

Cu toții am fost copii. Și mulți dintre noi, pe vremea când eram încă mici, abia așteptam să ne facem „mari“. Pur și simplu pentru că orice copil își dorește să devină autonom, să nu mai trebuiască să respecte „legea“, regulile părintești, interdicțiile, limitele... În mod paradoxal, odată deveniți adulți, nu rare sunt regretele după această perioadă a copilăriei. Și uite așa apare și nostalgia. De ce? Ei bine, deoarece copilăria trimite la o stare de inocență de care te poți lăsa purtat, în care nu ești obligat să faci alegeri, să decizi... Perioada copilăriei este cel mai adesea perioada nepăsării, a spontaneității, a plăcerii, a jocului, a descoperirilor și a libertății. A tuturor posibilităților și, nu în ultimul rând, perioada în care te poți exprima fără să ții cont de codurile și normele vieții sociale.

Crescând, fiecare copil va învăța într-o măsură sau alta, în funcție de mediul familial și social din care provine, regulile vieții în comunitate, va dezvolta legături cu propria persoană și cu ceilalți și va tinde treptat să devină autonom. De asemenea, se va obișnui să își testeze atât propriile limite, cât și pe cele ale mediului apropiat. În funcție de povestea de viață, de-a lungul dezvoltării sale, fiecare copil se va confrunța cu neînțelegeri, interdicții, experiențe mai mult sau mai puțin traumatice, frici, lipsuri, dureri, dar și cu bucurii, momente de iubire, de tandrețe, de împărtășire... În funcție de educația primită, copilul își va dezvolta propriile convingeri și valori, dar și un mod de a se raporta la el însuși și la lume care are o legătură directă cu propriile trăiri. Astfel, unii copii cresc voioși și optimiști, alții introvertiți, unii încrezători, iar alții suspicioși...

Adulți fiind, cu toții adăpostim un copil interior și, până când ne dăm ultima suflare, trăim cu acel copil care am fost cândva. Un copil care poate să aibă diferite înfățișări, în funcție de dezvoltarea și experiența de viață a fiecăruia. Copilul tău interior poate să fie un copil rănit, un copil trist, un copil jucăuș, ba chiar poate lua toate aceste

înfățișări simultan. Știm însă cu siguranță că atunci când reacționezi într-un mod exagerat sau nemăsurat la anumite situații, cel mai adesea cel care se manifestă este copilul interior sau, mai precis, o latură a lui. În mod asemănător, atunci când nevoile tale nu sunt satisfăcute și resimți emoții neplăcute, copilul interior este cel care se exprimă.

Iată și explicația: în urma procesului de creștere, copilul care erai cândva dăinuie în tine. În funcție de situațiile cu care te confrunți, o parte din el continuă să se exprime, căci păstrezi, în diferite măsuri, stigmatele și amintirile propriei copilării – de exemplu nedreptatea, neputința, tristețea... Cu alte cuvinte, copilul tău interior continuă să își exprime rănilor emoționale atât timp cât ele nu au fost vindecate.

Conceptul de copil interior nu e nici nou, nici recent. În realitate, există de mult timp, dar nu sub forma în care este înțeles astăzi. Astfel, în Antichitatea greacă, imaginea copilului – și deci a copilului interior – este deja des întâlnită. Ea face trimitere la slăbiciune, la dependență, la ignoranță, la exuberanță, la indisciplină, dar și la inferioritate și uneori chiar la sălbăticie. De aici iau naștere noțiunile de comportamente infantile sau infantilizante de care dau dovadă unii adulți. În aceeași ordine de idei, anumite grupuri numite „primitive“ și considerate ca fiind mai slab dezvoltate vor fi etichetate ca fiind la stadiul de „popoare copii“. În lumea greco-romană, prin definiție, copilul nu era luat în serios. În alte civilizații străvechi, copilul este un spirit neîntinat care se cade să fie educat pentru a se putea alătura societății adulților. În general și indiferent de cultură, copilul este un individ în devenire care nu are capacitatea să participe la viața socială și politică. Trecerea la vârsta adultă marchează astfel abilitatea individului de a fi un cetățean și de a putea contribui la comunitatea adulților. Copilul este un „om mic“, care trebuie să se joace, în timp ce datoria adultului este să muncească... Cu toate acestea, copilul este soclul personalității și sinelui nostru.

Cu mult înainte de dezvoltarea conceptului de copil interior în psihanaliză și în psihologie, artiști și filosofi precum Baudelaire și Nietzsche, dacă ar fi să enumerăm doar doi, vor vorbi despre felul în care copilul care se află în tine – cu alte cuvinte, copilul tău interior – stă la originea elanului vital și a sinelui autentic. Nietzsche în special susține că adevăratul înțelept trebuie să se inspire de la copii, căci doar ei iubesc viața pentru ceea ce reprezintă ea. Regăsim în această afirmație cheia conceptului de copil interior, de vreme ce copilul este mai întâi de toate expresia vieții în toate componentele sale și își manifestă spontan dorința de a trăi și de a se exprima în mod liber.

Noțiunea de copil interior apare în câmpul psihanalitic prin intermediul ideii lui Sigmund Freud, care susține că un copil care este înainte de toate o ființă instinctivă stimulată de principiul plăcerii. Astfel, conform lui Freud, perioada copilăriei se caracterizează prin predominanța Eului, polul pulsional care nu cunoaște nici regulile timpului și spațiului, nici interdicțiile. La polul opus, vârsta adultă se caracterizează prin predominanța Supraeului – autoritatea, „Legea“ – această instanță morală moștenită de la autoritatea parentală, care va face deosebire între ceea ce poate fi făcut și zis și ce nu... Pornind de la această analiză, comportamente precum jucatul la vârsta adultă sunt privite de Freud ca niște regresii care trimit la atitudini infantile.

Carl Gustav Jung, fondatorul psihologiei analitice, este, de fapt, cel care va repune în lumină conceptul de copil interior. Prin intermediul noțiunii *puer aeternus*, denumirea latină dată arhetipului de copil interior, Jung va arăta mai întâi importanța poziției pe care o ocupă copilul în toate marile mituri ale umanității și în textele sfinte. El va studia ulterior ce anume conferă un caracter arhetipal acestei imagini a copilului, fie că este vorba despre trăsăturile copilului di-

vin, jucăuș, ștrengar sau răutăcios. Mai mult, Jung va susține că acest copil interior este purtătorul unei energii arhetipale prezente la toți indivizii. Energia care unifică elementele conștiente și inconștiente din noi ne permite să tindem către sinele autentic (*Selbst*). În psihologia analitică a lui Jung, copilul interior trimite astfel înainte de toate la partea copilărească pe care o porți în tine și pe care ai înăbușit-o în mare parte devenind adult. Conform lui Jung, însă, chiar dacă această parte din tine nu se mai exprimă cu adevărat, ea joacă un rol hotărâtor în viața ta de adult și în formarea sinelui.

Pe urmele lui Jung, alți psihanalisti precum Donald Woods Winnicott, „părintele“ psihanalizei engleze, sau Alice Miller, filozoafă și psihanalistă de origine poloneză, care se va consacra cercetărilor asupra perioadei copilăriei, își vor îndrepta și ei atenția asupra acestei chestiuni primordiale a copilului interior. Ulterior, psihologi și terapeuți din câmpul terapiilor umaniste vor relua acest concept. Un exemplu relevant ar fi Eric Berne, psihiatru american care pune bazele analizei tranzacționale, o teorie a personalității, a raporturilor sociale și a comunicării, care se va servi pe larg de noțiunea de copil interior pentru a-și dezvolta conceptul, considerând că lumea ta interioară este compusă din trei stări ale eului pe care le folosești în funcție de situații și care interacționează între ele: Părintele care fixează regulile, Adultul care gândește, decide și rezolvă problemele și Copilul care simte și reacționează.

În paralel, noțiunea de copil interior va fi popularizată cu prilejul dezvoltării de către un cuplu de psihoterapeuți americani, Hal și Sidra Stone, a conceptului de „dialog interior“, cu subpersonalitățile care te alcătuiesc, al cărui copil interior care rămâne cel mai adesea în umbră – sau pe care îl abandonezi – în timpul trecerii la vârsta adultă. Un terapeut și teolog american foarte popular, John Bradshaw, va propune, de asemenea, o metodă de regăsire a copilului

interior prezent în tine. Conform teoriei lui, copilul tău interior traversează mai multe etape în timpul evoluției sale, iar la un moment dat, pe parcurs, te desprinzi de el. Dacă descoperi în ce stadiu al dezvoltării l-ai abandonat, atunci e posibil să te reconectezi la el, să îl îngrijești și să regăsești astfel energia creatoare prezentă la toți copiii în mod „natural“.

Într-un sens mai larg, în anii `80-`90, conceptul de copil interior se va dezvolta puternic în jurul ideii majore că sinele este alcătuit din personalități multiple provenite din copilul interior și că acesta din urmă este rezultatul copilăriei pe care am avut-o. În consecință, terapiile de inspirație umanistă vor lua în considerare chestiunea copilului interior cu obiectivul major de a-l elibera. În prezent, conceptul de copil interior, devenit un instrument major în câmpul dezvoltării personale, se bazează pe mai multe idei esențiale:

- Tot ceea ce ai trăit în copilărie îți marchează și structurează viața de adult.
- Conflictelor, traumele și alte blocaje nerezolvate din copilărie se răsfrâng apoi pe toată durata existenței tale dacă nu le îngrijești.
- Porți în tine partea ta de copil pe care cel mai adesea ai înăbușit-o. În definitiv, copilul interior reprezintă memoria copilului care ai fost. Dar acest copil poate să ia diferite înfățișări, în funcție de personalitatea ta și de mediul în care ai crescut. Să mergi în întâmpinarea copilului interior și să te reconectezi cu el înseamnă să îi recunoști diferitele laturi sau subpersonalități, să le înțelegi, să le analizezi și să ai grijă de ele la vârsta adultă. În egală măsură, înseamnă să trezești copilul spontan și creativ care a fost înăbușit și să dezvolti această parte din tine care este plină de viață și de energie.

În sfera artistică, numeroși artiști și-au exprimat într-un fel sau altul copilul interior. Îi putem cita, printre alții, pe William Blake, Arthur Rimbaud, Franz Kafka, Marcel Proust, Ernest Hemingway în literatură și poezie, Edward Munch, Pablo Picasso sau Francis Bacon în pictură, Ludwig van Beethoven sau Wolfgang Amadeus Mozart în muzică... Expresia lor artistică este exprimarea vădită a unei conexiuni și a unui dialog între ei și copilul lor interior: un copil rănit, uneori abandonat, un copil respins, un copil umilit, un copil traumatizat, dar și creativ, poznaș, exuberant, plin de imaginație... În toate cazurile, expresia artistică este susținută de o explorare și o actualizare a rănilor, a suferințelor și a traumelor din copilărie. Mai mult, expresia trăirilor traumatice din copilărie prin intermediul creației artistice poate fi sursa strategiilor de reziliență. Cu alte cuvinte, reconectându-se la propriul copil interior, numeroși artiști au putut – și pot – să își vindece traumele și să evolueze prin regăsirea elanului vital.

În definitiv, s-a dovedit clar că exprimarea creativității, mai ales prin intermediul unei mijlociri artistice – desen, pictură, muzică, scriitură, dans, teatru, land art... – este maniera cea mai operativă și cea mai eficientă de reconectare la copilul său interior și de comunicare cu el. Această constatare se explică prin mai multe aspecte, dintre care două sunt esențiale și cosubstanțiale procesului de creație.

Primul aspect constă în faptul că expresia creatoare și actul creației te transportă deopotrivă conștient și inconștient în copilărie. Astfel, prin favorizarea plăcerii, a jocului, a spontaneității, a destinderii și a liniștirii, procesul de creație artistică permite redescoperirea copilului interior și reconectarea la el. În plus, orice formă de exprimare a creativității artistice facilitează relaxarea funcțiilor de control și a cenzurii conștiinței și oferă astfel informațiilor din inconștient posibilitatea de a ieși la suprafață. Este vorba despre fenomenul numit

regresie pentru redescoperirea sinelui autentic. Într-adevăr, dacă permitem sinelui să regreseze, procesul de creație dă posibilitatea sinelui să ajungă la un dezechilibru, ceea ce favorizează o exprimare mai brută și mai aproape de inconștient. Mai exact, actul de creație permite diferite tipuri de regresie și deci revenirea la diferitele stadii ale copilăriei, inclusiv la copilăria timpurie.

Această regresie pentru redescoperirea sinelui autentic, prin exprimarea creativității, poate lua diferite forme, printre care o regresie a gândirii în imagini, o regresie a proceselor secundare îndreptată spre procesele primare, o regresie a formei orientată spre modurile de reprezentare primitive și o regresie temporală, adică o regresie spre conținuturile simbolice. Oricare ar fi tipul de regresie care are loc, regresia prin expresia creativă este una terapeutică, ce permite simultan restabilirea legăturilor cu copilul care ai fost și revizuirea, abandonarea sau transformarea structurilor psihice precedente, inadaptate, distrugătoare sau toxice. Cu alte cuvinte, regresia terapeutică pentru redescoperirea sinelui autentic, provocată de procesul de creație și de exprimarea creatoare, îți oferă posibilitatea să revii la stadii de dezvoltare anterioare, dar și să deții din nou controlul asupra acestora pentru a le transforma. Este unul dintre obiectivele majore pe care le avem în vedere atunci când încercăm să ne reconectăm la copilul interior.

Al doilea aspect se bazează pe faptul că expresia creatoare și actul creației stimulează emisfera dreaptă a creierului, considerată ca fiind sediul emoțiilor, al intuiției, al simțului artistic, al spiritualului și al simbolicului. Or, până la vârsta de 7-8 ani, un copil își va pune în funcțiune în cea mai mare parte a timpului emisfera dreaptă. În plus, anumite studii efectuate în câmpul neuroștiințelor și al neuropsihologiei indică faptul că lipsa îngrijirii, carențele afective și traumele suportate în timpul copilăriei pot afecta anumite conexiuni neuronale din emisfera dreaptă a creierului.

În consecință, pentru a te putea reconecta la copilul tău interior, este absolut necesar să stimulezi cât mai mult cu putință emisfera dreaptă. Mai mult, este fundamental să redinamizezi această emisferă, pentru a-ți putea regăsi spontaneitatea, destinderea, jocul și creativitatea caracteristice copilului interior. Toate aceste lucruri sunt permise de exprimarea creativă, de procesul creator și de actul creației. Atunci când te cufunzi într-un proces de creație, faci și experimentezi ceva. În plus, dacă reușești să te destinzi și să regresezi, vei putea să resimți diferite emoții ale copilului tău interior. Astfel, vei fi capabil să identifici aceste emoții, să le înțelegi, să le analizezi și să le reglezi pentru a evita ca ele să te invadeze sau să te copleșească în viața de adult.

Să mergi în întâmpinarea copilului tău interior este o experiență extraordinară și fundamentală în întâlnirea cu propriul sine. Totuși, dacă ai avut o copilărie marcată de multiple traume, reluarea contactului cu copilul interior poate antrena trezirea unor amintiri foarte dureroase, până la acel moment reprimat. În asemenea situații, este necesar să fii însoțit de un profesionist pe parcursul procesului. Fie că are loc sub formă de autoterapie, în cadrul unei psihoterapii prin artă sau în timpul ședințelor de art-terapie, regăsirea copilului interior prin procesul creației și actul creator necesită o metodologie și dispozitive creative adaptate după mai multe etape:

- stabilirea contactului cu copilul tău interior și descoperirea diferitelor sale personalități;
- identificarea, înțelegerea și familiarizarea cu emoțiile asociate, în special cu cele dezagreabile sau negative;
- identificarea și îngrijirea părților vulnerabile ale copilului tău interior, în special rănille sale emoționale;
- dezvoltarea copilului tău interior autentic, spontan și creativ prin exprimarea creativității sale;



- eliberarea copilului interior divin și dezvoltarea spiritualității tale.

Aceste etape, așa cum vor fi descrise în detaliu în paginile care urmează, trebuie să fie parcurse treptat, ținând în permanență cont de faptul că reconectarea la copilul tău interior prin intermediul creativității și actului de creație este cea mai bună cale dacă vrei să îți descoperi toate părțile care te compun, să le pui cap la cap și să știi cine ești tu, de fapt.

Este timpul acum să intri în subiect și să îți descoperi copilul interior care, în numeroase maniere și mai ales prin capacitatea sa de a se bucura de viață și de a-și exprima creativitatea, reprezintă partea cea mai valoroasă a personalității tale adulte. Vom aborda deci mai întâi conceptul de copil interior și vom vedea în ce măsură reconectarea la el este un prilej unic de a te cunoaște mai bine și de a-ți regăsi sinele autentic. Vom analiza apoi în detaliu felul în care, prin expresia creatoare și actul creației prin diferite mijloace, jocuri și exerciții creative, este posibil să te reconectezi la copilul tău interior, să îi descoperi diferitele laturi, să îi îngrijești rănilor și să îi scoți la lumină partea lui spontană, autentică, creativă și vie.