

LBRIS

We know
books

Mélanie Josquin

VINDECĂ-ȚI COPILUL INTERIOR!

50 de exerciții practice care
te vor ajuta să te prețuiești
cu adevărat

Traducere din limba franceză de
Florentina David

philobio

Mélanie Josquin a lăsat deoparte meseria de profesor pentru a deveni psiholog clinician. Se specializează în domeniul handicapului, al parentingului și al perinatalității. Manifestă un interes deosebit față de starea de bine și se formează în sofrologia ludică și în diferite tehnici de eliberare emoțională și de gestionare a stresului. O adevărată maestră în iluminarea conștiinței și în propagarea noilor concepții, derulează ateliere pentru însușirea tehnicilor psihoterapeutice de aplicare a grijii față de sine. Este autoarea a numeroase lucrări pentru tineret, publicate sub pseudonimul *Louison Niemann*. Își dorește să-și folosească la maximum competențele pentru a-i ghida pe copii și pe adulți pe cărările sinuoase ale vieții.

CUPRINS

Introducere.....	9
I. Ce simți?	11
Exercițiul nr. 1. Mami, buba...!	11
Exercițiul nr. 2. Culoarea emoțiilor.....	12
Exercițiul nr. 3. Cioc! Cioc! Cioc!.....	14
Exercițiul nr. 4. Ieși la iveală, copil drag!	18
Exercițiul nr. 5. Săptămâna emoțională	20
Exercițiul nr. 6. Nevoie, când mă stăpânești!.....	21
Exercițiul nr. 7. Dă-mi hârtia să completez!	23
Exercițiul nr. 8. Am greșit	24
Exercițiul nr. 9. Simt că nu am fost iubit.....	26
Exercițiul nr. 10. Am coborât în grădina mea.....	27
Exercițiul nr. 11. Dă Cezarului ce-i al Cezarului!	31
Exercițiul nr. 12. Puișorul rănit	34
II. Cine ești?	37
Exercițiul nr. 13. Ce vârstă ai?	38
Exercițiul nr. 14. Figurină de modelat	39

Exercițiul nr. 15. Un loc pentru copilul interior.....	40
Exercițiul nr. 16. Păpușile rusești.....	42
Exercițiul nr. 17. Suspectul cel mai căutat!.....	44
Exercițiul nr. 18. Îți scriu o scrisoare.....	45
Exercițiul nr. 19. Zâmbeșteee!.....	47
Exercițiul nr. 20. Reaprinde flacăra	49
III. Ce-mi spui?	55
Exercițiul nr. 21. Respirația contopită a mamei koala și a puiului ei	55
Exercițiul nr. 22. În căsuțe	57
Exercițiul nr. 23. Dansezi?	59
Exercițiul nr. 24. Hai să zicem că eu eram	60
Exercițiul nr. 25. Eu, adultul cel urât, dar și simpatic.....	62
Exercițiul nr. 26. Deschiderea coliviei.....	64
Exercițiul nr. 27. Roata visurilor mele.....	66
Exercițiul nr. 28. Vocea cu rol reparator	68
IV. Devino propriul părinte!	71
Exercițiul nr. 29. Semnez!.....	71
Exercițiul nr. 30. Dacă aș fi putut... ..	75
Exercițiul nr. 31. Conturul punctat	76
Exercițiul nr. 32. Cine se iubește pe sine răspândește iubire	80
Exercițiul nr. 33. Cui mulțumesc?.....	82
Exercițiul nr. 34. Nu ne alegem familia în care ne naștem	83

Exercițiul nr. 35. Cu mingea în centru	84
Exercițiul nr. 36. Iartă-te dacă ai considerat că nu meriți să fii iubit	86
Exercițiul nr. 37. Rădăcini solide.....	87
Exercițiul nr. 38. Cu toții împreună	89
V. Cinstește-te!	93
Exercițiul nr. 39. Doza de egoism vital.....	93
Exercițiul nr. 40. Mmm, delicios!.....	95
Exercițiul nr. 41. Ola!.....	97
Exercițiul nr. 42. Dansează de bucurie!	99
Exercițiul nr. 43. Terapia prin râs.....	100
Exercițiul nr. 44. Zâmbetul interior.....	101
Exercițiul nr. 45. Devino propriul alchimist	103
Exercițiul nr. 46. Mă iubesc... ..	104
Exercițiul nr. 47. Vizualizarea meditativă a cufărului interior	106
Exercițiul nr. 48. Crisalida înălțată în zbor	109
Exercițiul nr. 49. Zboară, fluture drag, zboară!.....	110
Exercițiul nr. 50. Liniștea este de aur.....	112
Cuvânt de încheiere.....	115

I INTRODUCERE

Orice ființă se construiește prin intermediul interacțiunilor și relaționării. Prin urmare, sentimentul de atașament se află în centrul vieții, atât în relațiile cu ceilalți, cât și în relațiile cu sine.

Iubirea de sine evoluează în funcție de situații și întâlniri, dar și de modul în care o întreții. Porți bagajele potrivite istoriei personale, care-ți condiționează percepția asupra propriei vieți.

Adultul care ai devenit constituie partea vizibilă a icebergului, cu alte cuvinte partea din tine de care ești conștient. Corpul îți este asemenea unei ambarcațiuni pe care locuiești, cârmuită de minte ca să navigheze cât mai confortabil cu putință și să evite să se răstoarne de prea multe ori. Or, o parte ascunsă profund în adâncul tău adăpostește un locatar care este uneori tăcut, alteori zgomotos. De fapt, în pântecul corabiei se ascunde, sub diverse chipuri, copilul tău interior. Chiar dacă nu-i simți prezența, acesta este legat de tine. Adevărat purtător al rănilor, neîmplinirilor, al temerilor tale de a fi insuficient iubit, de a fi abandonat, copilul interior nu-și dorește decât să fie ascultat și împăcat.

Vocea plăpândă i se face auzită, uneori șoptește, abia perceptibilă, sau, dimpotrivă, strigă atât de tare, încât te copleșește. Minte îi ignoră strigătul, ba chiar îi cere să tacă atunci când aceasta devine prea încăpățanată.

Această lucrare te va ajuta să îi ieși în întâmpinare pentru a regăsi unitatea contopirii dintre voi. Astfel, de-a lungul capitolelor, exercițiile te vor ajuta să creezi o legătură cu el, sub diverse aspecte. Vom învăța prin intermediul lor să-l descoperim împreună, să-l îmblânzim, să-i înțelegem motivele și mijloacele prin care reînvie neajunsurile și suferințele din copilărie.

Vindecă-ți copilul interior!

Te voi ghida ca să creezi și să dezvolți o traică legătură cu el, impregnată de iubire necondiționată. Vei putea să-l faci să radieze, îi vei reda strălucirea, fără să aștepti ceva în schimb.

Vei pune în lumină povestea construită piesă cu piesă printr-o întoarcere în trecut pe care o narează acest copil. Vei învăța să privești dintr-o perspectivă diferită, să consolezi, să asculți acele părți din tine care au nevoie cu adevărat să fie auzite, liniștite, alinate și oblojite. Vei străbate pas cu pas calea către descoperirea însușirii de a fi părinte blând și plin de bunăvoință, însușire care, prin intermediul unor metode cât mai simple, îți va îngădui să te ocupi de tine ca o mamă și să ai grijă de diferitele părți ce te alcătuiesc.

Această lucrare te călăuzește în călătoria prin care tu și copilul tău interior veți învăța să străbateți „împreună” ce se întinde înaintea voastră, să vă ascultați unul pe celălalt cu afecțiune și să vă bucurați de o viață mult mai armonioasă.

Nu te teme de vânturile potrivnice, întrucât tu ești căpitanul. Deschi-de-ți cu sinceritate inima și lasă să-ți fie drept busolă această carte ludică și plină de tâlc.

Nota bene: exercițiile următoare sunt doar sugestii, nu au pretenția să vindece și nici să fie exhaustive, ci îți vor permite doar să acorzi o atenție deosebită elementelor constitutive ale ființei tale. În caz de tulburări psihice sau de depresie severă, îți recomandăm să ceri ajutor.

CAPITOLUL I CE SIMȚI?

Mare este omul care nu și-a pierdut inima de copil.

Mencius

Fie că e vorba de o frustrare sau de o bucurie, ai câteodată o reacție nefirească, de parcă nu te-ai mai recunoaște. Constați că emoțiile te copleșesc, te depășesc, fără să mai reușești vreodată să dai vreun sens sentimentelor pe care le trăiești.

Ai senzația că te reîntorci în copilărie, așa-i?

Așa e, copilul tău interior iese din cutia Pandorei și se exprimă și prin intermediul emoțiilor.

Acest capitol te va ajuta să acorzi atenție mesajelor transmise de emoțiile cele mai profunde, să recunoști ceea ce ar putea să-ți producă o stare neplăcută. În acest fel, vei învăța să construiești o gramatică emoțională ca să-ți conjugî emoțiile la prezent și să-ți întâlnești în sfârșit copilul interior.



Exercițiul nr. I. Mami, buba...!

În fiecare zi, corpul îți transmite diferite mesaje ca să deprinzi obiceiul de a-l asculta și să ai grijă mai întâi de tine, acum, în clipa prezentă. Să purcedem în călătoria ce duce la descoperirea acestei adevărate gramatici psihocorporale.

Ia un instrument de scris și răspunde la întrebările următoare.

- 1 În două minute, cronometrate cu exactitate, fă o listă cu toate expresiile cunoscute care conțin referiri la corp pe care ți le amintești, cum ar fi, de pildă, „a i se tăia genunchii”.
- 2 Încercuiește-le acum pe cele care-ți sunt familiare, apoi asociază-le cu o emoție care-ți este proprie. De exemplu: „mi se taie genunchii” atunci când mi-e frică.

Comentariu



Asocierea unui gând cu senzațiile corporale îți va permite să conștientizezi puterea minții asupra corpului. Te conectezi, prin mijlocirea minții, la limbajul trupului și la ceea ce emoțiile ascund în acest înveliș. Astfel, vei descoperi cum să te folosești de această adevărată busolă, menită să te ajute să te înțelegi mai bine și să inițiezi un dialog interior între minte și trup.



Exercițiul nr. 2. Culoarea emoțiilor

Emoțiile se exprimă, se imprimă și pot să influențeze în bine sau în rău ceea ce resimțim, mai ales dacă le negăm. Ca să le înțelegem, te invit să descoperim împreună intensitatea limbajului emoțional.

Ia un instrument de scris și markere colorate.

- 1 Completează-ți propria legendă, asociind o emoție cu o culoare aleasă; de exemplu, bucuria cu rozul.

Bucurie

Tristețe

Frică

Furie

Dezgust

- 2 Colorează, după aceea, pe conturul uman, părțile corpului unde se exprimă cu preponderență emoțiile în cazul tău.



3 Hașurează cu negru sau albastru zonele unde intensitatea este maximă.

4 Ce parte/părți ale corpului te solicită cel mai mult? Care crezi că ar putea să fie mesajul?

Comentariu



Emoțiile care nu sunt conștientizate se izolează într-un loc anume și-ți produc o stare neplăcută. De exemplu, o furie negată îți provoacă un ghem în stomac, aciditate și dificultăți de digestie. Identificarea locului și a intensității cu care se manifestă emoțiile te ajută să le accepți, să le acorzi o atenție sporită acolo unde încearcă să se exprime și să le sesizezi sensul. Să ascuți limbajul corporal reprezintă o cheie esențială pentru stabilirea unui echilibru interior.



Exercițiul nr. 3. Cioc! Cioc! Cioc!

În decursul unei zile, emoțiile trăite se răspândesc în ființa ta în enorm de multe nuanțe, nu numai prin varietate, dar și prin intensitate. Este mult mai ușor să le accepți pe deplin, dacă le conectezi la o situație dată.

Însă uneori emoțiile te copleșesc sub o înfățișare necunoscută, ca și cum nu îți aparțin. Au, în acest caz, legătură cu trecutul tău. Deoarece își extrag seva din interiorul tău, sunt adeseori exprimate de un copil interior care se invită, bate cu putere la ușa ființei și își imprimă în acest mod, în interiorul tău, propria culoare emoțională. Să vedem mai îndeaproape care este emoția dominantă și recurentă.

Într-un instrument de scris și răspunde la întrebările următoare.

1 Încercuiește litera corespunzătoare alegerii tale. Răspunde rapid.

1. Când te întorci acasă, după o zi obositoare la serviciu, ai tendința să:
 - a. Te înfurii din orice fleac;
 - b. Să te bucuri în tihnă de clipele plăcute ale serii;
 - c. Să te plângi până la culcare;
 - d. Să îți totu închis în tine;
 - e. Să-ți faci griji că seara nu va fi așa cum îți dorești.
2. O cunoștință îți dă o veste proastă:
 - a. Izbucnești în plâns;
 - b. Îți reții lacrimile;
 - c. Îți exprimi vehement sentimentul că se comite o nedreptate;
 - d. O ascuți și o alini, o asigură că totul va fi din nou bine, cât de curând;
 - e. Pretextezi că ai o întâlnire importantă (stânjeneală).
3. Într-o situație supărătoare, ai tendința să:
 - a. Te închizi în tine ca într-o cochilie (stânjeneală);
 - b. Să te lamentezi cu prima ocazie;
 - c. Să-ți schimbi părerile;
 - d. Să plângi;
 - e. Să-ți închipui cele mai urâte scenarii.

4. Într-un blocaj de circulație groaznic:

- Asculți muzică și chiar cânti;
- Înjuri și întorci în gând situația pe toate părțile;
- Te îngrijorezi la gândul că întârzierea va afecta restul zilei;
- Te învinuiești că nu ai anticipat traficul;
- Te plângi cu privire la timpul pierdut.

5. În timpul unui apel telefonic, ți se cere să aștepți:

- Nu-ți vine să închizi;
- Oftezi, te întristează timpul irosit inutil;
- Te învinuiești că pierzi vremea;
- Comuți pe difuzor ca să poți să te ocupi și de altceva, în timp ce aștepți;
- Arunci insulte și injurii pe toată durata așteptării.

2 Încercuiește simbolurile care corespund răspunsurilor tale.

	1	2	3	4	5
Răspuns a	fulger	nor	scoică	soare	umbrelă
Răspuns b	soare	umbrelă	fulger	fulger	nor
Răspuns c	nor	fulger	soare	umbrelă	scoică
Răspuns d	scoică	soare	nor	scoică	soare
Răspuns e	umbrelă	scoică	umbrelă	nor	fulger

3 Fă totalul pentru fiecare categorie la care ai răspuns.

Fulger	Nor	Scoică	Soare	Umbrelă

4 Revino la categoria care are totalul cel mai mare.

- Dacă ai însumat mai ales „fulgere” înseamnă că emoția predominantă este furia. Rezultatul semnifică faptul că sunt încă active în tine sentimente ascunse de ranchiună și de nedreptate.
- Dacă ai un număr mare de răspunsuri „soare”, emoția predominantă este bucuria. Privești latura pozitivă a situațiilor și pari să stabilești o legătură autentică mai ales cu această emoție plăcută. Ai grijă să o menții în permanență în echilibru ca să eviți să te copleșească și să devină o stare de exaltare.
- Dacă ai mai mulți „nori” înseamnă că emoția care te guvernează este tristețea și semnifică faptul că în tine se activează reminiscențele unor mâhniri și sentimentul că ești neînțeles.
- Dacă ai însumat multe „scoici”, atunci emoția principală este rușinea și semnifică faptul că persistă încă sentimentul demnității rănite și al vinovăției.
- Dacă ai un număr mai mare de răspunsuri pe coloana „umbrelă”, atunci emoția predominantă este frica și acest rezultat reflectă faptul că obstacolele, înfrânările, limitele pe care ți le impui sunt cele care operează în tine.

Comentariu



Așadar, stările tale emoționale sunt câteodată legate de sentimentele încercate în trecut și pe care nu le-ai exprimat deoarece nu puteai proceda altfel la vremea respectivă. Să conștientizezi în prezent „starea meteorologică” interioară, condiționată de copilul din tine, îți permite să stabilești o legătură cu el și să-i ascuți mesajele ascunse. Este posibil să fie furia pe care ai resimțit-o la vârsta de 5 ani, sentimentul de rușine trăit la 12 ani sau frica încercată la 8 ani. În ciuda voinței tale, prezentul cheamă la sine copilul interior, care nu cere altceva decât să fie acceptat de adultul care ai devenit.

Exercițiul nr. 4. Ieși la iveală, copil drag!

Ai identificat emoția cea mai activă, care trezește, fără îndoială, durerea răni predominante, care-i aparține, cu precădere, copilului interior. Concentrează-te exact pe locul de unde se propagă senzația că nu mai ești tu, că ești „în afara ființei tale”.

Să mergem în locul acela în care copilul din tine vrea să se facă auzit cu orice preț, fie că îți convine sau nu.

Urmează indicațiile și acordă-ți timpul necesar ca să răspunzi cât mai sincer.

Amintește-ți cinci situații recente, care te privesc doar pe tine, când emoții neplăcute te-au copleșit. Închide ochii ca să regăsești mai ușor ceea ce ai simțit cu intensitate, notează situația și emoția asociată/emoțiile asociate.

1 Situație:

.....
Emoția predominantă asociată:
.....

2 Situație:

.....
Emoția predominantă asociată:
.....

3 Situație:

.....
Emoția predominantă asociată:
.....

4 Situație:

.....
Emoția predominantă asociată:
.....

5 Situație:

.....
Emoția predominantă asociată:
.....

Comentariu



Identificarea situațiilor în care un copil interior se exprimă cu intensitate te ajută să regăsești suferința trăită în trecut, atunci când, copil fiind, nu ai putut întotdeauna să-ți exprimi emoțiile prin cuvinte, din diverse cauze. Astfel, lași să iasă la iveală acele părți reprimite, voci slabe care se vor exprima și care-și vor relua locul de drept în dinamica interiorului tău. Vei reuși atunci să înțelegi ceea ce te deruta și să obții momente pline de seninătate.