

# *Terapia* tatălui

Cum să îți vindeci problemele legate de tată,  
astfel încât să te poți bucura de viața ta

## CUPRINS

**Introducere:** Există speranță pentru vindecarea rănilor cauzate de tată ..... ix

### PARTEA I: ÎNȚELEGEREA RĂNILOR CAUZATE DE TATĂ

<b>Capitolul</b>	<b>1</b>	Explorarea rănilor cauzate de tată.....	3
<b>Capitolul</b>	<b>2</b>	Impactul rănilor cauzate de tată.....	15
<b>Capitolul</b>	<b>3</b>	Dorul de tată și alte tipare arhetipale ale rănilor.....	33
<b>Capitolul</b>	<b>4</b>	<b>Bărbații răniți:</b> statutul de părinte și „băiețelul rănit” din interiorul lor.....	45
<b>Capitolul</b>	<b>5</b>	Arhetipurile sănătoase ale tatălui și energia masculină echilibrată .....	57

### PARTEA A II-A: VINDECAREA DURERII

<b>Capitolul</b>	<b>6</b>	Scoaterea emoțiilor la lumină .....	73
<b>Capitolul</b>	<b>7</b>	Vindecarea durerii sufletești .....	87
<b>Capitolul</b>	<b>8</b>	Vindecarea mâniei.....	99
<b>Capitolul</b>	<b>9</b>	Acceptarea sentimentelor prin cultivarea lucidității .....	111
<b>Capitolul</b>	<b>10</b>	Terapia copilului rănit .....	123
<b>Capitolul</b>	<b>11</b>	<b>Reinventează-ți relația cu tatăl tău:</b> imaginează-ți o altă copilărie și o altă poveste a vieții .....	139

### PARTEA A III-A: TRANSCENDENȚA SPIRITUALĂ

<b>Capitolul</b>	<b>12</b>	<b>Iubirea Divină:</b> Vindecă-ți inima spirituală .....	159
<b>Capitolul</b>	<b>13</b>	<b>Descoperirea stării de pace interioară:</b> Integrarea lecției vieții .....	171

<b>Capitolul 14</b>	<b>Înțelepciunea câștigată prin înțelegerea rănilor cauzate de tată .....</b>	<b>179</b>
---------------------	---	------------

<b>Cuvânt de încheiere:</b>	<b>Continuarea călătoriei începute prin aplicarea Terapiei Tatălui .....</b>	<b>191</b>
-----------------------------	--	------------

<b>Despre autori .....</b>	<b>197</b>
----------------------------	------------

**PARTEA I**

**ÎNȚELEGEREA RĂNILOR  
CAUZATE DE TATĂ**

## CAPITOLUL 1



### EXPLORAREA RĂNILOR CAUZATE DE TATĂ

**R**elațiile primare precum cele cu părinții sunt extrem de profunde. Prin urmare, rănilor cauzate de ele pot fi la fel de adânci. În consecință, este posibil ca procesul de vindecare a unor răni atât de profunde să nu se termine niciodată. Vestea bună este că el devine mai ușor, pe măsură ce reușești să dizolvi noi și noi straturi de mânie și de durere sufletească. Noi (autorii) ne-am confruntat cu aceste emoții tulburătoare și simțim că ne-am eliberat de o mare greutate care ne-a împovărat sufletul.

Dacă te-ai simțit respins, abandonat, ignorat, abuzat sau trădat în copilărie de tatăl tău, aceste sentimente nu au dispărut, ci au creat o rană. Dacă sunt lăsate neexprimate, ele se pot inflama, umplându-se de puroi, la fel ca o rană care trebuie curățată. Aceste sentimente continuă să opereze adeseori din culise, fără a fi conștientizate direct, influențându-ți toate aspectele vieții, inclusiv maniera în care privești și în care relaționezi cu personajele autoritare din viața ta și cu partenerii tăi intimi, senzația de putere și eficiență interioară, și capacitatea ta de a-ți crea viitorul dorit.

Transformarea comportamentului tatălui într-o rană depinde în bună măsură de copilul expus acestuia. Copiii reacționează

Respect pentru oameni și cărți

diferit la comportamentul părinților lor. Ceea ce unora li se pare traumatic este ignorat de alții, mai mult sau mai puțin. Totul depinde de perspectiva copilului asupra lumii și de lezarea (sau nu) a simțului securității și siguranței lor. Traumele pot apărea atunci când identitatea de sine a copilului este violată sau modificată negativ din cauza unui eveniment sau a lipsei afecțiunii.

Lista care urmează îți poate activa unele amintiri și sentimente foarte intense de recunoaștere. Recomandarea noastră este să o citești totuși până la capăt, cu promisiunea că îți vom furniza inclusiv soluțiile necesare. Până atunci însă, este important să înțelegi în ce constau rănilor cauzate de tată. Dacă simți nevoia să iei o pauză și să întrerupi deocamdată lectura acestui capitol, ai grijă de tine, iar apoi revino și continuă să citești. Dacă este necesar, apelează la un ajutor plin de compasiune din afară în această perioadă de scoatere la lumină a amintirilor traumatice din copilărie.

---

Iată o rugăciune foarte eficientă care te poate ajuta:

*„Dragă Doamne, Tu ești adevăratul meu Tată, care a avut întotdeauna grijă de mine. Te rog să mă ajuți să îl înțeleg mai bine pe tatăl meu biologic și celelalte figuri paterne din viața mea, astfel încât să îmi recapăt puterea și să îmi vindec relațiile, restabilindu-mi astfel sănătatea fizică și mentală.”*

---

## TIPURI DE RĂNI CAUZATE DE TATĂ

Iată câteva dintre cele mai comune modalități prin care un tată își poate răni copilul. Este adevărat că de foarte multe ori, el nu are această intenție, dar impactul psihologic al rănilor poate dura o viață întregă dacă ele nu sunt recunoscute ca atare.

## Tatăl absent

Tatăl absent este foarte prevalent în societatea în care trăim. Există mai multe forme pe care le poate lua această absență. Astfel, un tată poate fi:

- **Absent o parte din timp, după un divorț sau o separare.** Copilul îl poate vedea doar în weekenduri, în perioada sărbătorilor etc.
- **Absent când și când, după un divorț sau o separare.** Copilul îl poate vedea uneori, dar numai în momente imprevizibile și neregulate. În această categorie intră tații care își încalcă promisiunea de a-și vedea copilul sau care sunt împiedicați de mama acestuia.
- **Complet absenți în urma unui divorț sau a altor circumstanțe.** Tatăl sau mama se mută într-un alt oraș și cel dintâi întrerupe orice contact cu copilul său. Astfel, acesta din urmă nu își mai vede niciodată tatăl. Alternativ, este posibil ca mama să nu știe cine este tatăl, ca să nu mai vorbim de situația tristă în care aceasta a rămas însărcinată în urma unui viol. Tot în această categorie tragică intră și tații aflați la închisoare.
- **Absent din cauza abuzului de substanțe.** În această categorie intră tații care își părăsesc periodic familia din cauza dependenței de droguri sau de alcool. Membrii familiei nu știu unde este tatăl, cât timp va lipsi sau dacă a fost ucis ori rănit. Acest tip de absență este abuziv și conduce la o stare de anxietate care îi marchează pe toți membrii familiei.
- **Absent după un deces.** Copilul are nevoie de sprijin pentru a-și jeli tatăl și pentru a înțelege ce s-a întâmplat. Această situație este încă și mai traumatică dacă decesul s-a produs în urma unui act violent sau a unei sinucideri.