

**LBRIS**

We know  
books

MARTA SEGRELLES

**ÎMBRĂȚIȘEAZ-O  
PE FETIȚA  
CARE AI FOST**

VINDECĂ RĂNILE DIN TRECUT  
ȘI RECONECTEAZĂ-TE CU INTERIORUL TĂU

Traducere de  
CARMEN OTILIA SPĂNU

 UNIVERS

## Cuprins

Notă asupra gramaticii și a evenimentelor descrise în carte . . . . .	5
Introducere . . . . .	7
Momentul reconectării . . . . .	7
<b>1. Începutul drumului . . . . .</b>	<b>11</b>
Modelul sistemelor familiei interne . . . . .	14
<b>2. Nevoile descoperite și păpușile rusești . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>3. Impactul a ceea ce trebuia împlinit și nu s-a împlinit . . . . .</b>	<b>33</b>
Despre ce vorbim când vorbim despre traumă . . . . .	35
<b>4. A rămâne fără opțiuni: când atașamentul dă greș . . . . .</b>	<b>47</b>
Sistemul de atașament . . . . .	48
Care este stilul meu de atașament? . . . . .	59
<b>5. Să privești copilăria cu ochii tăi, să o povestești cu vocea ta . . . . .</b>	<b>67</b>
Durerea criticilor . . . . .	70
Mentalizarea emoțiilor . . . . .	75
A (ne) integra în poveste . . . . .	77
<b>6. Emoțiile: permisiunea și invalidarea . . . . .</b>	<b>95</b>
Emoții în mișcare . . . . .	97
Validare înseamnă să ni se dea voie să simțim . . . . .	101
Invalidarea emoțională . . . . .	103
Autoinvalidarea . . . . .	117

<b>7. Familia: nodurile care se formează în legăturile care ne unesc</b> .....	121
Loialitatea familială .....	123
Dinamicile disfuncționale și jocurile relaționale .....	129
Trauma din generație în generație .....	141
<b>8. Rana și ruperea legăturii</b> .....	149
Tipurile de răni .....	156
Ruptura relațională .....	161
Lupta împotriva așteptărilor .....	170
<b>9. Vindecarea rănilor: integrare și acceptare</b> .....	175
Un drum pe etape: fazele doliului .....	179
Integrarea trăirilor și reacția prin prisma versiunii noastre adulte .....	186
<b>10. Adulta care ești o îmbrățișează pe fetița care ai fost</b> ....	207
De la fetiță la adultă .....	214
De la adultă la fetiță .....	220
Epilog. Și acum? .....	229
Resurse practice .....	235
Bibliografie .....	243
Mulțumiri .....	249

copilăria noastră, persoane care de puține ori au avut conexiuni reale cu noi și nu și-au arătat emoțiile, fricile, grijile, nici nu și-au sărbătorit reușitele, nici nu au râs în hohote... Astfel, am învățat să negăm, să ne reprimăm sau să ne minimalizăm sensibilitatea și să ne simțim singure cu ea.

În timpul procesului de vindecare a rănilor, am învățat să identific lucrurile pe care le simt și să le organizez mai bine, ca să-mi dau ceea ce am nevoie, să fiu mai flexibilă; să comunic și să nu tac; să mă înțeleg și să nu mă judec; să însoțesc și să mă apropiu tot mai mult de fetița care am fost, fiind pentru mine persoana adultă de care am avut nevoie atunci... Dar toate acestea vreau să ți le povestesc în detaliu pentru ca **și tu să poți să te cunoști mai bine, să te reconectezi cu fetița ta interioară și să-ți transformi prezentul. Să începem împreună.**

## 1

## ÎNCEPUTUL DRUMULUI

Mulți oameni își trăiesc viața de zi cu zi fără a integra din punct de vedere emoțional experiențele din trecut. Când există situații care ne-au copleșit și pe care le-am trăit în singurătate, rămân în noi, ca puse pe pauză, iar ca să le integrăm și să mergem mai departe vom avea nevoie să ne simțim în siguranță.

Considerăm traumatizante acele experiențe pentru că, atunci când s-au petrecut, n-am avut resursele să le înfruntăm, iar persoanele din jurul nostru nu aveau nici ele instrumentele cu care să ne fie alături.

Dintr-o perspectivă terapeutică, atunci când lucrăm cu trauma psihologică diferentiem două situații:

- **Trauma cu T mare** este cea la care ne referim când vorbim despre o experiență concretă, precum un război, un accident rutier, un abuz.
- **Trauma cu t mic** este cea care ne pune în pericol în mod repetat integritatea, precum invalidarea emoțională, hărțuirea școlară, pedepsele.

Vom dedica mai mult spațiu pentru a vorbi despre acest lucru, dar acum lasă-mă să-ți spun că în această carte ne vom concentra pe **trauma cu t mic**.

Dacă ai avut norocul ca la școală să fi învățat despre emoții (în cazul meu, de exemplu, nu-mi aduc aminte să fi fost așa), cu siguranță a fost pe hârtie și prin clasificarea lor ca bune sau rele. Este puțin probabil să fi învățat să identifici emoția în corp și s-o lași să iasă, să treci printr-o experiență manifestând-o și în exterior și să observi cum simți, de exemplu, nodul din gât înainte și după ce lași lacrimile să curgă.

Și eu, în practica mea ca psiholog, am început cu tratarea emoțiilor pe hârtie, fără să știu importanța înțelegerii poveștii noastre, fără să fi învățat să identific emoții, să repar trăiri și să normalizez stări ca să lucrez cu ele. De fapt, în urmă cu câțiva ani, eu însămi ți-aș fi vorbit despre controlul emoțiilor, depășirea pentru totdeauna a anxietății, neîndreptarea atenției spre criza de furie a unui copil, etc., pentru că aceasta este educația emoțională pe care am primit-o majoritatea dintre noi.

Ar fi fost mult mai reconfortant să-mi fie alături cineva capabil să-mi susțină emoțiile cele mai intense, cineva care să fie sensibil la nevoile mele, disponibil să mă liniștească și să mă încurajeze... Totuși, e inutil să ne învinuim părinții: cred că adulții care ne-au crescut nu ne-au oferit această asistență pur și simplu pentru că nu au fost crescuți astfel și nici nu au învățat să aibă relații de acest fel.

Din fericire, datorită formării mele și a interesului personal, am descoperit de ce aveam nevoie în copilărie versus ce am avut în realitate. Astfel am putut să mă apropiu de cum mi-ar fi plăcut să fiu tratată când eram fetiță.

Când există o distanță mare între nevoile noastre și ceea ce primim, simțim acel gol interior despre care îți vorbeam; senzația că

avem totul, dar ne lipsește ceva, și de aici **nevoia de integrare a emoțiilor din experiențele noastre trecute**.

Imaginează-ți că ai putea să separi întâmplările pe care le-ai trăit de emoțiile pe care le-au implicat și că aceste două părți ar fi la înălțimi diferite cu câteva trepte: unele au rămas la un nivel și celelalte au înaintat odată cu vârsta ta. Asta se întâmplă cu experiențele traumatizante care ne copleșesc: **emoțiile rămân prinse în acel moment, în timp ce ducem cu noi amintirile, fără partea emoțională**.

Imaginează-ți o fetiță care petrecea mult timp singură acasă pentru că părinții lucrau și ea încerca să nu le facă probleme, pentru că ei mereu erau foarte obosiți. Dacă am adăuga partea emoțională la această situație, fără intenția de a o modifica, ci ca s-o ilustrăm cât mai complet posibil, amintirea s-ar schimba și ar fi cam așa: „Petreceam mult timp singură acasă pentru că părinții mei lucrau mult și eu mă simțeam însingurată. Aveam nevoie să-mi spună cineva că e normal să-mi fie dor de ei. Mă durea că părinții mei nu aveau energia să se joace cu mine“.

Cu timpul, evenimentele și experiențele trăite au urcat pe rând treptele spre nivelurile mai înalte, odată cu noile etape ale vieții: terminarea unui ciclu școlar, schimbarea școlii și interacțiunea cu oameni noi, tunsul părului cum voiam, să avem cheile casei și să ne întoarcem singure de la școală... Totuși, în multe feluri e ca și cum emoțiile ar fi rămas mereu la primul nivel, fără să urce nicio treaptă, pentru că nimeni nu a sărbătorit cu noi sfârșitul etapei școlare (ni se spunea că asta era „ceea ce trebuia să facem“); nimeni nu ne-a întrebat dacă o etapă anume ne speria sau dacă era ceva care ne îngrijora când schimbam școala; nici dacă eram pregătite să ne întoarcem singure acasă sau dacă ne-ar fi plăcut să facem ceva diferit cu părul nostru.

Acele emoții, partea din noi de care ne-am separat pe drum și care a rămas jos de tot pe scară, o adăpostește **fetița noastră interioară, o parte din eul nostru vulnerabil și sensibil care ne amintește că, deși am ajuns până la niveluri destul de înalte, ne-am simțit singure pe drum.**

Lăsând-o în urmă pe această fetiță interioară și emoțiile pe care le simțeam, au apărut alte părți din noi care au continuat să meargă mai departe fără ca asta să ne afecteze prea mult, mai ales în acele cazuri în care nu existau adulți sensibili în jur. Este probabil ca, la fel ca mine, să fi auzit măcar o dată pe cineva referindu-se la tine ca la „o fetiță cuminte, foarte matură pentru vârsta ei, foarte responsabilă și ascultătoare“. Chiar dacă poate faptul că erai acea fetiță cuminte te-a ajutat, în trecut, să mergi mai departe, astăzi mă întristează gândul că, pentru a reuși, ea trebuie să-și fi refuzat anumite nevoi, tocmai pe acelea pe care cei care te aveau în grijă nu le puteau satisface.

Este posibil ca acea fetiță care era foarte cuminte și matură pentru vârsta ei să fi avut nevoie de ajutor la teme, dar nu voia să deranjeze, sau nu voia să fie certată și să provoace furie ori să fie socotită enervantă și, cu toate că avea nevoie de ajutor, nu l-a cerut și a început să acorde mai multă atenție nevoilor celorlalți. De aceea, mai târziu i-a fost greu să și le vadă și să și le satisfacă pe ale ei.

---

## Modelul sistemelor familiei interne

**Fetița interioară este fetița care ai fost, aceea care a trăit cele mai plăcute experiențe, dar și pe cele mai neplăcute din copilăria ta; o fetiță care probabil vrea s-o privești cu ochi**

iubitori, să-i ascuți povestea fără s-o judeci și să ai grijă necondiționat de ea. Fetița aceea te cunoaște și speră să fii persoana adultă de care a avut nevoie când era mică. Și pentru asta, ca să te însoțesc în tot acest proces, am să-ți împărtășesc unele teorii și concepte care m-au ajutat să înțeleg importanța cunoașterii acestei fetițe și a acceptării ei în corp, așa cum îți accepți emoțiile.

Principala abordare care m-a ajutat să integrez părțile care îmi alcătuiesc personalitatea și fetița interioară (ca ele să meargă ținându-se de mână și astfel să o vindece pe fetița care am fost, iar ea să aibă încredere în adulta care sunt) a fost IFS (*Internal Family System*), modelul sistemelor familiei interne, creat de către Richard Schwartz. Acest terapeut și-a început cariera ca psiholog clinician specialist în formarea familială sistemică, o ramură dedicată studierii comunicării și relațiilor care există într-un sistem, precum familia (structură în care există un anumit tip de relație directă între membrii ei). Astfel, gândirea sistemică ne ajută să **înțelegem persoana cunoscând toate sistemele din care face parte și contextul particular în care ea trăiește.**

Bazându-se pe această abordare, doctorul Schwartz a dezvoltat un model pentru a formula descrierile pe care le făceau persoanele ce sufereau de tulburări alimentare diferitelor părți pe care le recunoșteau în interiorul lor. „Deși nu îmi amintesc copilăria mea, există o parte din mine care are resentimente față de părinții mei și nu înțeleg ce mi s-a putut întâmpla și, în același timp, mi-ar plăcea să fiu mai apropiat de ei.“ Este o abordare terapeutică științifică bazată pe vindecarea traumei care nu stigmatizează și nu este nici patologizantă, care cuprinde terapia familială, teoria atașamentului și o viziune amplă a personalității noastre.

Când auzim cuvântul „atașament“ ne gândim la afecțiune, iubire și tandrețe. Poate să ne ducă cu gândul și la lipsa de atașament, la abordarea budistă de a nu depinde de ceea ce este

material, nici de relații, pentru a trăi împliniți. Dar, din punct de vedere fiziologico-psihologic, ne referim la cu totul altceva. „Teoria atașamentului“, dezvoltată de către John Bowlby, fundamentală pentru abordarea sistemelor familiale, se referă la calitatea legăturilor în materie de siguranță, mai ales în prima noastră etapă: de la naștere până la șase ani, aproximativ. Această teorie consideră de mare importanță pentru dezvoltarea emoțională și afectivă, atât la interior (pentru modelul nostru mental de relații) cât și la exterior (pentru interacțiunile noastre cu alte persoane), relația de atașament a copilului cu îngrijitorul său.

De curând, în 2021, am descoperit abordarea IFS. În acel moment căutam să mă instruiesc pentru a-i ajuta mai bine pe cei cu care fac terapie și mi s-a părut un model foarte atractiv; căci cuprindea unele dintre teoriile pe care eu deja le cunoșteam, dar le puneă în practică într-un mod foarte simplu cu scopul de a ne vindeca sistemul intern de toate rănilile pe care le purtăm. Această abordare ne permite să cunoaștem originea răniilor și părțile interne (diferite versiuni ale noastre) care s-au creat în copilărie ca să ne apărăm și să supraviețuim, părți care reapar în viața adultă ca să putem să le revizuim și, astfel, să ne vindecăm fetița interioară.

Scopul IFS este să eliberăm părțile noastre interne de rolurile lor extreme pentru a reda echilibrul și a restaura încrederea în sine, în eu. Tot ceea ce ne-am spus în timp ca să nu pornim pe acest drum al vindecării sunt, în realitate, temerile părților noastre protectoare (acele resurse care au apărut în trecut). Aceste părți caută să ne țină la adăpost ca să nu fim copleșite din punct de vedere emoțional; ele adoptă o atitudine pesimistă și ne spun să nu pierdem timpul întorcându-ne în trecut, că nu va folosi la nimic. Se dovedesc reticente, ca să nu suferim respingerea sau judecata din partea unui terapeut, de teamă că anturajul actual

nu ne va sprijini schimbarea, de frica secretelor pe care le putem descoperi, de teamă că am putea trăi cu și mai multă durere și singurătate sau că vom rămâne singure din nou când se sfârșește terapia. Toate aceste temeri sunt discursul unor părți interne care încearcă să ne țină departe de și mai multă suferință. Dar ele nu știu că acum suntem femei adulte cu mai multe resurse pentru a înfrunta anumite provocări și încercări.

Lasă-mă să-ți povestesc un caz real ca să-ți demonstrez cum această abordare ne poate fi de mare folos. Când am cunoscut-o, Blanca avea douăzeci și șase de ani și lucra ca avocat, asemenea atâtor alți membri ai familiei ei, dar pe ea o motiva alt proiect, nu cel familial. Reușise să-și facă un loc în lumea profesională și se simțea apreciată și plină de speranță. Cu toate acestea, nu înțelegea de ce, deși unul dintre obiectivele ei era să continue să crească, uneori îi era greu să se concentreze și să-și realizeze sarcinile. Într-una dintre primele ședințe pe care le-avut cu mine mi-a spus:

„Trebuie să predau un proiect la sfârșitul lunii și simt că nu am destul timp. Trebuie să încep cât mai curând, dar în loc să mă apuc de treabă fac lucruri care nu sunt așa de importante și apoi mă judec pentru asta“. Aici observăm mai multe discursuri:

- „Trebuie să predau proiectul“: vorbește despre sarcina pe care vrea s-o ducă la capăt.
- „Nu am timp“: acesta ar fi motivul problemei, după părerea ei, dar nu îl relaționează cu nicio experiență.
- „Fac lucruri care nu sunt importante“: recunoaște că i se abate atenția, dar pentru moment nu poate proceda altfel.
- „Mă judec pentru asta“: ceea ce face interferează cu scopul ei, cu valorile și așteptările ei și îi generează o stare proastă.

În termeni generali, o parte din Blanca tergiversează, evită să termine proiectul. Dacă am vedea asta dintr-o abordare terapeutică diferită de IFS, ne-am concentra pe eliminarea acelei părți în loc s-o înțelegem.

Prin abordarea IFS, însă, identificăm o parte a Blancăi concentrată pe predarea proiectului, cu o atitudine foarte perfecționistă. În fond, este ceva ce o încântă și, cum ar putea aduce un pas înainte în cariera ei, își cere ei înseși să-l facă foarte bine ca să fie considerată o profesionistă competentă, pe care se poate conta.

Analizând mai atent propria copilărie, Blanca mi-a povestit că, în adolescență, ieșea în evidență în clasă prin notele bune și pentru participarea la orele de limbă maternă. Cu toate acestea, odată a fost ridiculizată de un profesor pentru că făcuse o greșală. Toți colegii ei au râs și ei i-a fost foarte rușine.

Datorită acestei amintiri am putut să-mi fac o idee despre ce se petrece în interiorul ei, idee care se potrivea cu faptul că tergiversarea răspundea la acea parte perfecționistă din ea care îi cerea să livreze proiectul fără greșală din prima. În plus, mai erau și alte experiențe dureroase din trecut care o făceau să se simtă ca prinsă în capcană, incapabilă să evolueze. Blanca avea nevoie să o vindece pe acea fetiță care a fost ridiculizată și care astăzi era o povară pe care încă o ducea fără să știe.

În acord cu modelul IFS, când vorbim despre orice poveste dureroasă ne întâlnim cu **exilații** (acele părți care conțin rănilile poveștii noastre și pe care le exilăm într-o cameră ca să nu mai simțim emoții neplăcute, precum rușinea Blancăi), **managerii** sau **conducătorii** (acele părți din noi care ne protejează în mod preventiv și se concentrează pe progres și pe partea socială, precum partea perfecționistă a Blancăi) și **stingătorii de foc** sau **pompierii** (acele părți care ne protejează în mod reactiv și acționează ca niște pompieri care sting durerea, dacă ea nu a putut

fi evitată sau vindecată, ca partea ce se deconectează de la scopul final și se lasă distrasă de la sarcinile importante).

În această abordare, va fi necesar ca toate acele părți interioare, inclusiv rănilile, s-o poată cunoaște pe adulta Blanca (*sinele*, *self-ul* din modelul IFS) ca să știe că există o persoană adultă care are resurse dacă simte rușine, care va ști cum să abordeze acea senzație neplăcută și care nu va fi singură în fața unei situații sau a unei emoții incomode.

Acest self se caracterizează prin opt calități:

- Curiozitate
- Calm
- Compasiune
- Încredere
- Curaj
- Conexiune
- Claritate
- Creativitate

Aceste calități sunt inerente „eu“-lui, de aceea toată lumea poate accede la ele. Uneori putem să simțim că nu suntem capabili, dar, conform IFS, acel *self* sau eu adult este ca soarele: chiar când nu-l vedem pentru că este o zi înnorată, se află acolo. **Toți, inclusiv tu, avem aceste calități disponibile pentru a le folosi, chiar dacă poate nu au fost văzute sau numite în copilăria noastră și au rămas ascunse, în penumbră.**

Imaginează-ți femeia adultă ca pe șoferița pricepută a unui autobuz plin de pasageri. Când „o ia pe arătură“, alte părți iau volanul, făcând ocoluri pentru că nu cunosc drumul sau derapând iar și iar. Când conduce femeia adultă, pasagerii sunt încrezători și liniștiți pentru că știu că la volan se află o profesionistă. Când o face una dintre acele părți interne, apar anxietatea, nervii, teama, etc.

Ca să înțelegi cum lucrează toate aceste „personaje“, îți voi da un exemplu pe care l-am văzut la cabinet acum câțiva ani.

De mică, Sandra avea nevoie ca mama ei să fie înțelegătoare și dragăstoasă, dar aceasta era foarte critică față de ea. Nu o ajuta la teme, deoarece considera că Sandra „ar trebui să știe deja lucrurile astea“ și o compara cu verii ei, spunând că era „prea timidă“.

Cu intenția de a face din ea o fetiță puternică, îi cerea mult atât la nivel școlar, cât și în context social. Îi judeca des hotărârile și o făcea să se simtă tot mai puțin capabilă să aleagă de una singură. Sandra mi-a povestit că după ore mergeau adesea la o cafea să ia o gustare și, dacă ea cerea o omletă, mama ei o lua la întrebări. „O omletă la gustare? Nu preferi altceva? Nu-ți place mai mult sucul? Ce ciudată ești, fetițo!“ Această amintire, pe care nu o asocia cu situația ei actuală, s-a dovedit revelatoare.

Vocea critică s-a internalizat și Sandra a început să-și vorbească așa cum i se vorbea. La vârsta ei fragedă, trebuie să fi simțit multă durere și, pentru că aceasta nu a fost văzută, numită și însoțită de o persoană adultă pentru ca ea s-o poată procesa și gestiona, Sandra poartă încă această povară. Acea stare de rău pe care a simțit-o s-a încuiat într-o cameră ca să nu mai iasă.

La douăzeci și opt de ani, Sandra este analist la o bancă, unde lucrează și face eforturi mari. Cu toate acestea, când șeful ei o corectează în privința unui raport, fetița care a fost rănită de critică simte că i se întâmplă din nou același lucru și „bate la ușa“ camerei în care este încuiată pentru ca Sandra cea adultă s-o lase să iasă, să-i permită să spună cum se simte și s-o sprijine.

Sistemul intern al Sandrei se străduiește să mențină echilibrul; de fapt, o parte exigentă are grijă ca durerea să nu apară iarăși, o protejează făcând-o să rămână până târziu la birou, fiind ultima care pleacă... În felul acesta, nu are timp să se gândească la ea și la nevoile ei, căci pentru fetița aceea ar fi foarte dureros să aibă nevoie de sprijin, de afecțiune și de ascultare și să nu le primească din nou.

Astfel, evită întoarcerea celei mai mari temeri a acelei fetițe: de a nu avea alături pe cineva înțelegător și afectuos. Aici apare acea parte manager sau conducător, care păzește ușa pentru ca fetița să nu iasă când se redeschide o rană care încă nu a fost vindecată.

Atunci când Sandra nu este ocupată, există o mai mare probabilitate să apară starea de rău, așa că își distrage atenția prin băutură, mâncare sau cumpărături, numai să nu mai simtă durerea acelei fetițe, care s-a activat odată cu comentariul șefului ei.

Dacă ceea ce a depins de managerul Sandrei (partea exigentă care o pune tot timpul să lucreze) nu a fost suficient pentru a menține ușa încuiată fetiței exilate (Sandra de șase ani rănită de critica mamei sale) și ea a reușit să iasă din cameră, apare pompierul ca s-o bage din nou înăuntru, folosind mai multă forță pentru a abate atenția de la durerea fetiței rănite și liniștind-o, ceea ce face ca Sandra să intre într-o stare de apatie, în care nu are energie decât să stea în pat și să se uite pe telefon, fără niciun chef de a face planuri.

Astfel, fără să-și dea seama și fără să vrea, își lasă fetița interioară singură din nou, fără o figură înțelegătoare și afectuoasă ca aceea de care a avut nevoie în copilărie; o persoană adultă care să-i poată spune că, dacă șeful ei îi cere o schimbare în raport, nu înseamnă că totul este rău sau că nu este o bună profesionistă, ci că trebuie făcută o schimbare. În pofida acestei nevoi, Sandra se tratează cum o trata mama ei, criticând acea greșală pe care a semnalat-o șeful, rușinându-se că nu a văzut-o ea și temându-se că va fi concediată din cauza asta.

**Comportamentul Sandrei este absolut normal; cum să fie înțelegătoare și afectuoasă cu ea dacă nu a fost învățată să fie așa?**

