

# Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	9
<i>Cuvânt-înainte</i> .....	13
<i>Prefață</i> .....	17
<i>Introducere</i> .....	35

## **Capitolul 1**

Descoperirea și vindecarea copiilor interiori .....	51
---	----

## **Capitolul 2**

### Sinele nou-născut

Bine-ai venit pe lume

<i>De la naștere la 18 luni</i> .....	85
---------------------------------------	----

## **Capitolul 3**

### Sinele bebeluș

De la dependență la autonomie

<i>De la 18 luni la trei ani</i> .....	133
--	-----

## **Capitolul 4**

### Copilul interior timpuriu

Confruntarea cu părțile bune, cu părțile rele și cu cele urâte

<i>De la trei la șase ani</i> .....	161
-------------------------------------	-----

## **Capitolul 5**

### Copilul interior de vârstă școlară

Judecata semenilor

<i>De la șase la 12 ani</i> .....	191
-----------------------------------	-----

**Capitolul 6****Tânărul adolescent interior**

Confortabil în disconfort

*De la 12 la 15 ani* . . . . . 220**Capitolul 7****Adolescentul interior**

Crearea unui sine

*De la 15 la 17 ani* . . . . . 249**Capitolul 8****Tânărul adult interior**

Puntea către maturitate

*De la 17 la 21 de ani* . . . . . 278**Capitolul 9**

Dezvoltarea relațiilor continue cu copiii interiori. . . . . 320

**Capitolul 10**

Relațiile adulte intime și copiii interiori. . . . . 335

**Capitolul 11**

Dependențele, recuperarea și copiii interiori . . . . . 353

**Epilog**

Viața de după durere . . . . . 367

**Anexa 1**

Glosar . . . . . 371

**Anexa 2**

Cei 12 pași ai alcoolicilor anonimi . . . . . 374

**Anexa 3**

Ierburi pentru lucrul cu copiii interiori . . . . . 376

*Bibliografie* . . . . . 379

## Prefață

Am lucrat în domeniul sănătății mentale încă din 1971. Am lucrat, de asemenea, asupra propriei persoane și am încercat să mă vindec timp de ani de zile. Prin această experiență, am devenit mai conștientă de sentimentele mele, am învățat modalități mai eficiente de a-mi exprima sentimentele, dar nu am reușit niciodată să le înlătur cu totul. De fiecare dată când m-am simțit abandonată, am fost cuprinsă de teroare. De fiecare dată când m-am simțit criticată, am fost cuprinsă de rușine. De fiecare dată când am primit un compliment, am avut impresia că nu-l meritam. Și de fiecare dată când am iubit, m-am temut că aveam să fiu rănită. Indiferent cât de mult lucram cu propria persoană, răspunsurile mele rămăneau aceleași. Frecvența cu care își făceau apariția a scăzut, dar nicio tehnică nu părea să le diminueze din intensitate, odată ce acestea ieșeau la iveală.

Nici măcar nu mi-am dat seama cât de intense erau aceste sentimente, până când nu mi-am descoperit din greșeală primul copil interior. Aveam 28 de ani. Participam la un curs despre terapia familială pentru diploma mea de master și am primit sarcina să redactez o lucrare despre familia de origine. Am început să scriu, iar sentimentele s-au revărsat pur și simplu din mine. M-am trezit cu un document de 72 de pagini. Dar cel mai uimită am fost atunci când au ieșit la suprafață sentimente pe care le îngropasem, despre căderea

nervoașă a tatei și tratamentul lui cu electroșocuri. Scriam despre această experiență din copilărie și m-am simțit transportată deodată înapoi în timp.

Sunt la ora de matematică. E ora 10 dimineața. Îmi tremură corpul și am lacrimi în ochi. Văd firele atașate de capul tatei... văd cum corpul îi e cuprins de șocuri... tresare și-i aud țipetele.

Oh, Doamne, nu-i faceți asta tatei... NU-L MAI RĂNIȚI! Trebuie să pot face ceva... Mă simt atât de neputincioasă, nu înțeleg cu ce am greșit. Trebuie să fiu cumva responsabilă pentru acest lucru îngrozitor ce i se întâmplă. De ce nu pot să-l ajut? Mă simt *atât* de neputincioasă... atât de inadecvată.

Îl iubesc, îl iubesc atât de mult, dar nu pare să fie suficient... la naiba, nu e suficient. Nu e corect... Era atât de puternic, nu înțeleg de ce-i fac așa ceva. Ce lucruri îngrozitoare se ascund înăuntrul lui, încât sunt nevoiți să-i facă asta ca să-i aline durerea?

Mi-e teamă... Mi-e teamă de ceea ce i se întâmplă. Semănă atât de mult cu el...

O să fiu și eu electrocutată într-o manieră atât de barbară? Mereu mi-am dorit să fiu ca el... Dar acum nu mai sunt atât de sigură. E prima oară când am pus la îndoială asemănarea cu el... Mereu am vrut să-i pășesc pe urme. Îmi pare rău că simt așa ceva. Nu vreau să mă îndepărtez de el. Dar nu înțeleg cum de a permis să i se întâmple așa ceva. Încerc să mă împotrivesc acestor sentimente, acestor gânduri rele. Mă simt îngrozitor pentru că le am. *Dar cum poate să fie atât de slab? Cum a reușit să mă păcălească în toți acești ani?*

Trecuseră 12 ani de când tata suferea de depresie. La momentul respectiv, eram în ultimul an de liceu, mă pregăteam pentru facultate, eram într-o relație stabilă, încheiam o etapă a vieții mele și o așteptam cu nerăbdare pe următoare. Dar s-a întâmplat ceva. Tata s-a schimbat. Nu mă mai tachina. Nu se mai înfuria. Doar stătea acolo și se uita pe geam. A fost în

cele din urmă spitalizat din cauza unei căderi nervoase. I s-au prescris tratamente cu electroșocuri.

Am simțit cum toată lumea mea s-a prăbușit. Mereu îl admirasem atât de mult și fusese așa un stâlp de rezistență, încât era înspăimântător să-l văd incapabil să funcționeze. Atât de înspăimântător, de fapt, încât ceva dinăuntru meu a înghețat. Nu mi-am dat seama că o parte din mine a înghețat. Am continuat să mă port ca și când nu se întâmplase nimic: am fumat, mâncat și „sporovăit“ prea mult cu prietenii ca să bag de seamă acest lucru. În acea toamnă, am plecat la facultate. M-am luptat cu greutatea corporală, cu anxietatea și cu dorul de casă. Am avut câteva întâlniri și am învățat puțin. M-am implicat în mișcările pacifiste de la sfârșitul anilor '60, am încercat droguri, am deplâns morțile lui Bobby Kennedy și Martin Luther King Jr. și am terminat facultatea virgină. Starea tatei s-a îmbunătățit. A mea nu. Am rămas înghețată.

M-am mutat în California și m-am angajat la un centru de îngrijire a copiilor, ajutând adolescenți nefericiți și distructivi să-și înțeleagă viețile și durerea din familiile lor. Nu m-am gândit la propria durere legată de tata. Am lucrat, m-am măritat, m-am întors la școală și am rămas înghețată. Dar în acea zi friguroasă și înnorată de decembrie, în timp ce-mi finalizam lucrarea, m-am dezghețat. Îmi luase 12 ani, dar am simțit în sfârșit groaza și durerea din acea perioadă. Mi-am întâlnit, de asemenea, primul copil interior.

Următorul dialog ilustrează o interacțiune ce a avut loc între mine și copilul meu interior și se referă la rușinea pe care am simțit-o când eram mică.

Mă simt atât de tristă. De ce nu pot să-mi permit să văd slăbi-  
ciunile tatei? Mi-e teamă că va fi singurul lucru pe care o să-l  
văd... Și totuși, știu că asta nu e adevărat. I-am văzut multe  
dintre atuuri... Dar înăuntru meu este un copil de 17 ani care  
dă din picioare și plânge și țipă, „Nu avea voie! E tata. Eu pot

să fiu fragilă și puternică, mama poate să fie fragilă și puternică, soțul meu poate să fie fragil și puternic, dar el nu are voie!“

Iar apoi eul meu adult răspunde, „Și de ce nu are și el voie să fie așa?! Spui că nu-l mai idolatrizezi. De ce-l vezi doar prin viziunea ta distorsionată? Tatăl tău nu și-a ascuns trăirile. Le-a împărtășit cu prietenii lui și le-a făcut față. Acei prieteni i-au rămas alături. Nu au fugit, așa cum ai fi vrut tu să o faci. Și totuși, îi ignori trăirile. Cine ești, ca să judeci așa o altă persoană?!“

„Ai dreptate“, spune copilul din mine. „Eu am fost cea rușinată de căderile lui nervoase. Voiam să mă ascund de dragul meu – nu al lui. M-am protejat pe mine, nu pe el. Da, ai dreptate... Dar data viitoare, spune-o cu blândețe. Când urli la mine, mă faci să mă simt prost. Nu sunt așa de matur ca tine... dar încerc – fii răbdător cu mine... și iubește-mă... pentru că am nevoie de grija ta acum.“

Să scriu despre originea familiei mele a fost ca o purificare pentru mine și mi-a oferit calea pentru a începe să-mi spun povestea. Am crezut că, odată ce am scris-o, m-am împăcat cu trecutul meu și că eram gata să-mi continui viața. Din nefericire, lucrurile nu au stat așa.

Mi-am dat repede seama că nu făcusem decât să-mi exprim sentimentele înghețate și că acest lucru nu a modificat niciuna dintre schemele comportamentale ce se dezvoltaseră ca răspuns la această înghețare. Conștientizarea a venit în momentul în care eu și soțul meu am hotărât să ne despărțim. Divorțul a fost unul amiabil; din anumite puncte de vedere, nu am fost niciodată mai apropiați. Dar exista în continuare durere. Și o groază totală. Întreaga mea viață, crezusem că aveam să cresc, să mă angajez, să mă mărit și să fac copii. Nu a fost greu să pun capăt relației, dar a fost înspăimântător să renunț la mitul conform căruia puteam să ajung la împlinire sufletească prin intermediul unui soț.

Această perioadă a fost una a schimbărilor. După ce am divorțat, mi-am schimbat locul de muncă, am finalizat doctoratul și am hotărât să nu mai fumez. Cu toate acestea, mă descurcam bine până ce clădirea în care aveam apartamentul a fost vândută, iar noul proprietar mi-a cerut să mă mut. În acel moment, toate aspectele din viața mea ce reprezentaseră siguranță dispăruseră sau se schimbaseră. Pierderea a fost de nesuportat. Nu mai fusesem niciodată atât de deprimată.

Deși eram suicidală, aveam, chiar și atunci, o gândire prea metafizică pentru a încerca să-mi pun capăt zilelor. Credeam cu toată ființa într-o putere supremă, iar această credință mi-a permis să simt că aveam ce să învăț din durerea mea. Dar credința nu mi-a diminuat în niciun fel durerea. M-am rugat mult, am plâns mult și am tremurat din cauza emoțiilor pure pe care le trăiam. Era ca și când fiecare sentiment pe care mi-l reprimasem vreodată ieșea la suprafață, cerând să fie exprimat.

Eram atât de copleșită emoțional încât m-am dus la o unitate de psihiatrie pentru a cere ajutorul. Nu-mi amintesc numele psihiatrei pe care am văzut-o, dar îi voi fi mereu îndatorată. După ce mi-a ascultat povestea, mi-a spus că nu o să-mi dea antidepresive, așa cum îi cerusem. Considera că deplângeam toate lucrurile de care depinsesem vreodată – mama, tata, soțul, slujba, casa, chiar și țigările – și că medicația nu ar fi făcut decât să-mi dea altceva de care să depind. M-a sfătuit să încerc să trec prin această criză fără pastile, dar mi-a promis că, dacă în patru zile încă le voiam, avea să mi le prescrie.

Am plecat înspăimântată din biroul ei. Dar, în mod straniu, mă simțeam și mai puternică. Cineva care nici măcar nu mă cunoștea văzuse în interiorul meu o persoană care putea să treacă peste tot. Și, pentru că ea a văzut acea parte din mine, am început să o văd și eu.

Mi-am petrecut următoarele opt luni în hibernare. Singurul lucru care mă menținea pe linia de plutire era faptul că încă mai puteam să funcționez la locul meu de muncă de la centrul de tratament pentru adolescenți. Aveam lacrimi în ochi până ajungeam la intersecția ce ducea spre centru. Apoi, ca prin magie, lacrimile îmi secau și puteam să lucrez. Mai târziu, când mă întorceam la mașină, ochii mi se umpleau din nou de lacrimi.

Eram vulnerabilă, deschisă și hiperemotivă. Nu mă simțeam suficient de puternică pentru a locui singură, așa că m-am mutat cu sora mea și familia acesteia. Casa lor mi-a oferit adăpostul de care aveam nevoie în timpul convalescenței. Eram excesiv de sensibilă. Dacă se uita cineva urât la mine, mă simțeam rușinată; dacă cineva mă atingea ușor în timp ce stăteam la coadă în magazin, eram ofensată. Eram complet conștientă de tot ceea ce se întâmpla în jurul meu, de parcă eram mereu în alertă. Nu am mai fost niciodată atât de aproape de a deveni psihotică – total descoperită, fără vreun simț al sinelui –, dar rolul meu de la locul de muncă m-a menținut lucidă. Era singurul loc din viața mea unde încă mai știam cine sunt. Fără el, aș fi ajuns din nou la unitatea de psihiatrie, cerând medicație.

La scurt timp după vizita mea la psihiatrie, discutam cu un prieten despre modul în care relațiile cu tații noștri ne-au afectat viețile. După ce a terminat să vorbească despre propria experiență, am spus, „Crezi că la tine a fost rău... când tata a avut căderea *mea* nervoasă, am fost foarte speriată!!!“ M-a oprit. „Știi ce ai spus?“ m-a întrebat. Abia atunci mi-am dat seama cât de multă responsabilitate îmi asumasem pentru căderea nervoasă a tatei. Nici măcar nu mai era a *lui!*

Ziua când am mers la unitatea de psihiatrie a fost ziua în care am suferit, în cele din urmă, propria cădere nervoasă. Nimeni nu a numit-o astfel, dar asta a fost. Într-o perioadă de timp diferită și un loc diferit, cu un doctor diferit, aș fi

putut să primesc medicație sau să mi se administreze tratamente cu electroșocuri pentru a-mi alina durerea; aș fi putut să am aceleași opțiuni limitate și să fac aceleași alegeri ca tata. Eram atât de legată de el și-i preluasem căderea nervoasă într-o asemenea măsură încât, înainte să pot să-mi trăiesc viața, a trebuit să știu că pot să o supraviețuiesc pe-a lui. A trebuit să recreez depresia tatei, ca să văd cum i-aș fi făcut față.

Unul dintre modurile în care am reacționat a fost să vorbesc compulsiv despre ce simțeam. Ca răspuns la faptul că tata nu a discutat despre sentimentele sale, eu doar asta am făcut. Recunoașterea acestei compulsii mi-a oferit curajul necesar de a încerca să nu vorbesc, un experiment ce s-a dovedit destul de interesant. Deși nu știam prea multe despre copilul meu interior în acea perioadă, nu puteam să scap de durerea lui. Simțeam că vărsam fiecare lacrimă pe care mi-o reținusem vreodată. Sentimentele erau copleșitoare și nediferențiate.

Cu timpul și cu ajutorul prietenilor, al terapeutului și al adăpostului sigur reprezentat de casa surorii mele, viața mi s-a stabilizat. Mi-am petrecut următorii câțiva ani revendicându-mi și redefinindu-mi adevăratul sine. Am început să meditez. Am lucrat încetul cu încetul cu problemele pe care tata nu a putut să le rezolve. Nu avusese susținerea sau înțelegerea – poate nici motivația – pe care am avut-o eu ca să-și confrunte temerile. Preluasem această temere și devenise una dintre temeile vieții mele. A trebuit să mă străduiesc să o rezolv sau să trăiesc cu durerea de a o repeta.

Majoritatea dintre noi preiau temerile persoanelor iubite și recreează ceea ce ne bântuie. Am văzut fiica unei femei care se sinucisese, confruntându-se cu aceeași alegere. Am văzut o prietenă al cărei tată fusese ucis, luptându-se cu teama ei față de moarte și fiul unei mame psihotice, înfruntându-și propria frică de a fi „nebun“.

Studiile efectuate asupra familiilor disfuncționale sugerează că există o conexiune generațională în cazul abuzului fizic și

sexual, nebuniei, alcoolismului și infidelității. De exemplu, dacă ai crescut într-o casă unde furia era exprimată într-un mod abuziv, poți fie să repeți acest comportament, fie să refuzi să îți exprimi furia. Ambele extreme sunt disfuncționale, iar eu nu cred că recreăm aceste tipare pentru că suntem autodestructivi. Mai degrabă, consider că le recreăm pentru că ne dorim să deprindem ceea ce îngrijitorii noștri nu au putut. Unii dintre noi reușim, unii nu. Alții devin indiferenți față de acest obiectiv, din cauza dependențelor. Cu ajutorul prietenilor și prin voia lui Dumnezeu, eu am reușit să rezolv aceste probleme.

La început, recuperarea mea a necesitat să petrec mult timp singură. Dar în cele din urmă mi-am dat seama că eram gata să încep să caut o relație intimă. Căutarea nu a durat mult.

Eram în Washington DC, pentru a participa la o conferință și a mă vedea cu un prieten vechi. Ne distram, iar eu nu căutam în mod conștient o relație intimă.

Dar într-o dimineață făceam jogging pe promenadă, captivată de oraș. Nu mai văzusem până atunci Capitoliul sau Monumentul Washington. Alergam și deodată mi-am ridicat privirea, iar el era acolo... stând liniștit pe o bancă. Ne-am salutat – iar eu am continuat să fug. Dar am simțit un impuls straniu de a mă întoarce. M-am luptat cu mine însămi pentru încă o jumătate de kilometru, încercând să decid ce să spun și ce să fac și în cele din urmă m-am întors. Știam că mă duceam înapoi la el și știam că nu conta ce spuneam.

Nu mai simțisem niciodată o astfel de conexiune. Era ca și când destinul mă mâna, iar eu doar mă lăsam condusă de el. Am alergat încă o dată cu nonșalanță pe lângă el. Ne-am salutat din nou. Am terminat de alergat și m-am întors la banca pe care stătea. Mi-au dispărut din minte toate replicile de deschidere la care mă gândisem. L-am întrebat pur și simplu dacă puteam să mă așez lângă el. Am început să discutăm – și deși multe lucruri ne erau noi, multe erau familiare.

Era ca și când făceam parte dintr-o piesă de teatru ce fusese scrisă cu foarte mult timp în urmă. Ne-am petrecut restul zilei vorbind și, undeva în interiorul nostru, amândoi am știut că viețile noastre n-aveau să mai fie vreodată la fel. Au existat multe complicații, dar în cele din urmă s-a mutat în California, cu mine.

Primele trei luni au fost minunate. Tot ceea ce învățasem despre propria persoană era în continuare valabil când relaționam cu el. Am reușit să rămân conectată la mine însămi și să mă deschid în același timp și în fața lui. Era simplu; să fiu deschisă față de el însemna să fiu conectată și cu propria persoană. Lucrurile au devenit dificile atunci când mizeria dinăuntrul nostru a început să iasă la suprafață. Nu cunoșteam la momentul respectiv termenul de *codependent*, dar codependența mea și-a făcut apariția. Cât timp am fost îndrăgostiți unul de celălalt, a fost bine. Cu toate acestea, adevărata muncă a început atunci când elementul de noutate a dispărut și a venit momentul să ne consolidăm conexiunea emoțională și să ne negociem diferențele.

Ne-am luptat cu propriile orgolii și ne-am confruntat cu inimile noastre în timp ce am încercat să ne dăm seama cum ne potriveam. Era obositor, dar funcționa. Ne confruntam și rezolvam fiecare motiv pe care îl aveam pentru a nu ne iubi, dădeam la o parte fiecare strat de îndoială și teamă și nevoie. Am continuat astfel până am ajuns la un strat ce ne-a oprit imediat: a ieșit la suprafață ambivalența lui față de faptul că se mutase de lângă copiii săi pentru a fi cu mine și am știut că nu aveam cum să concurez cu așa ceva. Nu iubisem niciodată pe cineva atât de mult pe cât îmi permisesem să-l iubesc pe acest bărbat. Când mi-a spus despre planurile lui de a se reîntoarce acasă, l-am înțeles, dar am fost distrusă. Abia puteam să îndur gândul că avea să plece.

Am început să caut răspunsuri, motive, orice ar fi putut să-mi atenueze din durere. În disperarea mea, m-am dus la