

Gitta Jacob

SPARGE TIPARELE!  
CUM SĂ-ȚI RECAPEȚI LIBERTATEA  
DE A FI TU ÎNSUȚI  
PRIN TERAPIA SCHEMELOR

Traducere din limba germană:  
Amalia Trepcea

EDITURA  HERALD  
București



## CUPRINS

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| De ce facem mereu aceleași greșeli? . . . . . | 7  |
| Sentimente din copilărie . . . . .            | 12 |
| Poruncile părinților . . . . .                | 15 |
| Trucuri prin care ne autoamăgim . . . . .     | 19 |
| Punctele noastre forte . . . . .              | 23 |
| Harta sufletului . . . . .                    | 25 |
| Prezentarea generală a modurilor . . . . .    | 26 |
| Modurile copil . . . . .                      | 26 |
| Modurile părinte . . . . .                    | 27 |
| Stilurile de gestionare . . . . .             | 29 |

### Partea I

#### IDENTIFICAREA TIPARELOR INTERIOARE

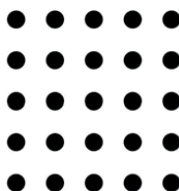
|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Sparge tiparele! . . . . .                                            | 31  |
| Copilul din mine . . . . .                                            | 35  |
| Declanșatori ai comportamentelor de tip copil . . . . .               | 42  |
| Copilul vulnerabil: „Cu totul singur pe lume” . . . . .               | 44  |
| Copilul impulsiv: „Mă voi răzbuna pentru asta!” . . . . .             | 59  |
| Copilul fericit: „Doi ori trei egal patru...” . . . . .               | 76  |
| Părinții exigenți din mine . . . . .                                  | 84  |
| Cele trei moduri părinte . . . . .                                    | 89  |
| Mesajele părinților noștri . . . . .                                  | 93  |
| Modul părinte exigent: „Mai întâi munca, apoi distracția!” . . . . .  | 96  |
| Părinții solicitanți emoțional: „Îngrijește!” . . . . .               | 105 |
| Factori cauzali . . . . .                                             | 106 |
| Părinții punitivi: „Iar trebuie să mă supăr?!” . . . . .              | 111 |
| Factori cauzali . . . . .                                             | 112 |
| Strategii fatale . . . . .                                            | 124 |
| Cele trei stiluri de gestionare . . . . .                             | 125 |
| Factori cauzali . . . . .                                             | 130 |
| Predarea: „Cel mai important este că ție îți merge bine...” . . . . . | 131 |
| O combinație îngrozitoare: predare și supracompensare . . . . .       | 133 |
| Evitarea: „Poate mai bine nu...” . . . . .                            | 140 |
| Supracompensarea: „Toți sunt niște idioți, mai puțin eu!” . . . . .   | 149 |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Eul matur. . . . .                                                                 | 156 |
| Ce deosebește modul adultului sănătos de alte tipare<br>comportamentale? . . . . . | 165 |
| Personalități extreme . . . . .                                                    | 170 |
| Tulburarea de personalitate borderline. . . . .                                    | 171 |
| Narcisistul . . . . .                                                              | 174 |
| Istericul . . . . .                                                                | 177 |
| Tipul nesigur . . . . .                                                            | 180 |
| Dependentul . . . . .                                                              | 183 |
| Obsesiv-compulsivul . . . . .                                                      | 186 |
| Paranoicul . . . . .                                                               | 189 |

## **Partea a doua**

### **SCHIMBAREA TIPARELOR INTERIOARE**

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| În sfârșit, curățenia de primăvară. . . . .                             | 195 |
| Stabilirea obiectivelor generale. . . . .                               | 196 |
| Stabilirea obiectivelor personale . . . . .                             | 197 |
| Să ajutăm copilul vulnerabil. . . . .                                   | 201 |
| Dați un nume copilului vostru interior . . . . .                        | 202 |
| Pasul 1: Stabilirea contactului. . . . .                                | 203 |
| Pasul 2: Recunoașterea nevoilor . . . . .                               | 207 |
| Pasul 3: Grija. . . . .                                                 | 209 |
| Liniștirea copilului impulsiv . . . . .                                 | 214 |
| Pasul 1: Identificarea cauzelor. . . . .                                | 215 |
| Pasul 2: Clarificarea obiectivelor . . . . .                            | 222 |
| Pasul 3: Obținerea controlului. . . . .                                 | 225 |
| Ponturi: Cum vă puteți controla mai bine furia . . . . .                | 230 |
| Întărirea copilului fericit . . . . .                                   | 234 |
| Pasul 1: Stabilirea contactului. . . . .                                | 235 |
| Pasul 2: Mai mult loc pentru copilul fericit . . . . .                  | 239 |
| Pasul 3: Integrarea modului copil fericit în viața de zi cu zi. . . . . | 240 |
| Eliberarea de părinții interiori. . . . .                               | 242 |
| Pasul 1: Inventarul . . . . .                                           | 245 |
| Pasul 2: Inițierea schimbărilor. . . . .                                | 248 |
| Pasul 3: Să învățăm să contrazicem . . . . .                            | 252 |
| Pasul 4: Reducerea mesajelor dăunătoare . . . . .                       | 262 |
| Examinarea propriului comportament . . . . .                            | 269 |
| Pasul 1: Recunoașterea tiparului . . . . .                              | 269 |
| Pasul 2: Deosebirea avantajelor de dezavantaje . . . . .                | 275 |
| Pasul 3: Planificarea schimbărilor. . . . .                             | 276 |
| Pasul 4: Reducerea comportamentului dăunător. . . . .                   | 278 |
| Maturizarea . . . . .                                                   | 289 |
| Pasul 1: Planificarea schimbărilor. . . . .                             | 294 |
| Pasul 2: Aplicarea schimbărilor . . . . .                               | 296 |
| Now, Voyager!. . . . .                                                  | 301 |



## DE CE FACEM MEREU ACELEAȘI GREȘELI?

Ați avut vreodată acest sentiment: că sunteți stângaci, că reacționați în contradictoriu sau exagerat din când în când? Că v-ați comportat de-a dreptul jenant și tot ce mai puteți face este să vă rușinați? V-ați întrebat vreodată de unde vine acest sentiment? De ce virați mereu în aceleași fundături, de parcă cineva v-ar fi luat volanul din mână, când de fapt sunteți un șofer prudent? În general, dispuneți de multe strategii pentru a face față vieții în fiecare zi. Și totuși, sunt astfel de momente în care frâiele vă scapă din mâini.

Nu vi se întâmplă asta numai dumneavoastră, ci și Norei, Petrei și lui Rasmus. Cu toții suferă deoarece acționează în moduri care nici lor nu le sunt pe plac:

*Nora are, de fapt, tot ce îi trebuie pentru a se simți protejată și iubită: doi copii minunați, un partener empatic, prieteni buni și o slujbă sigură. Însă apar mereu situații în care se simte dintr-odată ca un copil mic: neajutorată și părăsită. Câteva nimicuri sunt de ajuns pentru a o destabiliza. De exemplu, recent, colegii au spus o glumă pe care nu a înțeles-o, iar ea s-a simțit imediat exclusă. De parcă ar fi soarta ei să simtă că nu aparține nicăieri și să nu fie plăcută așa cum este. Nora a făcut atunci ceea ce face mereu în ast-*

*fel de momente: s-a închis în sine și s-a refugiat în muncă. Când un coleg a încercat să-i vorbească despre asta, ea a început să plângă. Mai târziu s-a supărat atât pe ceilalți, cât și pe sine însăși. Ea știe, bineînțeles, că reacția ei a fost exagerată și cu totul neîntemeiată. Problema este însă că nu poate reacționa altfel.*

*Petra își dă silința în tot ceea ce face, încearcă să mulțumească pe toată lumea și preferă să întrebe de zece ori pentru a fi sigură, fie că e vorba de sarcini profesionale sau de angajamente private. De exemplu, a lucrat la cadoul pentru ziua de naștere a surorii sale săptămâni la rând. Dar e vai și amar dacă cineva are chiar și cea mai mică umbră de îndoială cu privire la ceea ce face! Atunci, Petra e fie tristă și total deznădăjduită, fie are reacții cu totul deplasate. Ziua ei (și adesea și a celorlalți) este complet distrusă, cu toate că tocmai ea, pentru care e foarte important să facă totul bine, ar trebui să se bucure când primește critici constructive.*

*Rasmus trăiește împreună cu soția și cu fiul său într-o mică locuință de la marginea orașului. Dispune de mijloace modeste, dar încearcă să își facă viața cât mai plăcută. În cea mai mare parte a timpului, ei duc o viață liniștită și armonioasă. Rasmus este un soț și un tată iubitor, petrece mult timp cu fiul său și gătește pentru toată familia. Dar, atunci când iese la un pahar cu prietenii săi, devine dintr-odată un alt om. Bea prea mult, se dă în stambă, vorbește foarte tare și nu lasă pe nimeni altcineva să vorbească. După aceea se simte întotdeauna foarte rușinat. Are o problemă cu alcoolul? De ce se comportă mereu așa?*

De ce nu putem altfel? Problema nu este că din când în când eșuăm și ne comportăm deplasat. Eșecul nu este ceva rău. Avem nevoie să eșuăm așa cum mușcata și arborele de cauciuc au nevoie de soare și de apă ca să crească. Rău este că eșecul apare mereu în aceeași formă, că facem aceleași

greșeli de fiecare dată și nu pare că învățăm nimic din ele. Frustrarea crește, iar disconfortul, tristețea și descurajarea devin adesea insuportabile. De ce se întâmplă acest lucru? De ce ni se pare atât de greu sau aproape imposibil să ieșim din tiparele dăunătoare?

Poate că această metaforă vă va ajuta: imaginați-vă că sufletul dumneavoastră este precum un dulap cu haine. De-a lungul anilor, s-a adunat o colecție frumoasă de haine. Unele vă vin și pot fi purtate mereu. Altele sunt inconfortabile sau urâte. Dar mai există și câteva articole de vis pe care nu le-ați purtat niciodată. De ce? Cumva, nu ați avut curajul. Trebuia deja de multă vreme să fi sortat anumite lucruri sau să le fi dus la croitor – sau poate, în sfârșit, să fi purtat acea piesă de vestimentație grozavă, care atârână de atât timp tristă și neglijată în șifonier și așteaptă moliile.

Spre deosebire de puloverele de lână în culori țipătoare și de uratele jachete multifuncționale, nu ne putem alege hainele sufletului. Din păcate, nu putem să le evaluăm rapid și apoi să le dăm la o parte pe cele nedorite. Dimpotrivă, suntem strâns legați de anumite tipare de gândire și de comportament. Privind în urmă, știm că aceste tipare sunt nepotrivite și dăunătoare – în momentele critice însă nu ne dăm seama că acționăm conform unor tipare prestabilite, conform unor scheme.

Există strategii care ne pot reda controlul: sunt căi de ieșire din cămășa de forță – metode probate prin care să vă dezvoltați propria personalitate! Le vom descrie în această carte.

Dacă doriți să parcurgeți acest drum alături de mine, prima stație se numește *cunoașterea de sine*. Trebuie să aflăm în ce tipare sunteți prinși și care este cauza lor. Răspunsurile la

această întrebare se găsesc, în parte, ascunse adânc în trecut, în copilăria și în tinerețea dumneavoastră. Este de multe ori nevoie de o abordare analitică și structurată pentru a putea da de urma tiparelor interne.

O asemenea abordare a fost concepută de așa-numita terapie a schemelor. În Germania, această metodă a fost mai întâi răspândită prin intermediul cărților scrise de psihologul newyorkez Jeffrey Young și de colegii săi americani, iar mai târziu prin intermediul cărților și al DVD-urilor mele. Terapia schemelor pleacă de la premisa că gândirea, simțirea și modul nostru de a acționa sunt influențate de anumite tipare, iar slăbiciunile, dar și punctele noastre forte, se vădesc în aceste tipare.

În centru se află sentimentele – atât cele pozitive, cât și cele negative. Emoțiilor le place să se contrazică: într-un anumit moment putem iubi o persoană, ca mai apoi, în clipa următoare, să o urâm. Sau ne putem dori ceva foarte mult, însă frica ne face să dăm mereu înapoi. Astfel de sentimente puternice ne par adesea de neînțeles, ilogice sau chiar ridicole. Această carte vă va arăta modalități de a vă lua în serios sentimentele și de a afla sursa lor. Căci ele nu sunt în niciun caz ridicole sau neîntemeiate. Ele au sau au avut cândva un temei. Dar nu toate mai au astăzi un rost, chiar dacă pe moment par să aibă.

Să luăm din nou cazul Norei și momentele când se simte respinsă de către colegii ei. Sentimentele de respingere și izolare nu-i sunt cunoscute de ieri, de azi, le cunoaște de când se știe. Originea acestui tipar intern nu se află în mediul de la birou, ci în copilăria Norei.

*În copilărie, Nora s-a mutat de multe ori. Mama ei era foarte tânără, iar creșterea unui copil a fost o sarcină care o depășea. De aceea Nora a fost lăsată în seama rudelor: jumătate de an la mătușa, câteva luni la bunica din Bremen, un an la bunica din Polonia. Toți i-au oferit dragoste Norei. Dar ea nu a putut să prindă nicăieri rădăcini. La școală era întotdeauna „fata nouă” și era adesea respinsă de ceilalți copii. Nu avea mai deloc prieteni, iar atunci când, în sfârșit, reușea să lege relații, era deja timpul să plece. La doisprezece ani ajunsese să se simtă atât de nesigură, încât respingerea colegilor s-a transformat într-o hărțuire în toată regula.*

Dacă Nora se simte astăzi neputincioasă și părăsită, acest lucru nu se datorează situației din prezent și nici faptului că Nora este „prea sensibilă”, ci sentimentelor care se trezesc în ea, sentimente pe care le-a trăit în mod repetat o lungă perioadă de timp. Abandonul și excluderea pe care le simte astăzi provoacă în interiorul Norei o adevărată revenire la starea de copil.

Primul pas către schimbare constă în tratarea cu seriozitate a tiparelor noastre psihice și în înțelegerea semnificației pe care ele o au în povestea vieții noastre. Terapia schemelor deosebește patru moduri în care se configurează tiparele de gândire și de comportament: *modul copil, modul părinte, modul de coping și modul adultul sănătos.*

Modul desemnează starea care ne domină într-un anumit moment. El determină așteptările pe care le avem într-o anumită situație, felul în care o percepem și relația noastră cu ea. Așa cum, pentru ocazii diferite, ne alegem din șifonier haine diferite, tot astfel, în cazul oricărui individ, în momente diferite operează moduri diferite.



## SENTIMENTE DIN COPILĂRIE

Sentimentul Norei că dintr-odată nu mai este un adult, ci un copil înfricoșat, poate puțin încăpățânat și lipsit de ajutor, este descris de terapia schemelor ca *modul copil*. Stările emoționale din copilăria și adolescența noastră sunt ca niște torționari la mâna cărora ne vom afla de fiecare dată când sunt treziți de anumiți stimuli sau situații.

Atunci când se activează *modul copil*, la mijloc se află, de cele mai multe ori, rămășițele unor răni și eșecuri care au avut loc demult, urme ale unor momente în care nevoile noastre de copil nu au fost satisfăcute corespunzător. Au trecut decenii de când mama a respins, prea puțin mișcată, expresiile iubirii noastre, de când educatoarea ne-a ignorat, de când colegii noștri de clasă ne-au șicanat, dar umilirea și respingerea au rămas.

Sentimentele copilului rănit au putut rămâne în Nora deoarece nevoile ei de protecție, apartenență și prețuire au fost neglijate mult timp. De aceea o situație simplă și nevinovată este de ajuns pentru a destabiliza emoțional această femeie matură.

Alături de *modul copil vulnerabil* există și *modul copil furios*, ca în cazul Petrei, care nu poate accepta critici. O variantă a acestuia este *modul copil impulsiv-nedisciplinat*: în această stare, adultului îi lipsește răbdarea și autodisciplina. Îi este greu să rezolve lucruri care sunt împovărătoare sau plictisitoare, dar care, din păcate, reprezintă o mare parte din viața noastră. Nimănui nu îi place să își calculeze taxele, și totuși o facem cu toții. Nimeni nu merge cu plăcere la un control medical, dar știm că acest lucru trebuie făcut. Persoanele cu un *mod impulsiv-nedisciplinat* puternic așteaptă până în ultimul moment. Ele amână la nesfârșit sau lasă în seama altora – prieteni, părinți, partener – tot ceea ce nu le face plăcere. Acești oameni pur și simplu nu au învățat niciodată cum să facă față frustrării provocate de îndeplinirea sarcinilor plictisitoare. În multe cazuri, ei au avut părinți și bunici care au făcut totul în locul lor, care i-au alintat prea mult sau i-au protejat în permanență. Dar chiar și când am fost răsfățați de părinți vorbim tot despre o formă de neglijență. Tendința de a proteja prea mult copiii, de fapt, de a nu le construi încrederea, are ca urmare faptul că și la maturitate mulți oameni rămân dependenți, au prea puțină disciplină, amână lucrurile prea mult și se simt depășiți și stresați în situații cotidiene.

*Linus a împlinit deja 40 de ani. El lucrează în domeniul IT și este un expert căutat, însă nu reușește să fie punctual sau să vină în mod regulat la lucru. Mai mult, el nu respectă termenele de predare și atunci își ia concediu medical sau lipsește nemotivat de la birou. De fiecare dată când este concediat și rămâne fără bani, mama lui este cea care îl ajută. Tatăl său, un artist, nu se pricepe la creșterea copiilor sau la treburile casnice. Prin urmare, mama lui Linus a preluat toate responsabilitățile: a mers la muncă, a crescut*

*copiii și s-a ocupat de treburile domestice. Astfel, după modelul tatălui său, Linus a învățat că este în regulă să lase sarcinile dificile în seama altora. În plus, mama lui Linus și-a extins comportamentul exagerat de grijuliu și asupra fiului ei. Linus nu a avut niciodată de îndeplinit sarcini neplăcute. Foarte grav este însă faptul că această dinamică s-a perpetuat până astăzi: atunci când Linus are probleme din cauza indolenței sale, mama îl scoate din încurcătură: dându-i bani, rugând o mătușă să îl primească la ea sau aranjând un consult la medic.*

Mama lui Linus îi vrea doar binele, dar, în acest fel, el nu va învăța niciodată să fie responsabil și să se descurce singur. Nu se știe ce se va întâmpla atunci când nu-l va mai putea ajuta și va avea poate ea însăși nevoie de ajutor. Cu cât Linus înaintează în vârstă, cu atât îi va fi mai greu.



## PORUNCILE PĂRINȚILOR

Mulți oameni cu *moduri copil* puternice se confruntă, de asemenea, cu voci interioare care îi denigrează sau îi pun sub presiune. Aceste părți devalorizante sunt descrise de terapia schemelor ca fiind *moduri părinți dăunătoare*, chiar dacă nu ne referim propriu-zis la părinții noștri. Vizați pot fi toți cei care și-au pus amprenta asupra copilăriei noastre: bunici, profesori, vecini, colegi de clasă... Putem avea, de asemenea, de-a face cu imperative sociale care ne pun sub presiune fiindcă cer de la noi mai mult decât putem face. Cu toții trebuie să fim frumoși, implicați, inteligenți și în permanență fericiți și, mai ales, să nu creăm probleme. În ultimele decenii, imperativul perfecțiunii s-a accentuat continuu. Cine nu cunoaște sentimentul că nu face niciodată îndeajuns?

*Modurile părinți* apar adesea în propoziții concrete: „Nu te comporta așa!”, „Chiar trebuie să mă supăr iar pe tine!”, „Gândește-te și la alții!” Astfel de propoziții par să se fi înrădăcinat adânc în conștiința noastră, fiind o componentă moștenită din educația pe care am primit-o. Generații întregi de părinți le-au transmis din plin copiilor această educație care poate fi cauza unor probleme grave, căci mesajul său

este întotdeauna același: „Tu nu ești important și nevoile tale nu contează”.

Desigur, părinții nu trebuie să facă din copiii lor niște egoiști. Acest lucru nu înseamnă că nevoile lor nu sunt relevante. Dimpotrivă, cunoașterea propriilor nevoi și a dreptului de a ni le împlini este condiția oricărei forme de siguranță de sine și de satisfacție. Chiar și cei care au avut părinți iubitori au avut poate de-a face cu profesori, rude sau colegi de clasă care i-au marcat negativ într-un fel sau altul. Sunt puțini cei ce ating vârsta maturității fără să fi interiorizat voci care împart pedepse sau ordine și mereu apar situații în care aceste voci se fac puternic auzite.

Terapia schemelor diferențiază două *moduri părinți*: *modul părinte punitiv* îi transmite celui vizat faptul că nu are valoare sau că, fundamental, ceva nu e în regulă cu el. Un *mod punitiv* dus la extrem poate duce la o devalorizare de sine totală sau la ura de sine. Dar chiar și în formele sale mai moderate acest mod poate induce un puternic sentiment al nesiguranței de sine sau o slăbire a conștiinței de sine. Așa-numitul *mod părinte exigent* îl condamnă pe cel vizat „doar” la perfecționism. Dacă sunteți genul de persoană care cere extrem de mult de la sine, este posibil să vă aflați în acest mod. Acest tipar de comportament face ca valoarea unei persoane să depindă în mod direct de performanțele sale. În acest caz, satisfacția este mereu de scurtă durată, fiindcă există mereu obiective mai mari care trebuie atinse. Cu atât mai rău este atunci când succesul întârzie să apară. În astfel de situații persoana în cauză se simte complet devalorizată și neiubită.

În plus, felul acesta de a gândi poate declanșa sentimente de vinovăție, de data aceasta nemaifiind vorba despre performanță, bani sau carieră, ci de o constantă neglijare a propriilor nevoi emoționale. Cei care se află în această situație au sentimentul că trebuie să facă totul corect și că nu le este niciodată permis să se plângă. Trebuie să fie mereu amabili, înțelegători și să nu creeze probleme. Un astfel de comportament este adesea întâlnit în rândul celor care lucrează în domeniul social – asistenți medicali, asistenți sociali, medici, profesori, terapeuți.

*Anja este o femeie inteligentă, puțin peste patruzeci de ani, care lucrează ca psihoterapeut și își iubește meseria, printre altele deoarece e foarte iubită de pacienții ei. Ea poate empatiza foarte bine cu ceilalți și cu problemele lor și îi poate sprijini, încuraja și înveseli cu ușurință. Cu toate acestea, îi este greu să-și observe propriile limite și să ia distanța necesară. Atât în viața profesională, cât și în cea privată spune mereu „da” atunci când ar trebui să spună „nu”. Atunci când refuză cererea cuiva, se simte imediat vinovată și nedorită. Se ocupă de toate și de fiecare în parte, niciodată însă de ea însăși. De ce face acest lucru? Lucrurile au devenit clare pentru ea atunci când, în cadrul unui atelier pentru psihologi, s-a dovedit că 70% dintre colegii participanți la eveniment aveau o mamă depresivă – ca și a ei! Există în mod evident o legătură între un cămin părintesc cu probleme și decizia de a urma o meserie în domeniul social. Anja își amintește că, în fazele sale depresive, mama era absentă în interacțiunea cu copiii săi, dar Anja încerca totuși să o înveselească, să îi fure un zâmbet cât de mic. Ea simte și astăzi această responsabilitate de a-i face pe ceilalți să se simtă bine. Doar atunci când reușește acest lucru are sentimentul că poate fi cu adevărat iubită.*

Copiii persoanelor cu boli psihice sau fizice cronice ajung repede în situația de a se simți responsabili pentru starea de bine a părinților. În limbajul de specialitate se folosește termenul de „parentificare”, prin care e definită, de exemplu, o inversare a rolurilor de îngrijire: copilul preia mult prea devreme rolul unui adult, atât din punct de vedere emoțional, cât și social. În același timp, propria lui nevoie de a fi îngrijit de cineva este neglijată.