1) Căutați aprobare și validare?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

2) Vă este greu să vă recunoașteți realizările?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

3) Vă temeți de critici?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

4) Vă suprasolicitați?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

5) Ați avut probleme din cauza propriului comportament compulsiv?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

6) Simțiți nevoia să fiți perfect?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

7) Sunteți neliniștit când totul pare să meargă de la sine?

Anticipați în permanență probleme?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

8) Vă simțiți mai dinamic în momentele de criză?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

9) Vă preocupă binele celorlalți, dar sunteți mai puțin preocupat de binele propriu?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

10) Vă izolați de alte persoane?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

11) Reacționați anxios în fața persoanelor cu autoritate și a celor furioase?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

12) Aveți impresia că oamenii și societatea în general profită de dumneavoastră?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

13) Aveți probleme în relațiile intime?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

14) Atrageți și sunteți atras de oameni care tind să fie compulsivi?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

15) Vă agățați de relații fiindcă vă temeți de singurătate?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

16) Nu aveți încredere în propriile emoții și în emoțiile pe care le exprimă alții?

Niciodată   Rareori   Ocazional   Deseori   De obicei

17) Vă este greu să vă exprimați emoțiile?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

Dacă ați răspuns „Ocazional“, „Deseori“ sau „De obicei“ la vreuna dintre aceste întrebări, poate fi util să continuați lectura. (Aceste întrebări se bazează pe cele ale AI-Anon Family Group, 1984, fiind modificate cu permisiunea lor.)

#### Alte întrebări de luat în calcul:

18) Vă temeți de vreunul dintre următoarele lucruri:

- să vă pierdeți controlul?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- propriile dumneavoastră emoții?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- conflicte și critici?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- să nu fiți respins sau părăsit?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- să nu eșuați?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

19) Vă este greu să vă relaxați și să vă distrați?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

20) Vi se întâmplă să mâncați, să beți, să munciți, să consumați droguri sau să căutați alte stimulente în mod compulsiv?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

21) Ați fost la consiliere sau psihoterapie, însă totuși aveți impresia că e „ceva“ greșit sau care lipsește?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

22) Vă simțiți adesea amorțit, pustiu pe dinăuntru sau trist?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

23) Vă este greu să aveți încredere în alții?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

24) Aveți un simț exagerat al responsabilității?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

25) Aveți un sentiment de neîmplinire, atât pe plan personal, cât și profesional?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

26) Aveți sentimente de vinovăție, inadecvare sau o stimă de sine redusă?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

27) Sunteți predispus la oboseală, disconfort și dureri cronice?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

28) Când mergeți în vizită la părinți, vă este greu să petreceți cu ei mai mult de câteva minute sau câteva ore?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

29) Nu prea știți cum ar trebui să răspundeți când oamenii vă întrebă ce simțiți?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

30) V-ați întrebat vreodată dacă e posibil să fi fost abuzat, neglijat sau tratat necorespunzător în copilărie?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

31) Vă este greu să le spuneți altora ce doriți de la ei?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

Dacă ați răspuns „Ocazional“, „Deseori“ sau „De obicei“ la vreuna dintre aceste întrebări, această carte v-ar putea fi utilă. (Dacă ați răspuns „Niciodată“ la majoritatea întrebărilor, e posibil să nu fiți conștient de unele dintre trăirile dumneavoastră.)

În cartea de față descriu câteva principii de bază ale procesului de descoperire a persoanei care suntem în realitate și sugerez că răspunsul constă în eliberarea sinelui adevărat sau

a copilului interior. Apoi vă arăt cum ne putem vindeca sinele adevărat pentru a diminua confuzia, durerea și suferința.

Acest proces necesită timp, efort și disciplină. În consecință, poate fi util să recitiți aceste capitole la anumite intervale de-a lungul lunilor și anilor următori.

## Capitolul 2

### Originea conceptului de „copil interior“

Primele referiri la copilul interior datează încă dinainte de Hristos. Există însă trei extensii recente ale acestui concept care sunt relevante pentru definiția sa actuală.

#### Abuzurile și neglijarea din copilărie

Prima extensie reprezintă consecința a două curente. Unul dintre ele este curentul de recunoaștere și vindecare a abuzurilor din copilărie. Celălalt este rezultatul unei interacțiuni între acesta și anumiți specialiști și autori din domeniul psihoterapiei. Aceste concepte au evoluat în ultimii 70 de ani, probabil concomitent cu cel de-al doilea curent major care are în centru noțiunea de „copil interior“.

A doua extensie o reprezintă programele de recuperare în 12 pași și, strâns corelată cu acestea, terapia destinată membrilor de familie ai alcoolicilor. Asta i-ar putea surprinde pe cei care nu sunt familiarizați cu toate cele trei domenii: abuzarea copilului, psihoterapia și tratamentul alcoolismului. Dar între ele există cu siguranță o legătură, fiecare având importanța și preponderența sa în context.

#### Tratamentul alcoolismului

Alcoolismul a început să fie tratat cu succes în 1935, odată cu înființarea asociației Alcoolicilor Anonimi. Pe lângă faptul că sufereau de boala alcoolismului, majoritatea fondatorilor ei erau copii de alcoolici ajunși la maturitate și/sau

fuseseră abuzați ori maltratați în copilărie. Mulți dintre ei încercaseră fără succes diverse forme de psihoterapie. Din păcate, în afara acestui domeniu de tratament, psihoterapia individuală pentru alcoolici și membrii familiilor lor în primele faze ale vindecării nu a progresat semnificativ, nici măcar în ziua de azi.

La fel ca psihoterapeuții, specialiștii care tratează abuzul și neglijarea copiilor abia încep să descopere vastele abilități clinice și eficacitatea din domeniul tratamentului alcoolismului, al altor dependențe chimice și al codependenței (definită la pag. 60). La rândul lor, specialiștii din domeniul alcoolismului și al tulburărilor compulsive învață din ce în ce mai multe din psihoterapia destinată abuzurilor și neglijării din copilărie.

În primii săi 20 de ani de existență, Asociația Alcoolicilor Anonimi s-a extins rapid și a devenit un „tratament“ consacrat al alcoolismului (Kurtz, 1979). Programul în 12 pași al acesteia a reprezentat o revelație pentru alcoolicii care până atunci erau greșit înțeleși și tratați. La jumătatea anilor '50, au luat ființă atât mișcarea generică de terapie familială, cât și grupurile Al-Anon, destinate familiei și prietenilor alcoolicilor. Dar copiii proveniți din familiile de alcoolici n-au primit prea multă atenție, cu atât mai puțin copilul interior al tuturor celor afectați.

Până la sfârșitul anilor '60, practic n-au existat articole sau cărți care să trateze în mod serios problema copiilor proveniți din familiile de alcoolici. Prima carte de acest tip, *The Forgotten Children (Copiii uitați)* de Margaret Cork, a fost publicată în 1969. Ulterior, literatura și interesul față de acești copii au căpătat mai multă amploare.

## Familia și copiii

La sfârșitul anilor '70 și începutul anilor '80 au apărut diverse metode practice de a-i înțelege și ajuta pe membrii familiilor alcoolicilor și persoanelor dependente de alte substanțe. Domeniul s-a dezvoltat atât de rapid, încât în ziua de azi există medici și educatori specializați în acest sector. Înființarea în 1983 a Asociației Naționale a Copiilor de Alcoolici (NACoA) a încurajat interacțiunile și diseminarea de informații. În 1977, au apărut primele grupuri de sprijin destinate copiilor proveniți din familii de alcoolici și deveniți adulți. În prezent, aceste grupuri numite pe scurt „ACA“ sau „ACoA“ sunt încă active și au publicat prima ediție a cărții lor de bază, așa-numita „Big Book“\* (ACA, 2006).

În ultimele decenii, conceptul de „copil interior“ a reapărut și a început să se consolideze, atât în domeniul alcoolismului, cât și în cel al familiei și al psihoterapiei.

## Psihoterapia

Psihoterapia a început să recurgă la conceptul de „copil interior“ odată cu descoperirea inconștientului uman, urmată de teoria traumei formulată de Freud. Însă Freud a renunțat rapid la aceasta în favoarea uneia mai puțin eficientă din punct de vedere clinic în vindecarea rănilor traumatice din copilărie: teoria impulsului (sau a instinctului) și complexul lui Oedip (Freud, 1964; Miller, 1983; 1984). În timp ce mulți dintre cei mai creativi și străluciți studenți și colegi ai lui Freud, precum Jung, Adler, Rank și Assagioli, nu au fost

\* „Alcoolicii anonimi: cum s-au vindecat de alcoolism peste o sută de bărbați“, text din 1939 care prezintă vindecarea de alcoolism, numit „Big Book“ din cauza grosimii hârtiei folosite în prima ediție. (n.trad.)

de acord cu ultimele două teorii ale acestuia și au adus la rândul lor contribuții valoroase în domeniul psihoterapiei, treptat a prins contur noțiunea de „copil interior” – sinele real sau adevărat. Contribuțiile lui Erikson, Klein, Horney, Sullivan, Fairbairn, Hartman, Jacobson și ale altora i-au permis pediaterului londonez Donald Winnicott să-și formuleze observațiile despre mame, bebeluși și copii. Acestea includeau detalii despre sinele real sau adevărat, care este copilul nostru interior și care joacă un rol fundamental în viața noastră, ajutându-ne să ne simțim vii.

Pornind de la literatura psihanalitică – mai ales de la scrierile lui Freud și Winnicott –, de la observațiile asupra pacienților ei și de la lectura unor lucrări despre abuzurile asupra copiilor, în 1979 psihanalista Alice Miller a început să integreze tratamentul abuziv și neglijarea copiilor cu psihoterapia analitică. Dar în cele trei cărți ale ei se referă doar de două ori la alcoolism văzut ca o condiție parentală majoră ce predispune la vătămarea copilului interior. Nu o judec în niciun fel, întrucât cred că a avut parte de o educație incompletă, la fel ca mine și ca majoritatea specialiștilor din domeniu, adică, în esență, nu are o pregătire în efectele alcoolismului și ale traumelor din copilărie văzute ca procese primare (Whitfield, 1980). De fapt, pregătirea noastră inițială nega mai degrabă aceste două afecțiuni medicale comune.

## Afecțiuni medicale

O altă contribuție la vindecarea copilului interior este rezultatul folosirii psihoterapiei de grup și a vizualizării ghidate ca tratament adjuvant al pacienților cu cancer. Descoperind că mulți pacienți oncologici își neglijau îndeplinirea nevoilor și exprimarea trăirilor, Mathews, Simonton și alții (1983)

au descris mai multe metode de a remedia aceste situații. Alți profesioniști din domeniul medicinei încep să utilizeze metode similare în tratarea bolilor de inimă și a altor afecțiuni potențial fatale (Dossey, 1984; Felitti *et al.*, 1998). Sunt de părere că principiile și tehnicile de vindecare a copilului nostru interior pot avea aplicații importante și utile în direcția ameliorării tuturor bolilor și suferințelor.

## Spiritualitatea

Ultimul domeniu care leagă cele de mai sus de conceptul copilului interior este acela al spiritualității. Această metodă adjuvantă este folosită în mod eficient în domeniul alcoolismului și cel al familiilor alcoolice. Diverși psihoterapeuți și medici încep să-i recunoască valoarea (Wilber, 1979, 1983; Whitfield, 1985; Wegscheider-Cruse, 1985; Vaughan, 1985; Gravitz și Bowden, 1987). Această carte face referire la spiritualitate – nu la religia organizată – mai ales în capitolul 15. Cred că spiritualitatea joacă un rol crucial în vindecarea deplină a oricărei afecțiuni medicale sau psihice, mai cu seamă în ceea ce privește descoperirea și, în ultimă instanță, eliberarea „copilului interior”, a sinelui real și adevărat.



Ce este de fapt „copilul interior”? Cum îl putem identifica, simți sau recunoaște? Ce relevanță are în vindecarea afecțiunilor menționate mai sus, precum și de alte maladii fizice, mental-emoționale și spirituale?