

LBRIS

Alain Dikann

We know  
books

# Art-terapie pentru copilul interior

Traducere din limba franceză de  
Ana-Maria Grigoraș

philobia

Introducere .....	9
-------------------	---

## *Capitolul 1*

<b>Copilul interior, aflat la baza vieții noastre de adulți .....</b>	<b>21</b>
Copilul interior, cel mai adesea un copil sufocat... ..	23
...dar un copil întotdeauna prezent .....	25
Copilul, Părintele și Adultul .....	27
Doliul după o copilărie care nu va mai fi .....	32
Trezirea copilului interior pentru o mai bună individualitate .....	35
Părinte pentru copilul din tine .....	39
Exprimarea spontană și creativă a copilului interior, astfel încât să te apropii mai mult de tine.....	41
Copilul de-a lungul istoriei.....	43

## *Capitolul 2*

<b>Reconectarea la copilul interior prin intermediul creativității și al procesului creativ.....</b>	<b>51</b>
Însoțirea terapeutică pentru vindecarea copilului interior .....	54
Procesul de creație prin care poți merge în întâmpinarea copilului tău interior .....	55
Fenomenele tranziționale care facilitează comunicarea cu copilul tău interior.....	57
Regresia pentru redescoperirea sinelui autentic, astfel încât să putem reveni la anumite stări anterioare.....	62
Regresia prin procesul creației – o regresie terapeutică .....	64

Reconectarea la copilul tău interior prin jocul creației -- un proces progresiv.....	68
Diferitele medieri artistice pentru a merge în întâmpinarea copilului tău interior .....	70

### Capitolul 3

<b>Renunță la control pentru a intra în contact cu copilul tău interior.....</b>	<b>85</b>
Renunț la control ca să fiu cine sunt .....	87
Renunț la control creând.....	90
...și mă reconectez la momentul prezent.....	94
Îmi stimulez procesele senzoriale și emoționale pentru a-mi întâlni copilul interior.....	97
Ședințele de terapie .....	99

### Capitolul 4

<b>Întâlnirea copilului tău interior și reconectarea cu el.....</b>	<b>103</b>
Oameni și copii interiori.....	105
În căutarea copilului interior spontan, creativ și divin .....	114
Ședințele de terapie.....	116

### Capitolul 5

<b>Exprimarea, elaborarea și înțelegerea emoțiilor negative ale copilului tău interior .....</b>	<b>127</b>
Emoțiile sunt însăși viața! .....	129
Exprimă-ți emoțiile, iar eu îți voi spune cine ești! .....	133
Inteligența emoțională, la baza conceptului de copil interior .....	134

Procesul emoțional, legat de copilul interior, se reevaluează și se transformă.....	138
Exprim emoțiile negative ale copilului meu interior pentru a mă elibera.....	140
Ședințele de terapie.....	142

## Capitolul 6

Îngrijirea rănilor copilului tău interior pentru a-l vindeca.....	147
Rănille emoționale ale copilăriei .....	149
Îmi ascult copilul interior rănit.....	151
Sufăr de rana respingerii .....	153
Sufăr de rana de abandon .....	158
Sufăr de rana umilirii .....	159
Sufăr de rana trădării .....	161
Sufăr de rana nedreptății .....	163
Îmi vindec rănille lăsându-mi copilul interior să se exprime....	164
Ședințele de terapie.....	167

## Capitolul 7

Exprimarea copilului tău interior spontan și creativ.....	173
Copilul și sinele autentic .....	178
Îmi regăsesc copilul interior autentic, spontan și creativ .....	181
Regăsirea gustului jocului.....	184
Învăț să ies din zona de confort.....	186
Îmi dezvolt încrederea în mine și îmi cultiv stima de sine .....	188
Ședințele de terapie.....	191

*Capitolul 8*

<b>Trezirea copilului divin din tine</b> .....	197
Arhetipul jungian al copilului etern.....	199
„Ștreqarul divin“, simbol al evoluției conștiinței .....	201
Copilul spiritual din tine.....	207
Conectarea la copilul divin din tine pentru a avea acces la propria spiritualitate .....	210
Ședințele de terapie.....	214
<b>Concluzie</b> .....	219
<b>Bibliografie selectivă</b> .....	227

**P**urtăm cu toții în noi un copil interior, care, fără să ne dăm seama, ne conturează viața de adult. Astfel, în cazul în care copilul tău interior este rănit, este foarte posibil ca, la maturitate, să te lași dominat de furie și de tristețe sau să permiți acestor emoții neplăcute să fie prezente în viața ta de zi cu zi... fără să îți dai seama că, în realitate, copilul interior este cel care se exprimă!

## **Copilul interior, cel mai adesea un copil sufocat...**

Pentru a înțelege mai bine noțiunea de copil interior, ideal ar fi să îți imaginezi că, până în momentul în care îți dai ultima suflare, un copil trăiește în permanență în corpul și în psihismul tău de adult. Din păcate, cel mai adesea el este strivit și sufocat, iar exprimarea îi este îngădită. Cu toate acestea, el nu a încetat să vrea să se manifeste, fără să îți dai seama, în mod special prin intermediul proceselor emoționale și cel mai adesea odată cu emoțiile neplăcute sau negative pe care le resimți. De fapt, în funcție de experiența ta legată de dezvoltare, copilul interior va putea lua forma unui arhetip particular în funcție de situațiile cu care te confrunți: copilul rănit, copilul abandonat, copilul temător...

Imaginează-ți că, la început, dacă sunt sănătoși, toți bebelușii și copiii vor explora cu entuziasm și spontaneitate mediul înconjurător în care se află. Își vor asculta instinctele, vor resimți diverse senzații, vor descoperi, se vor exprima, se vor juca... Dacă resimt furie, vor țipa sau vor plânge. Dacă se simt bine, își vor arăta buna dispoziție zâmbind, scoțând țipete de voieșie sau râzând. Dacă au tendința să împartă cu ceilalți, se vor îndrepta în mod autentic spre cineva din anturajul lor. Totuși, pe măsură ce cresc, se vor lovi foarte repede de exigențele lumii adulte. Părinții, în mod conștient sau inconștient, le vor impune modul lor de a trăi, convingerile pe care le au și gândurile lor limitative: „Ascultă ce îți spun“, „Fă ceea ce îți cer...“. În aceeași

ordine de idei, orice spontaneitate va fi mai mult sau mai puțin reprimată în ideea implicită că, practic, calea instinctelor nu poate fi nimic altceva decât sursă de bâjbâială și de rătăcire. Prin definiție, adulții „știu ceea ce este bine pentru copii“, dar și „ce trebuie să gândească, să zică, să facă...“.

Crescând, tot ceea ce alimentează elanul vital al copilului tău – spontaneitatea, autenticitatea, intuiția, curiozitatea, uimirea – se va reduce, se va micșora, va seca. În consecință, esența lui – eul sau sinele – va fi surghiunită și sufocată. Pentru a se adapta la atotputernicia adultă, copilul tău nu are de ales și își va ascunde adevărata sa natură, îngropând-o în adâncul lui. Totuși, copilul interior va continua să trăiască și să-și exprime laturile cele mai neplăcute prin intermediul emoțiilor de adult, așteptând ca tu să ai grijă de ele și să le eliberezi.

### **Impactul autorității negative a părinților asupra copilului tău interior**

În timpul procesului de dezvoltare, o autoritate parentală prea accentuată și/sau disfuncțională poate lăsa o amprentă de neșters, strivindu-ți complet copilul interior. Se activează atunci un fel de mecanism de autocenzură care te va înfrâna fără încetare, te va limita și îți va diminua elanul vital. Odată devenit adult, dacă nu reieși contactul cu acel copil din interiorul tău, te poți confrunta cu o lipsă de energie, cu tulburări psihoemoționale mai mult sau mai puțin pronunțate, cu probleme la locul de muncă, dar și în viața de familie și în relațiile cu propriii copii.

Foarte adesea, pentru că se supune legilor adulților, copilul tău interior spontan, autentic, neascultător, rebel, expresiv și creativ va trăi solitar și izolat în inconștientul tău. Revenind la ceea ce susținea Sigmund Freud, pe măsură ce crește, copilul tău interior va fi din ce

în ce mai sufocat de mesaje supraeului, această instanță morală moștenită, care reprezintă autoritatea parentală și care știe exact ce anume poate fi spus, făcut... De fapt, acest supraeu se poate înrudi cu Părintele interior (vezi subcapitolul „Copilul, Părintele și Adultul“) – care va împiedica copilul să se exprime așa cum ar vrea „în mod firesc“. Într-o anumită măsură, acest Părinte interior poate fi asimilat și „Polițistului interior“, așa cum îl numește dramaturgul și regizorul de teatru brazilian Augusto Boal. Într-adevăr, mesajele verbale și nonverbale ale autorității parentale manifestate în perioada dezvoltării copilului vor favoriza instalarea inconștientă a unei autocenzuri. Mai mult, copil fiind, le vei interioriza și vei continua să le respecti și la vârsta adultă.

### **...dar un copil întotdeauna prezent**

La modul general, experiențele arhaice, precoce și infantile au o influență fundamentală în viața și dezvoltarea individului. Cu alte cuvinte, experiențele precoce ale ființelor umane le influențează puternic și uneori în profunzime subiectivitatea. Mai mult, suferința psihică cea mai puternică și cel mai greu de vindecat este întotdeauna cea resimțită de partea infantilă a eului sau de copilul în sine. Această suferință este și cea care dezorganizează cel mai mult și, într-o anumită măsură, cea mai insuportabilă.

Arhaicul face trimitere la origini, la primar, la începuturi... Toate experiențele arhaice lasă urme, sub formă de angoase, de mecanisme de apărare, de relații diverse și variate cu lumea. Dar în timpul stadiilor de dezvoltare, aceste prime simțăminte sunt foarte rapid acoperite și transformate. Infantilul reprezintă o experiență subiectivă, care depășește arhaicul. În funcție de indivizi și de experiențe, infantilul va coexista în personalitatea adultă prin intermediul proceselor de dezvoltare, de adaptare și de integrare a realității. Cu alte cuvinte,

infantilul rămâne în permanență prezent în tine. El nu reliefează doar trecutul tău, ci și prezentul. În acest sens, el se manifestă nu doar când vine vorba de retrăirea experiențelor trecute, ci și în prezentul experiențelor actuale.

Pentru toate ființele umane, imensa majoritate a problemelor psihemoționale și a bolilor psihopatologice își au sursa în infantil și în bazele istoricului infantil. Astfel, disperarea și furia care te fac să suferi la vârsta adultă sunt cel mai adesea cele ale copilului sau, mai exact, ale copilului din adult. Vei încerca să te protejezi față de această durere, ținând cont de faptul că printre cele mai mari și ample surse de suferință infantilă se află separarea, pierderea, abandonul și singurătatea. În timpul dezvoltării tale, vei încerca să estompezi această suferință, să vindeci această rană. Dar în majoritatea timpului, strategiile adaptative nu vor face decât să îți sufoce copilul interior și să îți modifice Eul. Cu alte cuvinte, chiar dacă la vârsta adultă poți găsi resurse pentru a te adapta și a face față acestei suferințe, singura cale de a o vindeca și de a o depăși va fi vindecarea copilului din tine.

Conflictele actuale, suferințele de astăzi sunt cel mai adesea expresia copilului rănit care e în tine și care își urlă suferința. Ideal este să îți cont de el dacă vrei să te vindeci. De aceea este important să te reconectezi la partea infantilă din tine și la copilul tău interior.

În definitiv, greutatea experienței infantile joacă un rol esențial în dezvoltarea personalității. Suferințele izvorâte din rănilor din copilărie și care te chinuie la vârsta adultă pot fi omniprezente și foarte intense. De altfel, această intensitate și această omniprezență se explică prin faptul că ele afectează mult mai mult copilul din tine sau copilul interior decât partea ta adultă.

Faptul că nu te conectezi niciodată la copilul tău interior și că îl sufoci complet are o influență importantă asupra relațiilor tale interpersonale și mai ales asupra celor sentimentale. Într-adevăr, dacă nu îi aloci locul care i se cuvine, atunci nu vei putea să îți exprimi și să

îți arăți adevăratul eu în fața celorlalți. Mai mult, nu ești niciodată spontan și nici capabil să îți etalezi afectele, sentimentele și dorințele reale. În consecință, îți e imposibil să ajungi la o intimitate adevărată cu alte persoane. Nu în ultimul rând, este practic imposibil să vă cunoașteți cu adevărat.

## Copilul, Părintele și Adultul

În analiza tranzacțională, o teorie psihologică și o metodă psihoterapeutică inventată în anii 1960 de către Eric Berne, psihiatru american, noțiunea de copil interior ocupă un loc preponderent. Instrument prețios în psihoterapie, analiza tranzacțională oferă posibilitatea de a ne cunoaște mai bine și de a ne îmbunătăți relațiile și interacțiunile cu ceilalți. Mai exact, ea permite analiza dinamicilor intrapsihice – ceea ce se trăiește în psihismul persoanei – și dinamicile interpersonale – care se trăiesc în cadrul relațiilor cu ceilalți. De fapt, conform lui Berne, oamenii sunt cei care își decid destinele și deciziile lor pot fi schimbate. În plan teoretic, bazele analizei tranzacționale sunt constituite din patru stâlpi:

- un *postulat*: fiecare ființă umană e valoroasă, importantă și demnă;
- un *model*: bazat pe cele trei stadii ale eului: Părinte, Adult și Copil;
- *legi*: trei legi axate pe comunicare și schimburi, numite „tranzacții“;
- o *dinamică*: ea se aplică nevoii semnelor de recunoaștere, nevoie comună și necesară tuturor indivizilor.

Dacă studiem îndeaproape modelul analizei tranzacționale bazat pe cele trei stadii ale Eului, Părinte, Adult, Copil, Eric Berne postulează faptul că aceste trei stadii sunt prezente în tine și că intervin în

permanență în comunicarea cu ceilalți, influențându-ți, prin urmare, comportamentele. Privește acum mai în detaliu aceste trei stadii, așa cum sunt definite în câmpul analizei tranzacționale:

- *Copilul (interior)*: corespunde primului stadiu al fiecăruia dintre noi atunci când ne naștem. În acest stadiu, resimți totalitatea nevoilor fiziologice naturale, senzațiilor fizice și afectelor (emoții, sentimente...). De asemenea, exprimi o formă de entuziasm natural, îți lași creativitatea în voie și tinzi către o anumită formă de înțelepciune. Acest copil este *Copilul liber*. Când crești și descoperi însă lumea, trebuie să te adaptezi. De fapt, în calitate de copil, percepi lumea într-un anumit fel și, pentru a-ți găsi locul, te adaptezi și dezvolti automatisme atât pentru a te simți în siguranță, cât și ca să primești iubire. Pornind de la această experiență infantilă, vei crește cu convingerea că lumea funcționează așa cum ai observat-o și ți-ai însușit-o. În ultimă instanță, atunci când devii adult, copilul din tine este depozitarul memoriei tale emoționale care înglobează tot ceea ce ai trăit până la acel moment. În consecință, la vârsta adultă, copilul interior este cel care continuă să reacționeze emoțional pe baza tiparelor din trecut, mai exact exprimându-și emoțiile negative care nu au putut fi manifestate pe moment, la timpul lor. Astfel, copilul interior reprezintă partea din adult care resimte și reacționează din punct de vedere emoțional.
- *Părintele (interior)*: corespunde stării tale interioare care regroupează convingerile și valorile în care crezi, dar și codurile și normele pe care le-ai integrat. Faci apel la acest stadiu în momentul în care îți fixezi un cadru și limite sau atunci când dai un sens lucrurilor pe care le trăiești. În plus, te conectezi la acest stadiu și atunci când te încurajezi, când te liniștești

singur sau când îți mobilizezi încrederea în tine. Eul Părinte te determină să acționezi în același fel în care o fac figurile autoritare din copilăria ta – părinți, bunici, profesori... Cu alte cuvinte, Părintele reprezintă partea ta morală. Atunci când ești în contact cu propriul Eu Părinte, joci rolul unui judecător care evaluează situațiile plecând de la valorile pe care le-ai moștenit de la propriii părinți. Faptul că identifici, cunoști și alimentezi acest stadiu îți oferă posibilitatea de a deveni autonom, de a-ți consolida stima de sine, de a fi în acord cu valorile tale și de a-ți respecta propriile limite. Trebuie totuși făcută distincția între cele două tipuri de Părinte: Părintele normativ, care judecă, critică, impune legi, evaluează ceea ce este bine și rău și, pe de altă parte, „Părintele binevoitor“, care consolează, ajută, susține și protejează.

- **Adultul:** corespunde părții raționale și analitice din tine care e guvernat de verbele „a acționa“ și „a face“. Adultul tratează informațiile, analizează faptele, acumulează experiență și acționează. Eul Adult se află în contact direct cu realitatea. Când acționezi din stadiul Adultului, în acord cu valorile tale (stadiul Părinte) și dându-ți voie să resimți emoțiile (stadiul Copil) și ținând cont de informațiile pe care le-ai acumulat deja în aceste stadii, atunci te vei simți mai liniștit și vei avea senzația că te afli acolo unde trebuie, ceea ce îți va întări încrederea în tine. În general, atunci când ești în contact cu stadiul tău de Adult, poți alege să folosești, în funcție de situația în care te afli, latura ta de Părinte sau cea de Copil.

Prin intermediul celor trei stadii ale Eului, așa cum au fost ele teoretizate de Eric Berne în analiza tranzacțională, se poate vedea foarte clar că, începând din momentul în care Copilul (interior) nu a fost îngrijit de Adultul (interior), întâmpini disfuncționalități atât în

relația cu tine, cât și în relația cu ceilalți. Mai mult, îți este greu să fii încrezător și să îți găsești locul, pentru că ai rămas tributار emoțiilor negative ale copilului tău interior și te cunoști doar parțial.

### Copilul tău interior, întotdeauna prezent

Cercetările actuale din sfera neuroștiințelor au demonstrat faptul că creierul reptilian – sediu al instinctelor, al intuiției, al nevoilor primare și al supraviețuirii – și creierul limbic – lăcașul memoriei emoționale, al dorințelor și al motivației – sunt întotdeauna mai rapide decât neocortexul, sediul gândirii complexe. Cu alte cuvinte, la vârsta adultă întotdeauna reacționează mai întâi copilul din tine, indiferent de situațiile și/sau evenimentele cu care te confrunți.

Pe alt plan, Eric Berne susține faptul că în timpul copilăriei există douăsprezece ordine negative sau douăsprezece mesaje cu conotație negativă care sunt emise în mod inconștient – și nu formulate oral – de către părinți în relația cu copiii lor:

- Nu exista!
- Nu fi tu însuți!
- Nu fi un copil!
- Nu crește!
- Nu reuși!
- Nu face!
- Nu fi important!
- Nu aparține!
- Nu fi apropiat!
- Nu fi sănătos!
- Nu gândi!
- Nu simți!

## Reacțiile tale emoționale, expresii ale copilului tău interior

În analiza tranzacțională, Eric Berne pleacă de la postulatul că acest copil interior este partea cea mai spontană, intuitivă, instinctivă, emotivă, impulsivă, creativă, inventivă din tine... La vârsta adultă, când vorbești și/sau acționezi pe baza emoțiilor, se exprimă, de fapt, copilul din tine. Cel mai adesea, ai niște reacții destul de pasionale, deoarece copilul interior „natural” este energic, curios, neînhibat, autentic, iubitor. El nu se cenzurează, ci își exprimă simțămintele, afectele și dorințele în mod natural, așa cum îi vin. Totuși, în prezența părinților – sau a oricărei alte autorități „adulte” – el nu va avea de ales și se va adapta. Anumiți copii se vor adapta complet, în sensul că se supun (Copil supus), în timp ce alții se vor adapta devenind rebeli (Copil rebel). Mai târziu, la vârsta adultă, Copilul supus va avea tendința să respecte mai ușor regulile. El va căuta să le facă pe plac celorlalți, va fi ascultător, va căuta aprobarea celor din jur și se va teme să nu fie pedepsit. La polul opus, Copilul rebel din tine va avea tendința să se opună, ba chiar să respingă influențele autorităților (părinți, superiori ierarhici etc.) și va răspunde frustrării închizându-se în sine, protestând sau revoltându-se.

Ca regulă generală, copilul va integra inconștient aceste mesaje preverbale și acestea îi vor influența într-o măsură mai mare sau mai mică felul în care se comportă și reacționează în fața diferitelor evenimente. El poate alege să le refuze (unul sau mai multe) sau să le transforme în mod pozitiv. Dacă luăm exemplul ordinului „Nu crește”, este evident că părintele sau părinții nu îl vor formula în acest fel. Dar dacă copilul în cauză este ultimul născut dintr-o frăție de trei sau patru copii, există mari șanse ca acesta să fie cel mai protejat. Astfel, în mod inconștient, i se va cere să „rămână mic”. Iar dacă încalcă

acest ordin, tot în manieră inconștientă, s-ar putea să resimtă un conflict psihic și chiar somatic din cauză că „nu a ascultat“...

Încă o dată, respectivele ordine sau mesaje nu sunt „spuse“ de părinți copilului lor, ci mai degrabă transmise în mod inconștient. Aceste ordine reflectă, de asemenea, și felul în care copilul a interpretat anumite mesaje conștiente și inconștiente provenite de la părinții lui. Pe de o parte, respectivele ordine i-au permis copilului să se adapteze la mediul său și i-au indus un cod de conduită pentru a trăi în societate. Din păcate, pe alt plan, aceste ordine l-au deconectat de la ceea ce este esențial în el, de la sinele său autentic: copilul liber, spontan, real, plin de imaginație, creativ, iubitor... În ultimă instanță, acest model conform căruia ordinele respective dăinuie în fiecare persoană, influențând-o în diferite măsuri, este unul destul de clasic.

## **Doliul după o copilărie care nu va mai fi**

Procesul de reluare a legăturii cu copilul tău interior și reconectarea cu el necesită, așa cum vei vedea mai târziu, revizitarea propriei copilării, dar și identificarea „punctelor de fixare“ dureroase, mai exact a perioadelor, situațiilor sau evenimentelor care au provocat conflicte psihice și răni ce devin surse ale emoțiilor negative. Doar că, deși reîntoarcerea la trecut este indispensabilă pentru vindecarea copilului interior, nu poți totuși să îți „schimbi“ copilăria. În acest sens, trebuie să ții și să închei doliul unei copilării care nu a fost cea pe care ți-ai fi dorit-o în mod ideal. Este vorba despre ceea ce a teoretizat plecând de la propria experiență Alice Miller, renumita psihanalistă elvețiană, care s-a ocupat inclusiv cu studierea copilăriei, luptând pentru cauza copiilor și pentru combaterea violențelor și maltratării fizice și psihice aplicate celor mici.

Raportându-se la experiența ei de viață, Alice Miller postulează că la originea violenței pe care ți-o aplici ție sau altuia se află întotdeau-

nauciderea sufletului infantil de către adulți. Pornind de la acest postulat, Alice Miller va dezvolta conceptul de „pedagogie neagră” – renumita pedagogie care distruge voința copilului pentru a-l transforma într-o ființă docilă și ascultătoare. La baza acestui tip de educație stă ideea conform căreia „îi faci cuiva un rău pentru a-i face un bine”. În spatele sintagmei „Pentru binele tău” – titlul unuia dintre volumele lui Miller –, se ascunde conflictul interior veritabil trăit de copil, care se poate dovedi foarte dureros fiindcă, deși conduita părinților îl afectează, acesta o va accepta din iubire pentru ei.

### Doliul

Expresia populară „a ține doliu” înseamnă „a-ți trăi durerea”, în ideea că durerea ne împiedică să uităm dispariția obiectului pierdut – obiectul putând fi o persoană, un statut, un loc... Noțiunea de doliu presupune, în principiu, să ne acordăm timpul de care avem nevoie ca să ne amintim și să menținem contactul cu copilul care ai fost, astfel încât să nu îl uităm. Pe de altă parte, doliul îți permite să te detașezi de ceea ce te-a făcut să suferi atunci când erai mic, ocrotind totuși amintirea acestei copilării care a fost și pe care nu poți nici să o schimbi, nici să o modifice.

De fapt, prin intermediul propriei sale povești, Alice Miller demonstrează că încercarea de a satisface așteptările propriilor părinți este o sursă de suferință, cel mai adesea în mod inconștient. Ea însăși un copil nedorit de niște părinți care își doreau să aibă un băiat, presați fiind de propriii părinți, Alice Miller, copil fiind, a încercat tot ce ținea de ea ca să îi facă fericiți... Ea și scrie, de altfel, cum a avut încă de la început sentimentul că misiunea sa este să ofere părinților ei considerația, atențiile și iubirea pe care propriii părinți le refuzaseră. Ca să reușească însă, a fost nevoită să renunțe la propriul adevăr și la adevăratele ei sentimente, dezvoltând un puternic sentiment de vino-