

27.08.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Cum ne vindecăm “copilul interior”?

**Copilul interior există în fiecare dintre noi, se comportă și reacționează ca atare, este o instanță psihică plină de energie, de creativitate, reprezintă acea parte din noi care exprimă cele mai profunde nevoi de securitate, încredere, grijă din partea celorlalți, afecțiune și mângâiere, este tot ceea ce avem nevoie pentru a clădi o lume mai bună.**

De cealaltă parte, cunoscutul psiholog Angela Nuțu consideră că acel “copil interior” mai este, în același timp, și acea instanță psihică purtătoare a traumelor emoționale și a tuturor durerilor acumulate în copilărie; aici își au sediul sentimentele de insecuritate, singurătate, teamă, ostilitate, rușine și culpabilitate, sentimente ce pot fi actualizate la vârsta adultă.

“Când sunt copleșiți emoțional, oamenii tind să se regenereze și să revină la strategiile din copilărie pentru a-și satisface nevoile. Atunci când mintea este supraîncărcată, este natural să căutăm o evadare. În momentele de criză, comportamentele de apărare (de exemplu: evitarea) ne-au ajutat să facem față provocărilor. Totuși, menținerea fixă a unor moduri de reacție duce la rigiditate și ne împiedică să fim flexibili, adică să alegem în acord cu binele nostru, nu cu fricile, temerile, anxietățile noastre. Un mod de a fi trăi bazat prea mult pe securitate este alimentat de frică, în timp ce asumarea și îmbrățișarea emoțiilor, fie ele și negative, permite exprimarea libertății personale în mod benefic pe calea creșterii personale”, explică psihoterapeutul Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

### **Rănile din copilărie nu se vindecă automat la maturitate**

Deși majoritatea adulților sunt de părere că vârsta cronologică îi vindecă de experiențele copilăriei, lucrurile nu stau deloc așa. Rănile nevindecate din copilărie ne însoțesc permanent pe parcursul vieții.

Specialistul afirmă că nucleul emoțional se conturează în perioada copilăriei, iar dacă nu acordăm timp și atenție vindecării noastre emoționale, ajungem să ne ancorăm în experiențe repetitive care reflectă experiențele emoționale din copilărie. Așadar, noi conținem copilul interior în suflet, iar cu cât acordăm mai multă atenție nevoilor sale, cu atât resursele noastre emoționale se deblochează.

“Majoritatea dintre noi avem tendința de a trata copilul interior în același mod în care părinții noștri ne-au tratat în copilărie: dacă au fost excesiv de critici, și noi vom deveni, față de noi înșine excesiv de autocritici, mai ales față de impulsurile copilărești și



# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

iraționale. Dacă am fost neglijați, și noi tindem să neglijăm nevoile copilului interior. Fără a da dreptul copilului din noi să se exprime, fără a răspunde nevoilor lui, fără conștientizarea și contracararea tuturor atitudinilor și comportamentelor parentale interiorizate care presupun critică excesivă, neglijare, abuzuri, negare a sentimentelor acestuia, nu vom putea construi o bună imagine de sine”, declară psihoterapeutul Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

## De ce copilul meu interior are emoții ascunse?

Traumele sau evenimentele neînțelese în copilărie lasă copilului sentimente de rușine, de neacceptare, de lipsă de încredere de sine, ceea ce înseamnă că el va simți că trebuie să-și ascundă experiența și emoțiile pentru a supraviețui, pentru a se adapta mediului.

“De exemplu, dacă ai fost controlat de părinți sau ai fost învățat să crezi că ești iubit și acceptat doar dacă ești “bun” în viziunea lor, atunci înveți cum să-ți ascunzi emoții precum tristețea sau mânia. Dacă ai experimentat respingerea, abandonul sau abuzul, ai învățat să ascunzi durerea pentru că te temi că ai putea fi rănit sau respins din nou. Dacă ai învățat că trebuie să fii bun pentru a câștiga dragostea, poți ajunge cu ușurință în relații de codependență; și dacă ai învățat să ascunzi sau să reprimi durerea, este foarte posibil să preferi să nu construiești relații solide pentru a te feri de suferință”, explică specialistul.

## Workshop pentru vindecarea “copilului interior”

Sâmbătă, 29 septembrie 2018, începând cu ora 9.00, la Hotel Europa Royale din București, Asociația Română de Hipnoză, în parteneriat cu Pro Succes Training, organizează Workshopul “Vindecare Copilului Interior” pentru toate persoanele care încă nu au reușit o reconciliere cu trecutul și sunt bântuite de experiențele negative din copilărie. Detalii pe [www.hipnoza.ro/copil](http://www.hipnoza.ro/copil).

Vindecarea Copilului Interior este una dintre cele mai puternice și eficiente metode de dezvoltare și transformare personală. În același timp, există trei motive principale, pe lângă creșterea încrederii de sine, pentru a începe acest dialog cu copilul nostru interior.

1. În primul rând, **pentru bucuria și liniștea interioară** pe care le obținem când ne vindecăm, când rezolvăm, când ne transformăm. Copilul interior, în orice moment, fie se simte iubit, fie se simte respins, abandonat de sinele nostru Adult. Dacă copilul se simte iubit, putem lucra și ne putem juca cu bucurie și pasiune. Când copilul se simte neiubit, este singur, trist, speriat, panicat, deprimat și se simte ca un gol în interiorul nostru.
2. În al doilea rând, sunt momente în viață **când suntem în conflict cu alte persoane sau ne lovim de evenimente dureroase și experiențe traumatizante**. Avem nevoie ca toate resursele noastre interioare să se afle în echilibru mai ales în aceste momente. Dialogul ne ajută să ne păstrăm resursele active. Când ne simțim





# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

puternici, când ne simțim iubiți și acceptați ne înțelegem mai bine cu ceilalți și gestionăm mult mai eficient efectele inevitabile și dureroase ale vieții.

3. În al treilea rând, **putem vindeca durerile și traumele trecutului, atât credințele limitative, greșite pe care ni le-am format despre noi înșine**, cât și modul în care vedem lumea și ne raportăm la amintirile dureroase din viața noastră. Problema nu este că în trecut am fost răniți, viața în sine înseamnă și durere, problema este că pentru a ne apăra de suferință am învățat să ne închidem și ne-am creat idei false despre propriul sine. Și fără să ne dorim, am învățat să ne tratăm în moduri care încă ne provoacă durere. Putem învăța acum adevărul despre noi înșine și putem învăța acum să ne tratăm mai bine. Dialogul cu copilul interior ne poate ajuta să ne desprindem de trecut și să ne privim în prezent cu mai multă blândețe și înțelegere. Și când ajungi să te privești pe tine cu acceptare și iubire, ajungi să privești întreaga lume cu empatie și compasiune.

*Angela Nuțu este Psihoterapeut și unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România, vicepreședinte al Asociației Române de Hipnoză. Are experiență de peste 10 ani în domeniul comunicării și al instruirii adulților și de peste 15 ani în domeniul antreprenoriatului și al afacerilor. Membru Fondator al Asociației Române de Coaching, Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum, Psihoterapeut.*

## Persoană de contact

Angela Nuțu

Psihoterapeut

Vicepreședinte

0720.071.016

[contact@prosuccesstraining.ro](mailto:contact@prosuccesstraining.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

