

LBRIS

We know
books

Gitta Jacob

Hannie van Genderen

Laura Seebauer

CUM SĂ ÎNVIŢI TIPARELE NEGATIVE DE GÂNDIRE

**Ghid de autoterapie
centrată pe scheme cognitive**

Ilustrații de Claudia Styrsky

Traducere din limba germană

Roxana Melnicu



PSIHOBOOKS

2022

CUVÂNT-ÎNAINTE LA EDIȚIA A DOUA	9
NOTA EDITORILOR	11
1. INTRODUCERE	13
1.1. Ce este terapia centrată pe scheme cognitive?	14
1.2. Înțelege originea tiparelor tale	15
1.2.1. Recunoaște-ți Modurile	17
1.2.2. Cum îți poți schimba Modurile?	17

PARTEA I

FĂ CUNOȘTINȚĂ CU MODURILE TALE!	19
2. MODURILE DE COPIL	21
2.1. Moduri de Copil Vulnerabil	25
2.1.1. Cum poți identifica la tine Modul de Copil Vulnerabil?	29
2.1.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Copil Vulnerabil?	31
2.2. Moduri de Copil Furios sau Impulsiv	32
2.2.1. Cum poți identifica la tine Modul de Copil Furios sau Impulsiv?	38
2.2.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Copil Furios sau Impulsiv?	41
2.3. Modul de Copil Fericit	44
2.3.1. Cum poți identifica la tine Modul de Copil Fericit?	47
2.3.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Copil Fericit?	48
3. MODURILE DE PĂRINTE DISFUNȚIONAL	50
3.1. Modul de Părinte Exigent cu Privire la Performanță	57
3.1.1. Cum poți identifica la tine Modul de Părinte Exigent cu Privire la Performanță?	61
3.1.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Părinte Exigent cu Privire la Performanță?	63
3.2. Modul de Părinte care Induce Vinovăția	64
3.2.1. Cum poți identifica Modul de Părinte care Induce Vinovăția?	68

3.3. Modul de Părinte Punitiv	70
3.3.1. Cum poți identifica la tine Modul de Părinte Punitiv?	75
3.3.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Părinte Punitiv?	75
4. MODURI DE COPING	77
Trei Moduri de Coping	77
4.1. Modul de Coping prin Capitulare	86
4.1.1. Cum poți identifica la tine Modul de Coping prin Capitulare?	92
4.1.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Coping prin Capitulare?	95
4.2. Modul de Coping prin Evitare	96
4.2.1. Cum poți identifica la tine Modul de Coping prin Evitare?	98
4.2.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Coping prin Evitare?	101
4.3. Modul de Coping prin Supracompensare	102
4.3.1. Cum poți identifica la tine Modul de Coping prin Supracompensare?	105
4.3.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Coping prin Supracompensare?	107
5. MODUL DE ADULT SĂNĂTOS	109
5.1. Cum poți identifica la tine Modul de Adult Sănătos?	112
5.2. Cum poți identifica la ceilalți Modul de Adult Sănătos?	113
5.3. Cum poți deosebi Modul de Adult Sănătos de alte Moduri?	114

PARTEA A II-A

CUM SĂ ÎȚI SCHIMBI MODURILE	119
6. VINDECAREA MODURILOR DE COPIL VULNERABIL	121
6.1. Familiarizarea cu Modul de Copil Vulnerabil	121
6.2. Cum să ai grijă de Modul de Copil Vulnerabil	125
7. PRELUAREA CONTROLULUI ASUPRA MODULUI DE COPIL FURIOS SAU IMPULSIV	131
7.1. Familiarizarea cu Modul de Copil Furios sau Impulsiv	133
7.2. Limitarea Modulului de Copil Furios sau Impulsiv	136
7.2.1. Obiective și nevoi	136
7.2.2. Dialogurile scaunelor	137
7.2.3. Învăță să îți controlezi comportamentul	138
7.2.4. Cum pot învăța să-mi controlez furia?	141

8. CONSOLIDAREA MODULUI DE COPIL FERICIT	145
8.1. Cum să intri în contact cu Modul de Copil Fericit.....	145
8.2. Exerciții pentru consolidarea Modulului de Copil Fericit.....	148
9. LIMITAREA MODURILOR DE PĂRINTE DISFUNȚIONAL	151
9.1. Familiarizarea cu Modurile de Părinte Disfunțional	151
9.2. Reducerea mesajelor Modulului de Părinte Disfunțional	159
10. SCHIMBAREA MODURILOR DE COPING DEZADAPTATIV	165
10.1. Familiarizarea cu Modurile tale de Coping	165
10.2. Reducerea Modurilor de Coping Dezadaptative.....	168
10.2.1. Reducerea Modulului de Coping prin Capitulare.....	172
10.2.2. Reducerea Modulului de Coping prin Evitare	174
10.2.3. Reducerea Modulului de Coping prin Supracompensare	175
11. CONSOLIDAREA MODULUI DE ADULT SĂNĂȚOS	181

PARTEA A III-A

ANEXE	191
TRECEREA ÎN REVISTĂ A MODURILOR	193
Moduri de Copil	193
Moduri de Părinte.....	194
Moduri de Coping	196
Modul de Adult Sănătos.....	197
GLOSAR	198
BIBLIOGRAFIE	202
INDEX	203
FIȘE DE LUCRU DETALIAȚE	205
NOTIȚE	229

2. MODURILE DE COPIL

Fiecăruia i se întâmplă câteodată să se simtă sau să se comporte ca un copil.

În situațiile în care comportamentul de copil este nepotrivit, cei mai mulți dintre noi îl ținem totuși în mare măsură sub control. Aceste stări sunt numite Moduri de Copil deoarece maniera în care percepem atunci mediul înconjurător și pe cei din jurul nostru se aseamănă cu percepția pe care o au copiii. De exemplu, când trec prin sentimente puternice, copiii au adesea dificultăți să se transpună în locul altcuiva; exact la fel poate simți și un adult care se află într-un Mod de Copil. Când ești într-un Mod de Copil, felul în care reacționezi la mediul înconjurător și la oamenii din jur se aseamănă foarte mult cu comportamentele copiilor. Acest lucru se manifestă în special prin dificultatea de a controla rațional comportamentul. De exemplu, exact ca unui copil, și se poate părea greu să îți controlezi impulsurile atunci când te afli într-o conversație stresantă cu un superior și poți să începi să plângi sau, dintr-un sentiment de neajutorare, să trântești ușa într-o dispută cu partenerul.

Modurile de Copil sunt active atunci când trăim sentimente foarte puternice și intense care nu se pot explica doar prin situația în care ne aflăm în prezent. Noi, oamenii, avem adesea impresia că sentimentele de tristețe, furie, rușine sau singurătate sunt, de fapt, exagerate. Cu toate acestea, în Modul de Copil nu putem reuși să ieșim din aceste sentimente.

De obicei, Modurile de Copil se declanșează când ne simțim respinși, părăsiți sau puși sub presiune de ceilalți. În astfel de situații, ne sunt amenințate nevoile de bază cum ar fi nevoia de apropiere, de securitate sau de autonomie (vezi chenarul 2.1. Nevoile

emoționale de bază), chiar dacă, privind obiectiv, în realitate nu ne sunt amenințate aceste nevoi. Imaginează-ți că urma să mergi la cinema cu o prietenă, dar aceasta a anulat întâlnirea pe care, de altfel, o așteptai de ceva timp, cu multă nerăbdare. Dacă reacționezi dintr-un Mod de Copil, probabil te vei simți dezamăgită, neîubită și abandonată – sau chiar furioasă. Deși dintr-o perspectivă adultă poți înțelege de fapt foarte bine motivele prietenei și faptul că ea nu te-a părăsit și nici nu va face asta, vei fi în continuare copleșită de sentimente puternice, vei începe să plângi sau te vei refugia în pat, în poziție fetală. Dacă reacționezi așa, resimți comportamentul prietenei ca pe un atac la nevoia ta de bază de a avea o legătură sigură cu alte persoane.

Nevoile emoționale de bază

Este vorba despre nevoi emoționale fundamentale pe care le are fiecare persoană. Cu toate acestea, ele pot avea grade diferite de intensitate. În terapia schemelor diferențiem cinci domenii pentru nevoile de bază (Young, 2008):

1) *Legături sigure cu alte persoane.* Aici sunt incluse nevoia de securitate, de stabilitate, de afecțiune, de dragoste și de acceptare din partea altora.

2) *Independența, competența și simțul identității.* Acest lucru înseamnă să ai o idee despre ce te definește ca om și ce poți face bine.

3) *Libertatea în ceea ce privește exprimarea propriilor sentimente și nevoi legitime.*

4) *Spontaneitate, plăcere și joc.*

5) *Limite realiste.* În special pentru copii, este important să își cunoască limitele și să accepte limitele rezonabile puse de ceilalți.

Unei persoane sănătoase psihic îi va fi mai ușor să-și trăiască viața astfel încât aceste nevoi emoționale să fie în cea mai mare parte împlinite.

Cu cât sunt mai puternice problemele psihice ale unei persoane, cu atât mai intens resimte adesea Modurile de Copil. În aceste cazuri, sentimente negative intense pot fi dezlănțuite de declanșatori care, la drept vorbind, nu sunt decât niște nimicuri – de exemplu, lipsa complimentelor din partea colegilor atunci când vii la serviciu purtând o haină nouă. Probabil, colegii nu observă noua îmbrăcăminte deoarece sunt ocupați cu altceva. Dacă te afli considerabil sub influența unui Mod de Copil Vulnerabil, care este descris în textul de mai jos, acest lucru poate declanșa un sentiment intens că ești singură și neubită. Pe parcursul acestui capitol veți afla de ce la unii oameni Modul de Copil „iese la iveală” atât de repede.

Trei categorii de Moduri de Copil. Conform terapiei centrate pe scheme cognitive, se pot deosebi trei categorii de Moduri de Copil. Prima este însoțită de sentimente neplăcute, precum rușine, singurătate, frică, tristețe sau nesiguranță și se numește *Mod de Copil Vulnerabil*.

A doua categorie se caracterizează prin sentimente precum furie, mânie intensă (furibund), impulsivitate și sfidare, și poartă denumirea de *Mod de Copil Furios sau Impulsiv*. Impulsivitate înseamnă să acționezi sub imperiul momentului fără să te gândești la consecințele propriilor acțiuni. De exemplu, este posibil ca remarcile critice ale unui superior să te facă să te simți atât de furios și să te rănească atât de mult, încât să conduci deosebit de riscant pe drumul spre casă.

A treia categorie are la bază o latură sănătoasă, care se numește *Mod de Copil Fericit*. În această stare putem să ne bucurăm din plin de jocuri și experiențe, simțindu-ne curioși și jucăuși.

Dacă simți că uneori ești într-unul din aceste Moduri de Copil, poate fi de mare ajutor să denumești Modul respectiv. De exemplu, „micuța Lisa” ar putea fi Modul de Copil Vulnerabil, în timp ce „Tom, catârul încăpățânat” este Modul de Copil Furios. În acest fel poți lua mai simplu contact cu propriul Mod de Copil și vei recunoaște mai bine situațiile în care apare.

Orice om are din când în când sentimente de tristețe și de furie intensă. Cum poți aprecia dacă este activ un Mod de Copil și nu este vorba de sentimente „absolut normale“?

De fapt, toți oamenii cunosc sentimentele pe care le resimt atunci când este activat un Mod de Copil. Diferența semnificativă dintre sentimentele „absolut normale“ și Modurile de Copil este aceea că Modurile respective sunt adesea activate de ocazii ne semnificative și, prin urmare, amploarea sentimentelor produse pare disproporționată. De multe ori, persoanele cu un Mod de Copil foarte pronunțat suferă considerabil din cauza acestor sentimente și, prin urmare, au dificultăți să trăiască așa cum vor ele. De asemenea, este tipic pentru o persoană cu un Mod de Copil activat ca aceasta să nu-și poată controla sentimentele și reacțiile la mediu decât cu mare dificultate.



Ilustrația 1. Moduri de Copil

Tabel 2.1. Dă un nume Modulilor tale de Copil!

<i>Modul de Copil Vulnerabil</i>	<i>Modul de Copil FuriOS sau Impulsiv</i>	<i>Modul de Copil Fericit</i>
Numele tău pentru acest Mod:	Numele tău pentru acest Mod:	Numele tău pentru acest Mod:
Sentimente corelate:	Sentimente corelate:	Sentimente corelate:
<ul style="list-style-type: none"> ● anxietate ● tristețe ● singurătate ● disperare ● neajutorare ● rușine ● abandon ● dependență ● abuz ● umilire 	<ul style="list-style-type: none"> ● iritare ● furie ● sfidare ● încăpățănare ● indisciplină ● răsfăț 	<ul style="list-style-type: none"> ● spirit de joacă ● lipsă de griji ● curiozitate ● distracție ● voioșie ● siguranță ● încredere

2.1. Moduri de Copil Vulnerabil

Modurile de Copil Vulnerabil pot fi însoțite de sentimente diferite. Mulți oameni au capacitatea de a indica destul de bine care este sentimentul deosebit de problematic pentru ei. Nu este neobișnuit ca oamenii să trăiască, de asemenea, sentimente amestecate. Următoarele exemple nu sunt cu siguranță complete, dar îți oferă o idee despre ce poți căuta la propria persoană atunci când îți dorești să intri în contact cu Modul tău de Copil Vulnerabil.

Exemplele de caz sunt menite să te ajute să înțelegi în ce situații pot apărea Modurile de Copil Vulnerabil.

Abandon/instabilitate. Dacă ai sentimente puternice de abandon, vei simți adesea un sentiment dominant că ai fost părăsit sau te temi că vei fi, cu siguranță, părăsit în curând. Și în prezența altor oameni, chiar apropiați, cum ar fi prieteni sau membri ai familiei, ai putea

experimenta sentimente de singurătate sau de abandon. Persoanele aflate sub influența unui Mod de Copil Vulnerabil, care se simt predominant singure sau abandonate, relatează adesea că în copilărie sau în adolescență au fost părăsite de persoane importante din viața lor. Poate că unul dintre părinți a părăsit familia, sau persoane dragi au murit, sau poate chiar persoana afectată a trăit în diferite familii adoptive, care renunțau la ea de fiecare dată.

Exemplu de caz

Ecaterina M. are 34 de ani și este profesoară de științe exacte; suferă de atacuri de panică și de un puternic sentiment de înstrăinare față de propriul corp. Astfel de probleme apar mai ales atunci când stă mai mult cu părinții ei și apoi trebuie să se întoarcă în localitatea în care locuiește, deși are prieteni și aici. În cadrul terapiei vorbește despre faptul că nu se simte apropiată de alte persoane și că toate relațiile ei sunt, mai degrabă, superficiale; nu are relații cu adevărat intime, din punct de vedere emoțional. Când discută despre acest aspect, devine brusc foarte tristă și are sentimentul că nimeni nu ar putea rămâne cu adevărat cu ea. Terapeuta crede că acest lucru ar putea avea legătură cu faptul că și-a pierdut mama de două ori: mama naturală a murit când Ecaterina avea doi ani; mama sa vitregă, cu care a avut o relație foarte bună, a murit brusc din cauza unei hemoragii cerebrale când Ecaterina avea 16 ani.

Excludere socială. Unii oameni nu se simt atașați de alții sau nu au sentimentul de apartenență și se percep izolați, ca și cum ar fi ruși de restul lumii. Originea acestei stări are la bază, de cele mai multe ori, experiența de a nu simți că aparții unei comunități, de exemplu din cauza mutărilor frecvente sau a apartenenței la o comunitate religioasă neobișnuită. De asemenea, o excludere timpurie din partea familiei sau a colegilor de grup poate fi percepută ca un lucru rău, traumatic. În viața de adult, semnale aparent ne semnificative de la alte persoane, ca, de exemplu, un anumit aranjament al scaunelor la o petrecere, devin declanșatori care activează Modul de Copil Exclus.

Exemplu de caz

Jeni P. s-a mutat deseori cu familia ei în copilărie. Ea a fost tot timpul „cea nouă“, nu aparținea de locul respectiv și se simțea exclusă. După un timp, în locurile în care a studiat și-a făcut prieteni buni, dar, când colegii stabilesc o întâlnire, fără să o invite în mod expres, tinde totuși să se simtă cu ușurință exclusă, ca și cum nu ar aparține de grup, deși, obiectiv vorbind, nu este deloc cazul să perceapă situația în acest fel.

Neîncredere/abuz. Neîncrederea vine la pachet cu sentimentul de amenințare constantă. Ești mereu în stare de alertă, având o sensibilitate sporită față de toate posibilele semnale de amenințare și ești cuprins de o suspiciune fundamentală față de toată lumea. Pentru ca alți oameni să nu-ți facă rău, te menții în permanență în stare de alertă.

Și în acest caz, originea neîncrederii are la bază, de obicei, experiențe problematice din copilărie și adolescență. De exemplu, în cazul unei persoane care a fost abuzată sexual în copilărie, e suficient doar sunetul cheilor din ușă pentru a pune corpul în stare de alertă. Un alt exemplu este al unei persoane care a fost șicanată și hărțuită de colegi, pe drumul spre școală și care, ca adult, nu poate suporta să audă cum fuge cineva în spatele ei.

Exemplu de caz

Emilia F. se teme de întuneric. În general doarme doar cu lumina aprinsă. Când soțul ei nu e acasă, de obicei înnoptează la o prietenă. În clipa în care aude zgomote suspecte afară, încremenește brusc și o cuprinde frica. Orice umbră de pe stradă o face să se simtă neajutorată și speriată. În copilărie, ea a suferit extrem de mult din cauza unui tată foarte irascibil. Dacă ceva îi strica lui dispoziția, îi bătea la grămadă și la întâmplare pe Emilia și frații ei. Mama ei nu a protejat-o, căci era ea însăși victimă neajutorată a violenței soțului.

Rușine/inferioritate. Rușinea este un alt sentiment dominant al Modulii de Copil Vulnerabil. Când rușinea e în prim-plan, persistă sentimentul de a fi nepotrivit, rău, inferior sau nedorit, ca și cum nu ai merita să capeți de la ceilalți dragoste, atenție sau respect. Se asociază aici un sentiment de rușine profundă pentru propria persoană. Persoanele în cauză relatează de obicei că în copilărie au fost victimele unor comentarii negative sau ale unui tratament foarte umilitor.

Exemplu de caz

Sebastian E. a avut în școala generală o profesoară de germană care favoriza câțiva elevi din clasă. Ea îl luase în vizor pe Sebastian E., care la pubertate era deosebit de nesigur și de stângaci, din cauza dezvoltării rapide a corpului său. Obișnuia să îl facă de rușine în fața întregii clase, în mod repetat, atunci când se comporta neîndemânic, iar asta genera râsetele colegilor, pe care el le-a resimțit întotdeauna ca fiind extrem de umilitoare. Douăzeci de ani mai târziu, Sebastian E. devine un consultant IT de succes. Într-o ședință a echipei, el se împiedică de flipchart, moment în care colegii încep să râdă. Simte imediat cum în el sunt stârnite sentimente intense de rușine și vulnerabilitate, și fugе la toaletă, unde zăbovește câteva minute pentru a se calma.

Deprivare emoțională. Oamenii care suferă de „deprivare emoțională” relatează despre copilăria lor, de obicei, că „totul a fost relativ OK”. Dar cumva nu au avut sentimentul că cineva s-ar fi interesat de ei cu bunătate și dragoste sau că ar fi fost ocrotiți, îmbrățișați și iubiți. Ca adulți, ei nu sunt afectați în mod deosebit, deoarece nici măcar nu știu ce le lipsește. Acești oameni nu simt că au fost tratați prost. Totuși, ei nu au sentimentul de a fi cu adevărat importanți pentru alții și demni de a fi iubiți și asta este o experiență dureroasă.

Exemplu de caz

Mihail K., un funcționar bancar de 38 de ani, în general nu are probleme, face totul pentru satisfacția superiorului său, are o căsnicie destul de bună și câțiva prieteni. Cu toate acestea, în nicio relație el nu are cu adevărat sentimentul de a fi apropiat de cineva și de a fi iubit de persoana respectivă. Încearcă din greu să obțină dovezi de afecțiune de la ceilalți, atât la job, cât și în viața privată. De fapt, el chiar primește afecțiune, dar de multe ori nu o simte. În copilărie, „totul a fost bine“, dar ambii părinți au fost foarte ocupați și deseori absenți. El a avut întotdeauna sentimentul că pentru părinții săi a fost mereu prea mult „să se mai preocupe și de copii“.

2.1.1. Cum poți identifica la tine Modul de Copil Vulnerabil?

Prin descrierile și exemplele de caz prezentate, probabil că ți-ai format deja o idee despre ce presupun Modurile de Copil Vulnerabil și care sunt sentimentele aflate la baza lor.

Cu ajutorul celor trei afirmații de mai jos poți verifica dacă ai un Mod de Copil Vulnerabil.

În cazul în care ești de acord în totalitate cu declarațiile de mai jos, acest lucru ar putea fi un indiciu despre existența unui Mod de Copil Vulnerabil. Dacă ești de acord cu aceste afirmații într-o mică măsură, te numeri, probabil, printre persoanele care cunosc astfel de sentimente, dar nu îți cauzează probleme serioase.

- Mă simt de multe ori singur pe lume.
- Mă simt slab și neajutorat.
- Am sentimentul că nimeni nu mă iubește.

Ești de acord cu una sau mai multe dintre aceste afirmații? Dacă te încercă adesea sentimente de tristețe, abandon sau anxietate, chiar dacă în realitate nu există niciun motiv pentru acest lucru, se poate presupune că este vorba despre un Mod de Copil Vulnerabil.

Deseori, există o legătură între acest Mod și o poveste din istoria ta personală.

Dacă vrei să-ți înțelegi mai bine Modul de Copil Vulnerabil, poate fi util să răspunzi la următoarele întrebări, precum și la cele din fișa de lucru 2, „Modul meu de Copil Vulnerabil“:

- Care sunt *declanșatorii* tipici pentru Modul meu de Copil Vulnerabil? În ce *situații* apar frecvent?
- Ce fel de *sentimente* am, de obicei, în acest Mod?
- Care sunt, *de obicei*, *gândurile mele* în acest Mod?
- Ce *amintiri sau imagini interioare* sunt asociate cu Modul meu de Copil Vulnerabil?
- Cum se simte *corpul meu* în acest Mod?
- Cum *acționez*, de obicei, în acest Mod? Cum îi tratez pe alții?

Dacă vei încerca să fii conștient de Modul tău de Copil Vulnerabil și de manifestarea lui în viața ta de zi cu zi, îl vei înțelege din ce în ce mai bine. Îți vei da seama care sunt motivele ce îl fac să apară din nou și din nou.

Îți recomandăm să completezi fișa de lucru 1, numită „Trecerea în revistă a Modurilor mele“, pentru a-ți consolida informațiile acumulate până în acest punct.

Fișa de lucru 1 (completează în scris la p. 205):

Trecerea în revistă a Modurilor mele

Modurile mele de Copil

Modurile mele de Părinte

Modurile mele de Coping Dezadaptativ

Modul meu de Adult Sănătos