

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BROUILLETTE, RICHARD

Scapă de obiceiurile care te țin pe loc! : cum să fii fericit, nu doar să supraviețuiești / Richard Brouillette ; pref. de Wendy T. Behary ; trad. din lb. engleză Natalia Năstase. - București : Psihobooks, 2025

Conține bibliografie
ISBN 978-606-94774-3-4

I. Behary, Wendy T. (pref.)
II. Năstase, Natalia (trad.)

159,9

Editor: Adina Demian

Redactor: Alina Băltăc

Corector: Dorina Lipan

Tehnoredactor: Andreea-Alexandra Vraja

Design copertă: Andreea-Alexandra Vraja

Copyright ©2023 by Richard Brouillette and New Harbinger
Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Copyright © Psihobooks, 2025
Pentru prezenta versiune în limba română
Toate drepturile rezervate

Editura PsihoBooks
www.psihobooks.ro
contact@psihobooks.ro

Lucrarea (în întregime și fiecare dintre părțile sale) este protejată de legea drepturilor de autor. Orice valorificare a ei fără acordul editurii este interzisă. Acest lucru este valabil în special pentru multiplicarea, traducerea, copierea pe microfilm și înmagazinarea și prelucrarea ei în sistemele electronice.

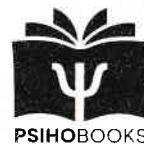
SCAPĂ DE OBICEIURILE CARE TE ȚIN PE LOC!

Cum să fii fericit,
nu doar să supraviețuiești

Richard Brouillette

Prefață de Wendy T. Behary

Traducere din limba engleză
Natalia Năstase



2025

CUPRINS

PREFAȚĂ	11
INTRODUCERE.....	15
Cum să te convingi că ai nevoie de schimbare	
CAPITOLUL 1.....	29
Stilul de Coping Dezadaptativ și soluția pentru stima de sine	
CAPITOLUL 2.....	45
Povestea personală: nevoi emoționale de bază nesatisfăcute	
CAPITOLUL 3	63
Care sunt schemele tale și de unde provin?	
CAPITOLUL 4.....	91
Modurile: personajele din povestea personală	
CAPITOLUL 5.....	125
Unifică totul folosind Modul de Adult Sănătos și Grijiuliu	
CAPITOLUL 6.....	145
Dialogul Modurilor îți arată o nouă cale	
CAPITOLUL 7.....	175
Cum să devii noul Tu: mindfulness și ecosistemul de creștere	
MULȚUMIRI.....	201
ANEXE	203
BIBLIOGRAFIE	215

PREFAȚĂ

Oamenii vin adesea la psihoterapeut cu sentimentul că este ceva în neregulă cu ei, că sunt defecti, singuratici, izolați sau că le lipsește ceva. În mod frecvent, acest sentiment este adesea însoțit de un tipar autodistructiv care le îngreunează viața – un comportament, un sentiment sau un gând care este dificil de schimbat. „Nu mă pot opri din a face asta și nu știu de ce“ este o nemulțumire des întâlnită.

Fie că te confrunți cu sentimentul că ești un impostor în propria piele, incapabil să-ți împărtășești sentimentele cu ceilalți sau să te aperi, fie că te lupți să-ți gestionezi izbucnirile de furie, adevărul este că toți oamenii se confruntă cu anumite provocări în viața de zi cu zi, precum și cu modele de lungă durată care pot fi legate de experiența personală. Aceste „adevăruri“ de necontestat privind propria identitate și felul cum funcționează lumea ne pot împiedica să avansăm în călătoria noastră spre schimbare, făcând dificilă depășirea modului în care reacționăm.

Deși ne sunt utile atunci când suntem mici și neputincioși, stilurile de coping de lungă durată pot fi greu de ignorat pe măsură ce ne îndreptăm spre vârsta adultă. În timp, aceste stiluri de coping pot conduce la autodistrugere și pot perpetua chiar consecințele pe care căutăm să le evităm. Cu alte cuvinte, stilurile tale de coping fac parte din problemă, declanșând rezultate mult prea familiare și supărătoare. Terapeutul facilitează un proces în care clienții învață să identifice condițiile de activare care au ca rezultat răspunsuri comportamentale memorate implicit și să reimagineze (prin strategii integrate) o experiență emoțională corectivă – una în care își satisfac nevoile emoționale nesatisfăcute în copilărie. Este o încercare plină de provocări – ocolirea stilurilor de coping folosite

pe tot parcursul vieții și menținerea distanței față de convingerile profund înrădăcinate. Și, odată realizat acest lucru, se încearcă dezvoltarea unor modele sănătoase de a trăi în societate și de a relaționa eficient cu ceilalți.

În 1993, Jeffrey Young și Janet Klosko au scris *Cum să-ți reinventezi viața*, o carte de *self-help* care explica modelul de terapie centrată pe scheme cognitive al lui Jeffrey Young pentru publicul general. Cei doi au introdus termenul de „capcană mentală” (*lifetrap*) ca o modalitate de a înțelege credințele emoționale viciate sau biasate, de lungă durată, care sunt declanșate în anumite condiții, adâncind suferința și nemulțumirea.

În calitate de expert în terapie centrată pe scheme cognitive și fondatoare și directoare a Centrului de terapie cognitivă din New Jersey și a Institutelor de terapie centrată pe scheme cognitive din New Jersey, New York City și Washington, DC, am zeci de ani de experiență privind beneficiile oferite de terapia centrată pe scheme cognitive persoanelor cu stiluri de coping dezadaptative sau capcane mentale. Am o specializare în lucrul cu persoane cu probleme de narcisism, precum și cu persoane care au de-a face cu narcisiști, și am avut privilegiul de a fi martor al curajului acestor clienți, precum și al altora, care trec prin experiențe de transformare satisfăcătoare, care le asigură o calitate îmbunătățită a vieții.

Prin urmare, sunt încântată să constat că Richard Brouillette, colegul meu, a fost atât de inspirat de *Cum să-ți reinventezi viața*, încât a decis să scrie o carte de *self-help* cu misiunea de a oferi cititorilor cele mai recente strategii dezvoltate în terapia centrată pe scheme cognitive. L-am cunoscut pe Richard când a venit în New Jersey pentru a participa la programul meu de training și recunosc în scrisul lui aceeași căldură, același umor și același ton realist pe care le-a adus în sala de cursuri. O parte din munca mea de formator implică să-i ajut pe clinicieni să se acordeze la clienții lor ca ființe umane – să fie „reali” cu ei – și îmi amintesc că Richard

a fost deosebit de inspirat de această noțiune. El dovedește o rară și excepțională autenticitate, precum și o legătură solidă cu cititorul său. Dacă aceasta este prima ta experiență în ceea ce privește terapia centrată pe scheme cognitive, ai descoperit o resursă grozavă. Ai în față cea mai semnificativă contribuție pentru cititorul de *self-help*, precum și pentru terapeutul care caută să înțeleagă această abordare incredibilă de tratament.

Abordarea completă a terapiei centrate pe scheme cognitive implică un set de concepte, chestionare, etichete și tehnici care, luate împreună, pot părea o mulțime năucitoare pentru un novice. În această carte, Richard concentrează cu pricepere temele de bază ale autoînțelegerii, ale dialogului cu tine însuși/însăși și ale transformării temeinice a comportamentului și autocompasiunii în instrumente accesibile și ușor de utilizat pe care le poți pune în practică.

Volumul de față te ajută să înțelegi conceptele de bază ale terapiei centrate pe scheme cognitive, precum și strategiile de schimbare și modul în care terapia centrată pe scheme cognitive poate funcționa într-un context de *self-help*. Vei învăța cum să conectezi experiențele timpurii dificile, dureroase sau pline de provocări cu sentimente precum inadecvarea, rușinea, furia, critica sau abandonul și cum aceste convingeri emoționale au ca rezultat reacții specifice de supraviețuire – cum ar fi detașarea, supracompensarea și capitularea – și cum aceste tipare conduc la frustrare în prezent. Un terapeut specializat în terapia centrată pe scheme cognitive a definit aceste concepte drept „scheme” și „Moduri”, iar Richard te ajută cu iscusință să dai un sens acestor credințe și comportamente, deoarece sunt legate de „povestea personală”.

Cele mai inovatoare aspecte ale cărții sunt cele practice. Fiecare capitol îmbină concepte din terapia centrată pe scheme cognitive cu exerciții pentru a folosi acele idei, fie că înveți mai multe despre nevoile tale de bază, despre schemele și Modurile tale, fie că exersezi

cum să accesezi și să-ți îmbunătățești Modul de Adult Sănătos și Grijuliu. Richard împărtășește exerciții care provin din canonul terapiei centrate pe scheme cognitive, inclusiv utilizarea unui jurnal al schemelor, utilizarea cartonașului (*flashcard*), a imageriei și a tehnicii scaunului gol (*chair work*), dar le adaptează pentru cititorul de *self-help* cu pricepere și chibzuință. Harta lui cu „teatrul Modurilor“ este deosebit de utilă ca modalitate memorabilă de a vizualiza părți ale sinelui.

Un terapeut specializat în terapie centrată pe scheme cognitive este întotdeauna conștient de necesitatea de a readuce procesul la origini pentru a-și ajuta clientul să facă schimbări reale și durabile în viața lui, și vei găsi aceeași determinare în această carte. Instrumentele de zi cu zi, inclusiv utilizarea smartphone-ului, te vor ajuta să rămâi pe drumul cel bun, concentrat asupra obiectivelor tale și a destinației de vindecare. Un element de bază al terapiei centrate pe scheme cognitive este reprezentat de compasiunea și grija pentru sine, ca parte a procesului de vindecare, iar spre finalul cărții, Richard folosește cu chibzuință tehnicile de conștientizare *mindfulness* pentru a te ajuta să practici conectarea la bucurie și grijă, menținându-ți motoarele motivaționale active și reglate.

Dacă te confrunți cu provocările tiparelor autodistructive pe tot parcursul vieții și cauți instrumente puternice pentru a face o schimbare reală, terapia centrată pe scheme cognitive îți oferă această abordare. Și cu ajutorul cărții de față, Richard te va ajuta în mod constant și creativ să cultivi stiluri de coping sănătoase, adaptative, care aduc creștere și schimbare în viața ta într-un mod semnificativ, satisfăcător și durabil.

WENDY T. BEHARY,

președintă a Societății Internaționale de Terapie Schemelor,
autoare a cărții *Dezarmarea narcisistului* (Editura PsihoBooks, 2021)

INTRODUCERE

CUM SĂ TE CONVINGI CĂ AI NEVOIE DE SCHIMBARE

„Ce naibii e în neregulă cu mine?!“ Sunt sigur că, de-a lungul timpului, ți-ai spus lucruri negative. S-ar putea să ți se pară familiare unele dintre aceste replici clasice:

- „De ce sunt atât de leneș(-ă) tot timpul? Sunt cel mai rău (cea mai rea)!“
- „Nu ar trebui să spun ceea ce cred. Sunt norocos(-oasă) că mai stă cineva cu mine.“
- „Nu primesc niciodată atenția de care am nevoie de la iubitul meu (iubită mea), dar nu are rost să zic ceva; pur și simplu, așa stau lucrurile în cazul meu.“

Când îți spui așa ceva, probabil că așa simți și gândești în acel moment. Dar dacă ești capabil(-ă) să iei o pauză și să faci un pas înapoi, s-ar putea să îți dai seama că nu ești atât de rău (rea) pe cât ți se pare. Gândurile negative precum cele tocmai enumerate pot fi verbalizări ale unor stări de spirit cu care, în cele din urmă, nici măcar nu ești pe deplin de acord. S-ar putea să nu-ți placă faptul că te consideri leneș(-ă), că îți sufoci nevoile, că rămâi într-o slujbă care nu e pe placul tău sau, în general, că te ataci în încercarea de a face față lucrurilor cu care te confrunți. „Vai, am fost într-o dispoziție proastă în acel moment!“

Dacă oamenii ne-ar auzi rostind cu voce tare lucrurile pe care ni le spunem ar fi șocați, nu?

Adesea, avem moduri de gândire care ar trebui să ajute, dar, de fapt, înrăutățesc lucrurile. Așadar, dacă te autosabotezi și ai obiceiul de a-ți submina propriul progres, este posibil ca stilul de coping¹ (adaptare) care îți vine cel mai ușor să nu-ți aducă rezultatele pe care le dorești în viața ta. Ia în considerare acest lucru: avem moduri de gândire unice, care ne vorbesc cu voci puternice și se luptă cu noi atunci când încercăm să ne atingem obiectivele. Uneori, s-ar putea să observi doar sentimentul negativ, alteori s-ar putea să auzi gândul negativ care îl însoțește, dar oricare dintre ele nu face decât să îți îngreuneze viața.

Toți procedăm așa. Este amuzant că, în calitate de ființe umane, presupunem că suntem responsabili de viața noastră – datorită liberului arbitru –, dar observăm cât de des nu ne urmăm exact propriile îndrumări sau dorințe. Acest lucru ne poate da senzația că suntem în dezacord cu noi înșine, sau chiar în război, cu o parte care luptă să se miște într-o direcție, în timp ce cealaltă opune rezistență. Gândește-te la un antrenament, la studiu sau la ceva greu! Există o criză a comunicării cu sinele, care se tot accentuează până când ajungem să ne spunem cu furie lucruri precum cele menționate în rândurile anterioare. Totdeauna problema se reduce la ceea ce ne spunem nouă înșine, la modul în care aceste gânduri ne orientează în direcția greșită și la faptul că s-ar putea să nu observăm acest lucru nici măcar după ce răul a fost făcut. Uneori, suntem un narator pe ale cărui povești nu ne putem baza.

¹ Coping se numește felul în care facem față unui eveniment sau unei etape de viață resimțite drept semnificative și dificile. Aceste strategii individuale de adaptare sunt numite și „strategii de coping” sau „stiluri de coping” (în limba engleză, *to cope with* – „a face față la ceva”). Strategiile de coping pot fi funcționale sau disfuncționale. Managementul funcțional se referă la o soluție durabilă pe termen lung pentru o problemă, în timp ce o adaptare disfuncțională de multe ori are doar un efect de ameliorare pe termen scurt, iar pe termen lung are efectul de a menține problema. (n. ed.)

Cum arată asta în viața ta de zi cu zi? S-ar putea să te suprasoliciți, trăgând tare de tine, lucru care să te facă să fii furios(-oasă) și plin(-ă) de resentimente tot timpul. S-ar putea să eviți conflictul și să muncești prea mult fără să reușești să te afirmi. S-ar putea să-ți petreci nopțile și weekendurile complet detașat(-ă) de tine și apoi să te simți prost luni dimineața. S-ar putea să crezi că ești incompetent(-ă) și că scapi cumva mușamalizând acest lucru. S-ar putea să simți că figurile autoritare te tratează întotdeauna incorect, apoi să te dezlanțui împotriva lor și să ai probleme. S-ar putea să simți că nu are rost să încerci, așa că te forțezi să mergi înainte fără motivație. S-ar putea să te simți nedumerit(-ă) în legătură cu ceea ce îți dorești cu adevărat, așa că zilele îți par goale. S-ar putea să ai senzația că oamenii nu te plac cu adevărat și să îi eviți. S-ar putea să simți că trebuie să muncești mai mult decât toți ceilalți, altfel vei fi respins(-ă).

În concluzie, dacă ai astfel de experiențe, îți voi arăta cum este mai mult decât probabil să fii propriul dușman din cauza felului dificil și dureros în care vorbești cu tine. Aș dori să iei în considerare că, dacă îți schimbi perspectiva asupra felului în care vorbești cu propria persoană, vei putea, în sfârșit, să faci o schimbare pozitivă mult mai ușor. Poți începe să îi *răspunzi* vocii interioare care îți vorbește într-un mod negativ.

Cheia pentru depășirea obstacolelor personale este ideea că o parte din tine chiar crede că este posibil să ai succes în felul tău. Cu alte cuvinte, ai un set de strategii de coping (adaptare) la provocările personale care chiar par că te vor ajuta, dar nu o fac. În realitate, acestea doar înrăutățesc lucrurile. Și probabil că asta se întâmplă de mult timp – încă din copilărie.

O să te ajut să auzi când „vorbește” această parte care te induce în eroare și să o convingi să se schimbe. Iată o altă modalitate de a explica lucrurile: mecanismele tale de coping nu funcționează și trebuie să convingi aceste părți ale tale de coping să acționeze în Moduri care îți sunt de fapt utile – *vorbind* cu ele.

Dacă ceea ce auzi în capul tău este: „De ce sunt atât de leneș(-ă) tot timpul?“, „Sunt cel mai rău (cea mai rea)“, atunci există o voce sau o „schemă“ de coping defectuoasă, care îți spune că „trebuie să fii atât de dur(-ă) cu tine ca să contezi“. Sau, dacă crezi ceva de genul „Nu ar trebui să spun ceea ce cred – nu vreau să pierd această relație“, schema cu care te lupți este convingerea potrivit căreia nevoile tale sunt prea mari pentru ceilalți și, dacă le împărtășești, îi vei alunga pe oamenii pe care îi iubești. Gândul că „sunt întotdeauna ultima persoană care a plecat de la birou, dar, dacă nu muncesc mai mult decât ceilalți, o să fiu concediat(-ă)“ reflectă o schemă – convingerea că trebuie să muncesc mai mult decât ceilalți, altfel ceva rău mi se va întâmpla. Și gândul că „nu obțin niciodată atenția de care am nevoie de la prietenul meu (prietena mea), dar nu are rost să spun ceva despre asta“ – lucru care te împiedică să comunici în moduri care ți-ar putea satisface nevoile – reflectă o schemă: credința că „oamenii mă dezamăgesc mereu, așa că trebuie să mă protejiez prin a mă feri de dezamăgire“. Și așa mai departe. Toate aceste exemple arată că gândurile negative *par* să ne fie de ajutor, așa că le folosim în continuare.

La o vârstă fragedă, am învățat cum să ne protejăm în moduri care se transformă în obstacole când devenim adulți, dar rămânem blocați cu ele. Iată ce se întâmplă cu adevărat: a fi prea dur(-ă) cu tine însuși(-ă) te face nefericit(-ă) și mai puțin motivat(-ă). Dacă nu-ți împărtășești nevoile celor din jur, acestora le este greu să relaționeze cu tine. A crede că trebuie să muncești mai mult decât toți ceilalți îți distorsionează viziunea și duce la epuizare și ineficiență. Evitarea vulnerabilității în relațiile cu ceilalți conduce la o dezamăgire perpetuă.

Fundamentul acestei cărți: Terapia centrată pe scheme cognitive

Cartea de față se referă la metodele problematice de coping numindu-le „scheme“ și va analiza modalitățile prin care facem față

grupurilor de scheme, numite „Moduri“, cum acestea perpetuează problemele și cum putem găsi o cale mai bună.

Vei învăța cum schemele tale și felul în care te descurci au fost adesea modelate de experiențele de care ai avut parte când erai copil. O voce interioară excesiv de critică poate părea că te ajută deoarece, în copilărie, credeai că trebuie să te ridici la standarde înalte și să te protejezi. Sau nu-ți putea să ai o voce prea conciliantă, care îți spune că este mai bine să-ți lași pe alții să facă ce vor, pentru că, atunci când erai copil, asta te-a ajutat să gestionezi un părinte dominator. Dacă ai o voce care îți spune să fii mulțumit(-ă) de ceea ce ai și să nu te străduiești să obții mai mult, poate ai crescut fiind neglijat(-ă) emoțional și ai învățat că este mai ușor să eviți să-ți se spulbere iar speranțele că vei primi atenție.

Oricare ar fi experiențele care te-au adus aici, îți voi arăta o modalitate unică de a aborda conflictul interior: luând în serios metodele problematice de coping – recunoscând că, la un moment dat, e posibil ca acestea să îți fi fost de folos, dar în prezent te blochează – și învățând să reacționezi, acum, că ești un adult capabil să faci față autorității.

Această carte abordează ideea autodialogului ca metodă de vindecare prin prisma unei școli de psihoterapie numite „terapie centrată pe scheme cognitive“, așa cum a stabilit psihologul Jeffrey Young. O astfel de abordare presupune că psihologia umană este alcătuită din scheme, care sunt sentimente specifice declanșate și convingeri de bază specifice în care acestea se unesc, și Moduri, care sunt tipare de comportament influențate de schemele noastre.

Cu toții avem o hartă individuală a schemelor și a Modurilor care ne face ceea ce suntem – o hartă bazată într-o oarecare măsură pe temperament, pe experiența noastră în ceea ce privește nevoile emoționale din copilărie și pe amestecul de grijă și neglijență pe care l-am trăit în primii ani de viață. Schemele și Modurile oferă un cadru pentru a înțelege care părți din noi înșine vorbesc și care sunt dureros reduse la tăcere, precum și de unde provin aceste părți, cum vorbesc între ele și cum putem interveni în ceea ce spun, doresc și

dezvăluie pentru a face o schimbare. Observi cum aduc în discuție mai multe părți acum? Odată ce începi abordarea terapiei centrate pe scheme cognitive, experiența este plină de provocări, dinamică, șocant de profundă și cu adevărat plină de satisfacții. Sincer, poate fi și distractiv uneori. Când clienții mei încep să lucreze cu vocile diferitelor părți, aceștia simt un nou tip de eficacitate și libertate.

La începutul anilor 1990, fondatorul terapiei centrate pe scheme cognitive, Jeffrey Young, și Janet Klosko au publicat *Cum să-ți reinventezi viața* (Editura Trei, 2017), prima carte de *self-help* pentru terapia centrată pe scheme cognitive. Young și Klosko ne-au arătat cum să ne înțelegem pe noi înșine și istoria noastră pornind de la un lucru simplu: modul în care nevoile noastre nu au fost satisfăcute în copilărie ne spune multe despre cum ne descurcăm ca adulți și cum ne punem singuri obstacole în cale. Volumul de față se străduiește să onoreze povestea pe care Young și Klosko au împărtășit-o, extinzând-o pentru a include și alte instrumente specifice terapiei centrate pe scheme cognitive, precum Moduri și exerciții experiențiale suplimentare. Dar împărtășește și credința că tu, cititorul, înarmat cu niște abilități utile, poți să-ți depășești blocajele.

Ca oameni, ne dezvoltăm stilul de coping în copilărie, drept o modalitate de a face față nevoilor emoționale nesatisfăcute și dependenței noastre naturale din acea perioadă. Copiii se bazează pe îngrijitorii lor pentru a învăța ce înseamnă binele și răul, conștiința, vinovăția și rușinea, dar și stima de sine, compasiunea pentru sine și pentru alții, validarea sentimentelor și a experienței lor, precum și credința solidă că există iubire în lume. Sunt multe lucruri importante.

Adulții din viața copiilor acționează ca un fel de hard-disk extern care ajută la gestionarea și construirea personalității lor. Când copiii pierd acel ajutor extern sau sunt privați de acesta, ei dezvoltă modele de coping care sunt adesea distorsionate. Așadar, aceste tipare de coping se manifestă ca tendințe fie de a te baza prea

mult pe propria persoană, fie de a pune prea multe în sarcina altora. Aceste tendințe rămân valabile și la vârsta adultă. De exemplu, poate *supracompensezi*, atunci când te promovezi drept independent(-ă) de ceilalți, drept cineva care nu are nevoie de nimeni și lucrează mai mult decât toți ceilalți; poate te trezești că ți se pare o dovadă de slăbiciune și prostie să te bazezi pe alții; sau poate eviți să ceri mult de la alții – te ții de lista ta de lucruri de făcut, posibil te detașezi de emoțiile tale și chiar te detașezi când ești singur(-ă), te uiți la televizor compulsiv sau te bazezi pe alimente sau substanțe nocive pentru a te simți amorțit(-ă). S-ar putea să ajungi să *capitulezi* – să accepți fără urmă de îndoială ceea ce spun oamenii despre tine sau să te simți obligat(-ă) să le faci pe plac celorlalți pentru a te descurca – să te abții de la a-ți exprima sentimentele sau nevoile și să încerci să te încadrezi în modul în care văd alții lumea (Young și Klosko 1993, 35–42).

Adesea, când suntem adulți, devine clar că *unele* dintre vechile strategii de coping nu mai sunt necesare, deoarece nu mai suntem total dependenți de părinții noștri și putem avea grijă de noi înșine. Vedem că aceste metode nu ne mai sunt utile, deoarece, ca adulți, *se așteaptă* de la noi să fim independenți și să avem grijă de noi înșine. Cu toate acestea, încă păstrăm strategii problematice de coping. De ce?

Răspunsul constă în înțelegerea faptului că emoțiile noastre de bază, cum ar fi frica, bucuria, jocul, abandonul, tristețea, vinovăția și dragostea, toate sunt în strânsă legătură cu experiențele avute în copilărie. Ai putea spune că aceste emoții sunt în legătură directă cu părți ale creierului nostru legate de copilărie. Stilurile de coping pe care le-am dezvoltat și pe care le-am păstrat s-au format și în vremea copilăriei. Așadar, când ne imaginăm că renunțăm la stilul de coping de bază, vorbim despre schimbarea relației noastre cu emoțiile de bază, ceea ce este înfricoșător și ne face să ne retragem. Pentru a înțelege cu adevărat această frică, trebuie să adoptăm modul de gândire, să zicem, al unui copil de cinci ani care se simte

vulnerabil și lipsit de apărare. Adevărul este că toți încă ne purtăm în interior propriul copil de cinci ani.

În căutarea vulnerabilității

Să începem cu un exercițiu de imagerie (Behary, 2019).

Exercițiul de imagerie este un instrument pe care îl vom folosi împreună pe larg mai târziu în carte. Deocamdată, acesta este doar un exercițiu simplu de folosire a imaginației pentru a evoca o imagine și a vedea ce emoții îți trezește. Ar trebui să dureze doar un minut sau două. Citește următorul scenariu și apoi încearcă. Pe măsură ce citești următorul scenariu imaginar, dacă ești de părere că exercițiul îți poate ridica anumite probleme, declanșând emoții negative, nu ezita să îl omiți.

Închide ochii, concentrează-te asupra posturii tale, îndreaptă-ți coloana vertebrală și fixează-ți picioarele bine pe pământ. Respiră adânc o dată sau de două ori. Acum limpezește-ți mintea și calmează-te. Când te simți liniștit(-ă), imaginează-ți că mergi la o plimbare prin cartierul tău și că vezi un copil de cinci ani singur, pe trotuarul opus. Completează descrierea cu detalii, potrivit imaginației tale. Îți devine clar că acest copil este singur și pierdut. Nu știe în ce direcție să meargă și nu are pe nimeni care să-l ajute. Te vede și se uită la tine. Bine, acum îngheață cadrul în minte și oprește-te la emoțiile pe care le trăiești. Probabil că simți o oarecare compasiune pentru copil, poate că vrei să-l ajuți. (Și alte reacții sunt OK!) Dar deocamdată concentrează-te pe ceea ce simte copilul. Prin ce trebuie să treacă?

Dacă ești gata, lasă imaginea să-ți dispară din minte și întoarce-te în acel loc calm, liniștit, fără imagini. Respiră adânc o dată sau de două ori și deschide ochii când ești gata.

Ce a simțit copilul? Cum a fost să empatizezi cu copilul? Prin ce emoții și reacții îți imaginezi că trecea copilul? Sunt șanse să fi simțit

o mulțime de emoții puternice, nu-i așa? Panică, frică, abandon, neputință, vulnerabilitate și o disperare cu adevărat înfricoșătoare. Complet fără apărare.

Acum gândește-te cum ai putea să te simți dacă ai renunța la toate strategiile tale de coping. Este posibil să te încerce multe dintre sentimentele pe care ți-ai imaginat că le are copilul: fără apărare, abandonat, vulnerabil și singur. Așa s-ar putea să te simți dacă te gândești să renunți la strategiile tale de coping. Nu e simplu, nu?

În cele din urmă, perspectiva de a te lepăda de cele mai înrădăcinate strategii de coping – indiferent cât de mult avem încredere în eul nostru adult – este înfricoșătoare, iar abandonarea amintitelor metode nu se petrece peste noapte. Trebuie să-i dovedim Copilului nostru Interior că va funcționa și că își poate construi încrederea în eul nostru adult. Evident, acest lucru necesită timp și practică.

(Dacă nu ai renunțat la imaginea din exercițiul nostru, nu ezita să te întorci și să ajuți copilul să-și găsească drumul spre casă acum!)

Cum te va ajuta această carte să faci o schimbare profundă și durabilă

Îmi doresc ca, pe măsură ce lucrăm la felul în care vorbești cu tine însuți (însăți) și la modalitățile în care poți răspunde, să te ajut să îți extinzi concepția despre ceea ce poate fi dialogul cu propria persoană. Uneori, la terapie, se poate întâmpla să întreb un pacient ceva de genul: „Dacă furia ta ar putea vorbi, ce ar spune?” Discuția cu noi înșine poate include emoții, sentimente din corpul nostru, comportamente și gânduri neașteptate. Deci vei căpăta o mai bună înțelegere a acestor dialecte și le vei traduce în conștientizare de sine și conversație conștientă și productivă cu tine în serviciul conectării cu cele mai profunde părți ale tale – prin intermediul Copilului Interior.

Scopul terapiei centrate pe scheme cognitive este acela de a te ajuta să găsești moduri de a trăi care se conectează cu Copilul tău