

STEFANIE STAHL

Vindecarea copilului interior

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

Traducere din limba germană de
CORA RADULIAN



București
2019

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. Refugiul 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. Suprascrierea 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

Respectă-te	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
Învață 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 târăgării</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 rănilile pe care le-a adunat în copilărie. În paralel, tânjește

în continuare să i se împlinescă 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 rănilor 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”.

Modele de personalitate

La prima vedere, problemele noastre îi par adesea confuze și greu de soluționat conștientului nostru. De asemenea, uneori ne vine greu să înțelegem acțiunile și sentimentele altor oameni. Nu avem perspectiva corectă – nici în privința noastră, nici într-a celorlalți. Totuși, psihicul uman nu e chiar atât de complicat. Mai simplu spus, poate fi împărțit în diverse părți ale personalității. Există prin urmare părți copilărești în noi și părți adulte, și există un plan conștient și un plan inconștient ale psihicului nostru. Dacă se cunoaște această structură a personalității, se poate lucra în mod conștient cu ea și astfel vor fi rezolvate multe dintre problemele sale, care înainte păreau irezolvabile. Îți voi arăta, în această carte, cum să procedezi.

Precum am scris deja, „copilul interior“ este o metaforă ce cuprinde părțile inconștiente ale personalității noastre, întipărite în noi încă din copilărie. Copilului din noi îi este asociată viața noastră emoțională: teama, suferința, tristețea, furia, dar și bucuria, fericirea și iubirea. Există prin urmare părți pozitive și fericite ale copilului din noi, precum și părți negative și triste. În această carte, ți le voi prezenta și îți voi oferi modalități de lucru pentru fiecare dintre ele.

În paralel, există eul matur, denumit opțional și „adultul interior“. În această instanță psihică este cuprinsă înțelegerea noastră înțeleaptă și rațională, deci gândirea noastră. Din perspectiva eului matur, ne putem asuma răspunderi, putem face planuri, acționa în mod prospectiv, putem recunoaște și să înțelege contexte, cântări riscuri, dar ne putem controla, de asemenea, copilul din noi. Eul matur acționează în mod conștient și intenționat.

Sigmund Freud a fost, de altfel, primul care a împărțit personalitatea în diverse instanțe. Ceea ce se numește, în psihologia modernă, copilul interior sau eul din copilărie la el era *Sinele*. Freud a denumit eul adult ca fiind *Eul*, descriind, apoi, și ceea ce înțelegea prin *Supraeu*. Acesta este un fel de instanță morală, care mai poartă denumirea, în psihologia modernă, de „eu parental“ sau „critic interior“. Când suntem conduși de criticul interior, vorbim cu noi înșine cam așa: „N-o mai face pe prostul! Ești un nimic și nu poți face nimic! Oricum, nu vei reuși asta niciodată!“

Metodele de terapie mai noi, de exemplu, terapia centrată pe scheme cognitive, subîmpart aceste trei instanțe principale – din copilărie, adultă și parentală – în alte subinstanțe, cum ar fi „copilul interior rănit“, „copilul interior voios“, „copilul interior furios“, „eul punitiv al părinților“ și „eul binevoitor al părinților“. Și cunoscutul psiholog hamburghez Schulz von Thun identifică o întreagă serie de subpersonalități existente în om și a consacrat conceptul de „echipă interioară“.

Vreau să rămân însă la explicații cât mai simple și pragmatice. Când se lucrează simultan cu mai multe instanțe interioare, lucrurile devin rapid epuizante și alambicate. Iată de ce mă limitez, în această carte, la copilul interior vesel, la copilul interior rănit și la adultul interior. Aceste trei instanțe sunt, din experiența mea, suficiente pentru a-ți rezolva problemele. Înlocuiesc însă conceptele de „copil interior vesel“

și „copil interior rănit” prin „copil-lumină” și „copil-umbră”. Acestea sunt mult mai frumoase și mai utile. Nu le-am inventat eu, ci vechea mea prietenă și colegă Julia Tomuschat, a cărei carte, intitulată *Das Sonnenkind-Prinzip* [Principiul copilului-lumină], a apărut pe piață în toamna anului 2016, o carte ce merită citită.

Copilul-lumină și copilul-umbră sunt, amândoi, caracteristici ale acelei părți a personalității noastre care desemnează „copilul interior” și reprezintă inconștientul nostru. În sens strict, există doar *un* inconștient, deci *un* copil interior în fiecare dintre noi. În plus, copilul interior nu este întotdeauna un sentiment inconștient. De îndată ce ne îndreptăm atenția asupra lui, devine conștient. Copilul-lumină și copilul-umbră reprezintă, în schimb, stări diferite ale conștiinței. Această diferență este, în primul rând, pragmatică, nu științifică. În experiența mea de mulți ani, în care am lucrat ca psihoterapeută, am conceput o structură de rezolvare a problemelor, care se folosește de metaforele „copil-lumină” și „copil-umbră” și cu care îți poți rezolva aproape toate problemele. Această încadrare este *aproape* valabilă pentru toate greutatețile ce *nu țin de tine*. Includ în această categorie, în primul rând, loviturile sortii, cum ar fi boala, moartea unei persoane apropiate, războiul, catastrofele naturale, agresiunea fizică sau abuzul sexual. Pe lângă toate acestea, trebuie adăugat, în mod restrictiv, că și depășirea unor asemenea lovituri ale sortii depinde de personalitatea celui afectat. Oamenilor care se luptau din greu cu copilul-umbră din ei încă dinainte să intervină soarta, le va fi evident mai dificil decât celor ce dispun, mai degrabă, de un temperament de copil-lumină. În acest sens, pot extrage învățături din această carte și oamenii a căror problemă principală este o lovitură a sortii. Cel mai mult vor profita însă cei ale căror probleme sunt „casnice”, adică probleme ce țin, în

sensul cel mai larg, de sfera propriei răspunderi. Printre acestea se numără problemele din relație, precum și dispozițiile depresive, stresul, teama de viitor, lipsa chefului de viață, atacurile de panică ș.a.m.d., deoarece asemenea probleme sunt exprimate sau se reflectă, în cele din urmă, asupra bagajului copilului-umbră din fiecare.

Copilul-umbră și copilul-lumină

Sentimentele pe care le avem, precum sentimentul eșecului în viață, depind în principal de temperamentul nostru înăscut și de experiențele noastre din copilărie. O influență importantă o au, în acest caz, *convingerile* noastre inconștiente. Prin convingere se înțelege, în psihologie, un crez profund ancorat, care exprimă o atitudine față de noi înșine sau față de relațiile noastre interumane. Multe convingeri se formează în primii ani de viață, prin interacțiunea dintre copil și persoanele cele mai apropiate acestuia. O convingere interioară poate fi, de exemplu, „Sunt OK!” sau „Nu sunt OK!”. De regulă, internalizăm, în cursul copilăriei noastre și după aceea, convingeri deopotrivă pozitive și negative. Convingerile pozitive, cum ar fi: „Sunt OK!”, se formează în situațiile în care ne simțim acceptați și iubiți de cele mai importante persoane pentru noi. Ele ne dau putere. Convingerile negative, cum ar fi: „Nu sunt OK!”, se formează, dimpotrivă, în situații în care simțim ceva greșit la noi și ne simțim respinși. Acestea ne slăbesc.

Copilul-umbră cuprinde convingerile noastre negative și sentimentele apăsătoare ce rezultă în urma acestor convingeri, cum ar fi tristețea, frica, neajutorarea sau furia. De aici rezultă, în schimb, mecanismele de apărare emoțională pe care le-am

dezvoltat pentru a face față acestor sentimente sau pentru a nu le mai simți, în cel mai bun caz. Mecanismele de apărare tipice sunt: retragerea, dorința de armonie, căutarea perfecțiunii, înclinația spre agresivitate și atac sau chiar setea de putere și dorința de a deține controlul. Voi reveni, pe larg, la subiectul convingeri, sentimente și mecanisme de apărare emoțională. Deocamdată, e suficient să înțelegi că acea parte a sentimentului nostru de încredere în forțele proprii care este afectat și, în consecință, labil este copilul-umbră.

Dimpotrivă, *copilul-lumină* însumează experiențele noastre pozitive și sentimentele bune din noi. Acest concept se referă la tot ceea ce-i face pe copii să fie veseli: spontaneitatea, cheful de aventură, curiozitatea, inconștiența, vitalitatea, dinamismul și cheful de viață. Copilul-lumină este o metaforă pentru partea intactă a încrederii noastre în propriile forțe. Până și oamenii care au de dus un bagaj foarte greu din copilărie au părți sănătoase în personalitatea lor. Și în viața lor există situații în care nu reacționează excesiv, și ei cunosc momente în care sunt veseli, curioși, jucăuși – în care deci se ivește copilul-lumină. Bineînțeles, la oamenii care au, în urma lor, o copilărie foarte apăsătoare, copilul-lumină iese la iveală mult prea rar. De aceea, în cartea de față, îi vom cere copilului-lumină, în mod deosebit, să-l încurajeze pe copilul-umbră din noi, pentru ca acesta din urmă să se simtă băgat în seamă și să se liniștească, astfel creând suficient spațiu pentru copilul-lumină.

Până acum, a devenit clar, probabil, că partea aferentă copilului-umbră din psihicul nostru este cea care ne creează mereu probleme. Cu precădere atunci când rămâne inconștientă și, astfel, automată. Aș vrea să mai demonstrez o dată acest lucru, în cazul exemplului cu Michael și Sabine. Când Michael își studiază comportamentul cu ochii eului său adult, își dă seama, în general, că adesea reacționează exagerat. De aceea și-a propus de