

**LBRIS**

We know  
books

**STEFANIE STAHL**

**VINDECAREA  
COPILULUI INTERIOR  
GHID PRACTIC**

**PENTRU O MAI MARE  
ÎNCREDERE ÎN SINE**

Traducere din limba germană de  
**VALENTINA GEORGESCU**

**LITERA**  
București

## Cuprins

Un sine mai puternic în doar trei pași .....	9
<b>Pasul unu</b>	
Fă cunoștință cu copilul-umbră din tine .....	11
Care este problema ta? .....	11
Cum interpretăm realitatea .....	13
Atașament și autonomie .....	15
Cine este copilul-umbră? .....	17
Exercițiu de gândire: Află care sunt convingerile tale .....	22
<i>Copilul-umbră răsfățat</i> .....	26
Descoperă-ți convingerile de bază .....	26
Exercițiu de simțire: Simte copilul-umbră din tine .....	27
Câteva sfaturi pentru a te elibera de sentimentele negative .....	28
Exercițiu de comportament: Copilul-umbră și strategiile sale de apărare .	29
<i>Strategii de apărare generale</i> .....	31
<i>Strategii de apărare tipice copiilor-umbră conformiști</i> .....	37
<i>Strategii de apărare tipice copiilor-umbră rebeli</i> .....	45
Notează-ți strategiile personale de apărare .....	55
<b>Pasul doi</b>	
Întărește-ți eul adult. ....	57
Propriul cinema 4D. ....	59
Distinge sentimentele reale de cele false .....	60
Exersează argumentarea. ....	62

Conștientizează! .....	64
Cele două ipostaze ale percepției: conștientizare și schimbare.....	65
Soare, lumină și căldură pentru copilul-umbră .....	66
Urează-i bun venit copilului-umbră din tine.....	67
<i>Nu mă interesează copilul-umbră din mine!</i> .....	68
Încurajează-ți copilul-umbră.....	69
Cele trei ipostaze ale percepției.....	71
Fă deosebirea între fapte și interpretare .....	73
Eliberează-te de condiționarea stimei de sine oglindite.....	76
Strategii de zi cu zi pentru copilul-umbră .....	77
<i>Formulări utile</i> .....	77
<i>Afirmatii ferme</i> .....	79
<i>Izvorul puterii</i> .....	79
<i>Putere prin postură</i> .....	80

### **Pasul trei**

Descoperă copilul-lumină din tine.....	83
Descoperă-ți convingerile pozitive .....	84
Convingeri pozitive din copilărie .....	84
Inversarea principalelor convingeri negative.....	85
Devino puternic.....	87
Simte copilul-lumină din tine .....	87
Descoperă-ți aptitudinile și resursele.....	88
Descoperă-ți potențialul.....	89
Soare pentru copilul-lumină .....	91
Strategii de teaurizare pentru copilul-lumină .....	92
<i>Strategii de teaurizare generale</i> .....	92
<i>Modelează-ți relațiile și viața</i> .....	100
<i>Strategii de teaurizare pentru copiii-umbră conformiști</i> .....	101
<i>Strategii de teaurizare pentru copiii-umbră rebeli</i> .....	111
Descoperă-ți strategiile personale de teaurizare .....	122
Trăiește-ți viața și atât! .....	123

<b>Indice</b> .....	125
---------------------	-----

## Pasul unu

### Fă cunoștință cu copilul-umbră din tine

Care este problema ta?

Ai luat în mână această carte pentru că dorești să rezolvi anumite probleme. Notează aici, te rog, care sunt problemele tale. Încearcă să te exprimi clar și în propoziții complete. Așadar, nu scrie, de exemplu, doar „Relații“, ci: „Mă implic în relații cu parteneri care nu se dedică întru totul, și apoi mă chinui mult timp să-i conving să mă accepte“.

---

---


---

---

---

---

---



Toate problemele au legătură cu atitudinea ta intrinsecă. Aceasta determină în mare măsură modul în care percepi lumea „exterioară“, lucru valabil și pentru încercările destinului, cum ar fi o boală grea, moarte, război, avort. Chiar dacă, din punct de vedere obiectiv, acestea reprezintă crize grave ale vieții, evaluarea lor subiectivă determină în ce măsură ne lăsăm înfrânți de ele sau ne maturizăm în urma lor. Iată motivul pentru care oameni diferiți gestionează cu totul diferit astfel de crize.

Eu sper, totuși, ca problemele tale să nu fie atât de dramatice precum cele menționate mai sus. De aceea aș dori să folosesc un exemplu simplu, de zi cu zi, din viața lui Michael și a lui Sabine, pentru a explica măsura în care atitudinea intrinsecă ne influențează percepția, gândirea, sentimentele și comportamentul.

Unii dintre voi îi cunosc pe Michael și Sabine, pentru că au citit deja cartea *Vindecarea copilului interior*. În paginile care urmează, voi continua să-i folosesc drept exemplu – în felul acesta, tiparele și soluțiile vor fi foarte clare.

Michael se înfurie repede când partenera lui de viață uită ceva care este important pentru el. De curând, ea a uitat să-i cumpere salamul preferat, iar el simte că explodează. Din această pricină pornesc o ceartă aprigă – ca de atâtea alte ori.



Michael



Sabine

Cu siguranță și tu, la fel ca mine, consideri că reacția lui Michael putea fi evitată – altcineva ar fi reacționat cu totul altfel într-o situație asemănătoare. Așadar, nu evenimentul în sine (salamul uitat) îl înfurie atât de tare pe Michael, ci felul în care *interpretează* el evenimentul. Interpretarea lui Michael sună așa: „Nu contez deloc pentru Sabine. Ea nu-mi ia în serios dorințele“. De aceea a avut o criză de furie. Asemenea lui Michael, și noi reacționăm într-o anumită situație nu la faptele obiective, ci la interpretările interioare date acestora.

EVENIMENT

▶ INTERPRETARE

▶ SENTIMENT

▶ COMPORTAMENT

SALAMUL UITAT

NU CONTEZ DELOC  
PENTRU SABINE

AFRONT/FURIE

REPROȘURI  
ATAAC VERBAL  
ASUPRA LUI SABINE

În ce situații ai reacții emoționale exagerate (cu alte cuvinte, ai sentimente puternice de teamă, tristețe, furie, afront sau rușine), care nu sunt proporționale cu motivul obiectiv?

Te rog să le notezi aici.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cum interpretăm realitatea

Cum ajungem la aceste interpretări? Am să vă răspund folosind din nou exemplul lui Michael: părinții lui Michael aveau o brutărie, iar el mai avea trei surori. Mama lui era mereu stresată, iar tatăl lui era tot timpul ocupat. Pentru că munceau foarte mult, părinții lui Michael nu le puteau acorda copiilor atenția de care aceștia aveau nevoie. Așadar, micul Michael era deseori neglijat. Asemenea tuturor copiilor, Michael s-a autoînvinovățit pentru comportamentul mamei, respectiv al părinților lui. El nu și-a spus în sinea lui: „Mama este prea stresată, ar avea nevoie de un leac“, ci: „Eu sunt important“, „Nu sunt suficient de bun“, „Mă neglijează“, și așa mai departe. Experiențele avute cu părinții i s-au întipărit

adânc în psihic. Au devenit pentru el adevăruri universale. În psihologie, se vorbește despre așa-numitele „*convingeri fundamentale*”.

**Convingere fundamentală:** O convingere profundă și adesea inconștientă despre sine, despre ceilalți și despre lume. Majoritatea convingerilor fundamentale se formează în primii ani de viață. Structura creierului nostru se dezvoltă din momentul nașterii și până la vârsta de șase ani. De aceea experiențele cu mama și tata au un impact semnificativ asupra noastră. Își lasă amprenta adânc în creierul nostru și rămân adesea inconștiente. Majoritatea oamenilor poartă atât convingeri pozitive, cât și negative.

## CONVINGERI TIPICE

*Nu sunt suficient de bun.*

*Sunt valoros./Nu valorez nimic.*

*Sunt OK./Nu sunt OK.*

*Sunt o povară.*

*Trebuie să fiu politicos și cuminte.*

*Sunt binevenit.*

*Sunt important.*

*Nu mă vede nimeni.*

Ce convingeri fundamentale îți vin automat în minte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Luăm după noi în perioada maturității convingerile noastre fundamentale – ele hotărăsc cum percepem și interpretăm lumea. Prin urmare, ne influențează semnificativ modul în care simțim, gândim și acționăm. Când privim lumea prin ochii copilului-umbră din noi, avem o *percepție distorsionată*. Astfel, pe noi ne vedem mai mici, iar pe ceilalți, mai mari. Drept urmare, putem cu ușurință interpreta greșit intențiile celor din jur, fiind înclinați fie să le subestimăm, fie să le idealizăm.

## Atașament și autonomie

Norocul și ghinionul nostru se învârt în jurul relațiilor interumane. La ce folosește avuția, dacă te simți singur? La ce-i folosește cuiva un succes fabulos, când n-are cu cine să se bucure de el?

Pentru ca relațiile noastre să fie reușite, iar noi să ne descurcăm în societate, trebuie să cunoaștem două reguli de bază: Să ne *conformăm* și să ne *delimităm*. De conformare avem nevoie pentru consens, armonie și cooperare. De delimitare – pentru autoafirmare și exprimarea propriilor interese. Conformarea slujește, așadar, nevoii noastre existențiale de *atașament*, iar delimitarea, nevoii noastre existențiale de *autonomie și control*. Acestea sunt *nevoi psihologice de bază*. Din pântecul mamei și până la moarte, viața și relațiile cu ceilalți ne sunt hotărâte de interacțiunea complexă dintre atașament și autonomie. Stima noastră de sine se alimentează și ea din experiențele cu părinții noștri, pe care le-am strâns prin prisma nevoii noastre de atașament și autonomie. Dacă părinții ne-au satisfăcut, în general, nevoia de îngrijire, dragoste și siguranță, atunci simțim la un nivel profund al existenței noastre că suntem bineveniți în această lume și că putem, în esență, avea încredere în relațiile cu ceilalți. Am dobândit *încrederea de bază*. Dacă părinții ne-au acordat, în plus, suficient spațiu pentru a ne dezvolta independent și ne-au încurajat să fim autonomi, atunci am ajuns, de asemenea, la convingerea că putem avea un impact și putem influența relațiile interpersonale. Abilitățile noastre de persoane autonome contribuie și ele foarte mult la un sentiment stabil al stimei de sine și la dezvoltarea încrederii de bază.

Dependență

◀ Valoare de sine ▶

Autonomie

Pe o scară de la 1 la 10, cât de bine ți-au satisfăcut părinții nevoia de atașament și de îngrijire?

Poate că îți vine imediat în minte ce valoare să alegi de pe această scară. Dacă nu este așa, ar putea fi de folos să-ți amintești două sau trei situații concrete din copilărie. Plăcute, și mai puțin plăcute. Vei observa atunci dacă ai primit sau nu de la părinți îngrijirea și afecțiunea de care ai avut nevoie.

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

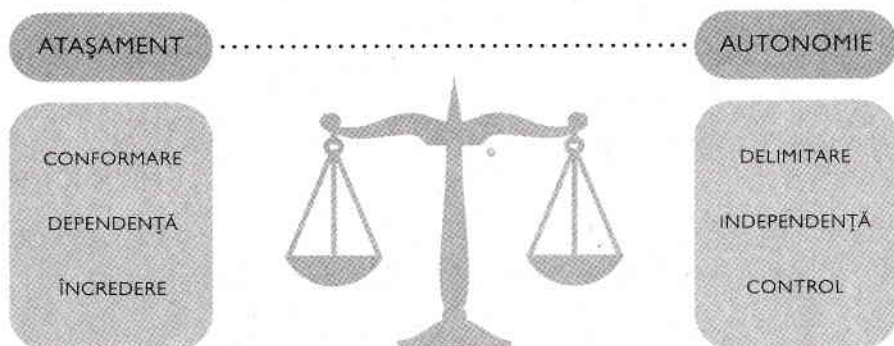
Pe o scară de la 1 la 10, cât de bine ți-au susținut părinții nevoia de independență? Și aici pot fi de ajutor amintiri legate de situații concrete din copilărie.

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cum stau lucrurile în prezent cu relațiile tale? Ți dorești, în primul rând, atașament, afecțiune și armonie? Sau îți dorești mai degrabă libertate personală și autoafirmare? Sau cele două nevoi de bază, cea de atașament și cea de autonomie, se află, în cazul tău, în echilibru?

Mulți oameni reușesc cu greu să mențină echilibrul între nevoia lor de atașament și cea de autonomie. Ei sunt fie excesiv de conformiști, adică se conformează prea mult cerințelor ori așteptărilor celorlalți, fie se izolează prea mult și se distanțează emoțional sau social de ceilalți. Unii oscilează, de asemenea, între cele două extreme – în funcție de situație și de relație, sunt când dependenți, când independenți.

Te rog să marchezi locul unde te plasezi cel mai frecvent.



Oamenii excesiv de *conformiști* își reprimă multe dintre propriile nevoi și dorințe. Ei reacționează mai degrabă decât să încerce să-și ajusteze relațiile. Trăiesc cu frica subliminală de pierdere a legăturilor și de abandon. Legăturile înseamnă pentru ei securitate. N-au suficientă încredere în ei înșiși.

Oamenii prea *izolați* sunt foarte centrați pe sine și fac foarte puține compromisuri. În adâncul lor, sunt dominați de teama de pierdere a autonomiei și a libertății în relațiile interumane. Se simt cel mai în siguranță atunci când se pot baza pe ei înșiși. Le este greu să aibă încredere în cineva.

Prin urmare, dacă vrem să ne înțelegem bine cu noi înșine și cu cei din jur, atunci trebuie să găsim un echilibru între autonomie și atașament.

## Cine este copilul-umbră?

Copilul-umbră este o metaforă a influențelor și convingerilor negative pe care le-am dobândit în copilărie. Încrederea în sine i-a fost vătămată, mai ales din cauza nesatisfacerii nevoii de atașament și/sau autonomie în copilărie și adolescență. Copilul-umbră poate fi perceput ca o parte internă a personalității, care acționează adesea din subconștient.

Opusul lui este copilul-lumină – atât în privința tiparelor pozitive din copilărie, cât și a tuturor posibilităților pe care le avem la îndemână ca adulți, pentru a duce o viață fericită.

Să facem cunoștință mai întâi cu copilul-umbră și cu tiparele lui negative. Este necesar să facem asta pentru a înțelege în profunzime ce anume îți creează în mod repetat probleme în viață. În plus, cunoașterea copilului-umbră reprezintă baza pe care vom dezvolta copilul-lumină, la pasul trei. Cu siguranță că nu este simplu să te confrunți cu copilul-umbră din tine. Posibil ca sentimente precum tristețea, mânia, frica sau rușinea să iasă la suprafață când intri în contact cu el, dar, te rog să mă crezi, această confruntare este incredibil de utilă și oferă, de fapt, cheia pentru rezolvarea problemelor tale. Te pot asigura, totodată, că după prima treime a cărții, lucrurile se vor ameliora. Atunci va lua cuvântul eul tău adult, iar copilul-lumină din tine va străluci.

Înainte să ajungem la copilul tău umbră, poți reflecta, cu ajutorul următorului exercițiu, cum ți-ai perceput părinții când erai copil. Nu este vorba aici despre

a da vina pe părinți pentru problemele tale din prezent, ci doar despre a înțelege ce te-a marcat.

De acum încolo, Michael sau Sabine vor participa la aproape toate exercițiile, ca model, pentru a te ajuta.



Te rog să notezi mai jos cum te adresai părinților tăi („tată/mamă”; „mami/tati” etc.) și cum i-ai perceput, copil fiind. Poate îți amintești și anumite situații cu părinții tăi, pe care le poți nota aici, pe scurt. Dacă n-ai crescut cu părinții, atunci vorbește în acest exercițiu despre persoanele în grija cărora ai fost în primii ani ai copilăriei. Dacă ai avut un tată biologic, o mamă biologică și un tată adoptiv sau o mamă adoptivă, îi poți nota pe ambii, atât timp cât au jucat un rol important în viața ta. Dacă ești de părere că în copilăria ta totul a fost în ordine, însă la pubertate lucrurile s-au complicat acasă, atunci leagă exercițiul de această perioadă. Poți adapta exercițiul astfel încât să reflecte cât mai bine cazul tău particular. Totuși, te-ai sfătui să menții numărul persoanelor de referință cât mai mic posibil, ca să nu devină totul prea confuz.

Tata era mai mereu la muncă. Venea acasă obosit, de cele mai multe ori, și voia să aibă liniște. Când era bine dispus, îi plăcea să se joace cu mine. O dată, l-am enervat atât de tare, că mi-a tras o palmă. Pe urmă și-a cerut scuze. În afară de asta, nu m-a bătut niciodată, dar țipa uneori foarte tare. Câteodată îmi era frică de el. Se pricepea să-mi explice diverse lucruri și o făcea cu plăcere. Când voiam să fiu cu el, îi puneam tot felul de întrebări. În rest, am simțit adesea o distanță între noi. Am avut cumva frecvent senzația că el ar fi preferat să nu facă parte din familia noastră.

Acum este rândul tău. Notează:

Așa l-am perceput eu pe \_\_\_\_\_ (completează aici numele cu care i te adresai tatălui tău/persoanei de referință) în copilărie:



Răspunde, te rog, și la următoarele întrebări:

Din ce motiv m-a lăudat \_\_\_\_\_ (completează aici numele cu care i te adresai tatălui tău/persoanei de referință)?

Din ce motiv m-a pedepsit \_\_\_\_\_?

Mi-a dat sentimentul că sunt valoros (pe o scară de la 1 la 10)?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi-a spus cum sunt (de exemplu, deștept/prost; cuminte/obraznic; o bucurie/o povară etc.)?

---

Avea o vorbă pe care o repeta (de exemplu: „Lasă-mă odată în pace!“)?

---

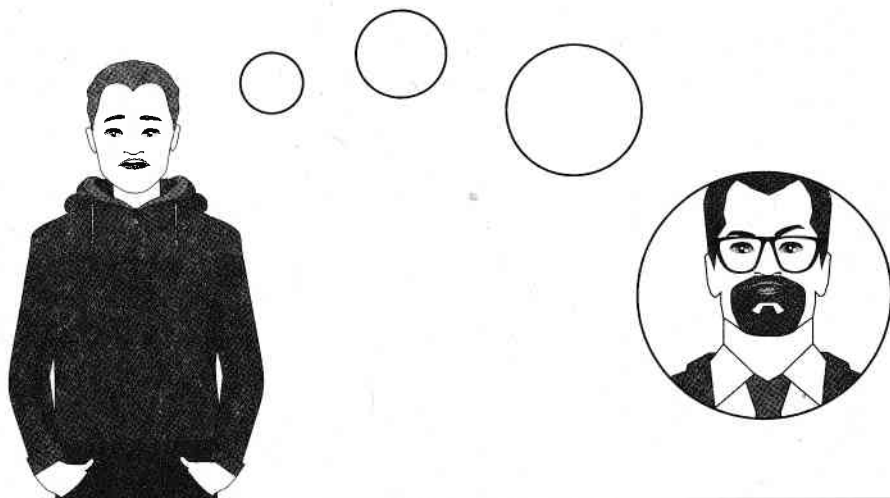
Câtă încredere în sine avea (pe o scară de la 1 la 10)?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

După ce ai notat tot, te rog să închizi puțin ochii și să identifici sentimentul pe care îl nutrești acum față de tatăl tău (persoana de referință), după ce ți-ai reamintit de perioada respectivă. Te rog să-l notezi:

---

Mai ai astfel de sentimente? De exemplu, în raport cu șeful tău, cu partenerul de viață, cu alte persoane de sex masculin?



Să facem acum exercițiul pentru mama ta (respectiv pentru altă persoană de referință):

Așa am perceput-o eu pe \_\_\_\_\_ (completează aici numele cu care i te adresai mamei tale/persoanei de referință) în copilărie:




---



---



---



---



---

Mama era mereu stresată, adesea chiar nervoasă. Nu făcea față mulțimii de treburi casnice pe care le avea. Abia dacă- i mai rămânea timp și pentru mine. Simțeam de multe ori că sunt o povară pentru ea. Își făcea întruna griji de ce- o să zică lumea. Totuși, când avea o zi bună, putea fi foarte bună și amuzantă...

Din ce motiv m-a lăudat ...?

---

Din ce motiv m-a pedepsit ...?

---

Mi-a dat \_\_\_\_\_ sentimentul că sunt valoros (pe o scară de la 1 la 10)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10