

**LBPRIS**

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**JACKMAN, ROBERT**

**Terapia copilului interior. Ghid practic** / Robert Jackman ;  
trad. din lb. engleză. Cosmin Nedeleu. - București : Bookzone, 2023

ISBN 978-630-305-042-3

I. Nedeleu, Cosmin (trad.)

159-9

Grafician copertă: **Maria Stoian**

Traducător: **Cosmin Nedeleu**

Redactor: **Roxana Nacu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**HEALING Your Lost Inner Child Companion  
Workbook.  
Inspired Exercises to Heal Your Codependent  
Relationships**

Copyright © 2020 by Robert Jackman, LCPC  
All rights reserved.

© Bookzone 2023, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseana Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

**ROBERT JACKMAN**

# **Terapia copilului interior**

**Ghid practic**

**60**

**de exerciții terapeutice**

**Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023**

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	13
<i>Cum să folosești acest ghid practic</i> .....	14
<i>Tabelul sentimentelor</i> .....	16
<i>Inventarul nevoilor</i> .....	16
<b>Partea I: Exerciții din <i>Terapia copilului interior</i></b> .....	23
<b><i>Exerciții din capitolul 1: Răniții Ambulanți</i></b> .....	25
Reacțiile tale impulsive .....	25
Exercițiu: Instrumentele tale de reacție impulsivă .....	26
<b><i>Exerciții din capitolul 2:</i></b>	
<b><i>Vindecarea rănilor emoționale</i></b> .....	31
Instrumente de răspuns funcțional .....	31
Exercițiu: Instrumentele tale de răspuns funcțional .....	33
Exercițiu: Instrumentele funcționale pe care le folosești astăzi (și cele pe care ți-ar plăcea să le dezvolti) .....	33
Autodiscernământul .....	34
Exercițiu: Abilitatea autodiscernământului .....	34
<b><i>Exerciții din capitolul 4: Copil rănit, adult rănit</i></b> .....	39
Cum s-au dezvoltat instrumentele tale de reacție impulsivă .....	39
Exercițiu: Cum s-au dezvoltat instrumentele tale impulsive .....	40
Persoana fără limite și/sau încălțită emoțional .....	41
Exercițiu: Persoana fără limite și/sau încălțită emoțional .....	42

Mecanisme de apărare .....	45
Exercițiu: Mecanismele tale de apărare .....	46
<b>Exerciții din capitolul 5:</b>	
<b>Aplicarea procesului de VINDECARE .....</b>	<b>47</b>
Creează-ți cronologia.....	47
Exercițiu: Cronologia ta.....	48
Scara Răspunsului Emoțional.....	50
Exercițiu: Nivelurile tale de răspuns emoțional .....	52
Căminul din copilărie .....	53
Exercițiu: Tipare de intensitate ale căminului din copilărie .....	56
Exercițiu: Cufărul cu comori .....	57
Momente emoționale excepționale .....	58
Exercițiu: Momentele tale emoționale excepționale .....	59
Vârsta rănirii tale .....	59
Exercițiu: Determinarea vârstei rănirii tale.....	59
Exercițiu: Respirație simplă.....	61
Identifică-ți factorii declanșatori.....	61
Exercițiu: Identifică-ți factorii declanșatori .....	61
Cum să compui scrisori vindecătoare către tine însuși .....	64
Scrisoare de la sinele tău tânăr către sinele tău adult.....	65
Scrisoare de la sinele tău adult către sinele tău tânăr.....	69
Dezvoltarea instrumentelor funcționale pentru gestionarea evenimentelor declanșatoare .....	71
Exercițiu: Gestionarea factorilor declanșatori .....	72
<b>Exerciții din capitolul 6: Limite .....</b>	<b>75</b>
Limite interne.....	75
Exercițiu: Angajamente de limite interne.....	76
Limite externe .....	77

Exercițiu: Formulări ale limitelor externe.....	78
Crearea declarațiilor despre „mine”.....	78
Exercițiu: Practică declarațiile despre „mine” .....	80
Alegerea limitelor sănătoase .....	80
Exercițiu: Practicarea limitelor sănătoase .....	80
Limite de tip bulă.....	82
Exercițiu: Bulă cu o fereastră .....	83
Evaluarea limitei de tip bulă.....	86
Uneori, stabilirea limitelor este dificilă.....	89
Limite extreme.....	91
Conținut suplimentar: Limite la muncă și acasă.....	95
Limite la locul de muncă .....	96
Exercițiu suplimentar: Limite la locul de muncă .....	97
Limite cu prietenii și cu familia.....	103
Exercițiu suplimentar: Limite cu prietenii și cu familia.....	105
Trei niveluri de comunicare .....	111
Limite de tip gârduleț.....	112
Exercițiu: Gârdulețul.....	113
Autoinstruirea.....	116
Exercițiu: Autoinstruirea .....	117
<b>Exerciții din capitolul 7:</b>	
<b>Sinele adult responsabil iese în evidență .....</b>	<b>119</b>
Părți rănite și funcționale ale sinelui.....	119
Exercițiu: Cum se manifestă sinele tău adult responsabil .....	121
Exercițiu: Apără-ți drepturile.....	127
Exercițiu: Întărește-ți mușchiul „Nu” .....	128
Exercițiu: Vechile tipare ale limitelor .....	129
Elaborarea noilor tale instrumente funcționale .....	132
Exercițiu: Cine vrei să fii.....	134

Lucruri pe care mi-ar plăcea să le transform.....	136
Exercițiu: Ce vreau să transform.....	136
<b>Exerciții din capitolul 8: Integrarea copilului rănit.....</b>	<b>137</b>
Crearea punților peste golurile din relații.....	137
Exercițiu: Crearea intențiilor.....	138
<b>Partea a II-a: Formarea unei conexiuni mai profunde</b>	
<b>cu copilul tău interior.....</b>	<b>141</b>
<b>În profunzime.....</b>	<b>143</b>
Poveste: Copilul interior ce acționează în compensație.....	143
Exercițiu: Impresiile tale.....	146
Exercițiu: Un instantaneu rapid.....	146
Conexiunea zilnică cu copilul tău interior.....	147
Exercițiu: Conectează-te cu copilul tău interior.....	147
Exercițiu: Oferă-i copilului interior o voce.....	147
O conexiune mai profundă cu copilul tău interior.....	150
Exercițiu: Perspectiva copilului tău rănit.....	151
<b>Instrumente de răspuns emoțional.....</b>	<b>159</b>
Instrumente de răspuns emoțional rănit.....	160
Exercițiu: Instrumentele tale de răspuns emoțional rănit.....	160
Instrumente de răspuns emoțional funcțional.....	163
Exercițiu: Instrumentele tale de răspuns emoțional funcțional.....	163
<b>Factori declanșatori.....</b>	<b>167</b>
Ce anume te activează.....	167
Exercițiu: Ce anume te activează.....	167
Exercițiu: Detașare blândă de factorii declanșatori.....	168
Exercițiu: Tema ta personală.....	171
<b>Scrisorile vindecătoare, din nou.....</b>	<b>173</b>
Scrisori vindecătoare în stil Mad Libs™.....	173

Exercițiu: Scrisori vindecătoare în stil Mad Libs.....	175
Recenzia scrisorilor vindecătoare.....	176
<b>Codependența.....</b>	<b>177</b>
Codependență și relații.....	178
Judecarea comportamentelor codependente.....	179
Codependența ca adult.....	179
Poveste: copilul care credea că nu merită să fie iubit.....	181
Exercițiu: Evaluarea comportamentelor codependente.....	183
<b>Cercul conexiunilor.....</b>	<b>187</b>
Cercul conexiunilor tale.....	187
Exercițiu: Cercul conexiunilor tale.....	188
Exercițiu: Recapitularea cercului prietenilor și al membrilor familiei.....	190
Exercițiu: Cum te schimbi pentru ceilalți.....	193
Exercițiu: Oamenii toxici din viața ta.....	196
<b>Oamenii răniți găesc oameni răniți.....</b>	<b>201</b>
Oglinda ta rănită.....	201
Exercițiu: Oglinda ta rănită.....	201
Parteneriate rănite.....	205
Nu vreau să vorbesc despre asta.....	207
Când jelim pierderea lucrului familiar.....	208
Jelirea și formulările limitelor.....	210
<b>Transformări ale relației.....</b>	<b>213</b>
Transformarea relațiilor tale.....	215
Exercițiu: Transformarea relațiilor tale.....	216
<b>Crearea unor conexiuni mai profunde și mai sigure.....</b>	<b>219</b>
Conexiunile tale sigure.....	219
Exercițiu: Crearea unor conexiuni mai profunde.....	220
<b>Crearea unei perspective mai pozitive.....</b>	<b>223</b>
Monologul interior negativ.....	223

Exercițiu: O perspectivă mai pozitivă.....	223
Dilatarea și contractarea.....	226
Exercițiu: Te simți contractat și te simți dilatat.....	227
<b>Arta povestirii: Adevăr sau ficțiune</b> .....	231
Născocirea poveștilor.....	232
Exercițiu: Spui povești?.....	234
<b>Rușinea</b> .....	237
Umbra monstrului rușinii.....	238
Exercițiu: Umbra rușinii scoasă la iveală.....	239
<b>Spune ce ai pe suflet</b> .....	243
Folosirea declarațiilor despre „mine”.....	243
Exercițiu: Declarațiile despre „mine” pentru a-ți exprima adevărul.....	244
Redactarea scrisorilor simbolice.....	249
Scrisori simbolice.....	249
<b>Exercițiu: Redactarea scrisorilor simbolice</b> .....	250
<b>Filtrarea</b> .....	253
Filtrul tău personal.....	253
Exercițiu: Ce anume îți îmbăcește filtrul?.....	254
<b>Te simți mai puternic în fiecare zi</b> .....	257
O nouă parte din tine.....	257
Exercițiu: Redenumeste partea vindecată.....	258
Renunțarea la un atașament sau la un deznodământ.....	261
Exercițiu: Observă-ți așteptările.....	263
<b>Grija față de sine</b> .....	267
Elemente ale grijii de sine.....	267
Exercițiu: Exersează poveștile care te hrănesc.....	268
<b>Despre autor</b> .....	271

## INTRODUCERE



În cartea *Terapia copilului interior*, ai învățat că terapia copilului interior este o reconectare cu partea nevindecată din tine care continuă să se manifeste și să pună în scenă aceleași drame până când este recunoscută și tămăduită. Această reintregire este o oportunitate să intri în interiorul tău și să formezi o conexiune sinceră cu copilul interior rătăcit, cel care deține o comoară imensă: suferința ta emoțională nevindecată. Când dai acestei părți o voce, se îmblânzește și îți dezvăluie rana fundamentală, ilustrându-ți cum ai ajuns în acest loc. Copilul interior rătăcit se află în interiorul tău profund, așteptând răbdător să îți ofere răspunsurile care te vor ajuta să te înțelegi mai bine și să-ți înțelegi înțelepciunea.

Pentru a deveni un creator conștient în viața ta, trebuie să te vindeci și să te îndepărtezi de reactivitatea impulsivă a copilului interior rătăcit. Procesul de VINDECARE – de tămăduire și de îmbrățișare a unei vieți autentice – este o foaie de parcurs a călătoriei de descoperire către vindecarea acestei părți din tine.

Acest ghid practic însoțitor te va ajuta să continui munca asiduă pe care ai efectuat-o parcurgând cartea. Exercițiile din ghid te vor ajuta să dezvolți o conexiune vindecătoare și mai profundă cu copilul tău interior rătăcit. Toate exercițiile și exemplele sunt bazate pe conceptele fundamentale descrise

## EXERCIȚII DIN CAPITOLUL 1

### RĂNIȚII AMBULANȚI



Cum ai aflat din carte, reacțiile tale impulsive au fost învățate la o vârstă fragedă pentru a te ajuta să faci față nivelului de haos sau de disfuncționalitate din sânul familiei tale din copilărie. Aceste reacții codependente au fost cea mai bună tentativă a ta de a găsi o cale pentru a-ți face lumea să pară cât mai funcțională, mai sigură și mai controlabilă cu putință. Copilul tău interior înțelept a purtat aceste reacții toți acești ani, iar acum începi să recunoști și să vindeci reacțiile respective pentru a nu fi nevoit să tot repeți aceleași tipare.

#### REAȚIILE TALE IMPULSIVE

Știi care sunt reacțiile tale impulsive? În acest exercițiu vei explora unele dintre instrumentele de răspuns emoțional rănit pe care le folosești ca adult, dar care au fost făurite în copilărie.

Iată în continuare o listă de reacții impulsive comune care se formează în copilărie și sunt purtate apoi în viața adultă. Sunt reacții care ne aduc rana în prim-plan atunci când este activată. Parcurgând lista, gândește-te la reacțiile pe care

le-ai deprins în copilărie sau la cele pe care le-ai utilizat în viața adultă. Observă-le cu blândețe și evită să te critici sau să te judeci cu asprime.

## EXERCİȚIU: INSTRUMENTELE TALE DE REACȚIE IMPULSIVĂ

Scoate în evidență instrumentele pe care le-ai învățat în copilărie și încercuiește-le pe cele pe care continui să le folosești ca adult. (Marchează acest exercițiu, căci vei reveni la el adeseori pe parcursul ghidului.)

- Te închizi în tine sau te retragi emoțional
- Ești super-discret, în așa fel încât să nu fii observat
- Te comporți pasiv-agresiv, în așa fel încât să nu îți manifesti furia
- Ești acuzator
- Devii prea implicat într-o relație mult prea rapid
- Împărtășești excesiv de multe detalii intime despre tine mult prea rapid
- Minți
- Te simți ca și cum nu ai avea nevoie (fără nevoie)
- Te simți ca și cum nu ai mai avea dorințe sau visuri (fără dorințe)
- Îți faci singur rău ca metodă de a te calma
- Ești subversiv
- Cheltuiești în exces bani pe care nu îi ai ca să astupi un gol din tine
- Îți proiectezi sau citești gândurile altora, imaginându-ți ce gândesc sau simt alții despre tine
- Recurgi la droguri, alcool, mâncare, pastile, marijuana sau alte substanțe ca să evadezi sau să faci față situației

- Sugrumi emoțiile până când se manifestă sub forma anxietății sau depresiei
- Cerșești atenție
- Te furișezi
- Te ascunzi (literalmente)
- Muncești în exces
- Acționezi în compensație
- Îi hărțuiești pe alții
- Te autocontrolezi
- Faci pe victima pentru a ți se da atenție
- Te simți inferior
- Te simți superior
- Te faci mai mic ca să te simți mai mare
- Te faci mai mare pentru ca alții să se simtă mai mici
- Îi ataci pe alții la mânie pentru că te simți rușinat
- Acționezi în compensație (pretinzi că ții totul sub control, dar te simți ca un impostor)
- Te răzvrătești împotriva unei autorități sau împotriva celor care încearcă să te controleze
- Urli
- Te simți responsabil pentru toate lucrurile rele care se întâmplă
- Te cufunzi în dezgust față de propria persoană
- Eviți conflictul
- Spui deseori „Îmi pare rău”
- Renunți la puterile tale
- Îi consideri pe toți ceilalți mai importanți
- Înlesnești obiceiurile distructive ale celorlalți și eviți discuțiile reale
- Încerci să fii împăciuitor
- Te porți ca un îngrijitor
- Ești un intermediar

- Vorbești foarte tare sau ești demonstrativ pentru ca ceilalți să te audă și să te vadă
- Îi ignori pe ceilalți ca să nu te rănească
- Oferi prea mult sau prea puțin
- Îți ignori instinctul sau intuiția
- Te îndoiești de tine însuși
- Ești impulsiv
- Ești irațional
- Ai toane
- Cazi pe gânduri
- Ai crize temperamentale
- Te agăți de oameni
- Respingi oamenii
- Te vâicărești
- Ești sarcastic
- Îți găsești evadarea în pornografie sau masturbare
- Apelezi la sex, la cumpărături sau la alte activități ca să faci abstracție de sentimentele tale
- Vrei să evadezi
- Îți spui că mai bine ai muri (dar nu vrei să mori)
- Vrei să scapi de durere (nu neapărat murind)
- Ești lacom
- Pariezi la jocuri de noroc
- Te simți anxios
- Te schimbi pentru ca altcineva să se simtă confortabil
- Ești exagerat de posesiv
- Îi manipulezi pe ceilalți
- Capeți obsesii
- Ești meschin

Acestea sunt doar câteva dintre instrumentele de răspuns emoțional rănit pe care este posibil să le fi dezvoltat ca

abilități de înfruntare a problemelor din copilărie, când aveai de-a face cu medii domestice haotice, nesigure și tulburate. Sunt reacțiile impulsive pe care le poți folosi când, în urma lor, te calmezi și îți spui în gând: *de ce-am făcut asta?*

(Dacă te simți copleșit parcurgând lista acestui exercițiu, trage adânc aer în piept. Urmând procesul, va deveni limpede de ce faci aceste lucruri și vei învăța modalități de a vindeca această rană.)

Aruncă o privire în tine pentru a observa alte instrumente rănite pe care le folosești și care nu sunt enumerate aici. Notează ceea ce descoperi, căci această revelație îți va oferi indicii care te vor ajuta în călătoria vindecării tale. De asemenea, este posibil să dorești să treci din nou lista în revistă și să începi să înțelegi cum, când, unde și de ce ai dezvoltat aceste răspunsuri emoționale rănite. Reacțiile impulsive pe care le identificezi acum își vor face din nou apariția în activitatea ta din cadrul procesului de VINDECARE.

## EXERCIȚII DIN CAPITOLUL 2

### VINDECAREA RĂNILOR EMOȚIONALE



Instrumentele tale de răspuns funcțional sunt reacțiile pe care le ai față de situații când ai claritate și ești sigur de tine. Știi la un nivel profund că ele reprezintă cel mai bun răspuns la situație și că nu reacționezi plecând dintr-un loc emoțional scăpat de sub control, ci dintr-o autenticitate echilibrată. Instrumentele tale de răspuns funcțional reprezintă cea mai bună parte din tine care se manifestă într-o situație.

#### INSTRUMENTE DE RĂSPUNS FUNCȚIONAL

Instrumentele de răspuns funcțional s-au format de-a lungul timpului, așa cum au făcut-o și instrumentele tale rănite. Gândurile, sentimentele și comportamentele respective te-au ajutat când erai copil și poate că te mai ajută și astăzi. Sunt caracteristicile și răspunsurile care te ajută să rămâi echilibrat și conectat cu sinele tău autentic.

Următoarea listă îți oferă exemple de instrumente de răspuns funcțional:

- Te simți mândru de tine, chiar și atunci când nu ești acceptat de altcineva

- Îți dai seama de acțiunile și alegerile sănătoase și pozitive de care ai nevoie ca să te ajute de-a lungul zilei
- Recunoști prietenii care sunt buni pentru tine și care te încurajează
- Te respecti când ai realizat ceva care a fost cu adevărat solicitant
- Te respecti pe tine însuși și deciziile pe care le iei
- Îți dai seama când relațiile sunt reciproce și când nu sunt
- Știi că faci cele mai bune alegeri posibile în fiecare zi și că ele nu sunt perfecte
- Te încurajezi să mergi mai departe și să găsești motivația de a face lucruri despre care știi că sunt corecte pentru tine
- Iubești acele părți din tine care încă au nevoie de atenție pentru a se vindeca
- Le ceri ajutor celorlalți
- Te îngrijești de tine așa cum se cuvine, odihnindu-te suplimentar atunci când ai nevoie sau practicând hobbyuri sau sporturi ca metodă de relaxare
- Ești vulnerabil emoțional cu cei în care ai încredere
- Ții legătura cu rudele și cu prietenii care te ajută să te simți complet
- Faci deosebirea între oamenii și lucrurile care acționează pentru tine sau care acționează împotriva ta

După ce ai căpătat o perspectivă vindecată, instrumentele tale funcționale vor ieși în evidență pentru tine, deoarece vei observa rezultatele sănătoase și pozitive pe care le vei obține folosindu-le. După aceea va deveni mai simplu să accesezi aceste instrumente, în loc să apelezi la instrumentele rănilor tale.

## EXERCİȚIU: INSTRUMENTELE TALE DE RĂSPUNS FUNCȚIONAL

Folosind lista anterioară de instrumente de răspuns funcțional, gândește-te la unele dintre instrumentele care te ajută astăzi. Notează-le pe cele pe care le folosești și pe cele pe care ți-ar plăcea să le dezvolti. Care sunt instrumentele despre care știi intuitiv că ai nevoie să le dezvolti?

---



---



---

Gândește-te la instrumentele de răspuns funcțional pe care ceilalte persoane din viața ta le folosesc, dar nu și tu. Care sunt cele pe care ți-ar plăcea să începi să le folosești? Notează-le și pe ele.

---



---

## EXERCİȚIU: INSTRUMENTE FUNCȚIONALE PE CARE LE FOLOSEȘTI ASTĂZI (ȘI CELE PE CARE ȚI-AR PLĂCEA SĂ LE DEZVOLȚI)

Când te simți cel mai mândru de tine însuși? Când simți că cea mai bună parte din tine s-a manifestat pentru tine însuși sau pentru altcineva? Cum îți arăți ție însuși și celorlalți că îți pasă de ei, uneori fără să rostești niciun cuvânt? Acestea sunt instrumentele tale funcționale și modul în care îți aduci sinele adult responsabil în viața ta actuală. Notează ce anume vrei să

faci într-o măsură mai mare ca să îți arăți ție însuși și celorlalți că întruchipezi dragoste, grijă și respect.

---



---

### AUTODISCERNĂMÂNTUL

Discernământul este capacitatea de a privi înăuntrul nostru și de a ști ce e mai bine pentru noi în orice moment dat. Este o abilitate învățată care se armonizează cu sinele nostru autentic pentru a ști dacă ceva este corect sau nu. Deprimem arta discernământului având încredere în noi înșine și în reacțiile noastre instinctuale față de situații. Cu cât canalul de legătură cu noi înșine este mai limpede și mai deschis, cu atât mai precis ne este discernământul.

### EXERCITIU: ABILITATEA AUTODISCERNĂMÂNTULUI

Fă o pauză de câteva clipe ca să îți determini abilitatea de autodiscernământ răspunzând la următoarele întrebări. Dacă ai nevoie de mai multe instrucțiuni, poți să apelezi la întrebările de autorefecție din introducere. Răspunde la următoarele întrebări care sunt valabile pentru cazul tău:

Ce anume îți bruiază percepția clară, autentică a sinelui?

---



---



---

Cum îți sabotezi viața?

---



---

Care sunt convingerile negative pe care le ai despre tine? De unde provin ele?

---



---

De ce îți este greu în unele zile să știi că ești iubit?

---



---

Ce tip de situații sau de persoane te fac să te simți bine? De ce?

---



---

Ce tip de situații sau de persoane te fac să nu te simți bine? De ce?

---



---

De ce îi lași pe ceilalți să îți influențeze alegerile în majoritatea timpului?

---



---

Cui aparține vocea din capul tău?

---



---

De ce crezi că pui la îndoială o alegere sau o decizie pe care ai făcut-o și apoi faci cale-ntoarsă?

---



---

Cât de frecvent faci alegeri fără să stai măcar să te gândești asupra lor?

---



---

În ce situații ești atent la alegerile tale? De ce aceste situații și nu altele?

---



---

Care sunt persoanele din viața ta cu care ai limite neclare?

---



---

Există vreun sentiment sau vreo idee pe care o porți în tine și pe care ai adoptat-o de la altcineva?

---



---

De la cine, de unde sau cum ai căpătat convingerea că ești imperfect?

---



---

Examinează-ți răspunsurile. Ce teme observi? Există situații sau nume pe care le-ai indicat mai mult de două ori? Care este mesajul pe care îl descoperi despre nivelul tău de discernământ?

Dacă ai fost în stare să răspunzi cu ușurință la aceste întrebări, este posibil să ai o legătură solidă cu tine însuși, să te cunoști foarte bine și să faci alegeri bune. Dacă ai umplut o pagină sau două cu răspunsuri și ai scris pe foaie multe nume de persoane sau situații identice, atunci este posibil să trebuiască să te străduiești să capeți claritate folosindu-ți discernământul. Dacă în viață ai o grămadă de drame și de disfuncționalități, probabil că trebuie să depui mai multe eforturi în privința capacității de a face deosebiri între situații și între ceilalți oameni.

Ai capacitatea de a fi selectiv, doar că ai învățat să renunți la puterea ta în favoarea altora pentru ca aceștia să te placă sau să te iubească. Ai conferit mai multă importanță nevoilor lor decât celor ale tale din cauza modului deficitar de a stabili limite.

Discernământul ține de claritatea din interiorul nostru, nu de confuzie. Dacă motivul, momentul și felul în care gândești sau simți ceva te fac să te simți confuz, citește mai departe. Fiecare pas al procesului de VINDECARE te va ajuta să îți formezi o idee și o conexiune limpede cu ceea ce ești cu adevărat.

## EXERCIȚII DIN CAPITOLUL 4

### COPIL RĂNIT, ADULT RĂNIT



Nu uita că atunci când ai crescut mare răspunsurile tale la orice situație dată se bazau pe toate cunoștințele pe care le aveai despre tine, copil fiind, și despre familia ta. La momentul respectiv ți-ai dezvoltat răspunsurile pentru a coresponde familiei tale sau circumstanțelor concrete ale relațiilor. Acest set de abilități este profund limitat asupra unui moment și a unui loc, dar sunt șanse să fi purtat cu tine reacțiile impulsive în viața adultă.

#### CUM S-AU DEZVOLTAT INSTRUMENTELE TALE DE REACȚIE IMPULSIVĂ

Următorul exercițiu este o continuare pentru „Exercițiu: Instrumentele tale de răspuns impulsiv” din capitolul 1. Înainte să începi acest exercițiu, te rog să treci în revistă răspunsurile pe care le-ai dat la acel exercițiu pentru a-ți reîmprospăta mintea.

Ca să îți ofer un exemplu despre felul în care poți efectua următorul exercițiu, hai să folosim instrumentul de reacție impulsivă numit *Urlu la ceilalți când simt că am scăpat lucrurile de sub control*. Dacă acesta-i unul dintre instrumentele tale impulsive, întreabă-te de ce ai avut nevoie de el în primii ani de viață. De exemplu: *Mi-a trebuit acest instrument ca să ripostez când mă simțeam lipsit de apărare*. Gândește-te

ce, unde, de ce și pentru cine ți-ai creat acest instrument de reacție impulsivă. Gândește-te la momentele în care te-ai simțit neajutorat, nesigur, speriat și îngrijorat. De exemplu: *Am creat acest instrument ca scut pentru momentele în care fratele meu mai mare mă bătea.* Scrie-ți răspunsurile în dreptul fiecărui instrument impulsiv.

De asemenea, poți scrie de la cine ai învățat instrumentul, dacă acest lucru este valabil. A fost drept răspuns la ceva care se petrecea în viața ta sau la ceea ce cineva ți-a spus sau ți-a făcut? Ai văzut pe altcineva folosind acest instrument sau este ceva ce ți-a fost impus? Un gând obișnuit în timpul acestui exercițiu este: *Nu știu de ce. Pur și simplu așa am făcut mereu.* Este în regulă. Notează și acest lucru. Suntem atât de familiari cu noi înșine, încât chiar și acțiunile și reacțiile noastre disfuncționale par normale.

### EXERCITIUL: CUM S-AU DEZVOLTAT INSTRUMENTELE TALE IMPULSIVE

Scrie Cum, De ce și Când s-au dezvoltat instrumentele tale impulsive:

---



---



---



---

După ce ai răspunsurile, examinează-le cu atenție în ansamblul lor. Observi tipare care se repetă? Trece-le pe hârtie. De exemplu, este posibil să descoperi tiparul alegerii partenerilor cărora le oferi putere sau care se comportă ca și cum ar avea vreo putere asupra ta. După ce ai identificat un tipar, gândește-te cum se aplică în relațiile tale din trecut și actuale. Crezi că

îți alegi prieteni sau parteneri în funcție de acest tipar? În ce fel este asociat el cu instrumentele tale de răspuns impulsiv?

---



---

Acest exercițiu este menit să te ajute să începi să înțelegi că ai învățat răspunsurile rănite emoțional dintr-un motiv anume. Nu te-ai născut cu aceste instrumente rănite; le-ai creat și le-ai dezvoltat pentru a te ajuta să te adaptezi. Parcurgând procesul de VINDECARE, vei discerne dacă aceste instrumente îți mai sunt utile și dacă vrei sau nu să continui să le folosești.

În spațiul de mai jos, scrie instrumentele de răspuns impulsiv rănit pe care le folosești cel mai frecvent ca adult (cele încercuite în exercițiul de la capitolul 1), motivul pentru care le folosești și dacă îți sunt în continuare utile:

---



---



---



---

### PERSOANA FĂRĂ LIMITE ȘI/SAU ÎNCÂLCITĂ EMOȚIONAL

Crezi că ai foarte puține limite sau că nu ai nicio limită cu ceilalți? Crezi că, drept rezultat, ai putea fi încâlcit emoțional cu membri ai familiei sau cu prieteni? A nu avea limite înseamnă că nu ești deloc atent la ceea ce este în regulă și nu este în regulă să faci, să gândești sau să ți se facă de către ceilalți. Încălceala emoțională înseamnă să avem limite flexibile și vagi cu noi