

**LBRIS**

We know

Marie-France și

**Emmanuel Ballet de Coquereaumont**

Ediție coordonată de Anne Ghesquière

# Terapia **copilului interior**

Ghid de vindecare personală

Traducere din limba franceză de  
Violeta Ieremie

**p h i l o b i a**

<b>Introducere</b> .....	7
Cum să ne dezvoltăm umanitatea, la nivel individual și colectiv? .....	9
Prima parte	
<b>Copilul interior, un concept subtil și integrativ</b>	
<b>Cine este copilul interior?</b> .....	11
<b>Capitolul 1. Povestea incredibilă a copilului interior</b> .....	
Experiențe paroxistice .....	14
Evoluția unui concept-cheie .....	27
La intersecția mai multor teorii și practici .....	42
<b>Capitolul 2. Un proces integrativ inovator</b> .....	
În inima <i>Sinelui</i> .....	54
În inima corpului .....	61
În inima legăturii .....	69
Partea a doua	
<b>Cele 7 dimensiuni ale unei terapii revoluționare</b>	
<b>Cum să înțelegi, să însoțești și să integrezi copilul interior?</b> .....	79
<b>Capitolul 3. Dimensiunea arhetipală</b> .....	
Conexiunea <i>Puer/Senex</i> .....	83
Atotputernicia arhetipală a copilului.....	96
Limbajul sufletului.....	106
<b>Capitolul 4. Dimensiunea biografică</b> .....	
Adevărul interior .....	119
Copilul interior rănit.....	121
Narațiunea biografică .....	142
Narațiunea biografică .....	152
<b>Capitolul 5. Dimensiunea existențială</b> .....	
Copilul adaptat.....	167
Strategii de supraviețuire și de autoprotecție .....	170
Legătura cu propriul sine.....	182
Legătura cu propriul sine.....	201
<b>Capitolul 6. Dimensiunea sistemică</b> .....	
Mitul familial .....	213
Mitul familial .....	214
Loialitățile familiale.....	223
Constelația sistemică.....	231

<b>Capitolul 7. Dimensiunea vitală</b> .....	247
Copilul interior înzestrat .....	249
Impulsuri vitale și creative.....	260
Vivacitatea.....	270
<b>Capitolul 8. Dimensiunea ecologică</b> .....	279
Diferitele vârste ale copilului interior .....	281
Adultul interior.....	297
Animalul interior.....	314
<b>Capitolul 9. Dimensiunea spirituală</b> .....	327
Călătoria interioară .....	329
Imaginile arhetipale .....	340
O nouă alianță.....	350
Partea a treia	
<b>Noi perspective...</b>	
<b>Cum să ne transformăm viziunea despre om/ființa umană?</b> .....	359
<b>Capitolul 10. Copilul interior în fața neuroștiinței</b> .....	361
Integrarea .....	363
Reglarea emoțională.....	369
Recrearea unui spațiu de reparentaj extern .....	375
<b>Capitolul 11. Terapeutul copilului interior</b> .....	383
Rezonanța și implicațiile sale.....	384
Arta terapeutului .....	398
Ființa terapeut .....	407
<b>Concluzie</b> .....	417
<b>Glosar</b> .....	421
<b>Anexe</b> .....	427
<b>Lista de instrumente și protocoale ale copilului interior</b> .....	437
<b>Lista de teste, scheme și diagrame</b> .....	438
<b>Bibliografie</b> .....	441
<b>Filmografie</b> .....	451
<b>Mulțumiri</b> .....	453

## Capitolul 1

**Povestea incredibilă  
a copilului interior**

*„În lupta împotriva relelor sufletului, avem astăzi, se pare,  
un mijloc foarte eficient: să găsim, la nivel emoțional,  
adevărul despre povestea unică a copilăriei noastre.“*

ALICE MILLER

Totul începe cu o imagine simbolică puternică, cea a unui copil a cărui prezență evocă un sentiment intens al existenței, al vitalității și al plenitudinii. Această imagine a dominat multe mituri, din Antichitate și până în zilele noastre, și intervine, uneori în secret, în psihicul persoanei, pentru a scoate la iveală o parte din experiența sa.

Ține minte că viața este precedată și ghidată de imagini semnificative, de o suită de simboluri care traduc potențialul de îmbogățire al ființei. Experiența trăită din plin – adică experimentată și clarificată prin conștientizare – se organizează în jurul simbolului care o inspiră și o hrănește. Conform lui Carl Gustav Jung, imaginea copilului este centrală și unificatoare în psihicul uman. Ea reconciliază contrariile, personifică posibilități nebănuite și reprezintă cel mai puter-

nic și mai inevitabil impuls al ființei umane, și anume cel al devenirii de sine.

Incredibila poveste a copilului interior evocă umanitatea aflată în căutare de sine. Abundă în experiențe individuale extraordinare prin specificitatea și universalitatea lor. Acest material experiențial este indispensabil: este o sursă de informare și de inspirație și se află la baza profunzimii și a relevanței a ceea ce a devenit astăzi un concept central în psihologie: copilul interior.

## Experiențe paroxistice

*„Sunt precum o pasăre mică, firavă, acoperită doar de un puf ușor,  
nu sunt un vultur, am doar ochii și inima lui, pentru că,  
în ciuda micimii mele extreme,  
îndrăznesc să privesc Soarele Divin, Soarele Iubirii...”*

SFÂNTA THÉRÈSE DE LISIEUX

## O revoluție în plină desfășurare

Imaginea copilului a bântuit lumea, fără îndoială, încă de la începutul umanității. Cum să nu te simți copleșit de venirea unei ființe atât de vulnerabile și atât de înzestrate, în același timp? Ce paradox! Conștiința umană se structurează în jurul experienței copilului, în timp ce drumul spre recunoașterea deplină a lui nu a fost încă parcurs în totalitate. Copilul a fost – și, din păcate, încă este – victima unei reprimări universale, ca și cum această stare singulară și paradoxală – de a fi copil – este una secundară, neglijabilă, chiar periculoasă pentru lumea adulților. Însăși ideea că un copil rămâne prezent în fiecare adult în toată iminența și vivacitatea sa este o idee recentă și incompletă. Unele mărturii vechi păstrează urmele unei astfel de viziuni. În secolul al IV-lea î.Hr., filosoful chinez Meng-Tzu spunea: „Mare este cel care nu și-a pierdut inima de copil.“

Omenirea asistă la începuturile unei revoluții: recucerirea și conservarea unui teritoriu pierdut, cel al propriei naturi copilărești. Uneori, copilărie – dar și la vârsta adultă –, multe persoane au parte de experiențe paroxistice<sup>1</sup>, care le amintesc cât de important este să-și protejeze această viață interioară autentică. Psihologul Erik H. Erikson a subliniat faptul că anumite persoane par să trăiască intens în copilărie transcendența de sine, în mod precoce și efemer, „ca și cum o identitate pură ar trebui să rămână neatinsă de intruziunea psihosocială”<sup>2</sup>. Cu alte cuvinte, sunt mulți cei care au avut sentimentul, copiii fiind, că trebuie să-și apere adevărata natură de orice lucru care îi îndepărtează prea mult de sine. Aceste experiențe sunt inerent legate de supraviețuirea copilului interior, a acelei părți umane vitale și creative, care scapă devenirii identitare a adultului.

Acum să ne îndreptăm atenția asupra traiectoriei unor persoane celebre care au fost conectate la copilul lor interior...

### **Thérèse Martin sau calea copilăriei spirituale<sup>3</sup>**

Întâlnirea cu povestea lui Thérèse Martin (1873-1897) a fost ea însăși rezultatul unei experiențe paroxistice. Această zi ne-a rămas gravată în amintire.

---

<sup>1</sup> Termen propus de psihologul american Abraham Maslow pentru a descrie o experiență de plenitudine și transcendență caracterizată prin pierderea conștiinței timpului și a spațiului, o stare nemotivată, impersonală, lipsită de dorințe, și printr-o percepție de unificare, de universalitate și de eternitate. Abraham Maslow, *L'accomplissement de soi*, Eyrolles, 2013.

<sup>2</sup> Erikson, 1972, p. 140.

<sup>3</sup> „Calea” tereziană este o cale a copilăriei spirituale, un drum, un mod de a trăi în comuniune cu divinul. Acest mod este aplicarea unui adevăr simplu și universal în același timp: fiecare ființă este un copil al Vieții.

[Conform spuselor lui Emmanuel]

*În urmă cu aproximativ douăzeci de ani, în timp ce ne întorceam dintr-un weekend romantic la Honfleur, trenul a oprit în gara Lisieux. Cu fața lipită de fereastra vagonului, am fost brusc hipnotizat de monumentul impunător care domina gara. Sunt transpus, în ciuda voinței mele, într-o stare de concentrare amețitoare și neobișnuită, ca și când toate simțurile mi-ar fi fost multiplicat. O voce necunoscută îmi invadează gândurile, chemându-mă: „Vino la mine, frățioare!“ Îmi revin încet-încet în simțiri și reușesc să mormăi câteva cuvinte către Marie-France: „Ce este această clădire?“ Ea îmi răspunde că, evident, este bazilica dedicată Sfintei Thérèse de Lisieux. În acel moment, înțeleg că sfânta mă cheamă. Nu știu de ce, dar ideea de a o întâlni nu mă va părăsi niciodată. Îmi voi aminti de ea în multe ocazii, cum ar fi ziua în care aflu că moaștele ei tocmai ce au trecut prin biserica din cartierul nostru.*

\*\*\*

La câțiva ani după această chemare, ne-am decis să facem pelerinajul. Cu ocazia acestei vizite emoționante, am descoperit povestea micuței Thérèse.

Louis Martin, un ceasornicar în vârstă de 35 de ani, și Zélie Guérin, o dantelăriță de 27 de ani, se căsătoresc, după o scurtă logodnă, în biserica Notre-Dame d'Alençon în ziua de 13 iulie 1858. Acest cuplu foarte credincios – amândoi se gândiseră să se alăture ordinele sfinte – are mai mulți copii și, la 2 ianuarie 1873, se naște Thérèse, a cincea lor fetiță. La vârsta de trei luni, copila se îmbolnăvește de enterită acută. Scapă la limită, dar, la sfatul medicului, este despărțită de mamă și de familie timp de un an întreg, timp în care este dată în grija unei doici. Această fetiță „blondă, cu ochi albaștri, foarte dră-

guță, zâmbitoare, precoce și inteligentă, vioaie și foarte sensibilă, capabilă de crize violente de furie, hotărâtă și delicată“ va trece printr-o serie de evenimente dureroase.<sup>4</sup>

În data de 28 august 1877, Thérèse își pierde mama, răpusă de cancer: „Nu-mi amintesc să fi plâns mult, nu am vorbit cu nimeni despre sentimentele profunde pe care le aveam... Priveam și ascultam în tăcere... nimeni nu avea timp să se ocupe de mine, așa că vedeam multe lucruri pe care oamenii voiau să mi le ascundă [...].<sup>5</sup>“ La întoarcerea de la înmormântare, simțind că a rămas orfană, o adoptă pe sora ei mai mare, Pauline, ca noua sa mamă. Totuși, „din acest moment, a trebuit să intru în cea de-a doua perioadă a vieții mele, cea mai dureroasă dintre cele trei, mai ales de la intrarea în Carmel a celei pe care o alesesem să-mi fie a doua mea *mamă*. Această perioadă se întinde de la vârsta de patru ani și jumătate până la paisprezece ani, perioadă în care mi-am recăpătat caracterul *copilăresc*, intrând, în același timp, în seriozitatea vieții.<sup>6</sup>“

Într-adevăr, după ce întreaga familie se mută la Lisieux în urma morții mamei, Zélie, Thérèse, acum în vârstă de nouă ani, va trebui să se confrunte cu o nouă pierdere: „Într-o zi, i-am spus lui Pauline că mi-ar plăcea să fiu singură, să plec cu ea într-un deșert îndepărtat, iar ea mi-a răspuns că dorința mea era și a ei și că *va aștepta* până când voi fi destul de mare pentru a pleca. Fără îndoială, nu a vorbit serios, dar micuța Thérèse o luase în serios, așa că a fost o mare durere să o audă într-o zi pe draga ei Pauline vorbind cu Marie despre viitoarea ei intrare în Carmel... Nu știam ce era Carmelul, dar înțelegeam că Pauline avea să mă părăsească pentru a intra în mănăstire, înțelegeam că *nu mă va aștepta* și că aveam să-mi pierd a doua

<sup>4</sup> Sainte Thérèse, 2008, p. 13.

<sup>5</sup> Sainte Thérèse, 2008, p. 39.

<sup>6</sup> Sainte Thérèse, 2008, p. 40.

*mamă...* Pe loc, am înțeles ce era viața [...], mi-a apărut în toată realitatea sa, am văzut că nu era decât o suferință și o continuă despărțire. Am vărsat lacrimi amare [...].<sup>7</sup>

Sufletul lui Thérèse va lupta multă vreme cu sentimentul abisal de abandon care amenință să o distrugă. Ea cade pradă, în mod regulat, unor crize psihice severe. Tremurături, halucinații, spaime, exigențe la limita obsesiei și numeroase vinovății îi cuprind ființa. Din fericire, viziunile mistice îi aduc momente de calm și de alinare în mijlocul acestor furtuni. În cazul lui Thérèse, asistăm, *în cele din urmă*, la un proces psihic mai mult creativ decât distructiv. Răspunzând la setea ei de iubire pentru Hristos și pentru Fecioara Maria, elemente centrale în viața sa, prin întâlnirea mistică ea modifică sensul abandonului. Psihanalistul Jacques Arènes o analizează în acești termeni: „Prin Hristos, ea iubește copilăria; și, cu toată dragostea ei pentru acest loc al copilăriei, ea îl iubește pe Hristos. [...] Thérèse redescoperă copilăria fiindu-și propria mamă. Dar copilăria este mereu amenințată, la fel cum Iisus este în primejdie din cauza lipsei de iubire a oamenilor. [...] Din punct de vedere psihic, relația lui Thérèse cu Hristos abandonat o ajută să vindece copilul rănit din ea.”<sup>8</sup>

Experiența tereziană, *această cale la scară mică*, a devenit o mărturie unică de reziliență psihologică și spirituală legată fără îndoială de copilul interior. Thérèse experimentează reparentajul într-o dialectică subtilă. Ea se bazează pe dragostea lui Hristos și a Fecioarei Maria, pe care o numește „Draga ei Mamă.” Consideră Divinitatea asemenea unui părinte *absolut bun*, în timp ce, în același timp, se poziționează ea însăși ca o mamă *suficient de bună* pentru a răspunde nevoilor de alinare ale lui Iisus abandonat. Doctorul în teologie

<sup>7</sup> Sainte Thérèse, 2008, p. 62.

<sup>8</sup> Clapier, 2008, pp. 88-89.

Jean Clapier concluzionează: „Cu ocazia și prin rupturile afective serioase, observăm la ea ceea ce se poate numi un exemplu de reziliență ajunsă până la punctul devenirii de sine, un model de rezistență pentru mulți dintre semenii ei grație mesajului său de speranță, redat, printre alte scrieri, în celebra sa carte, „Istoria unui suflet.”<sup>9</sup>

În data de 30 septembrie 1897, la vârsta de 24 de ani, Thérèse moare de tuberculoză. După spusele ei, *nu a murit, ci a intrat în viață*. Călătoria sa fulminantă ne-a inspirat profund. Ea evidențiază unul dintre pilonii terapiei copilului interior, conjuncția dinamică dintre *sinele mai mare și sinele mai mic*. Găsim la Thérèse armonizarea contrariilor atât de dragă lui Carl Gustav Jung, care a afirmat: „Numai din ciocnirea contrastelor emană flacăra vieții.”<sup>10</sup>

### **Carl Gustav Jung sau confruntarea cu sufletul**

Orice copil sănătos se simte în mod natural în comuniune cu tot ce este viu. Încă de la o vârstă foarte fragedă, Carl este fascinat de plante, de animale, de pământ, de roci, de munți, de râuri și de lacuri. Dragostea sa intensă față de natură avea să rămână, pentru toată viața, forța motrice care i-a deschis ușa către contemplarea și experiența propriului suflet, ajutat de pereții despărțitori interiori transparenți: „Aceasta este trăsătura mea specială. La alții, aceștia sunt adesea atât de groși, încât nu pot vedea nimic dincolo de ei și, prin urmare, cred că nici nu există nimic dincolo.”<sup>11</sup> *Capacitatea sa de a percepe fluxul vieții* exista deja, din copilărie, și va fi prezentă și la maturitate.

Încă de la o vârstă foarte fragedă, tânărul Carl este chinuit de vise și de viziuni care îi pun sub semnul întrebării propria natură. În jurul

<sup>9</sup> Clapier, 2008, p. 107.

<sup>10</sup> Jung, 1963, p. 103.

<sup>11</sup> Jung, 1973, p. 559.

vârstei de 11-12 ani, el este deja conștient de dualitatea dintre personalitatea sa exterioară, adaptabilă, pe de o parte, și sinele său fundamental, pe de altă parte. Confruntat cu colegii de clasă, se creează o prăpastie între copilul care este în adâncul sufletului său și copilul care se străduiește să fie pentru a se integra în societate. El se teme atunci că echilibrul său interior este amenințat. Ca răspuns la acest lucru, sculptează în secret o mică statuie din lemn de aproximativ șase centimetri lungime, pe care o ascunde în podul casei. Ascunde, de asemenea, și o piatră netedă, pictată în două părți distincte, *o piatră a sufletului*, spune el. Sentimentul său de dezbinare față de sine dispare imediat.

La fel ca și Thérèse Martin, Jung suferă de singurătate în copilărie, dar și de greutatea cu care apasă tăcerea trăirilor sale interioare, inefabile și de neînțeles pentru cei din jur. Întreaga tinerețe se află sub semnul unui *mare secret*, realitatea ascunsă a Sinelui și a rolului său misterios în viața psihică a fiecărui individ. Tânărul Carl este adesea înspăimântat de propriile viziuni, al căror mister nu-l poate desluși încă. În același timp, el se știe unic, ceea ce îl distinge și îl protejează de influența sufocantă și dăunătoare a căminului familial.

În jurul vârstei de 15 ani, Carl se opune, în mod direct, convențiilor stricte și riguroase din mediul său, prin izbucniri violente de furie. Deși iubitoare și caldă în gesturi, mama lui i se pare înfricoșătoare în timpul nopții. Și nu găsește nici mângâiere, nici înțelegere la un tată ascuns printre faldurile credinței de pastor puritan și conformist: „Ceea ce spunea suna fad și gol ca o poveste spusă de cineva care nu crede ce zice sau care o știe doar din auzite. [...] Mai târziu, când aveam 18 ani, am avut multe discuții cu tata, în speranța secretă de a-l face să simtă măcar puțin har, atât de eficace și, astfel, să-l ajut în conflictele sale de conștiință [...] Din păcate, discuțiile noastre nu au ajuns niciodată la o concluzie satisfăcătoare.”<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Jung, 1973, pp. 82-83.

Treptat, adolescentul recunoaște clar în el însuși tensiunea puternică dintre ceea ce el numește *personalitatea sa numărul 1* – socială, rațională, activă, eficientă, viguroasă, preocupată de respect – și *personalitatea numărul 2* – liberă de privirea celorlalți, contemplativă, visătoare, în simbioză cu natura, dar deopotrivă fragilă, din cauza experiențelor diurne și nocturne legate de inconștient.

La vârsta adultă, *personalitatea sa numărul 2* se întoarce în mod regulat în lumea eternă a copilăriei. Cu ocazia unui foc pe un deal, a unui joc de construcție sau a unei activități de pictură ori de sculptură, Jung întâmpină, adesea cu mare reticență, invazia copilului sensibil și vizionar din el. El sintetizează acest aspect al procesului său psihic prin următoarele cuvinte: „Ah, ah! îmi spun, există viață! Băiețelul este încă în preajmă și are o viață creativă care îmi lipsește. Dar cum pot să ajung la ea?”<sup>13</sup>

Mărturiile prețioase ale lui Thérèse Martin și Carl Gustav Jung trasează contururile unei întoarceri la *sinele copilăresc*, subliniind că cel care „este incapabil să perceapă sacrul, eternul, simbolicul este, pur și simplu, orb față de un aspect al realității.”<sup>14</sup>

## **Hal și Sidra Stone sau copilul interior din inima cuplului**

Deși experiențele lui Hal și ale Sidrei Stone sunt, la prima vedere, mai puțin cunoscute decât cele ale lui Carl Gustav Jung sau ale lui Thérèse Martin, ele sunt la fel de esențiale pentru a înțelege importanța copilului interior.

Referitor la copilăria lui, Hal Stone vorbește, de asemenea, despre singurătate și despre interesul pentru reverie și fantezie. La 20 de ani, în timp ce studia psihologia, Hal participă la o conferință care

<sup>13</sup> Jung, 1973, p. 278.

<sup>14</sup> Maslow, 2004, p. 150.

marchează un moment de cotitură în viața sa: „Copilul meu magic, vulnerabil și intuitiv, adânc îngropat, a putut auzi, ca într-o șoaptă, că, într-o zi, ar putea să ocupe din nou un loc important în viața mea.<sup>15</sup>” Experiența unei chemări din partea copilului este caracteristica unei călătorii interioare.

La scurt timp, începe o terapie cu un analist jungian: „Inconștientul meu a explodat imediat și, dintr-odată, am făcut o descoperire incredibilă: în interiorul meu și în interiorul tuturor din jurul meu, există o viață interioară extrem de misterioasă și de complexă... Această viață interioară are foarte mult sens, este extrem de colorată și de *texturată*. A fost, la propriu, ca o naștere. Unul dintre primele vise pe care le-am avut la începutul analizei a confirmat acest lucru: nășteam un copil, iar copilul căruia îi dădeam viață eram eu însumi.<sup>16</sup>” La fel ca Jung, Hal este conștient de faptul că lumea psihică este condusă de forțe incredibile. Acestea pot duce la conflicte interioare și nevroze sau pot modela individul, ghidându-l spre o mai mare conștientizare personală.

Spre deosebire de Hal, Sidra este un copil alert, curios, receptiv și foarte conectat cu mediul său. Ea împărtășește cu Hal greutatea apartenenței lor la comunitatea evreiască din acea vreme. La sfârșitul războiului, în anul 1945, la vârsta de 8 ani, a fost profund afectată de mărturiile despre Holocaust: „Am perceput că adulții din jurul meu nu simțeau impactul real al acestor atrocități asupra psihicului și al sufletului. Am știut [...] că cei mici nu pot amortiza oroarea cuvintelor, gândurilor, conceptelor sau explicațiilor. [...] Pentru copii, [...] oroarea a intrat în ființa lor, fără să existe cuvinte care să o atenueze.<sup>17</sup>”

Fără îndoială, fiecare ființă este împinsă, într-un fel sau altul, să-și păstreze o parte din sensibilitatea copilăriei ca o amintire a unui te-

<sup>15</sup> Stone, 2012, p. 33.

<sup>16</sup> Stone, 2012, p. 35.

<sup>17</sup> Braden, 2020, p. 69.