

STEFANIE STAHL, *Vindecarea copilului interior*, București, Editura Litera, 2019, 272 p.

O carte se scrie cu sufletul... Dincolo de lupta ideilor raționale ce converg spre *Bun de tipar* dat editorului pentru lumina tiparului, cartea reprezintă o parte din viața celui ce o scrie: interesele sale, frământările sale, universul său interior deschis spre lectura celui ce dorește a pătrunde cu respect pentru muncă și dăruire, a pași pe treptele dezvoltării sale personale. Da, a scrie o carte nu reprezintă exclusiv un demers științific, ci și un război interior profund, sincer și loial între ceea ce ai tu, ca autor, mai bun și mai valoros, și cea mai bună versiune a ta, ca om – ca om de carte ancorat cu loialitate și devotament în amfiteatrul cunoașterii științifice prin cercetare și formare academică, ca simplu om ce pășește pe treptele vieții sale, prin cotidianul de zi cu zi ce se străduiește în grijile și nădejdea din viața noastră cea de toate zilele. A scrie cartea *Vindecarea copilului interior* nu reprezintă exclusiv un demers științific în aria psihologiei clinice, neuropsihologiei și psihologiei medicale, ci un demers sensibil ce merită tot respectul nostru prin cotloanele căruia pășim cu eleganță, timid, ca o formă de închinăciune pentru a nu tulbura frumusețea liniștii pe care o conferă lectura. Liniștea pătrunde în antiteză cu zgomotul răsfoirii fiecărei pagini menită a trezi raționalul din noi spre a înțelege textul redactat printr-o atentă lectură.

Volumul scris de Stefanie Stahl a fost publicat în România, la București, de Editura „Litera”, în 2019, prin traducerea oferită de Cora Radulian. În original, volumul a apărut în Germania, la Munchen, în 2015. Lucrarea este structurată în peste 45 de teme ce converg, în cuvintele lui Grigore Vieru, spre ideea centrală că însăși *copilăria este taina dezvăluirii viitorului*. Da, liniștea locului, bucuria evenimentelor și iubirea oamenilor din copilăria noastră marchează calitatea vieții și confortul psihologic a ceea ce trăim pe drumul devenirii noastre umane. Chiar dacă pare un adevăr știut, lucrarea, argumentată științific și valid metodologic, oferă o înțelegere mai nuanțată a acestei realități, oferind retorica multor exemple din experiența sa clinică: autorul arată că lumea interioară ce gestionează emoțiile și generează comportamentele din viața profesională, personală și de cuplu se cristalizează pe acceptarea copilului interior, pe iubirea copilului interior, pe compensarea neajunsurilor din copilărie prin realizarea unui univers de referință, în consens cu cel de apartenență. Chintesența întregii expuneri se axează pe metafora *copilul interior*, ceea ce nu reprezintă nimic altceva decât „părțile inconștiente ale personalității noastre, întipărite în noi încă din copilărie” (Stahl, 2019:12). Această

metaforă face sens cu demersul de regresie în hipnoza clinică sau abordarea psihoterapeutică adleriană. *Copilul interior*, ca o metaforă în sfera patologicului, este *copilul umbră* (convingerile noastre negative și sentimentele apăsătoare). Resursele compensatorii sunt... *copilul lumină* (experiențele noastre pozitive și sentimentele bune din noi) deopotrivă ale aceluiași inconștient. Miza demersului de a face funcțional *copilul din interior* nu este uciderea *copilul umbră*, căci nu suntem criminalii propriului inconștient, ci aceea de a-i acorda iubire pentru a-l liniști, oferind șansa *copilului lumină* de a ne deveni sursă și resursă. Autorul arată că, pentru ca adultul să aibă încredere vitală, acesta are nevoie de apartenență și recunoaștere, autonomie și siguranță, precum și satisfacerea plăcerii și evitarea durerii.

Creionând și o abordare interdisciplinară, autorul accesează registrul psihoterapiei ca o ancoră prin care să explice modele de liniștire a *copilului interior* agresat de *copilul umbră* ce umbrește *copilul lumină*. Construirea arhitecturii cognitiv-afective a copilului umbră se bazează pe percepția experiențelor traumatizante sau percepute traumatizante din perioada copilăriei și convingerile construite prin utilizarea unui univers lexical umilitor: *Sunt nedorit!*, *Sunt prea gras!*, *Sunt o povară!*... *Trebuie să-ți îndeplinesc așteptările, trebuie să..., trebuie să...* Toate acestea și fiecare în parte construiesc cogniții și tipare, forme de rezistență: narcisistul care compensează *Ești urât!*, camuflajul pentru că *Trebuie să mă adaptez!*... Definim, în cuvintele autorului, *convingerile negative*, drept „realitatea ta subiectivă, care a fost marcată în tine, cel puțin parțial, de eșecurile educaționale ale părinților tăi” (Stahl, 2019:34). Din nefericire, evenimentele fericite nu se întipăresc atât de amplu în memoria noastră precum cele traumatizante. Printr-o digresiune discret inserată, autorul arată că oamenii care sunt mai deschiși față de sentimentele lor au o abilitate mai bună de a se vindeca prin analiza problemelor și rezolvarea conflictelor interioare. În disens, bărbății, poate și sub imperativ construcției socio-antropologice a tiparelor culturale masculine în societate, au tendința de a-și reprimă sentimentele, de a le ignora, astfel că nerezolvarea conflictelor interioare poate duce la agresivitate ancorată în adânc și latentă comportamental, dacă nu este activată de un stimul brusc. Această reprimare poate deveni chiar și o formă de autoapărare prin evitarea vulnerabilităților. Mecanisme de apărare ale *copilului umbră* sunt: negarea realității neplăcute sau insuportabile, victimizarea, căutarea perfecțiunii și dependența de recunoaștere, căutarea armoniei prin conformare excesivă, sindromul salvatorului, dorința de a deține controlul, agresivitatea sau emotivitatea prin refugiu, evitare sau retragere.

Partea a doua a cărții oferă șansa pozitivului, retorica binelui asupra răului precum în basmele românilor, unde binele învinge răul prin intervenția supranaturalului. Este o formă de apreciere a creativității și perspicacității poporului român de a oferi, prin creație populară, arealul liniștirii copilului interior în fascinanta lume a poveștilor, oferirea șansei la o retorică consistentă a *copilului lumină*, spre vindecarea *copilului umbră*. Este o invitație pentru a descoperi *copilul*

*lumină* din noi, căci fiecare îl posedăm în inconștientul nostru. Convingerile pozitive nu sunt o retorică la cele negative, ci, pur și simplu, șansa vindecării: *Am voie să fiu eu însumi!, Sunt iubit!, Sunt valoros!, Sunt frumos!, Bucurați-vă! Copilul lumină* din viața de zi cu zi oferă seninătatea gândurilor, culoare lumii înconjurătoare, speranță și credință. Astfel, mecanismele de apărare dezvoltate în prezența *copilului umbră* își pierd sensul retoricii în contextul mecanismelor de teaurizare, acestea devenind principala resursă pentru un mai bine sănătos, confortabil: echilibru, exersarea empatiei, utilizarea asertivității, sinceritate, acceptarea realității, bucuria cotidianului, adaptarea sentimentelor la realitate, abordarea situațiilor conflictuale...

Cartea nu reprezintă o sinteză teoretică ridicată la rang academic, ci, prin abordarea originală, nuanțată de experiența autorului, invitația de a realiza demersuri pentru descoperirea și antrenarea *copilului lumină*, dezvoltarea unor cogniții pozitive. În fapt, cartea este o reiterare a tot ceea ce înseamnă că *Cel ce a avut o copilărie luminoasă și fericită și-a adunat comoara necesară în care să-și găsească mângâiere și-n cele mai dureroase clipe ale vieții sale* (Wilhelm Wundt)

Dragomir Corneliu

