



# De la copilul umbră, la copilul lumină

De la mecanismele de apărare la mecanismele de tezurizare

Prof. consilier școlar Gavriluț Doina, CJRAE Alba

# Copilul interior – metaforă -

- suma experiențelor noastre, bune și rele, întipărite în copilărie, pe care le-am trăit alături de părinții noștri și de alte persoane importante;
  - **parte importantă a subconștientului nostru;**
  - copilul interior este influențat de fricile, grijile, dificultățile trăite și suma experiențelor pozitive;
  - conflictele interumane, în cadrul cuplului, între părinți și copii.... sunt declanșate de copiii interiori;
  - **în mod inconștient** – copilul din noi influențează percepția, simțirea, gândirea, acțiunea în proporție de 80-90%;
- 
- Imaginea de sine  
<https://www.liveworksheets.com/2-ca426487il>



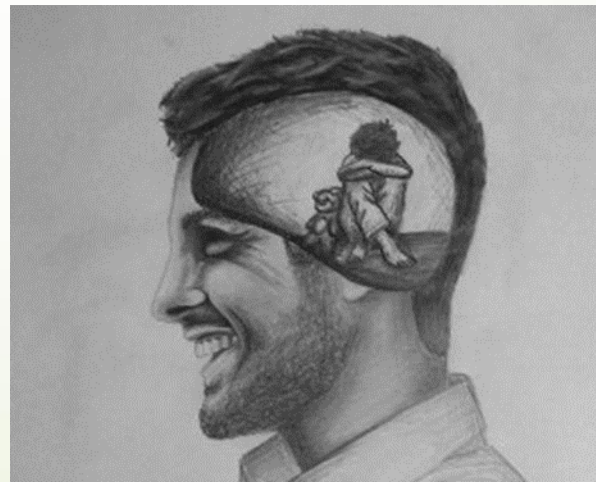
# Copilul interior

## Copilul –umbră

- ▶ Convingerile noastre negative și sentimentele apăsătoare ce rezultă în urma acestor convingeri;
- ▶ Este afectată încrederea în forțele proprii, labil;

## Copilul -lumină

- ▶ Experiențele pozitive și sentimentele bune din noi;
- ▶ Încrederea în forțele proprii;





# Cum se dezvoltă copilul din noi?

- Mai ales în primii șase ani de viață;
- Felul în care suntem tratați de părinți devine un șablon pentru relațiile noastre pentru dezvoltarea încrederii în forțele proprii;
- Copilul simte dacă a fost sau nu dorit: hrană, îmbrăcăminte, mângâierea;
- Copilul simte conectarea sau detașarea;
- Acțiunile părinților determină încrederea vitală în viață sau neîncrederea;



# Patru nevoi psihice fundamentale:

- ▶ - Nevoia de apartenență;
  - ▶ - Nevoia de autonomie și control;
  - ▶ - Nevoia de satisfacere a plăcerii, evitarea neplăcerii;
  - ▶ - Nevoia de încredere în sine, respectiv de recunoaștere.
- ▶ Pentru a fi în contact cu nevoile noastre este necesar să fim în contact cu sentimentele noastre.
  - ▶ Emoțiile ne arată cât de importantă sau de neimportantă este pentru noi o problemă;
  - ▶ Teamă ne avertizează de un pericol și ne motivează să-l evităm; Tristețea –am pierdut sau nu putem obține ceva important; Rușinea-încălcarea unei norme sociale; Bucuria –ce dorințe avem...
  - ▶ Legătura cu emoțiile noastre împreună cu demersurile logice ne ajută să luăm decizii echilibrate.



# Copilul –umbră și convingerile sale

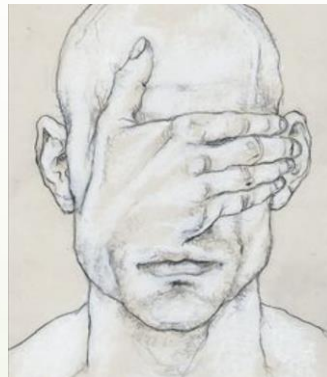
Convingerile reprezintă:

- un crez adânc înrădăcinat;
- constituie sistemul nostru psihic de operare;
- sunt ochelarii prin care vedem realitatea.

- **nu sunt dorit, sunt o povară, nu voi reuși** (când mama nu acordă atenție dorințelor copilului cât și lui ca persoană);
- **niciodată nu fac bine** când îl îngrădim prea mult și copilul are sentimentul că nu își poate mulțumi părinții;
- **copilul răsfățat** – totul trebuie să se supună voinței lui, capătă toleranță scăzută la frustrare, se disciplinează și se adaptează la comunitate prea puțin;
- **iubim, apreciem numai ce este perfect;** ne iubim și prețuim părinții pentru ceea ce sunt și au fost și pentru aceasta nu trebuie să fie perfecți și infailibili ;

# Mecanism de apărare

- Mecanismele de apărare sunt **comportamente** cu care **reprimăm**, de cele mai multe ori în mod **inconștient**, copilul umbră din noi și vrem să-l înlăturăm;
- Dezvoltăm mecanisme de apărare care ar trebui să ne protejeze de sentimentele și gândurile negative ale copilului umbră din noi;
- Am dezvoltat multe din aceste mecanisme de apărare încă din copilărie, iar pe unele le adăugăm la maturitate;
- Majoritatea mecanismelor de apărare se reflectă în plan comportamental.



# Mecanisme de apărare ale copilului umbră

- **Negarea realității:**
- **reprimarea**
- Mod sănătos de autoapărare (nu suntem mereu conștienți de toate lucrurile cumplite din lume);
- Neg ceva, nu percep, nu am emoții, gânduri și acțiuni – le reprim- problemele se acumulează și nu mai pot să fac față situațiilor;
- Alte mecanisme desprinse din reprimare:
- Setea de putere;
- Sindromul salvatorului;
- Perfecționismul;
- Agresivitatea și atacul.
- Camuflajul, jocurile de rol, minciunile.
- Căutarea perfecțiunii, obsesia față de frumusețe și dependența de recunoaștere
- **Convingeri: nu sunt suficient de bun, nu am voie să fac greșeli, sunt un ratat;**
- Teama de a fi criticat, de a fi respins;
- **Problema:** nu există noțiunea de suficient, nu conștientizează că întreaga idee de succes și recunoaștere se derulează în capul lor;
- **Cum se comportă:** succesul obținut le dau satisfacție pe termen scurt, devin dependenți de recunoașterea din partea semenilor și își pierd legătura cu adevăratele lor dorințe și valori;
- Au natură de luptător, au multă putere, harnici, disciplinați;
- **Pericole:** epuizarea, nevoia crescută de recunoaștere, se pierde liniștea.



## Proiecție și victimizare

**Proiecția** – îl percep pe celălalt prin prisma propriilor mele nevoi și sentimente;

**Exemple:** - se simt nesiguri și proiectează asupra altora puterea și dominația;

- copiii care au crescut într-un mediu sănătos cred naiv că toți oamenii sunt la fel de buni ca părinții lor;

- dacă ai avut o mamă care te controla mereu, să proiectezi același lucru față de parteneră;

- oamenii care nu-și acceptă greșeala și își proiectează vina asupra unui țap ispășitor.

- nimeni nu e scutit de distorsiunea perceptivă și de proiecții!

- **Convingeri:** sunt rău, nu pot fi iubit, nu e demn de încredere;
- **Problema:** sentimentul propriei valori este prea fragil;
- **Cum se comportă:** teamă de a intra în contact cu copilul umbră din ei și că nimeni nu i-ar putea iubi, au sentimente de vinovăție, își apără agresiv conștiința de sine;
- **Pericole:** când colectivitățile cad pradă unor astfel de proiecții deoarece vor legitima nedreptatea și violența; când refuză introspecția nu li "se ia vălul de pe ochi" și nu realizează că sunt prinși "în alt film".



## Căutarea armoniei și conformarea excesivă

**Convingeri:** trebuie să mă adaptez în funcție de tine, nu sunt suficient de bun, îți sunt inferior, trebuie să fiu mereu iubitor și cuminte, nu am voie să mă apăr.

Teama de a fi respins de ceilalți;

**Problema:** reprimarea propriilor dorințe așa încât nici nu mai știu ce vor, dificil să-și definească țeluri personale și să ia decizii.

- ▶ **Cum se comportă:** plăcuți și prietenoși, nu spun sincer ce simt, gândesc și vor în fața superiorilor, joacă rolul victimei și fac de bună voie lucruri pe care nu vor să le facă;
- ▶ Simpatici, demni de a fi iubiți, bun parteneri la munca în echipă;
- ▶ **Pericole:** lumea nu știe cum să relaționeze cu el, este neînțeleș, se lasă pe el și nevoile sale pe ultimul loc, fără voie poate deveni din victimă agresor.

## Refugiul în dependență

Dependența – o tulburare deliberată a comportamentului decizional (G. Heymann).

Dependența de alcool, droguri, țigări, cyberdependența;

Copilul umbră vrea recompensa imediată, dependențele exercită un efect încurajator și liniștitor; dorește aventură, distracție; este trist și are nevoie de atenție.

Problema: plăcerea poate produce dependență, prin condiționarea obiceiurilor, creierul pierde controlul asupra dependenței;

Comportament: cedează dependenței ca să scape de sentimentul de nefericire și are acces, pe termen scurt, la starea de fericire. Consecințele negative pe termen lung par departe și pot fi reprimite cu succes;

- Pericol: să nu conștientizeze dependența, să afecteze liberul-arbitru, frângerea voinței, boli multiple.
- Ajutor: să manifeste înțelegere, diminuarea vinovăției, evidențierea consecințelor negative pe termen lung, recompense pe termen lung mai atrăgătoare, conștientizarea costurilor continuării.
- Camuflajul, jocul de roluri și minciunile
- Convingeri: nu am voie să fiu eu însumi, trebuie să mă adaptez, sunt rău, nimeni nu mă iubește;
- Joacă un rol, se ascund în spatele măștilor, teama de a fi respinse și expuse atacurilor foarte mare.
- Par sigure pe ele, dezvoltă relații rigide, fără conectare și autenticitate, își pierd verticalitatea.

# Îți construiești singur realitatea

- ▶ Programările mentale din copilărie acționează și au rolul de ochelari subiectivi ; creierul nostru învață prin condiționare
- ▶ Exercițiu:
- ▶ Ce m-au învățat părinții ?

Să fac

Să fiu

Să am

Să simt

- Ce îi învățați dumneavoastră pe copiii proprii ?

Să facă

Să fie

Să aibă

Să simtă



# Înțelege-l pe copilul umbră din tine

Fii tu schimbarea pe care o dorești!

"Cele mai multe umbre din viața noastră apar din cauză că stăm noi înșine în calea luminii" Ralph Waldo Emerson

Din cauza copilului –umbră și a strategiilor de apărare ne facem rău nouă înșine și uneori și altora;

Îți asumi răspunderea pentru propria schimbare, adică fac exercițiile, le aplic în viața de zi cu zi.

Găsește sprijin în interior și persoanele resursă, susținătorii care să îți stea alături;

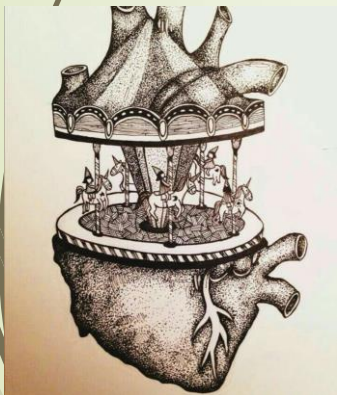
Acceptă-l pe copilul –umbră din tine. Cu cât simțim mai mult stres și împovărare, cu atât luptăm, de fapt, împotriva noastră.

Adultul îl încurajează pe copilul-umbră.

Scrive-i o scrisoare copilului-umbră din tine.

# Descoperă-l pe copilul-lumină din tine

- Copilul-lumină este curios, spontan, îi plac distracția și comunicarea;
- Ești răspunzător pentru fericirea ta, pune în practică ideile, dorințele;
- Identifică convingerile pozitive din copilărie: sunt valoros!, sunt dorit!, am voie la propria părere!;
- **Listă de puncte forte**: simpatice, disciplinat, flexibil, comunicativ.....
- **Listă de resurse**: sănătate, prieteni buni, relație funcțională, familie, copii, destui bani, locuință....
- **Listă valori personale**: dreptatea, curaj, loialitatea, onestitatea, încrederea, prietenia, blândețea, înțelepciune....



# Mecanisme de tezurizare-mecanisme de apărare logice

Folosește tot mai puțin autoapărarea

- **Scopul** strategiilor de tezurizare este **îmbunătățirea relațiilor**, ele nu servesc sinelui tău ideal, ci servesc **sinelui tău real**.
- Apropierea este produsă de naturalețe, deschidere, empatie.
- **Conștientizează** –gândirea, sentimentele, percepțiile sunt influențate de copilul umbră, care vede lucrurile din interior. Dacă treceți în perspectiva adultului privitor vă puteți vedea din afară.

Cu cât ești mai natural cu atât te vei împăca mai bine cu tine și cu ceilalți

- **Diferența dintre conștientizare și control**
- **Conștientizarea**-observarea propriilor emoții și crearea unor strategii eficiente pentru vindecarea rănilor emoționale.
- **Control** –reținem emoțiile în interior, ele se adună în corp și duc la încordări, boli, distrugere emoțională.

# Mecanisme de tezurizare-mecanisme de apărare logice

- ▶ Deosebirea dintre **fapt** și **interpretare**- când acționează copilul –umbră te simți mizerabil, fă un pas înapoi și analizează situația cu detașare, descoperă care este interpretarea pe care o dai situației.
- ▶ Descoperiți când vă căutați scuze, când vă mințiți frumos, când reacționați exagerat la critici, când folosiți autoapărarea...
- ▶ Folosiți eul adult și vedeți lucrurile cât mai pragmatic.
- ▶ **Fii sincer cu tine în ceea ce te privește**
- ▶ Cunoașterea de sine înseamnă să accepți defectele și calitățile proprii;
- ▶ Cunoașterea de sine poate fi extrem de eliberatoare, pentru că reduce teama.
- ▶ Vinovăția este insuportabilă ..recunoaște "da, am dat greș!" ...cere scuze cu onestitate și copiilor tăi dacă e cazul.
- ▶ Cere scuze fără a avea un aer umil înseamnă creștere, relații satisfăcătoare.



# Mecanisme de tezaurizare-mecanisme de apărare logice

- ▶ **Exersează bunăvoința**
- ▶ Poți simți bunăvoința atunci când ești pe o poziție de egalitate cu cei din jurul tău.
- ▶ Putem manifesta bunăvoință față de ceilalți când ne aflăm sub influența copilului lumină. Să-l înțelegem și să-l consolăm pe copilul umbră ca să avem atitudinea interioară care permite bunăvoința. Atunci îi putem aprecia pe ceilalți așa cum sunt: oamenii vor să facă mai mult bine decât rău, uneori fac greșeli, sunt temători și de aceea nu sunt sinceri, uneori acționează copilul-umbră.
- ▶ Nici o relație interumană nu e perfectă , aplică generozitatea și umorul pentru a o modela.
- ▶ **Laudă-ți aproapele ca pe tine însuși**
- ▶ Pornește cu tine fii recunoscător pentru tot ce merge bine în viața ta, ce ai, pentru tot ce înseamnă de la sine înțeles meritat.
- ▶ **Exercițiu:** pentru familie –fiecare membru spune trei bucurii din ziua aceea;
- ▶ Lăuda soțul/soția, copiii, prietenii, colegii, superiorii!
- ▶ Fii generos pe plan financiar, oferă cu dărnicie!
- ▶ Cu toții ne dorim recunoaștere!!!!
- ▶ Bucuria și cheful de viață aduc starea de bine!

# Mecanisme de tezurizare-mecanisme de apărare logice

## ➤ **Ascultă cu adevărat**

- Este o atitudine interioară, interesează-te cu adevărat de ceea ce spune celălalt.
- Lasă gândurile și grijile proprii deoparte și concentrează-te pe interlocutor, ascultă cu urechile copilului lumină.
- Reformulează –formulează cu cuvintele tale ce a spus, fără interpretări.
- Comunică direct și eficient  
[https://www.youtube.com/watch?v=Vgp1\\_X0-Lg4](https://www.youtube.com/watch?v=Vgp1_X0-Lg4)

## ➤ **Exersează empatia**

- Poti schimba numai ce se află sub controlul propriu, pe celălalt nu.
- Empatia înseamnă conectare, a privi lucrurile din perspectiva altei persoane, a recunoaște emoțiile altor persoane, fără judecată.
- A simți împreună cu.....
- Puterea empatiei
- <https://www.youtube.com/watch?v=5hEybu2NYFY>
- [Să învățăm despre empatie](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=rxLY5xipnn4>

## ➤ **Învinge inerția**

- Inerția este o particularitate aparte a mecanismului de apărare care implică refugiul și apărarea, ea aduce tristețe.
- O structură clară a zilei, evidențierea momentelor de relaxare și de muncă ajută în evitarea suprasolicitării care e la fel de rea ca și subsolicitarea.
- Cea mai mare problemă-să ne urnim, să evităm trăgănarea, amânarea.

## ➤ **Învinge rezistența**

- Oameni al căror copil-umbră este captivul propriei încăpățănări; pentru a-și dovedi autonomia, refuză să facă exact ce se așteaptă de la ei.
- Este important să își cunoască dorințele și nevoile, să învețe să se afirme într-o măsură rezonabilă și nu o rezistență sfidătoare.

# Cultivă-ți pasiunile și acordă atenție domeniilor tale de interes!

Exercițiu: alege o valoare din lista anterioară, transpune-o în acțiuni și asociază cele mai potrivite mecanisme de teaurizare și apoi rezultatele obținute pentru tine.

<https://www.liveworksheets.com/2-cc426574ng>

Prof. consilier școlar Doina Gavriluț CJRAE Alba/Școala Gimnazială "Toma Cocișiu" Blaj/Liceul Tehnologic "Ștefan Manciulea" Blaj



## BIBLIOGRAFIE:

1. Stefanie Stahl, Vindecarea copilului interior, Editura Litera, 2020;
2. Isabelle Filliozat, Te iubesc, te detest, Editura Trei, 2019;
3. Viktor E. Frankl, Omul în căutarea sensului vieții, Editura Versant, 2018;
4. Wilhelm Stekel, Recomandări psihanalitice pentru mame, Editura Trei, 2012.
5. Virginia Satir, Arta de a făuri oameni, Editura Trei, 2010.

Vă multumesc!