

LBRIS

We know
books

STEFANIE STAHL

Vindecarea copilului interior

Renunță la tiparele care aduc nefericire
și acceptă-te așa cum ești

Traducere din limba germană de
CORA RADULIAN

LITERA
București

*Cele mai multe umbre din viața noastră apar din cauză că stăm
noi înșine în calea luminii.*

Ralph Waldo Emerson

Cuprins

Copilul din tine trebuie să-și găsească adăpostul.....	11
Modele de personalitate	16
Copilul-umbră și copilul-lumină	20
Cum se dezvoltă copilul din noi.....	23
Digresiune. O pledoarie în favoarea conștiinței de sine	27
La ce trebuie să fie atenți părinții.....	29
Cele patru nevoi psihice fundamentale.....	32
Nevoia de apartenență	32
Nevoia de autonomie și de siguranță.....	33
Digresiune. Conflictul dintre autonomie și dependență.....	34
Nevoia de satisfacere a plăcerii.....	36
Nevoia de încredere în sine și de recunoaștere	38
Cum ne-a marcat comportamentul copilăria	41
Mama mă înțelege! Empatia părintească	42
De la genetică la caracter. Alți factori care influențează copilul din noi.....	43
Copilul-umbră și convingerile sale	46
Copilul-umbră răsfățat	49
Să-ți critici părinții? Nu e deloc simplu!	50

Digresiune. Condiționarea genetică a proastei dispoziții	53
Cum ne influențează convingerile percepția	55
Creдем aproape nestrămutat în experiențele noastre din copilărie.....	58
Copilul-umbră și convingerile lui. Sentimentele neplăcute apar fulgerător.....	61
Copilul-umbră, adultul și încrederea în propria valoare.....	63
Descoperă copilul-umbră din tine	66
<i>Exercițiu. Află care sunt convingerile tale</i>	66
<i>Exercițiu. Simte copilul-umbră din tine</i>	72
Descoperă-ți convingerea principală.....	73
Cum te poți detașa de sentimentele negative.....	75
<i>Exercițiu. Puntea sentimentelor</i>	76
Digresiune. Oameni care-și reprimă problemele sau care simt prea puțin.....	77
Ce pot face dacă nu simt prea mult?.....	80
Proiecția noastră e realitatea noastră	81
Mecanisme de apărare ale copilului-umbră.....	85
Negarea realității.....	90
Proiecție și victimizare.....	91
Căutarea perfecțiunii, obsesia față de frumusețe și dependența de recunoaștere	94
Căutarea armoniei și conformarea excesivă.....	96
Sindromul salvatorului.....	98
Rezistența	100
Dorința de a deține controlul.....	105
Agresivitatea și atacul	107
Regresia afectivă.....	109
Refugiu, retragere și evitare	113
Digresiune. Teama de apropiere și acaparare a copilului-umbră.....	116
Un caz special. Refugiu în dependență	119

Narcisismul	122
Camuflajul, jocul de roluri și minciunile	127
<i>Exercițiu. Descoperă-ți propriile mecanisme de apărare</i>	129
Copilul-umbră e mereu prezent	131
Îți construiești singur realitatea	132

Vindecă-l pe copilul-umbră din tine.....	134
<i>Exercițiu. Găsește ajutor în tine însuși</i>	135
<i>Exercițiu. Întărește-ți eul adult</i>	136
<i>Exercițiu. Acceptă-l pe copilul-umbră din tine</i>	138
<i>Exercițiu. Adultul îl încurajează pe copilul-umbră</i>	139
<i>Exercițiu. Suprascrisura vechilor amintiri</i>	142
<i>Exercițiu. Apartenență și siguranță pentru copilul-umbră</i>	144
<i>Exercițiu. Scrie-i o scrisoare copilului-umbră din tine</i>	145
<i>Exercițiu. Înțelege-l pe copilul-umbră din tine</i>	146
<i>Exercițiu. Cele trei ipostaze ale percepției</i>	148

Descoperă-l pe copilul-lumină din tine	152
Ești răspunzător pentru fericirea ta	153
<i>Exercițiu. Descoperă-ți convingerile pozitive</i>	157
1. Convingerile pozitive din copilărie.....	157
2. Inversarea principalelor convingeri negative.....	159
<i>Exercițiu. Descoperă-ți punctele forte și resursele</i>	160
Cum ne pot ajuta valorile	161
<i>Exercițiu. Definește-ți valorile</i>	164
Starea de spirit.....	166
Folosește-ți imaginația și memoria corporală.....	168
<i>Exercițiu. Însușește-ți copilul-lumină</i>	169
Copilul-lumină în viața de zi cu zi	171

De la mecanismele de apărare la mecanismele de teaurizare.....	173
Fericirea și nefericirea sunt legate de relațiile noastre	174
Conștientizează	177
Fă deosebire între fapt și interpretare	181
<i>Exercițiu. Vezi realitatea</i>	182
Găsește echilibrul dintre reflecție și abaterea atenției.....	183

Fii sincer cu tine în ceea ce te privește.....	185
<i>Exercițiu. Acceptă realitatea așa cum este</i>	188
Exersează bunăvoința.....	190
Laudă-ți aproapele ca pe tine însuși.....	193
Bine înseamnă suficient de bine.....	195
Bucură-te de viață.....	197
Fii tu însuși, nu un copil ascultător	200
Pregătește-te să faci față conflictelor și modelează-ți relațiile	203
<i>Exercițiu. Pregătire pentru situații conflictuale.....</i>	205
Dă-ți seama când trebuie să renunți.....	209
Exersează empatia.....	212
Ascultă cu adevărat	215
Delimitează-te de ceilalți în mod sănătos.....	219
Digresiune. Copilul-umbră și fenomenul epuizării.....	222
<i>Exercițiu. Clarificarea sentimentelor.....</i>	225
Învăță să spui „Nu!”	226
Încrede-te în tine însuși și în viață	228
Adaptează-ți sentimentele.....	232
Digresiune. Copilul-umbră impulsiv	235
Meditația vacii.....	237
<i>Exercițiu. O mică lecție de prezență de spirit.....</i>	238
Ai voie să dezamăgești	240
Digresiune. Mecanisme de teaurizare împotriva dependenței	242
Învinge-ți inerția	249
<i>Exercițiu. Șapte măsuri împotriva târăgănării.....</i>	253
Învinge-ți rezistența	255
Cultivă-ți pasiunile și acordă atenție domeniilor tale de interes.....	257
<i>Exercițiu. Descoperă-ți strategiile personale de teaurizare.....</i>	260
<i>Exercițiu. Integrarea copilului-umbră și a copilului-lumină.....</i>	261
Permite-ți să fii tu însuși.....	263
<i>Bibliografie</i>	267
<i>Index.....</i>	269

Copilul din tine trebuie să-și găsească adăpostul

Orice om are nevoie de un spațiu unde să se simtă protejat, în siguranță și dorit. Orice om tânjește după un loc unde să se poată destinde și unde să se poată simți el însuși. În cazul ideal, casa părintească a fost un asemenea loc. Dacă ne-am simțit acceptați și iubiți de părinții noștri, atunci am avut un cămin cald. Casa noastră era acel „acasă” după care tânjește orice om: un sălaș care îți încălzește inima. Fiecare dintre noi interiorizează aceste sentimente de iubire și acceptare încă din copilărie, sub forma unei surse de energie pozitivă, ce ne însoțește și după ce am ajuns la maturitate: ne simțim ocrotiți în societate și în viața particulară. Avem încredere în noi și le putem oferi încredere și celor din jur. Se vorbește chiar despre o încredere vitală. Această formă de încredere este ca o oază aflată în noi înșine care ne oferă sprijin și protecție interioară.

Nu puțini oameni asociază însă amintiri urâte sau chiar traumate cu perioada copilăriei lor. Unii au avut o copilărie nefericită, dar și-au reprimat aceste experiențe. Abia dacă își mai amintesc de ele. Alții, dimpotrivă, cred că au avut o copilărie „normală” sau chiar „fericită”, ceea ce, la o privire mai atentă, se dovedește a fi o autoamăgire. Dar, chiar dacă experiențele

de nesiguranță sau respingere din copilărie au fost reprimare ori s-au redus odată cu maturitatea, se vede că, în viața de zi cu zi, încrederea vitală a acestor oameni nu e prea dezvoltată. Aceștia au probleme legate de încrederea în forțele proprii, se îndoiesc de faptul că partenerul, șeful sau noua cunoștință îi place cu adevărat și că sunt doriți. Nici ei nu se plac prea mult, sunt foarte nesiguri și au adesea dificultăți în a relaționa. Nu au reușit să-și dezvolte încrederea vitală și, de aceea, simt în mică măsură că au parte de sprijin interior. Își doresc, în schimb, ca toți ceilalți să le transmită un sentiment de siguranță, protecție, căldură și adăpost. Își caută refugiu în partener, în colegi, pe terenul de fotbal sau la magazin și sunt mereu dezamăgiți când ceilalți oameni le dau, în cel mai bun caz, sporadic senzația că au un cămin. Acești oameni nu observă că se află prinși într-o capcană: cel care nu are un sălaș interior nu-l va găsi nici în afară.

Când vorbim despre aceste experiențe întipărite din copilărie, care, pe lângă moștenirea noastră genetică, ne influențează foarte puternic ființa și încrederea în forțele proprii, atunci vorbim despre o parte a personalității numită în psihologie „copilul interior”. Copilul interior este suma experiențelor noastre, bune și rele, întipărite în copilărie, pe care le-am trăit alături de părinții noștri și de alte persoane importante. Nu ne mai amintim conștient majoritatea acestor experiențe. Ele sunt însă întipărite în subconștientul nostru. De aceea, copilul interior este o parte importantă a subconștientului nostru. Este influențat de fricile, grijile și dificultățile pe care le-am resimțit în copilărie și, în același timp, este suma experiențelor pozitive trăite în copilărie.

La maturitate însă, experiențele negative ce și-au lăsat urmele asupra noastră sunt adesea cele care ne produc dificultăți. Copilul din noi face multe pentru a nu mai retrăi ofensele și rănile pe care le-a adunat în copilărie. În paralel, tânjește

în continuare să i se împlinească dorințele de siguranță și recunoaștere care în copilăria lui s-au manifestat prea puțin timp. Temerile și dorințele noastre acționează în fundalul conștiinței. Pe plan conștient, suntem adulți independenți, care își croiesc singuri drum în viață. Pe plan inconștient, copilul din noi ne influențează decisiv percepția, simțirea, gândirea și acțiunile mult mai mult decât o face rațiunea noastră. S-a demonstrat științific că subconștientul este o instanță psihică extrem de puternică, el cuprinzând experiențele și acțiunile noastre până în proporție de 80–90%.

Acest lucru poate fi explicat printr-un exemplu: Michael are mereu accese de furie când partenera lui de viață, Sabine, uită un lucru important pentru el. Recent, a uitat să-i cumpere ciocolata preferată, iar el, efectiv, a explodat de furie. Sabine a rămas șocată – pentru ea era doar o ciocolată, pentru Michael, părea că lumea se sfârșise. Ce s-a întâmplat?

Michael nu-și dă seama că, de fapt, copilul din el simte că Sabine nu e suficient de atentă la el și nu-l respectă îndeajuns atunci când aceasta uită să-i cumpere ciocolata preferată. El nu știe că motivul furiei sale exagerate nu este Sabine sau ciocolata uitată, ci o rană din trecut ascunsă adânc în el, respectiv faptul că mama sa nu i-a luat în serios dorințele în copilărie. Din păcate, Sabine a pus sare pe rană omițând ciocolata. Însă, pentru că Michael nu e conștient de legătura dintre experiența avută cu mama lui și reacția lui față de Sabine, are un control redus asupra sentimentelor și comportamentelor sale. Cearta legată de ciocolată nu e singurul conflict de acest gen în relația lor. Michael și Sabine se ceartă adesea din motive banale, pentru că nici unul dintre ei nu e conștient de ceea ce se petrece *cu adevărat*. Pentru că și Sabine, la fel ca Michael, e tributară copilului din ea. Copilul din ea este foarte sensibil la critici și acționează ca atare pentru că, în trecut, rareori își putea mulțumi părinții.

Atunci, ea se simte mică și neînsemnată și reacționează în consecință, arătându-se ofensată și rănită. Uneori, amândoi se gândesc că ar fi mai bine să se despartă, fiindcă se ceartă frecvent pentru nimicuri și se rănesc reciproc, foarte profund, prin aceste certuri.

Dacă ar putea observa nostalgiile și rănila copiilor din ei, ar putea face schimb de idei pe acest subiect, în loc să se certe, aparent din cauza ciocolatei uitate sau a criticii excesive. Atunci ei s-ar înțelege, cu siguranță, mult mai bine și s-ar apropia mai mult unul de celălalt, în loc să se atace reciproc.

În schimb, inconștientul și copilul interior nu sunt motivele conflictelor numai în relațiile de cuplu. În cadrul multor conflicte – dacă sunt cunoscute conexiunile –, se poate vedea că, de fapt, conflictul nu e declanșat de doi adulți cu o conștiință de sine solidă, ci de copiii din fiecare dintre ei, care se ceartă. De exemplu, atunci când angajata reacționează la critica șefului dându-și demisia. Sau când un om de stat îi răspunde printr-un atac militar unui alt om de stat, care i-a încălcat granițele teritoriale. Ignorarea copilului interior face ca mulți oameni să fie nemulțumiți de ei și de viața lor, declanșează conflicte interumane și determină adesea escaladarea necontrolată a acestora.

Însă nici oamenii a căror copilărie a fost preponderent fericită și care au obținut acest sentiment fundamental de încredere nu trec, de regulă, prin viață totalmente lipsiți de griji și de probleme. Chiar și copiii lor interiori au anumite cicatrici. Asta pentru că nu există părinți perfecți, nici copilărie perfectă. Și aceștia au preluat de la părinți, pe lângă calități, și moșteniri mai grele, care le pot cauza probleme mai târziu în viață. Poate că aceste probleme nu sunt la fel de vizibile precum accesele de furie ale lui Michael. Poate că unora le vine greu să se încreadă în oameni din afara propriei familii. Sau altora nu le place să ia decizii importante. Sau alții preferă să se complacă în mediocritate, în

loc să se arunce în viață plini de curaj. În fiecare dintre cazurile menționate, experiențele negative întipărite în noi din copilărie ne limitează, ne împiedică dezvoltarea și ne afectează relațiile.

În cele din urmă, e valabil pentru toți oamenii: abia când facem cunoștință cu copilul din noi și ne împrietenim cu el ne vom da seama ce năzuințe și răni profunde avem în noi. Atunci putem să acceptăm această parte rănită a sufletului nostru și o putem vindeca, într-o anumită măsură. Astfel încrederea în noi înșine poate crește, iar copilul din noi își va găsi, în fine, un refugiu. Dacă pornim de la această ipoteză, putem să ne modelăm relațiile cu alții astfel încât să fie mai pașnice, mai prietenoase și mai fericite. Și tot ea este temeiul distanțării noastre din relațiile care nu ne fac bine sau chiar ne fac rău.

Această carte își propune să te ajute să-ți cunoști și să te împrietenești cu copilul tău interior. Te va ajuta să renunți la vechile tipare, care te-au condus în mod repetat în fundături și ți-au adus nefericirea. Îți va arăta cum să găsești, în schimb, atitudini și comportamente utile, cu ajutorul cărora îți poți modela viața și relațiile, care vor deveni astfel mult mai fericite.

Mă adresez direct „ție”: Folosind pronumele „tu”, se reduce distanța existentă în mod normal între autor și cititor. Aceasta este intenția mea când folosesc în carte adresarea la persoana a doua singular. Copilul interior din noi reacționează atunci când i te adresezi direct cu „tu”. Nu și cu „dumneavoastră”.

LBRIS

We know
books

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

Traducere din limba germană de
RUXANDRA HOSU

LITERA
București

CUPRINS

Căldura cuibului părintesc	11
Cine suntem noi	13
Dacă ar fi atât de simplu... ..	15
Învățarea în structură duală	17
 Fundamentele vieții: atașamentul și autonomia	20
Copiii fac totul pentru a fi iubiți	25
Orice început înseamnă atașament	27
Tată–mamă–copil: sistemul familial	30
Probleme frecvente	32
A fi părinte singur este o sarcină uriașă	37
 Atașament și autonomie: cum se ajunge la echilibru	41
Când echilibrul e perturbat	42
Părinți adaptați, părinți autonomi	44
Viziunea mea asupra lumii și influența acesteia asupra stilului meu educațional	44
Să educi fără a educa	51
Cum a fost la mine acasă?	55
Să privim în urmă	58
Insulă de reflecție:	
Explorarea experiențelor din propria copilărie	59
Dorința de atașament – părinții adaptați	62
Dorința de independență – părinții autonomi	63
Părinții între autonomie și adaptare	64
Digresiune: Mame și tați – punctele forte ale fiecărui părinte	64
Provocările părinților adaptați	70
Provocările părinților autonomi	73

Epicentrul: sentimentul valorii de sine	78
Percepția în oglindă a propriei valori	79
Cum se construiește sentimentul valorii de sine	80
Credințele – limbajul de programare	
al sentimentului valorii de sine	81
Credințele negative ne slăbesc valoarea de sine	84
Insulă de reflecție: Explorează credințele negative	87
Credințele pozitive ne întăresc	92
Insulă de reflecție: Credințele pozitive	92
Cum să facem neputincioase credințele negative	94
Insulă de reflecție: Cum să faci neputincioasă o credință	96
Copiii „ne apasă butonașele“	97
Insulă de reflecție: Situații dificile sub lupă	100
Digresiune: Când îmi vine să-mi bat copilul	104
Copiii ne oglindesc valoarea proprie	113
Insulă de reflecție:	
Cum să ieși din oglinda valorii de sine	114
Copilul-umbră, copilul-soare și adultul interior	117
Surprinde-te asupra faptului!	120
Insulă de reflecție:	
Surprinde-te asupra faptului și comută	126
Consolează-ți copilul-umbră	130
Insulă de reflecție: Vindecă-ți copilul umbră	131
Digresiune: În ce credem? Valorile familiei	133
Insulă de reflecție: Valorile tale	135
Căldura cuibului care dă aripi.	
Cum să mergem alături de copiii noștri	138
Copiii se dezvoltă	139
Grija de sine înseamnă grijă de ceilalți	141
Insulă de reflecție: Un minut pentru tine	143
Căldura cuibului – empatia părintească	144
Sentimentele ne asigură supraviețuirea	146
Insulă de reflecție: Acces la propriile sentimente	148
Să percepem sentimentele	150
Insulă de reflecție:	
Percepe-ți mai bine propriile sentimente	151

Căldura cuibului: empatia e cheia	152
Insulă de reflecție:	
Cum intri în rezonanță afectivă cu copilul tău	153
Empatizare în trei pași	153
Digresiune: Ascultă fără alt scop în afară de ascultare	159
Blocaje ale empatiei	162
„Împlinește-ți misiunea”: blocaje prin delegare	165
Insulă de reflecție: Cum detectezi misiunile (delegările)	167
„Noi nu simțim asta”: sentimente clivate	170
„Tu simți la fel ca mine”: proiecția sentimentelor	171
„Trebuie să fi mai bun decât mine”: proiecția valorii de sine	175
Digresiune: Valoarea de sine și	
presiunea pentru performanțe școlare	178
Insulă de reflecție: Anii de școală	180
<i>Always happy:</i> presiunea voioșiei	181
Insulă de reflecție: Suportă sentimentele negative	184
„Eu nu sunt niciodată supărat”: agresiunea pasivă	185
Dezamăgirea, camuflaj pentru agresivitatea pasivă	187
Insulă de reflecție: Care este motivul ascuns?	189
Digresiune: „Vino încoace și pleacă de aici” – mesajele duble	190
Insulă de reflecție: Recunoaște mesajele cu dublu sens	193
„Tu ești ca mine”: proiecția personalității	193
Insulă de reflecție:	
„Este copilul meu mai introvertit decât mine?”	196
Insulă de reflecție:	
„Este copilul meu mai extrovertit decât mine?”	199
Aripi: să permitem și să susținem autonomia	200
Libertatea de mișcare și limitele	201
Digresiune: Copiii încăpățânați își afirmă autonomia	203
Insulă de reflecție: Întărește-ți competența de separare	209
Ferm pe poziție, dar afectuos	211
Părinții autonomi și limitele	214
De ce le negăm autonomia copiilor noștri –	
blocaje care provin de la copilul-umbră	216
„Pentru tine fac orice”: răsfățul	217
Insulă de reflecție: Dreapta măsură	218
„Sunt cu ochii pe tine”: părintele-elicopter	220

Insulă de reflecție:

Acționează împotriva supravegherii exagerate	222
„Mai bine rămâi cu mine”: hiperprotecția	223
„Ție nu trebuie să ți se întâmple nimic”: teama părinților	225
Insulă de reflecție: Teamă pentru copilul tău	226
Încredere în viață	228
Insulă de reflecție: Antidotul pentru frică	229
„Reușești tu cumva”:	
când ne credem copiii mai autonomi decât sunt	230
„Tu ești șeful”: participarea exagerată la luarea deciziilor	232
Insulă de reflecție: Distribuirea clară a rolurilor	234
„E prea mult pentru mine”: declinarea răspunderii	234
Insulă de reflecție:	
Când copiii preiau prea multă răspundere	236
Surse de putere: încrederea și încurajarea	237
Digresiune: Pubertatea – a doua fază de încăpățănare	
și sfârșitul copilăriei	240
Să dăruim autonomie – să putem da drumul	242
Insulă de reflecție: Când te muți din casa părintească –	
o călătorie în timp	244
De ce nu e niciodată prea târziu	
să devenim părinți mai buni	245
Insulă de reflecție: Părțile tale forte ca mamă sau tată	246
<i>Note</i>	249
<i>Bibliografie</i>	251

CĂLDURA CUIBULUI PĂRINTESC

Toți părinții vor să aibă copii fericiți, care să devină cândva adulți ași pentru viață. Vor să le dea copiilor lor o patrie interioară, care să îi susțină o viață întreagă – căldura unui cuib care dă aripi. Dar, deși cei mai mulți părinți au o imagine clară a țelului, calea către acesta pare uneori incertă, sinuoasă și plină de obstacole.

Ce putem face pentru a nu fi scoși din fire de sarcinile noastre de educatori? Cum ne putem iubi copilul chiar dacă se comportă altfel sau dacă este altfel decât ne dorim noi? Putem iubi oare prea mult un copil? Cum punem limite? Când trebuie să le dăm frâu liber? Ce îi transformă pe copiii noștri în adulți capabili să se implice într-o relație? Care sunt cele mai grave greșeli în relația părinte-copil? Și cum le evit? Cum reușesc să-mi fac copilul fericit? Cum pot îndrepta greșelile comise? Cum pot eu, ca mamă sau tată, să fiu mai stăpân pe mine?

Acestea sunt câteva dintre întrebările pe care mame și tați dedicați, uneori însă și îngrijorați, ni le adresează la workshopurile noastre.

La prima vedere, s-ar putea crede că toate aceste întrebări cer răspunsuri foarte diferite. În realitate, însă, lucrurile sunt mai simple, deoarece găsim **toate răspunsurile** la aceste întrebări și **soluții** pentru aceste probleme dacă luăm

în considerare cele **trei nevoi psihologice existențiale fundamentale** ale omului.

TREI NEVOI PSIHOLOGICE FUNDAMENTALE

1. Nevoia noastră de *atașament*. Pentru a putea supraviețui avem nevoie de relații interumane, de conectarea la alți oameni și la comunitate. Acest lucru este valabil atât pentru copii, cât și pentru adulți. Aptitudinea pe care trebuie să o dezvoltăm pentru o conectare reușită este adaptabilitatea.

2. Nevoia noastră de *autonomie*. Pe lângă adaptabilitate, avem nevoie și de capacitatea de a fi autonomi, pentru a putea trăi independent și a merge pe propriul nostru drum. Pentru a reuși, avem nevoie mai ales de capacitatea de delimitare.

3. Nevoia noastră de *valoare proprie*. Fiecare om are o nevoie profundă de a se simți valoros și acceptat. Un sentiment bun al valorii proprii ne dă forță și siguranță interioară. Sentimentul valorii proprii se reflectă pe termen lung în capacitatea noastră de a fi mulțumiți în viață.

Atașamentul, autonomia și valoarea proprie sunt, ca să spunem așa, „cărămizile psihicului” nostru. Așa cum fiecare casă are o fundație, pereți și un acoperiș, psihicul uman are aceste trei nevoi de bază. Dar toată această construcție nu este statică, ci mai degrabă un proces. Iar cele trei nevoi fundamentale se află într-o interdependență permanentă: toată viața noastră încercăm să ne cultivăm relațiile interumane (atașamentul) și, în același timp, să ne impunem propriile interese și dorințe (autonomia). Dacă reușim și una, și alta, acest lucru are un efect pozitiv asupra valorii proprii. Astfel, nevoile psihologice fundamentale au un efect amplu asupra personalității noastre, asupra relațiilor și, nu în ultimul

rând, asupra tuturor evenimentelor din lumea înconjurătoare. Evenimente din lumea înconjurătoare – nu, nu este o exagerare. Căci oamenii care reușesc să realizeze un echilibru între relație și autonomie nu trebuie, spre exemplu, să-i devalorizeze sau să-i marginalizeze pe alții pentru a se simți mai bine. Coexistența unor astfel de personalități „mature” se configurează automat pe principiul amabilității și libertății.

În baza acestei cunoașteri, ne putem înțelege mai bine pe noi înșine și, în același timp, putem construi pe piloni solizi relația cu copiii noștri. Când înțelegem și aplicăm cele trei principii psihologice fundamentale, înțelegem ce definește o relație sănătoasă părinte–copil și, prin aceasta, o bună educație. Iar atunci putem lăsa în urmă multe îndoieli, putem găsi răspunsul la multe întrebări legate de educația „corectă” și le putem da copiilor tot ceea ce le trebuie în viață: **căldura cuibului care dă aripi**. Educația desfășurată pe fundalul acestor trei principii va fi, în multe privințe, mai ușoară. Pentru că în toate domeniile vieții există structuri aparent complexe care pot fi reduse finalmente la nevoia de atașament, de autonomie și de competență. Dacă cunoaștem și înțelegem aceste elemente, putem căpăta o nouă perspectivă asupra lucrurilor, care este, pe de o parte, mai profundă, iar pe de altă parte, simplificată.

CINE SUNTEM NOI

Însă, înainte de a merge mai departe, noi, autoarele, am dori să ne prezentăm. Suntem **Stefanie Stahl** și **Julia Tomuschat** și ne-am cunoscut acum treizeci de ani lângă automatul de cafea din fața unei săli de curs a Universității Trier. De atunci suntem prietene. Am absolvit împreună psihologia și apoi am păstrat mereu legătura, chiar dacă destinul ne-a aruncat

LBRIS

We know
books

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relație fericită

**Găsește echilibrul dintre apropierea de celălalt
și libertatea personală**

Traducere din limba germană de
CORA RADULIAN

LITERA
București

Jeder ist beziehungsfähig
Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe
Stefanie Stahl

Copyright © 2017 by Kailash Verlag, o divizie a Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germania
Toate drepturile rezervate

Editura atrage în mod explicit atenția asupra faptului că trimiterile
la sursele externe din carte au fost verificate doar până în momentul
apariției cărții și că nu are nicio influență asupra modificărilor ulterioare,
ca atare nu-și asumă răspunderea pentru ele.

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
www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Cristina Stan, Lavinia Zamfir
Corectori: Justina Bandol, Oana Sănițariu
Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STAHL, STEFANIE
Oricine poate avea o relație fericită. Găsește echilibrul dintre
apropierea de celălalt și libertatea personală / Stefanie Stahl;
trad. din lb. germană de Cora Radulian. –
București: Litera, 2021
ISBN 978-606-33-7244-5
I. Radulian, Cora (trad.)
159.9

CUPRINS

Cum adică? Oricine poate avea o relație fericită?	13
Deci nu suntem o generație incapabilă să aibă relații, doamnă Stahl?	17
Atașament și autonomie	22
Adaptare și autoafirmare	25
Inferioritate și superioritate	29
Tiparul meu relațional	32
Genul meu de partener	35
Bărbatul tipic, femeia tipică	39
Teama de a nu pierde ființa iubită stârnește pasiuni, siguranța plictisește	43
Dispariția bruscă a sentimentelor și alte tehnici de distanțare	47
Alte cauze ale dispariției sentimentului de iubire	51
Nu mă pui în valoare!	51
Mai bine tu decât nimic	53
Nu am voie să mă despart!	54
Nu pot avea încredere în nimeni	55

Digresiune: Îmi place să trăiesc singur	57
Influență sau genă?	60
Casa părintească, teren de antrenament pentru relațiile noastre afective	62
Încrederea primară și stima de sine oglindită	65
Trecerea pe nesimțite de la influența negativă la traumă	71
Curajul de a fi sincer	75
Descoperă-ți tiparul de atașament	79
Pasul unu: Cât de bună a fost relația ta cu părinții?	80
<i>Exercițiu: Analizează-ți relația cu părinții</i>	80
Pasul doi: Ce sentimente erau agreate la tine acasă?	82
<i>Exercițiu: Cum își exprimau părinții tăi sentimentele?</i> ...	82
Pasul trei: Ce rol, ce misiune aveai în familia ta?	84
<i>Exercițiu: Care era rolul tău în cadrul familiei?</i>	84
Pasul patru: Descoperă-ți crezul interior	85
<i>Exercițiu: Credințele tale legate de atașament, iubire și familie</i>	86
<i>Exercițiu: Descoperă-ți credințele fundamentale</i>	90
Pasul cinci: Identifică-ți sentimentele	90
<i>Exercițiu: Recunoaște-ți sentimentele</i>	93
Pasul șase: Rezumat	94
<i>Exercițiu: Tiparul tău de atașament</i>	94
Descoperă-ți tiparul de autonomie	96
Primul pas: Cât de bine ți-au satisfăcut părinții nevoia de autonomie?	96
<i>Exercițiu: Aveai voie să fii autonom?</i>	96
Pasul doi: Ce exemplu de independență ți-au dat părinții tăi?	98
<i>Exercițiu: Aveai voie să fii independent?</i>	98
Pasul trei: Cum reacționau părinții tăi când te înfuriai?	99

<i>Exercițiu: Aveai voie să fii furios și să ai voință proprie?</i>	101
Pasul patru: Descoperă-ți crezul interior	102
<i>Exercițiu: Credințele tale legate de autonomie</i>	102
<i>Exercițiu: Descoperă-ți credințele fundamentale</i>	105
Pasul cinci: Identifică-ți sentimentele	106
<i>Exercițiu: Recunoaște-ți sentimentele</i>	106
Pasul șase: Rezumat	107
<i>Exercițiu: Tiparul tău de autonomie</i>	107
Fă cunoștință cu copilul tău umbră	109
<i>Exercițiu: Vizualizează-ți copilul-umbră</i>	110
Filmul nostru 4D: de la perspectiva subiectivă la perspectiva observatorului	113
Eul adult	116
Copilul-umbră și mecanismele lui psihice de apărare ...	120
Mecanisme defensive ale extravertiților și introvertiților	123
Introvertiții și extravertiții în cuplu	127
Mecanisme defensive în sprijinul atașamentului	129
Idealizarea extremă	132
Reprimarea propriilor sentimente	134
Căutarea armoniei	138
Sindromul salvatorului	146
Aspirația spre perfecțiune	148
Refuzul maturizării și neajutorarea	149
Văicăreala, agățarea de partener și pretențiile	151
Shoppingul și dependențele	153
Mecanisme defensive ale personalității isterice	155
Mecanisme defensive ale personalității depresive	163
Mecanisme defensive în sprijinul autonomiei	168
Neîncrederea și devalorizarea	170

Dispariția sentimentului de iubire și a atracției față de partener	173
Setea de putere și competiția	173
Fuga și evitarea	176
Agresivitatea și atacul	178
Înălțarea de ziduri invizibile și refuzul de a vorbi	180
Intellectualizarea și raționalizarea	183
Mecanisme defensive ale personalității narcisiste	185
Mecanisme defensive ale personalității obsesive	190
Mecanisme defensive ale personalității schizoide	196
Conflicte tipice pe tema rolului de părinte	204
Împărțirea inegală a rolurilor	205
Împărțirea inegală a puterii	209
Inegalitatea dintre cât dai și cât primești	211
 VINDECAREA	215
Cum arată, de fapt, o relație fericită?	216
Întărește-ți eul adult	221
Conștientizează „modul” în care te afli și „resetează-te”	222
Principii care-ți întăresc eul adult	224
<i>Exercițiu: Cele două moduri de percepție</i>	225
<i>Exercițiu: Cele trei moduri de percepție</i>	229
Deosebește faptele de interpretări	231
<i>Exercițiu: Revino la realitate</i>	233
Ieși dintr-o încurcătură	234
Argumente solide în locul intuiției	236
Ia-ți copilul-umbră de mână	238
<i>Exercițiu: Ia-ți copilul-umbră de mână</i>	239

Strategii de zi cu zi pentru vindecarea copilului-umbră	241
Vorbe de încurajare	242
Afirmatii categorice	243
Surse de energie	243
Posturi de putere	244
<i>Exercițiu: Posturi care sugerează puterea</i>	244
Fă cunoștință cu copilul tău lumină	247
<i>Exercițiu: Amintirile frumoase ale copilăriei</i>	248
<i>Exercițiu: Descoperă-ți credințele pozitive</i>	249
1. Credințe pozitive provenite din copilărie	250
2. Inversarea credințelor fundamentale	252
<i>Exercițiu: Argumente în favoarea copilului-lumină</i>	253
<i>Exercițiu: Descoperă-ți punctele forte și resursele</i>	255
<i>Exercițiu: Simte-ți copilul-lumină</i>	257
De la starea copilului-lumină la perspectiva observatorului	260
Descoperă-ți mecanismul de inversare a crezului interior	262
Mecanisme generale de inversare	262
Asumă-ți răspunderea și spune lucrurilor pe nume	262
Renunță la proiecții, găsește și adoptă o meta-atitudine	265
Bucură-te de viață	267
Mecanisme de inversare pentru cei hiperadaptabili: învață să te delimitezi, ocupă-te de tine însuți	271
Acordă-ți importanță	272
Deschide ochii	273
Încearcă să-ți dai seama ce simți	275

<i>Exercițiu: Consolează-ți copilul-umbră supărat</i>	275
Ia decizii și acționează	277
<i>Exercițiu: Cum te pot ajuta senzațiile fizice</i>	
<i>să iei decizii</i>	278
Discută și argumentează	282
Învăță să spui „nu“	284
Învăță să renunți	287
Mecanisme de inversare pentru cei prea autonomi:	
Învăță să te adaptezi, ai încredere	
și lasă-te purtat de val!	291
Nu te mai împotrivi	292
<i>Exercițiu: Suprimă-ți împotrivirea</i>	
<i>cu ajutorul celor trei moduri de percepție</i>	294
Dă frâu liber sentimentelor care vădesc slăbiciune	295
<i>Exercițiu: Acceptă-ți fără rezerve sentimentele</i>	
<i>care vădesc slăbiciune</i>	297
Învăță să te încrezi în alții	298
Exersează manifestarea bunăvoinței și empatiei	301
<i>Exercițiu: Antrenează-ți bunăvoința</i>	
<i>cu ajutorul celor trei moduri de percepție</i>	302
Lasă-te ajutat din când în când	303
Spune pur și simplu „da“	305
Descoperă-ți propriile mecanisme de inversare	306
Rezumat: Opt pași către o viață nouă	308
Bibliografie	312
Indice	314

*Pentru Holger, soțul, iubitul
și cel mai bun prieten al meu*

Între stimul și reacție se află libertatea.

VIKTOR FRANKL

Cum adică? Oricine poate avea o relație fericită?

Da, ați citit corect: majoritatea oamenilor care-și caută norocul în iubire și nu-l găsesc niciodată, fie pentru că partenerul e aparent nepotrivit, fie pentru că rămân captivi într-o relație nefericită, au potențialul să ajungă să fie fericiți alături de un partener – eventual chiar alături de cel pe care-l au în prezent. În orice caz, condiția prealabilă este să învețe câteva lucruri fundamentale pentru formarea unui cuplu fericit. Vă voi explica în această carte despre ce competențe e vorba și cum pot fi deprinse. O relație de iubire împlinită nu depinde de noroc, ci e o problemă de decizie personală și de atitudine interioară.

Bineînțeles, în cazuri izolate, există oameni care nu pot avea relații sentimentale apropiate sau le pot avea, dar numai în mică măsură. Acești oameni au suferit traume psihice atât de grave, încât le-a fost distrusă încrederea în alții, și/sau le lipsesc, parțial din cauze genetice, capacități cum ar fi empatia și o anumită vibrație emoțională care sunt importante în dragoste. În cazul unor tulburări emoționale grave, efectele demersului psihoterapeutic sunt limitate. Prin urmare,

aș vrea să mă abțin în aceste cazuri de la declarația mea îndrăzneță: „Oricine poate avea o relație fericită“.

Sunt însă convinsă: (aproape) oricine poate avea o relație fericită, dacă reușește să *păstreze un echilibru între adaptare și autoafirmare* sau, așa cum spun psihologii, între atașament și autonomie. Afirmatia sună de-a dreptul banal și, într-un fel, chiar așa și este. Și totuși, aproape nimeni nu e conștient de măsura în care aceste două capacități ne influențează simțirea, gândirea și acțiunea. Atașamentul (asociat cu adaptarea) și autonomia (asociată cu asertivitatea) sunt chestiuni care privesc întreaga omenire și constituie nevoi psihice elementare. Ele ne modelează până și *stima de sine*. Asta deoarece sentimentul că suntem importanți și valoroși sau faptul că ne îndoim adesea de valoarea noastră rezultă în cele din urmă din experiențele pe care le avem la maturitate sau le-am avut în copilărie, legate de atașament și iubire, pe de o parte, și de autoafirmare și autonomie, pe de alta.

Eu personal am ajuns la concluzia că alegerea partenerului, la fel ca reușita sau eșecul unei relații, se poate reduce la dihotomiile atașament–autonomie, și contrastul inferioritate–superioritate (*stima de sine*). Iar faptul că nu ne găsim un partener, deși ne dorim o relație, ca și dorința de a fi celibatari își au rădăcinile într-o gestionare defectuoasă a celor doi poli ai atașamentului și autonomiei.

Egalitatea, împărțirea sarcinilor, compromisurile, lupta pentru putere, atracția, pasiunea, erotismul, rolul de părinte, căsătoria, viața de unul singur, aventurile

ocasionale, relațiile extraconjugale, încrederea, neîncrederea – toate aceste chestiuni care joacă un rol așa de important, atât în cuplu, cât și în viața de unul singur, pot fi puse pe seama dorinței de a avea relații stabile și a nevoii de autonomie a celor doi parteneri, precum și pe seama sentimentului lor de inferioritate sau de superioritate. Din această perspectivă ele pot fi mai bine înțelese și, foarte important, ameliorate și rezolvate. Cel care ajunge la un echilibru între adaptare și autoafirmare și simte că e pe picior de egalitate cu partenerul (și cu alți oameni) este *capabil să aibă o relație, să muncească și să se bucure de viață*. Iar aceste trei capacități sunt pilonii sănătății sufletești.

Cartea de față pune însă accentul pe *capacitatea de a avea o relație fericită*, așa cum arată și titlul. Aș vrea să vă explic cât de profund influențează nevoile noastre fundamentale de atașament, de autonomie și de creștere a stimei de sine ideea pe care o avem despre relații. Felul în care gestionăm aceste nevoi elementare determină în mare parte ce ne dorim și cine suntem, pe cine iubim și cum ne comportăm cu partenerul, ce ne sperie și cum ne protejăm de această frică, dacă ne croim singuri drum în viață sau trăim sub influența celorlalți, ce ne atrage și ce ne stimulează, lucrurile pentru care ne batem și cele la care suntem dispuși să renunțăm și multe, multe altele.

În afară de asta, aș vrea bineînțeles să vă explic cum vă puteți îmbunătăți capacitatea de a vă atașa și capacitatea de a fi autonom, pentru a vă găsi norocul în iubire, și cum vă puteți consolida concomitent