

ROBERT JACKMAN

**Terapia
copilului
interior**

Vindecă-ți traumele emoționale

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

Cuprins

Introducere19

Capitolul 1. Răniții Ambulanți.....27

Suferință reciclată.....31

Reacții impulsive35

Exercițiu: Reacțiile tale impulsive..... 39

Cum se manifestă rana 43

O vorbă despre părinți..... 46

Poveștile rănilor noastre47

*Poveste: Steven, un adolescent
abandonat emoțional*..... 50

Copilul interior55

**Capitolul 2. VINDECAREA rănilor
emoționale** 59

*Cum funcționează procesul
de vindecare* 62

Sinele adult responsabil..... 64

Poveste: Jennifer și ciclurile ei repetate..... 65

Instrumente de răspuns funcțional..... 69

*Exercițiu: Instrumentele tale
de răspuns funcțional actuale*72

*Obiectivele procesului
de vindecare*73

Autenticitatea73

Rezistența74

<i>Armonizarea</i>	75
<i>Discernământul</i>	78
<i>Dezghețarea răni</i>	82
<i>Limite</i>	82
<i>Integrarea</i>	85
<i>Poveste: Anya, o fetiță curajoasă</i>	85

Capitolul 3. Copilul interior rățăcit 91

<i>Povestea mea</i>	92
<i>Exercițiu: Pune-ți gândurile pe hârtie</i>	112
<i>Nenumăratele forme de rănire</i>	112
<i>Rana fundamentală</i>	113
<i>Rănilile înghețate emoționale</i>	115
<i>Rana traumei profunde</i>	115

Capitolul 4. Copil rănit, adult rănit.....123

<i>Tipare repetate</i>	124
<i>Poveste: Bridget, o fetiță uitată</i>	125
<i>Instrumentele tale de reacție impulsivă</i>	128
<i>Exercițiu: Cum s-au dezvoltat instrumentele tale de reacție impulsivă</i>	129
<i>Limite defectuoase</i>	131
<i>Fără limite</i>	132
<i>Exercițiu: Persoana fără limite și/sau încălcită emoțional</i>	134
<i>Limite de tip bulă</i>	138
<i>Limite extreme</i>	141
<i>Limite furioase</i>	145
<i>Trauma severă și disocierea</i>	148

<i>Poveste: Trauma severă din copilărie a lui Marianne</i>	150
--	-----

Capitolul 5. Aplicarea procesului de VINDECARE	159
<i>Cronologia copilăriei</i>	162
<i>Creează-ți cronologia</i>	164
<i>Scara răspunsului emoțional</i>	166
<i>Căminul din copilărie</i>	169
<i>Exercițiu: Cufărul cu comori</i>	173
<i>Momente emoționale excepționale</i>	174
<i>Vârsta rănirii tale</i>	175
<i>Tipare recurente</i>	179
<i>Exercițiu: Respirație simplă</i>	182
<i>Identificarea factorilor declanșatori</i>	183
<i>Exercițiu: Identifică-ți factorii declanșatori</i>	183
<i>Poveste: Judith, o adolescentă respinsă</i>	187
<i>Cum să compui scrisori vindecătoare către tine însuși</i>	191
<i>Poveste: Scrisori din partea lui Jason, un băiat adolescent</i>	206
<i>Evaluează-ți progresul</i>	211
<i>Exercițiu: Dezvoltarea instrumentelor funcționale pentru gestionarea evenimentelor declanșatoare</i>	212
 Capitolul 6. Limite	 215
<i>Crearea limitelor sănătoase</i>	216
<i>Stabilirea limitelor interne</i>	218
<i>Stabilirea limitelor externe</i>	219

<i>Poveste: Bernard, un bărbat căsătorit care are aventuri emoționale</i>	223
<i>Stabilirea limitelor responsabile</i>	228
<i>Când spui „da”, deși vrei să spui „nu”</i>	228
<i>Ce s-a întâmplat cu mușchiul „nu”</i>	230
<i>Alegerea limitelor sănătoase</i>	232
<i>Consecințe neprevăzute</i>	234
<i>Relaxarea limitelor de tip bulă</i>	236
<i>Poveste: Jessica și stratul ei dublu de protecție</i>	238
<i>Exercițiu: Bulă cu o fereastră</i>	240
<i>Stabilirea limitelor în pași mărunți</i>	244
<i>Limite de tip gărduleț</i>	247
<i>Exercițiu: Determinarea stadiului limitei</i>	248
<i>Exersarea puterii de a discerne</i>	250
<i>Autoinstruirea</i>	251

Capitolul 7. Sinele adult responsabil iese în evidență	255
<i>Învață să spui „nu”</i>	260
<i>Exercițiu: Vechile tipare ale limitelor</i>	265
<i>Poveste: Chandler, un tânăr dependent</i>	267
<i>Elaborarea instrumentelor de răspuns funcțional</i>	272
<i>Exercițiu: Elaborarea noilor tale instrumente funcționale</i>	273
<i>Utilizarea noilor instrumente</i>	276
<i>Apăsarea butonului de resetare</i>	277
<i>Schimbarea perspectivei</i>	278

Capitolul 8. Integrarea copilului rănit.....	281
<i>Cum știi că te vindeci</i>	<i>282</i>
<i>Tranziții.....</i>	<i>285</i>
<i>Punți peste goluri</i>	<i>288</i>
<i>Ai ajuns foarte departe</i>	<i>291</i>
<i>Îmbrățișează-ți sinele autentic.....</i>	<i>293</i>
<i>Trăiește o viață autentică.....</i>	<i>294</i>
ANEXA A	301
<i>Tabele ale sentimentelor</i>	<i>301</i>
<i>Sentimente pe care le ai când nevoile îți sunt satisfăcute.....</i>	<i>302</i>
<i>Sentimente pe care le ai când nevoile nu îți sunt satisfăcute.....</i>	<i>303</i>
ANEXA B	305
<i>Inventarul nevoilor</i>	<i>305</i>
ANEXA C.....	307
Bibliografie	307
Glosar.....	311
Despre autor	319

Introducere

Probabil că ai ales această carte pentru că ai un tipar al relațiilor din viața ta pe care te-ai săturat să-l repeți și căruia pur și simplu vrei să-i pui capăt. Poate că ai încercat să faci anumite lucruri ca să modifici acest ciclu. Poate că ai încercat unele abordări superficiale. Poate că ai urmat ședințe de terapie, dar aceste tipare obositoare au continuat să-și facă apariția în viața ta. Nimic nu are efect.

Ți-ai pus vreodată următoarele întrebări?

- De ce continui să fac aceleași greșeli în viață?
- De ce mă înconjur neîncetat de oameni toxici?
- De ce simt că am un gol în mine care nu vrea să dispară?
- De ce renunț la puterea mea și îi las pe ceilalți să îmi stabilească identitatea? De ce sentimentele mele nu contează?
- De ce îndepărtez oamenii, chiar și pe cei buni? De ce nu-i pot lăsa lângă mine?
- De ce îi atac verbal pe ceilalți și apoi promit că n-o s-o mai fac niciodată?
- De ce continui să mă schimb ca să se simtă alți oameni în largul lor?
- De ce e atât de greu să fiu iubit? De fapt, ar putea cineva să mă iubească?

- De ce mă îndoiesc de mine însumi și mă critic tot timpul?
- De ce mă simt atât de rănit și de furios?
- De ce fac atât de multe pentru ceilalți și nimic pentru mine? De ce mă autosabotez?
- De ce simt nevoia de a fi responsabil pentru toate și pentru toți și de a deține mereu controlul?
- De ce mă tot întâlnesc sau mă căsătoresc cu tipul nepotrivit de persoană pentru mine?
- De ce cred că sunt un ratat și un om bun de nimic?
- De ce vreau să evadez din viața mea?

La un moment dat, ne-am pus cu toții acest tip de întrebări. Unii oameni încearcă să le răspundă pe cont propriu sau cer ajutorul familiei sau amicilor lor pentru a-și da seama ce nu este în regulă. Acest lucru duce adesea la căpătarea multor păreri inutile din partea altora și la un sentiment ulterior de confuzie mai mare ca niciodată. Oamenii tind să ne spună ce ar face ei, ceea ce-i ca și cum ai primi sfaturi de la un autocolant de pe un automobil.

Răspunsurile la aceste întrebări se află adânc înrădăcinate în tine. În sufletul tău există un copil interior rănit și rătăcit, care deține învățătura necesară și tânjește după validare și vindecare. Această suferință nerecunoscută se găsește la baza tuturor acestor întrebări. Rana cu pricina continuă să-și facă apariția în viață, deghizându-se în *reacții impulsive* și în riposte exagerate.

Este nevoie de curaj ca să iei în considerare să arunci măcar o privire asupra acelor părți din tine care se simt rănite sau confuze. Cu siguranță, milioane de oameni s-au resemnat să creadă că pur și simplu așa trebuie să fie viața. N-au nici cea mai mică dorință să depună eforturile asidue necesare ca să se vindece.

Nenumărați oameni se mulțumesc să reacționeze în fața vieții în același fel la nesfârșit, așteptându-se de fiecare dată la rezultate diferite. Faptul că ai deschis această carte este un indiciu că ești pregătit să îți ascuți înțelepciunea și suferința și să auzi ce au să-ți spună. Ești gata să te vindeci și să schimbi modul în care îi răspunzi propriei tale vieți.

Probabil că îți cunoști bine unele dintre tipare și fără doar și poate știi care-ți sunt durerea și suferința emoțională, dar poate că ești nedumerit cum ai ajuns să fii în felul ăsta. Știi toate lucrurile pe care le-ai încercat, ce anume a funcționat și ce a fost dezamăgitor.

Procesul de VINDECARE – de tămăduire și de îmbrățișare a unei vieți autentice – este o abordare practică ce te ajută să te vindeci și să scapi de tiparele disfuncționale care își au rădăcinile în rănilor emoționale, ele însele formate cu multă vreme în urmă. Este un proces transformațional care te va ajuta să descătușezi și să tămăduiești părțile rănite care nu mai funcționează pentru tine și care te va conduce într-un loc nou al vindecării interioare. Procesul combină nenumărate abordări și exerciții pentru a te ajuta să stabilești o legătură cu unele dintre motivele subiacente pentru care reacționezi și răspunzi în felul în care o faci. Urmând acest proces transformațional, vei începe să pricepi și să recunoști tiparele specifice ale rănilor pe care nu le lași în urmă. După ce vei parcurge procesul, rănilor tale vor începe să ți se pară mai integrate în *sinele tău adult responsabil* și mai puțin necunoscute sau rătăcite. Vei înțelege nu doar de ce iei acele decizii impulsive, ci și tiparele mai generale din viața ta care te împiedică să te simți împlinit. În loc să supraviețuiești emoțional și atâta tot, vei începe să înflorești emoțional.

Procesul nu se referă doar la revendicarea sinelui autentic, *echilibrat*, ci și la felul în care să îți dai seama

de *flexibilitatea* ta în navigarea prin situațiile dificile în prezent. Acest proces te va ajuta să îți onorezi acele părți din tine care au trudit din răspuțeri să te mențină în siguranță și să observi acele părți care au acționat împotriva ta și te-au împiedicat să îți revendici o viață autentică. Vei învăța să identifici iluziile și convingerile negative, restrictive pe care le întreții despre propria ta persoană. Ceea ce poate că acum este neclar în privința felului în care aceste reacții impulsive sunt asociate cu rănile din copilărie se va limpezi curând, după ce treci prin procesul de VINDECARE. Procesul te va călăuzi să te simți mai împlinit și să deții controlul vieții tale.

Prin procesul de VINDECARE, vei ajuta părțile rănite în adolescența ta, acel copil interior rănit care se simte rătăcit și care se află în căutare, să se integreze în sinele tău adult. Până când se produce această vindecare, partea rănită va continua să fie activată, făcând cu disperare un pas în față pentru a prelua controlul și luând impulsiv decizii greșite pe care sinele tău adult responsabil trebuie să le corecteze. Activitatea pe care o vei efectua îți va ajuta sinele adult să elaboreze instrumentele necesare pentru a se întoarce în timp și a lua de mână într-o manieră liniștitoare părțile rănite în tinerețe. Sinele tău adult, simțindu-se încrezător, sigur și stăpân pe sine, îți va întări dragostea pentru sinele mai tânăr care se simte rătăcit, va stabili limite mai solide și va spune părții rănite că totul va fi în regulă. Vei învăța să îți dai seama cum și când își face apariția această parte mai tânără și să întrebi această parte ce anume trebuie să vindece și să integreze în sinele adult. În definitiv, trebuie să știm de unde venim pentru a ști unde ne îndreptăm.

Parcurgând povești reale de viață și efectuând exercițiile din fiecare capitol, vei observa toate tiparele de relație care au fost stabilite în primii tăi ani de viață. După ce vei remarca tiparele și temele care se tot petrec

în viața ta, nu vei mai putea să le repeți într-o manieră inconștientă. Clipa în care vezi tiparele – când se aprinde beculețul și totul se leagă – este o clipă a vindecării, un moment de grație. De fapt, vei avea parte de nenumărate momente *aha!* pe măsură ce parcurgi procesul de VINDECARE.

De-a lungul timpului, vei începe să observi și să simți o diferență în tine însuți, pe măsură ce devii un creator conștient al lumii tale, în loc să reacționezi impulsiv față de ea. Nu vei mai trăi în iluzia viselor cu ochii deschiși; îți vei trăi viața prezent și disponibil mai întâi față de tine însuți, apoi față de ceilalți. Vei ști că vei fi în stare să transformi suferința emoțională pe care o porți și că vei putea să renunți la minciuna că destinul tău este să cari povara rănilor emoționale pe parcursul întregii tale vieți.

Activitatea legată de copilul interior ne ajută să ajungem la rădăcinile problemei – rana esențială –, în loc să punem un leucoplast peste suferință și să sperăm că situația se va îmbunătăți. Nu am inventat conceptul activității legate de copilul interior; înaintea mea au existat nenumărați lideri de opinie care au elaborat diferite căi de examinare a copilului interior rănit. Recunosc cu respect și umilință că munca și inspirația mea sunt născute din strădaniile multor alți oameni. Ceea ce ofer aici este abordarea mea față de activitatea legată de copilul interior și o metodă de conectare cu sinele autentic și flexibil prin poarta părților tale rănite.

În practica mea psihoterapeutică examinez și felul în care o persoană este funcțională, puternică și face bine față situațiilor, nu mă concentrez doar asupra frământărilor lor sau a lucrurilor care nu sunt în regulă. Mă uit dincolo de suferința lor prezentă și abordez partea care este înțeleaptă, autentică și echilibrată, încurajând-o să iasă în evidență. Această psihologie pozitivă

invită partea vindecată să lupte pentru partea rănită. Pe măsură ce parcurgi cartea de față, vei observa că părțile înțelepte, autentice și flexibile au fost prezente tot timpul, așteptând în culise să apelezi la ele ca să dea o mână de ajutor la vindecarea părților rănite.

Vei descoperi că unele dintre informații se vor adresa direct experienței tale, iar altele îți vor deschide o fereastră către chinurile altor persoane. Chiar dacă simți că ai prea mult bagaj emoțional de care să te ocupi, ai încredere în tine pe măsură ce parcurgi acest proces. Vei începe să vezi cu claritate când, unde și cum ai ajuns în punctul în care te afli azi și pașii următori pe care trebuie să îi faci.

Pe măsură ce vei citi capitolele, vei arunca o privire asupra unor părți din tine care sunt dificil de examinat, lucru care este cu totul firesc și normal. Vei dori să ai un carnețel la îndemână pentru exercițiile din fiecare capitol. Dacă se întâmplă vreodată ca exercițiile să devină copleșitoare, este posibil să vrei să discuți cu un terapeut experimentat căruia îi este familiară activitatea legată de copilul interior.

Pentru alte lecturi, te rog să examinezi pagina de Resurse de la finalul cărții. Acolo am enumerat câteva site-uri de internet și câțiva autori de la care am dobândit cunoștințe de-a lungul anilor.

Te rog să ai în vedere faptul că definițiile pentru cuvintele scrise cu litere cursive pot fi găsite în glosarul de la finalul cărții.

Informațiile din această carte nu reprezintă un substitut pentru discuția cu un psihoterapeut; mai degrabă este abordarea pe care o cunosc și pe care am elaborat-o după ce am condus cu succes nenumărați oameni prin ea de-a lungul anilor. De asemenea, am folosit eu însumi procesul de VINDECARE pentru a-mi

tămădui și a-mi integra rănilile din copilărie în sinele meu adult.

Ai răbdare și bucură-te de călătorie. Când vei ajunge pe malul celălalt, vei avea o idee mult mai limpede despre tine însuși și despre felul în care te raportezi la ceilalți. Procesul de VINDECARE are legătură cu lărgirea conștiinței de sine, nu încearcă să te schimbe.

Ești gata să îți recapeți libertatea de a fi tu însuși, cel autentic? În cazul ăsta, îți cer să ai încredere în mine și să ai încredere și în tine pe parcursul acestui proces. Ești mai puternic decât crezi.

CAPITOLUL 1

Răniții Ambulanți

Târziu, singur, în barca ființei mele, nicio lumină și niciun țărnicăieri, perdeaua de nori pretutindeni. Încerc să rămân la suprafață, dar sunt deja dedesubt, trăind înăuntrul oceanului.

– RUMI

Ai observat vreodată că unii oameni par să aibă totul sub control și se pricep să fie pur și simplu ei înșiși, iar alții sunt fragmentați și împrăștiați și trăiesc aceleași drame în viețile lor la nesfârșit?

Poate că ești unul dintre acei indivizi care nu pricep de ce tot atrag oameni care nu se poartă cu ei cum se cuvine. Sau poate că atragi oameni care spun că-ți sunt prieteni, dar nu fac altceva decât să aducă și mai multe drame în viața ta. Mai mult ca sigur, ceea ce se petrece este că partea rănită din tine alege inconștient alți oameni răniți cu care să intre într-o relație. Oamenii năpăstuiți găsesc alți oameni năpăstuiți.

Într-o manieră îndeajuns de inofensivă, această rană apare de-a lungul experiențelor din timpul maturizării, când am fost ignorați, respinși sau alungați. În cazul unora, se petrece în moduri dramatice, prin abuz, neglijare sau alte traume. Pe parcurs, am făcut tot ce ne-a stat în putință folosind instrumentele pe care le-am avut la vremea respectivă. Oricum am duce mai departe această rană, ea se instalează profund înăuntrul nostru,

ocupând spațiu emoțional și influențând felul în care ne simțim în privința noastră în relațiile cu restul lumii.

Nu toată lumea este afectată de un eveniment sau experiență traumatică în același mod. Unii nu se lasă deloc afectați de o experiență dureroasă, dar pe alții suferința îi pătrunde până în adâncul ființei. Fiecare dintre noi avem propria rezistență în felul în care tratăm, facem față unei răni sau traume emoționale și îi supra-viețuim, iar uneori acea traumă sau rană nu ne mai părăsește, rămânând ascunsă în timp ce noi ne vedem de viațile noastre. Cufundăm această rană adânc înăuntrul nostru, încercând să o ignorăm, deoarece este foarte dureros să ne-o amintim și să o simțim din nou.

Când nu admitem suferința și rana, acestea încep să iasă la suprafață în modalități distorsionate, încercând să fie recunoscute în așa fel încât să ne ocupăm de ele. *Emoțiile* sunt mesageri interni care încearcă să ne atragă atenția. Majoritatea oamenilor nu fac altceva decât să treacă în surdina acestor semnale sau să le ignore cu desăvârșire.

Poate că te-ai obișnuit să simți rana pe care o porți și ai devenit un membru al organizației Răniții Ambulanți. Poate că te gândești: *Știu că mi s-a întâmplat asta, însă s-a petrecut cu multă vreme în urmă și nu vreau să-mi mai amintesc.* Însă suferința nu te va părăsi, încercând să găsească o cale să te facă să o recunoști. Nu va dispărea nicăieri până nu te ocupi de ea. O să își tot facă apariția, de obicei indirect, făcându-te să te abați din drum, dezechilibrându-te și contribuind la depresie și la anxietate.

Am văzut oameni cu tot soiul de povești de traumă și suferință. Multora li se întâmplaseră lucruri profund vătămătoare, inclusiv traume mintale, fizice și sexuale, adesea provocate de membri apropiați ai familiei. De multe ori este extrem de dificil să ne gândim la acest

tip de eveniment traumatic, darămite să îl explorăm în profunzime. Majoritatea oamenilor fac tot ce le stă în puteri să uite sau să alunge asemenea traume. Adeseori sunt singura persoană căreia îi povestesc vreodată ce li s-a întâmplat. Emoțiile care înconjoară aceste experiențe necesită un tratament și o atenție specială.

Dacă ai suferit o astfel de traumă în copilărie, iată câteva lucruri pe care trebuie să le știi:

- Nimic din ceea ce-ai făcut când erai copil nu a justificat acele lucruri care ți s-au întâmplat.
- Persoana care a făcut acele lucruri era mai matură, mai puternică și avea o influență asupra ta.
- Acele lucruri nu ți se mai întâmplă acum.
- Nu ești singur. Poți primi ajutor de specialitate pentru a te ocupa de această suferință. *Poți să te vindeci și să treci peste durere.*

Dacă te simți lezat și zdrobit de ceea ce ai experimentat, află că există o parte din tine care este intactă și nevătămată. Este partea din tine la care ceilalți n-au ajuns, partea ta autentică. Este partea care deține cheia către vindecare.

*Dacă eu nu investesc în mine,
nimeni n-o va face.*

La începutul adolescenței, alegeam subconștient drept prieteni oameni răniți narcisiști. Habar n-aveam la momentul respectiv, însă am aflat în cele din urmă că asta se întâmpla ca urmare a părții rănite în vremea în care eram băiețel, care știa instinctiv cum să interacționeze cu cineva care avea nevoie de atenție și de validare,