

# Introducere

Ideea că un copil poate trăi într-un corp de adult stârnește adesea zâmbete. Și cu toate acestea, așa cum purtăm în forul nostru interior amintiri care transcend mai multe generații, tot astfel în noi continuă să existe și traumele, suferințele și bucuriile trăite de copilul care am fost odată.

Iar dacă ni se pare că acest copil interior se simte încă rănit, într-o anumită măsură, asta se întâmplă pentru că n-a avut parte (sau nu în mod adecvat) de recunoașterea, iubirea, grija și siguranța de care avea nevoie pentru a evolua, pentru a-și dezvolta încrederea și stima de sine. Fără să ne dăm seama, reflexul său – de a-și face înțelese nevoile și suferințele prin care trece – preia controlul asupra vieții noastre adulte.

Corpul nostru a crescut, fără îndoială, față de perioada copilăriei, dar este posibil ca, în funcție de parcursul și experiența fiecăruia, dezvoltarea noastră emoțională să se fi blocat la un moment dat, lăsând un gol în interiorul nostru.

Prin urmare, în fiecare dintre noi coexistă mai multe dimensiuni, una de adult și una de copil.

Cei doi au nevoi și scopuri diferite și, adesea, acestea intră în conflict unele cu celelalte. Ceea ce face ca în anumite privințe să te comporți ca un adult, iar în altele să ai o atitudine infantilă și neadaptată la realitatea înconjurătoare.

## Rănilor copilului interior

Prin urmare, acest copil interior, care este deseori abordat în diverse lucrări sau terapii, este considerat o latură a noastră care trebuie mângâiată și alintată ca un bebeluș care are nevoie să fie liniștit. În opinia mea, această abordare nu este eficientă, cu atât mai mult cu cât nu putem aduce alinare unei ființe care nu-și dorește cu adevărat acest lucru sau care are nevoie în primul rând să fie ascultată, înțeleasă, apreciată, „îmblânzită“ și luată sub ocrotire. Și atunci de ce să aplici un plasture peste o rană care este încă infectată? Când copilul din tine trăiește cu frică și este superstresat, nu se va lăsa luat în brațe, ba chiar se va îndepărta și mai mult. Dacă simți că această parte din tine e încă suferindă, să știi că acest copil interior este fie furios, fie cuprins de o mare tristețe. Și că se simte extrem de singur, abandonat sau respins. O situație care durează de mulți ani nu poate fi remediată într-o clipă, doar bătând din palme sau doar grație bunelor intenții.

Știi unul dintre adulții care sunt furioși pe acea parte din ei reprezentată de copilul interior? Până într-atât încât te întorci împotriva lui cu forța gândurilor sau a cuvintelor nepotrivite? Ai decis să-l ignori pentru a-l împiedica să se amestece în planurile tale?

Atenție, a nega existența acelei părți din tine sau a o reprima, ba chiar a fi furios pe ea, nu va face decât să-i adâncească rănilor și sentimentul de respingere.

Ar fi mult mai bine s-o liniștești cu răbdare, s-o îmbrățișezi, s-o ascuți, s-o protejezi, s-o îngrijești și s-o ajuți cu blândețe să iasă din această situație, pentru a-și putea continua dezvoltarea afectivă, care a fost blocată până acum de traumele prin care a trecut. Copilul tău interior nu a ajuns din întâmplare într-o stare atât de dezechilibrată.

Dă-ți voie să accepți și să exprimi mesajele pe care ți le transmite prin intermediul emoțiilor pe care le trăiești! În caz contrar, copilul tău interior va rămâne în continuare mut și captiv și i se va interzice încă o dată dreptul de a exista.

## Introducere

Acest copil are un singur mijloc de a comunica: prin intermediul sentimentelor și al emoțiilor. Ascultă-le cu atenție, căci:

- ★ tăcerea te face să te ascunzi și să te izolezi;
- ★ izolarea duce la nedreptate;
- ★ nedreptatea duce la suferință;
- ★ suferința creează tipare comportamentale de supraviețuire;
- ★ tiparele de supraviețuire duc la autosabotare.

Către cine ai vrea să se îndrepte copilul tău interior dacă nu spre tine? În fața cui să-și exprime nevoile dacă nu în fața ta? Cu cât îl vei îndepărta și îi vei ignora mai mult suferințele și mesaje pe care ți le transmite, cu atât reflexele inconștiente de autosabotare vor compromite proiectele pe care le construiești ca adult.

Nu știi cum să procedezi? Am scris această carte ca să-ți vin în ajutor.

## Ce se petrece în interiorul tău

Adultul operează în realitatea contextului pe care îl trăiește. E capabil să ia decizii, să se adapteze și să reflecteze profund la drumul său în viață. Copilul nu a ajuns însă la maturitatea necesară pentru a putea face raționamente logice și a analiza ce i se întâmplă. Punctele sale de reper constau în ceea ce simte și în încrederea pe care știe că trebuie să o investească într-o persoană adultă pentru a se simți în siguranță.

Pe lângă aceste două dimensiuni pe care le-am menționat, există și o a treia, al cărei rol se dovedește a fi determinant. Misiunea sa? Aceea de a „repara“, de a oferi iubire, a reda încrederea, a educa și a transmite informații. Această a treia latură a

## Rănila copilului interior

noastră, care are un rol extrem de important pentru vindecarea copilului interior rănit, este părintele interior.

Dacă adultul nu se sprijină pe acțiunile acestei componente a lui și, prin urmare, nu preia responsabilitatea asupra copilului interior rănit, se va afla, împotriva voinței sale, sub influența inconștientă a acestuia din urmă. Intensitatea emoțiilor este atât de puternică încât adultul este privat de latura sa rațională și logică. Aceasta va fi înlocuită de tipare comportamentale de supraviețuire și de atitudini infantile adoptate de copilul rănit ca urmare a experiențelor traumatizante prin care a trecut. Vechile frici sunt reactivate de evenimente similare – sau nu –, care declanșează în copilul interior o stare emoțională de intensitate extremă. Iată de ce uneori, chiar și la o vârstă adultă avansată, te vei surprinde că reacționezi exacerbat, cu furie, cu agresivitate sau cu violență sau, dimpotrivă, cu resemnare și ezitare, că te consideri inferior, că ești ros de îndoieli sau că te simți cuprins de o profundă tristețe sau nostalgie. Acestea sunt atitudini similare celor două comportamente total diferite ale unui copil aflat în fața unui pericol: fie retragere și neîncredere în sine, fie hiperemotivitate și stare de agitație. Acesta este mecanismul care te aduce în situația să constăți că, în mod repetat, faci alegeri proaste, care au aceleași consecințe, ca și cum experiențele pe care le acumulezi nu reușesc să-ți corecteze conduita. Acest lucru este absolut normal, căci copilul rănit din tine și fricile lui sunt cele care îți influențează deciziile.

### Travaliul care te așteaptă

Dacă citești această carte, este foarte probabil că o faci și din dorința de a-ți recăpăta controlul asupra vieții tale de adult. Pentru a reuși acest lucru, este absolut necesar să fii decis și consec-

## Introducere

vent, căci este posibil ca efortul la care te angajezi să fie de durată; ai nevoie de un anumit timp să înțelegi ce presupune acest travaliu, să te autoevaluezi și să te observi, iar apoi de câteva luni pentru a acționa, a repara și a experimenta ceva nou. Așadar? Vrei să te confrunți în continuare cu consecințele pe care suferințele din trecut le au asupra vieții tale de adult? Sau vrei ca, în sfârșit, să te ocupi de copilul rănit din tine pentru a te asigura că în viața de zi cu zi se produce o transformare reală și că, în timp, te vei simți mai bine, mai adaptat în ce privește alegerile pe care le faci și modul în care te porți?

Dacă ești afectat de una din consecințele traumelor suferite de copilul tău interior, și anume **dependența afectivă**, îți recomand cu tărie să te porți cu acea parte rănită din tine ca un părinte reparator, iubitor, încurajator, afectuos, care sfătuiește și îndrumă. În mare măsură, o astfel de atitudine îți va permite să scapi de starea de dependență.

Dar, atenție, **vindecarea și stabilizarea copilului interior**, sprijinul de care are nevoie pentru a deveni autonom din punct de vedere afectiv nu pot veni decât de la tine. Asta înseamnă deci să renunți la orice speranță că cineva din afară ar putea fi salvatorul, garantul stării tale de bine și al fericirii tale.

Avem resursele interioare necesare care să ne ajute să-l susținem pe copilul din noi să crească, să devină autonom, să capete încredere în sine. Numai că, trebuie să recunoaștem, celor mai mulți oameni acest concept li se pare prea abstract pentru a demara un asemenea travaliu interior. Iar acesta este exact motivul pentru care ții această carte în mâini: ca să înțelegi și să înveți cum să acționezi!

Până acum, în mod inconștient, ai făcut această „înțelegere” cu lumea exterioară, cu ceilalți, cu partenerul: „Eu mă ocup de tine și tu te ocupi de mine!”, cu alte cuvinte: „Eu mă ocup de

## Rănilor copilului interior

nevoile copilului rănit din tine, iar tu te ocupi de copilul din mine". Iar asta doar pentru a evita să conștientizezi și să îți cont, în sinea ta, de toate tiparele posttraumatice care operează în interiorul tău. Fiindcă a ne cunoaște pe noi înșine este un proces prea dureros sau pentru că modul în care funcționăm ne obligă să așteptăm ca răspunsul la nevoile noastre intrinseci să vină de la ceilalți. Ne ignorăm suferințele, semnalele și nevoile interioare, chiar dacă știm prea bine că ele ne influențează prezentul și viitorul.

Între timp, adultul din noi se simte epuizat și lasă, în ochii celorlalți, impresia unei persoane imature, dependente, infantile, iresponsabile și imprevizibile. Felul său de a se purta ca un copil într-un corp de adult îl privează de libertatea de a trăi și de a acționa. Se complace în această situație și se resemnează cu fricile și cu angoasa lui, cu nevoia de a se izola, cu sentimentul de vină pe care nu încetează să-l amplifice, se consumă suprainvestindu-se, minșind, manipulând și controlându-i pe cei din jur... Stratageme la care recurge în speranța că va primi atenție, tandrețe, siguranță și recunoaștere... și mai ales, da, mai ales... că nu va mai suferi. Pe parcursul vieții, face alegeri prin care re trăiește, mereu și mereu, durerea pe care a resimțit-o inițial, doar pentru a o confirma și a o amplifica și mai mult. Un cerc vicios din care e timpul să iasă, căci există riscul să-și piardă echilibrul și poate chiar să rămână cu sechele și mai grave!

## În căutarea copilului tău interior

Conceptul de copil interior este foarte vechi. Psihanalistul Carl Gustav Jung îl numea „copilul divin”. A fost denumit de alți autori „adevăratul eu” sau „sinele autentic”. Este o certitudine că el reprezintă o componentă esențială a Ființei noastre.

## Introducere

Noi suntem pentru el un fel de mediu înconjurător, zona sa de confort, de la care așteaptă un sentiment de siguranță, un sens și repere care să-l ghideze, protecție și iubire. Este o ființă care, așa cum se poate observa și la un copil, este dotat cu o energie nemărginită, cu spontaneitate, cu o capacitate extraordinară de a se minuna, cu o instinctivitate și o creativitate inepuizabile. Atunci când este validat, tratat cu considerație, protejat și susținut, se simte fericit și împlinit. Își dezvoltă autonomia, treptat-treptat, și devine, radiind, adultul care suntem. În caz contrar însă, dacă este tracasat cu constrângeri de genul „Nu face așa!”, „Taci!”, „Abține-te de la...!”, „Fă cum ți se spune!”, „Fii cuminte!”, „N-am timp de tine acum!” etc., cu alte cuvinte Încetează să fii cine ești!”, „Fii silențios!”, „Nu face valuri!”, toată vitalitatea copilului împlinit se prăbușește și este îngropată sub povara sentimentului de respingere. Copilul din noi înțelege atunci că, deși acela e locul lui, nu se poate simți în siguranță și cu atât mai puțin să existe. Iar asta îi provoacă frică, tristețe, un sentiment de gol imens, furie și activează o altă parte a copilului din noi, care era deja rănită ca urmare a unei experiențe traumatizante. Privați de o sursă importantă de energie, pășim prin viață epuizați, stresați și melancolici. Lipsiți de spontaneitate și de autenticitate, trecem pe lângă persoana care suntem cu adevărat și ne izolăm de ceilalți sau, panicați, alergăm după ei, din disperare și din nevoia de siguranță afectivă.

Adultul care ai devenit și copilul care trăiește mereu în tine trebuie să meargă împreună. Sunteți conectați într-un mod intim, legați unul de celălalt și solidari, chiar dacă sunteți atât de diferiți. Este rolul părintelui interior să facă oficiul de facilitator și de mediator al relației dintre voi. Doar în tine se află pârghiile de care ai nevoie pentru a recăpăta controlul asupra ta însuși, pentru a afla ce ai de făcut ca să ieși din starea de „supunere” și

## Rănilor copilului interior

din tiparele de dependență care îți influențează în sens negativ viața de adult. Nu mai ignora suferințele și nevoile copilului tău interior! Ele sunt pista pe care trebuie să o urmezi pentru a afla cum să te transformi.

### Cum te va ajuta această carte

În această lucrare îți voi vorbi despre părintele-remediu, care nu mai acționează în interesul altora, ci este acolo doar pentru sine, pentru copilul său interior care suferă.

Prima parte a cărții îți va permite să înțelegi cum funcționează aceste părți ale tale și rolul lor în viața ta actuală. Ea reprezintă totodată principalele axe ale misiunii de părinte reparator pentru copilul tău interior. Încă de la primele capitole, îți propun să pornești acest travaliu punându-ți o serie de întrebări introspective și te invit să-ți faci o autoevaluare. Vei reuși astfel să vezi care este perspectiva ta asupra acestui subiect.

A doua parte vine în sprijinul eforturilor tale concrete de a te transforma, prin intermediul a zece fișe de acțiune și printr-o îndrumare și mai susținută.

Evident, vei putea consulta acest ghid ca pe o carte pe care o ții pe noptieră, o poți citi și studia de mai multe ori. Pe măsură ce vei face progrese, vei reciti explicațiile, întrebările și exercițiile, creierul tău va aduce noi răspunsuri și angajamente care te vor determina să faci progrese importante.

Îți doresc o întâlnire frumoasă cu tine însuși și o transformare reușită!