

LIBRIS

We know
books

Charles L. Whitfield

ELIBERAREA COPILULUI INTERIOR

**Cum să identifici și să vindeci
traumele copilăriei**

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

LITERA
București

*Healing the Child Within
Discovery and Recovery for Adult Children
of Dysfunctional Families*

Charles L. Whitfield, M.D.

Copyright © 1987 Charles L. Whitfield
Ediție publicată pentru prima oară de Health
Communications, Inc., c/o Simon & Schuster, Inc.
Toate drepturile rezervate



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

*Eliberarea copilului interior
Cum să identifici și să vindec traumele copilăriei*
Charles L. Whitfield

Copyright © 2025 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Oana Dușmănescu, Ștefania Mihalache

Corectori: Dușa Udrea-Boborel, Oana Sănițariu

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WHITFIELD, CHARLES L.

Eliberarea copilului interior: cum să identifici și să
vindec traumele copilăriei / Charles L. Whitfield;
trad. din lb. engleză: Andreea Lutic. – București:
Litera, 2025

ISBN 978-630-355-137-1

I. Lutic, Andreea (trad.)

159.9

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
<i>Mulțumiri</i>	15
<i>Introducere</i>	19
Capitolul 1. Să ne descoperim copilul interior	25
Capitolul 2. Originea conceptului de „copil interior”	31
Capitolul 3. Ce este copilul interior?	36
Capitolul 4. Cum ne inhibăm copilul interior	46
Capitolul 5. Factori parentali care tind să inhibe copilul interior	55
Capitolul 6. Dinamica rușinii și a stimei de sine reduse	80
Capitolul 7. Rolul stresului. Tulburarea de stres posttraumatic	96
Capitolul 8. Cum putem să ne vindecăm copilul interior?	102
Capitolul 9. Cum să începem să lucrăm la rezolvarea problemelor fundamentale	112
Capitolul 10. Identificarea și trăirea propriilor emoții	124
Capitolul 11. Procesul de doliu	135
Capitolul 12. Mai multe despre procesul de doliu: să riscăm, să împărtășim, să ne spunem povestea	148
Capitolul 13. Transformarea	164

Capitolul 14. Integrarea	178
Capitolul 15. Rolul spiritualității	186
 Anexă: Notă despre metodele de vindecare	207
Tabele și figuri	210
Referințe	212

Cuvânt-înainte

Sunt onorat să scriu cuvântul-înainte la ediția actualizată a acestei lucrări clasice, *Eliberarea copilului interior*.

Pionier în vindecarea traumelor, Charles Whitfield a fost votat de colegii săi, începând din 1995, drept unul dintre cei mai buni medici din America. Înțelepciunea și cuvintele lui au atins sufletele și mințile a milioane de cititori, dăruindu-le un lucru prețios: speranța. Pe parcursul carierei sale, Whitfield a împărtășit cu generozitate din experiența sa clinică și de cercetare altor profesioniști și persoanelor în curs de recuperare. Peste 80 de autori au citat din cartea de față sau au menționat-o – un număr remarcabil și un indicator al locului important pe care-l ocupă acest volum în arsenalul abilităților noastre.

În cei 35 de ani care au trecut de când Whitfield a publicat pentru prima dată *Eliberarea copilului interior*, am făcut progrese importante în ceea ce privește înțelegerea efectelor traumelor asupra psihicului uman. Cartea de față a avut o contribuție semnificativă în acest sens, devenind, ca urmare,

Capitolul 1

Să ne descoperim copilul interior

Conceptul de „copil interior” este prezent în cultura mondială de cel puțin două mii de ani. Carl Jung l-a numit „copilul divin”, iar Emmet Fox folosea expresia „copilul-minune”. Psihoterapeuții Alice Miller și Donald Winnicott îi spun „sinele adevărat”. Mulți specialiști din domeniul alcoolismului și al dependenței de alte substanțe îl numesc „copilul interior”.

„Copilul interior” se referă la acea parte din noi care este, în esență, plină de viață și de energie, creativă și împlinită; este sinele nostru adevărat – cine suntem în realitate.

Cu contribuția inconștientă a părinților și a societății, cei mai mulți dintre noi își reneagă copilul interior. Când acest copil interior nu este hrănit sau nu are posibilitatea să se exprime liber, ia naștere un sine fals sau codependent. Începem să ne trăim viața de pe poziția de victimă și nu suntem capabili de a ne rezolva traumele emoționale. Acumularea treptată de probleme mintale și emoționale nerezolvate poate duce la anxietate cronică, teamă, confuzie, senzație de gol interior și nefericire.

Negarea copilului interior și apariția ca rezultat a sine-lui fals și a egoului negativ sunt fenomene extrem de frecvente în cazul copiilor și al adulților care au crescut în familii disfuncționale, precum cele în care întâlnim boli fizice sau psihice cronice, rigiditate, răceală sau lipsă de afecțiune.

Dar există o soluție. Există o cale de a ne descoperi și vindeca acest copil interior, de a ne elibera de atașamentele și suferința pe care le provoacă identificarea cu sinele nostru fals. Despre asta este vorba în cartea de față.

Mă va ajuta această carte?

Nu toți am fost molestați sau abuzați în copilărie. Nimeni nu știe exact câți dintre noi primesc suficientă iubire, îndrumare și alte tipuri de hrană emoțională. Eu estimez un procent cuprins între 5 și 20. Asta înseamnă că în jur de 80–95% dintre oameni nu au parte de iubirea, îndrumarea și alte tipuri de hrană emoțională necesare pentru a crea relații sănătoase și pentru a avea o părere bună despre ei înșiși și despre ceea ce fac (Satir, 1972; Felitti *et al.*, 1998).

Deși nu e ușor de determinat dacă avem tendința să creăm relații sănătoase sau nesănătoase cu noi înșine și cu cei din jur, poate fi util să răspundeți la unele dintre întrebările de mai jos.

L-am denumit „Chestionar privind potențialul de vindecare” deoarece reflectă nu doar măsura în care am fost traumatizați, ci și posibilitățile noastre de a evolua și a avea o viață dinamică, aventuroasă și fericită.

Chestionar privind potențialul de recuperare

Încercuiți sau bifați răspunsul care reflectă cel mai fidel ceea ce simțiți cu adevărat.

1) Căutați aprobare și validare?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

2) Vă este greu să vă recunoașteți realizările?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

3) Vă temeți de critici?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

4) Vă suprasolicitați?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

5) Ați avut probleme din cauza propriului comportament compulsiv?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

6) Simțiți nevoia să fiți perfect?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

7) Sunteți neliniștit când totul pare să meargă de la sine?

Anticipați în permanență probleme?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

8) Vă simțiți mai dinamic în momentele de criză?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

9) Vă preocupă binele celorlalți, dar sunteți mai puțin preocupat de binele propriu?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

10) Vă izolați de alte persoane?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

11) Reacționați anxios în fața persoanelor cu autoritate și a celor furioase?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

12) Aveți impresia că oamenii și societatea în general profită de dumneavoastră?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

13) Aveți probleme în relațiile intime?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

14) Atrageți și sunteți atrași de oameni care tind să fie compulsivi?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

15) Vă agățați de relații fiindcă vă temeți de singurătate?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

16) Nu aveți încredere în propriile emoții și în emoțiile pe care le exprimă alții?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

17) Vă este greu să vă exprimați emoțiile?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

Dacă ați răspuns „Ocazional“, „Deseori“ sau „De obicei“ la vreuna dintre aceste întrebări, poate fi util să continuați lectura. (Aceste întrebări se bazează pe cele ale Al-Anon Family Group, 1984, fiind modificate cu permisiunea lor.)

Alte întrebări de luat în calcul:

18) Vă temeți de vreunul dintre următoarele lucruri:

- să vă pierdeți controlul?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- propriile dumneavoastră emoții?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- conflicte și critici?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- să nu fiți respins sau părăsit?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- să nu eșuați?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

19) Vă este greu să vă relaxați și să vă distrați?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

20) Vi se întâmplă să mâncați, să beți, să munciți, să consumați droguri sau să căutați alte stimulente în mod compulsiv?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

21) Ați fost la consiliere sau psihoterapie, însă totuși aveți impresia că e „ceva“ greșit sau care lipsește?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

22) Vă simțiți adesea amortit, pustiu pe dinăuntru sau trist?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

23) Vă este greu să aveți încredere în alții?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

24) Aveți un simț exagerat al responsabilității?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

25) Aveți un sentiment de neîmplinire, atât pe plan personal, cât și profesional?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

26) Aveți sentimente de vinovăție, inadecvare sau o stimă de sine redusă?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

27) Sunteți predispus la oboseală, disconfort și dureri cronice?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

28) Când mergeți în vizită la părinți, vă este greu să petreceți cu ei mai mult de câteva minute sau câteva ore?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

29) Nu prea știți cum ar trebui să răspundeți când oamenii vă întreabă ce simțiți?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

30) V-ați întrebat vreodată dacă e posibil să fi fost abuzat, neglijat sau tratat necorespunzător în copilărie?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

31) Vă este greu să le spuneți altora ce doriți de la ei?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

Dacă ați răspuns „Ocazional“, „Deseori“ sau „De obicei“ la vreuna dintre aceste întrebări, această carte v-ar putea fi utilă. (Dacă ați răspuns „Niciodată“ la majoritatea întrebărilor, e posibil să nu fiți conștient de unele dintre trăirile dumneavoastră.)

În cartea de față descriu câteva principii de bază ale procesului de descoperire a persoanei care suntem în realitate și sugerez că răspunsul constă în eliberarea sinelui adevărat sau

17) Vă este greu să vă exprimați emoțiile?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

Dacă ați răspuns „Ocazional“, „Deseori“ sau „De obicei“ la vreuna dintre aceste întrebări, poate fi util să continuați lectura. (Aceste întrebări se bazează pe cele ale Al-Anon Family Group, 1984, fiind modificate cu permisiunea lor.)

Alte întrebări de luat în calcul:

18) Vă temeți de vreunul dintre următoarele lucruri:

- să vă pierdeți controlul?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- propriile dumneavoastră emoții?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- conflicte și critici?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- să nu fiți respins sau părăsit?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

- să nu eșuați?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

19) Vă este greu să vă relaxați și să vă distrați?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

20) Vi se întâmplă să mâncați, să beți, să munciți, să consumați droguri sau să căutați alte stimulente în mod compulsiv?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

21) Ați fost la consiliere sau psihoterapie, însă totuși aveți impresia că e „ceva“ greșit sau care lipsește?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

22) Vă simțiți adesea amortit, pustiu pe dinăuntru sau trist?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

23) Vă este greu să aveți încredere în alții?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

24) Aveți un simț exagerat al responsabilității?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

25) Aveți un sentiment de neîmplinire, atât pe plan personal, cât și profesional?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

26) Aveți sentimente de vinovăție, inadecvare sau o stimă de sine redusă?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

27) Sunteți predispus la oboseală, disconfort și dureri cronice?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

28) Când mergeți în vizită la părinți, vă este greu să petreceți cu ei mai mult de câteva minute sau câteva ore?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

29) Nu prea știți cum ar trebui să răspundeți când oamenii vă întreabă ce simțiți?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

30) V-ați întrebat vreodată dacă e posibil să fi fost abuzat, neglijat sau tratat necorespunzător în copilărie?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

31) Vă este greu să le spuneți altora ce doriți de la ei?

Niciodată Rareori Ocazional Deseori De obicei

Dacă ați răspuns „Ocazional“, „Deseori“ sau „De obicei“ la vreuna dintre aceste întrebări, această carte v-ar putea fi utilă. (Dacă ați răspuns „Niciodată“ la majoritatea întrebărilor, e posibil să nu fiți conștient de unele dintre trăirile dumneavoastră.)

În cartea de față descriu câteva principii de bază ale procesului de descoperire a persoanei care suntem în realitate și sugerez că răspunsul constă în eliberarea sinelui adevărat sau

a copilului interior. Apoi vă arăt cum ne putem vindeca sinele adevărat pentru a diminua confuzia, durerea și suferința.

Acest proces necesită timp, efort și disciplină. În consecință, poate fi util să recitiți aceste capitole la anumite intervale de-a lungul lunilor și anilor următori.

Capitolul 2

Originea conceptului de „copil interior“

Primele referiri la copilul interior datează încă dinainte de Hristos. Există însă trei extensii recente ale acestui concept care sunt relevante pentru definiția sa actuală.

Abuzurile și neglijarea din copilărie

Prima extensie reprezintă consecința a două curente. Unul dintre ele este curentul de recunoaștere și vindecare a abuzurilor din copilărie. Celălalt este rezultatul unei interacțiuni între acesta și anumiți specialiști și autori din domeniul psihoterapiei. Aceste concepte au evoluat în ultimii 70 de ani, probabil concomitent cu cel de-al doilea curent major care are în centru noțiunea de „copil interior“.

A doua extensie o reprezintă programele de recuperare în 12 pași și, strâns corelată cu acestea, terapia destinată membrilor de familie ai alcoolicilor. Asta i-ar putea surprinde pe cei care nu sunt familiarizați cu toate cele trei domenii: abuzarea copilului, psihoterapia și tratamentul alcoolismului. Dar între ele există cu siguranță o legătură, fiecare având importanța și preponderența sa în context.

Tratamentul alcoolismului

Alcoolismul a început să fie tratat cu succes în 1935, odată cu înființarea asociației Alcoolicilor Anonimi. Pe lângă faptul că sufereau de boala alcoolismului, majoritatea fondatorilor ei erau copii de alcoolici ajunși la maturitate și/sau

fuseseră abuzați ori maltratați în copilărie. Mulți dintre ei încercaseră fără succes diverse forme de psihoterapie. Din păcate, în afara acestui domeniu de tratament, psihoterapia individuală pentru alcoolici și membrii familiilor lor în primele faze ale vindecării nu a progresat semnificativ, nici măcar în ziua de azi.

La fel ca psihoterapeuții, specialiștii care tratează abuzul și neglijarea copiilor abia încep să descopere vastele abilități clinice și eficacitatea din domeniul tratamentului alcoolismului, al altor dependențe chimice și al codependenței (definită la pag. 60). La rândul lor, specialiștii din domeniul alcoolismului și al tulburărilor compulsive învață din ce în ce mai multe din psihoterapia destinată abuzurilor și neglijării din copilărie.

În primii săi 20 de ani de existență, Asociația Alcoolicilor Anonimi s-a extins rapid și a devenit un „tratament” consacrat al alcoolismului (Kurtz, 1979). Programul în 12 pași al acesteia a reprezentat o revelație pentru alcoolicii care până atunci erau greșit înțeleși și tratați. La jumătatea anilor '50, au luat ființă atât mișcarea generică de terapie familială, cât și grupurile Al-Anon, destinate familiei și prietenilor alcoolicilor. Dar copiii proveniți din familiile de alcoolici n-au primit prea multă atenție, cu atât mai puțin copilul interior al tuturor celor afectați.

Până la sfârșitul anilor '60, practic n-au existat articole sau cărți care să trateze în mod serios problema copiilor proveniți din familiile de alcoolici. Prima carte de acest tip, *The Forgotten Children (Copiii uitați)* de Margaret Cork, a fost publicată în 1969. Ulterior, literatura și interesul față de acești copii au căpătat mai multă amploare.

Familia și copiii

La sfârșitul anilor '70 și începutul anilor '80 au apărut diverse metode practice de a-i înțelege și ajuta pe membrii familiilor alcoolicilor și persoanelor dependente de alte substanțe. Domeniul s-a dezvoltat atât de rapid, încât în ziua de azi există medici și educatori specializați în acest sector. Înființarea în 1983 a Asociației Naționale a Copiilor de Alcoolici (NACoA) a încurajat interacțiunile și diseminarea de informații. În 1977, au apărut primele grupuri de sprijin destinate copiilor proveniți din familii de alcoolici și deveniți adulți. În prezent, aceste grupuri numite pe scurt „ACA” sau „ACoA” sunt încă active și au publicat prima ediție a cărții lor de bază, așa-numita „Big Book”^{*} (ACA, 2006).

În ultimele decenii, conceptul de „copil interior” a reapărut și a început să se consolideze, atât în domeniul alcoolismului, cât și în cel al familiei și al psihoterapiei.

Psihoterapia

Psihoterapia a început să recurgă la conceptul de „copil interior” odată cu descoperirea inconștientului uman, urmată de teoria traumei formulată de Freud. Însă Freud a renunțat rapid la aceasta în favoarea uneia mai puțin eficiente din punct de vedere clinic în vindecarea rănilor traumatiche din copilărie: teoria impulsului (sau a instinctului) și complexul lui Oedip (Freud, 1964; Miller, 1983; 1984). În timp ce mulți dintre cei mai creativi și străluciți studenți și colegi ai lui Freud, precum Jung, Adler, Rank și Assagioli, nu au fost

^{*} „Alcoolicii anonimi: cum s-au vindecat de alcoolism peste o sută de bărbăți”, text din 1939 care prezintă vindecarea de alcoolism, numit „Big Book” din cauza grosimii hârtiei folosite în prima ediție. (n.trad.)