

LBRIS

We know
books

ÉMERIC LEBRETON

DOCTOR ÎN PSIHOLOGIE

Caiet de autoterapie

10 TEME MAJORE PENTRU CONȘTIENTIZAREA ȘI
VINDECAREA RĂNILOR EMOȚIONALE

*Traducere din limba franceză de
Roxana Popescu*

philobio

„Confruntarea cu propria poveste de viață ne ajută să privim copilul interior așa cum el continuă să existe în fiecare dintre noi, dar contribuie totodată și la diminuarea blocajului produs de rațiune și de sensibilitate în general.”

Alice Miller

Cuprins

O carte pentru regăsirea echilibrului	7
Abordarea tehnicilor folosite	9
Stabilirea cadrului terapeutic și angajamentul personal	11
Chestionarul nr. 1 – Mama	15
Chestionarul nr. 2 – Tatăl	51
Chestionarul nr. 3 – Cuplul format din părinții tăi	85
Chestionarul nr. 4 – Frații și surorile	101
Chestionarul nr. 5 – Viața inconștientă	123
Chestionarul nr. 6 – Relația cu mâncarea	149
Chestionarul nr. 7 – Adicțiile	177
Chestionarul nr. 8 – Anxietatea și fobiile	191
Chestionarul nr. 9 – Relația de cuplu și sexualitatea	211
Chestionarul nr. 10 – Asumarea rolului de părinte	229
Concluzii	251
Anexe	253

O carte pentru regăsirea echilibrului

Sunt doctor în psihologie. De aproape 20 de ani, practic profesia de psihoterapeut, venind astfel în întâmpinarea persoanelor care caută răspunsuri și soluții pentru a-și regăsi echilibrul, atât pe plan profesional (persoanelor care suferă de *burnout*, de anxietate etc.), cât și pe plan personal (în privința problemelor de cuplu, de depresie etc.). Am lucrat cu adulți, dar și cu adolescenți. Am creat **metode terapeutice bazate pe cele mai recente studii în domeniul psihologiei, pe care le-am testat, de-a lungul timpului, în practică și la nivel de cercetare.** Prin această carte, îmi doresc să le ofer cititorilor posibilitatea de a găsi răspunsuri, o cale de a se elibera de povară sau poate chiar vindecarea, prin intermediul unei **experiențe terapeutice bazate pe mărturisiri scrise.** Scriitorii stau mărturie a puterii cathartice a scrisului. Graham Green (1904-1991) mărturisea că: „Scrisul este o formă de terapie. Mă întreb uneori cum reușesc cei care nu scriu, nu compun sau nu pictează să scape de nebulia, melancolia sau panica atât de specifice condiției umane.”

Mi-am propus, așadar, să ofer oportunitatea cât mai multor persoane să profite de puterea terapeutică a lecturii și a scrisului, punându-le la dispoziție un cadru și un suport care să-i însoțească în acest demers personal. Citind această carte, răspunzând la întrebările din fiecare capitol și făcând exercițiile respective, vei beneficia de un tip de terapie care nu necesită

deplasarea la cabinetul unui terapeut. Grație acestei cărți, vei porni în căutarea propriului eu și a propriului inconștient, ceea ce-ți va permite să descurci nodurile care au apărut de-a lungul vieții și să-ți recapeți încrederea în tine. Cu fiecare problemă soluționată, vei fi cu un pas mai aproape de vindecare și de fericire.

Pentru a atinge aceste obiective, te voi ghida în răspunsurile ce le vei oferi la diferite întrebări, teste și rezolvând o serie de exerciții, precum și prin aplicarea unor tehnici specifice asupra cărora voi reveni ulterior. În această carte vei regăsi 10 teme specifice ședințelor de psihoterapie, fiecare având un scop diferit, toate formând un ansamblu coerent. Te invit să profiți de aceste momente unice pe care le vei petrece în compania propriei persoane și să reflectezi în acest timp la lucrurile importante care îți sunt caracteristice și te fac unic.

Această carte are trei obiective:

- În primul rând, de a te face să (re)descoperi anumite concepte fundamentale folosite în psihanaliză și psihologie.
- De a te ajuta să te cunoști mai bine, să explorezi zone inaccesibile din inconștientul tău. Inconștientul este un teritoriu infinit de exploatat.
- În cele din urmă, de a aduce o schimbare în bine în viața ta. Cunoașterea propriei persoane contribuie la găsirea fericirii!

Abordarea tehnicilor folosite

Sigmund Freud (1856-1939) afirma că succesul unei terapii constă în „aducerea la suprafață, la nivelul conștientului, a elementelor refulate în inconștient”. Pentru a atinge acest obiectiv, bine-cunoscutul psihanalist a folosit mai multe tehnici, care au devenit ulterior teorii și au fost răspândite grație psihanalizei. Aceste tehnici ajută pacientul „să păcălească cenzura” inconștientului, care împiedică anumite idei, dorințe, emoții sau fantasme să ajungă în conștient din cauza „naturii lor subversive”.

Întrebările: adresând întrebări pacientului și lăsându-l să răspundă liber, fără a-l judeca, astfel încât să se simtă în siguranță în cadrul ședinței, terapeutul reușește să-l ajute să-și exprime problemele care îl frământă în interior. Această carte conține peste o sută de întrebări cu răspuns deschis sau închis, care îți permit să te exprimi liber. Prima etapă are loc atunci când acordăm atenție gândurilor sau sentimentelor pe care le avem, fapt care ne conferă o stare de bine.

Asocierea liberă: tehnica asocierii libere constă în exprimarea, pornind de la o imagine, o frază sau un cuvânt, a ceea ce simțim sau gândim în legătură cu lucrul respectiv. Obiectivul este să permitem manifestarea ideilor, emoțiilor sau a cuvintelor fără a impune o interdicție. Această tehnică va fi folosită de mai multe ori în carte. Îngăduiește-ți, cu fiecare capitol, să te lași purtat de valul dorințelor sau temerilor inconștiente care răzbat până în conștient, pentru a te putea elibera de povara lor.

Tehnica proiecției constă în modul de a se exprima al pacientului pornind de la un desen, o formă sau un obiect fără vreo semnificație aparentă. Pacientul va fi cel care cumva „va umple cu o semnificație” suportul proiecției. După cum vei observa, este un procedeu foarte simplu. Spre exemplu, te voi ruga să desenezi o temă, o situație, pentru ca apoi să-mi spui tot ce-ți vine în minte în legătură cu acest lucru. Și de această dată, îți recomand să te lași purtat de val. Notează tot ce-ți vine în minte în mod spontan!



Unele întrebări sunt foarte personale și ar putea fi tulburătoare. Este normal, așadar, să te simți stânjenit în fața unor asemenea întrebări. În această situație, lasă cartea deoparte și așteaptă. Permite-i minții tale să prelucreze ideea, și aceasta va elabora un răspuns fără să-ți dai seama. Fie că e vorba de o emoție, o idee sau o imagine care să aibă sens, uneori este nevoie de timp pentru ca răspunsul să iasă la suprafață. Apoi reia lectura, continuând să răspunzi la întrebări. În orice caz, nimic nu te poate constrânge să răspunzi la toate întrebările. După cum spunea Simone de Beauvoir: „Accept marea aventură de a fi eu înșămi.” Ceea ce înseamnă că e necesar să acceptăm situațiile atunci când reușim și atunci când nu reușim și să ne oferim timpul de care avem nevoie atunci când simțim că avem nevoie.



Stabilirea cadrului terapeutic și angajamentul personal

Încă de la naștere, cu toții suntem judecați, evaluați, comparați. Ne sunt evaluate greutatea, înălțimea, gradul de „normalitate”, pentru ca toți cei din jur să fie siguri că suntem sănătoși. Apoi sunt urmărite îndeaproape ritmul în care creștem, dezvoltarea intelectuală și gradul de sociabilitate. Începând cu vârsta de 3 ani, copilul intră în sistemul de educație, un univers al comparației și evaluării prin excelență, datorită exercițiilor, a modului de control și a altor tipuri de evaluări. După evaluările medicale, urmează evaluările școlare! Școala este, de asemenea, un loc propice comparațiilor și judecării elevilor între ei. Când indivizi de aceeași vârstă sau, de multe ori, de aceeași origine (etnică, socială sau culturală) sunt puși împreună, ei ajung să se compare și să se judece reciproc, după ce s-au studiat în amănunt. Elevul se află în permanență sub privirea critică a profesorilor, dar și a colegilor. În cazul adultului, firma sau instituția unde lucrează exercită rolul de judecător și de examinator (în funcție de gradul de satisfacție al clientului, de auditul calității, de evaluarea anuală, de indicatorii de performanță etc.). Cum poți să te sustragi acestor judecăți?

Am conceput această carte din dorința de a crea „o insulă liberă de orice judecată”. Când vei parcurge chestionarele cuprinse în ea, nimeni nu te va mai judeca. Indiferent ce gând, dorință sau fantasmă ai avut cândva, nimeni nu-ți va purta pică. Trebuie să fii convins că ceea ce vei nota în paginile acestei cărți va rămâne închis aici. Dacă te temi că cineva ar putea să-ți citească însemnările, la final, vei putea alege: fie să le dai foc, fie să le arunci. Astfel, vei avea siguranța că secretul tău va fi bine păstrat pentru totdeauna. Iată că a sosit clipa să începem ședințele de terapie. Dar, înainte de asta, aș dori să încheiem un contract moral între autor/psihoterapeut și cititor. Te-ai putea întreba de ce un contract. Pentru că un contract moral este indispensabil în reușita unei terapii. Pentru a încheia contractul, nu trebuie decât să fii de acord cu cele 5 afirmații de mai jos. Verifică dacă ești de acord cu fiecare dintre ele. După ce ai verificat, vei putea semna în josul paginii, înaintea mențiunii: „Mă angajez.” După ce vom încheia acest contract moral, vei putea începe terapia.

Sunt liber să încep această terapie. Nimeni nu exercită nicio constrângere asupra mea pentru a începe această muncă cu mine însumi.

- Mă angajez să fiu pe deplin actorul acestei terapii, să încerc să răspund la întrebările din cadrul ei și să fac exercițiile necesare.
- Sunt conștient că, dacă întâmpin dificultăți pe parcursul terapiei, nu sunt obligat să răspund la întrebările respective. Am dreptul să nu răspund la toate întrebările.
- Sunt conștient de faptul că această terapie autonomă nu poate răspunde la toate nelămuririle mele și că pot consulta un terapeut, dacă va fi nevoie.
- Mă angajez să fac acest demers de bunăvoie, fără a mă supune unei presiuni excesive. Dacă nu voi reuși, nu este nimic grav.

- Mă angajez să nu încerc să-mi judec propriile fapte, gânduri sau emoții, ci să le tratez într-un mod cât mai neutru și detașat.
- Mă angajez să-mi îngădui să exprim anumite idei, gânduri sau emoții pe care, de obicei, nu le mărturisesc.

Scrie numele și data, apoi semnează:

Nume: _____

Data: _____

Semnătură precedată de mențiunea olografă

„Mă angajez.”



Dacă vei avea dificultăți sau te vei simți destabilizat în urma lecturii acestei cărți, îmi poți scrie pe adresa de e-mail: emeric.lebreton@orientation.com. Sunt psiholog și voi încerca să te lămuresc sau să te ajut acolo unde este cazul. De asemenea, voi putea să te îndrum către o persoană capabilă să te ajute pe termen lung.



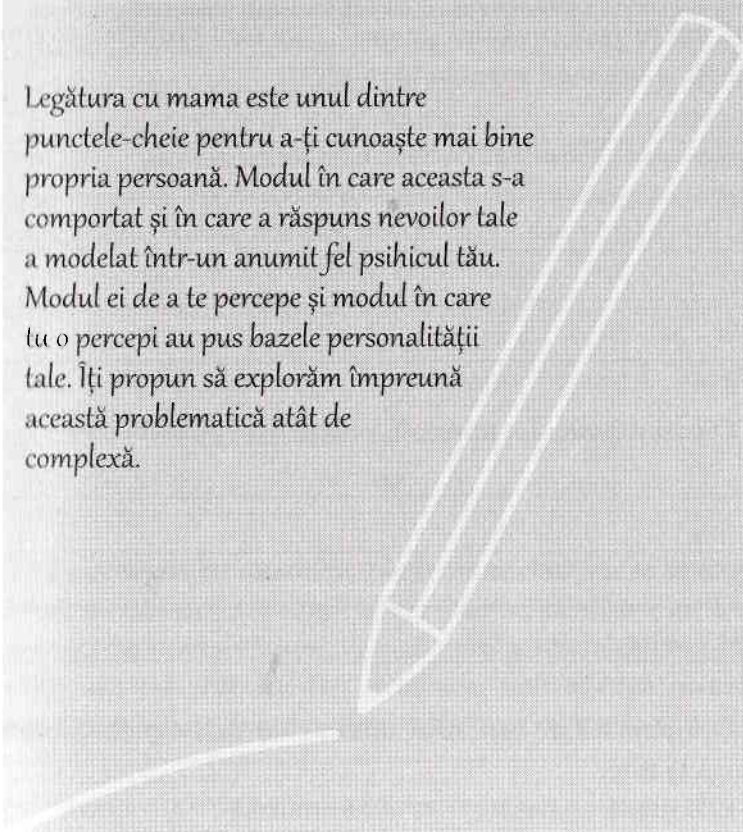
„Mama trebuie să îi vorbească mereu copilului, întrucât cuvântul rămâne atunci când cel care l-a pronunțat a dispărut.“

FRANÇOISE DOLTO

Chestionarul nr. 1

Mama

Legătura cu mama este unul dintre punctele-cheie pentru a-ți cunoaște mai bine propria persoană. Modul în care aceasta s-a comportat și în care a răspuns nevoilor tale a modelat într-un anumit fel psihicul tău. Modul ei de a te percepe și modul în care tu o percepi au pus bazele personalității tale. Îți propun să explorăm împreună această problematică atât de complexă.



Ai cunoscut-o pe mama ta?

Da

Nu

Dacă nu ai cunoscut-o, mergi la pagina 45. Dacă ai cunoscut-o, continuă completarea acestui chestionar.

Când rostești cuvântul „mamă“, care sunt primele 5 cuvinte care îți vin în mod spontan în minte?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

O poți descrie din punct de vedere fizic pe mama ta?

Din punctul de vedere al trăsăturilor fizice, poți afirma că mama ta este:

Foarte frumoasă

Frumoasă

Oarecum frumoasă

Urâtă

Foarte urâtă

Altfel (descrie răspunsul): _____



Donald Winnicott (1896-1971), o figură bine-cunoscută în domeniul psihanalizei și al pediatriei, consideră că rolul mamei în dezvoltarea psihică a copilului este fundamental. **Modul în care mama vine în întâmpinarea nevoilor copilului, în special în primele luni de viață ale acestuia, determină structura psihotică sau nevrotică a psihicului copilului.** Dacă mama răspunde într-un mod adecvat nevoilor lui, adică îl hrănește când îi este foame, are grijă să nu îi fie frig și îl consolează când e trist, atunci copilul va dezvolta o structură psihică de tip nevrotic. Dacă mama răspunde într-un mod nepotrivit sau anarhic nevoilor lui – îl îmbracă atunci când îi este foame sau îl hrănește când îi este frig sau, mai rău, nu răspunde când este chemată –, atunci copilul va dezvolta o structură de tip psihotic, un teren favorabil fragilităților psihice. Donald Winnicott a realizat aceste studii într-o perioadă în care mamele își creșteau deseori singure copiii de vârstă mică. Astăzi acest concept ar putea fi aplicat și taților. Am putea astfel vorbi despre „**părinți suficient de buni**“.



Fă un desen cu mama ta. Nu te teme dacă nu te pricepi la desen. Scopul nu este să desenezi frumos, ci să faci un desen care să aibă o semnificație. Poți aborda, la libera alegere, stilul realist sau cel abstract. De asemenea, poți adăuga accesorii, obiecte sau locuri. Simte-te liber să desenezi orice dorești.

Describe caracterul mamei tale.

Cum este caracterul mamei tale?

- Foarte plăcut Plăcut
 Respingător Foarte respingător
 Nici plăcut, nici neplăcut
 Altfel (descrie răspunsul): _____

Răspunzând la întrebările de mai sus, cu siguranță ai observat că, față de mama ta, ai fi un sentiment „plăcut“, fie „neutru“, fie unul de „repulsie“. Cum gestionezi acest sentiment? Describe răspunsul.

Ai moștenit trăsături fizice sau de caracter de la mama ta?

- Da. Nu.

Dacă răspunsul este da, descrie-l.

Te deranjează faptul că ai moștenit anumite trăsături fizice și/sau de caracter din partea mamei?

- Da. Nu.

Explică ce sentimente ai față de această „moștenire“ deosebită.
