

## Sparge tiparele! Cum sa-ti recapeti libertatea de a fi tu insuti prin terapia schemelor



Sparge tiparele! ne invata cum sa recunoastem schemele in care suntem prinsi, ne ofera variate exemple de probleme pe care le intampina oamenii in viata reala si strategii concrete prin care sa ne putem elibera de influenta trecutului si de stransoarea schemelor noastre psihologice.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 42,00 lei

Pret cu reducere: 40,00 lei

Pretul de vanzare: 42,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Modurile psiho-comportamentale si strategiile de gestionare prezentate de Gitta Jacob in aceasta carte ascund, dupa cum spune autoarea, ramasitele unor rani si esecuri care au avut loc demult, fiind urme ale unor momente in care mama a respins expresiile iubirii noastre de bebelus, educatoarea ne-a ignorat sau cand colegii de clasa ne-au sicanat. Umilirea si respingerea au ramas insa pana azi in memoria noastra celulara, transformandu-se cu fiecare reactivare schematica in cai mult prea bine batatorite prin reseaua neuronală.

Starile emotionale care ne copleșesc sunt ca niste tortionari la mana carora ne vom afla de fiecare data cand acestia sunt treziti de anumiti stimuli sau situatii de viata. Cunoasterea propriilor nevoi si a posibilitatii de a ni le implini este conditia oricarei forme de siguranta de sine si de libertate de actiune.

*Sparge tiparele!* ne invata cum sa recunoastem schemele in care suntem prinsi, ne ofera variate exemple de probleme pe care le intampina oamenii in viata reala si strategii concrete prin care sa ne putem elibera de influenta trecutului si de stransoarea schemelor noastre psihologice.

„Terapia schemelor pleaca de la premisa ca gandirea, simtirea si modul nostru de a actiona sunt influentate de anumite tipare, iar slabiciunile, dar si punctele noastre forte, se vadesc in aceste tipare.”

„[...] tiparele daunatoare in care suntem blocati in prezent isi au sursa in copilarie si in adolescenta, cand unele dintre nevoile noastre fundamentale nu au fost implinite: nevoia unei legaturi sigure cu alti oameni, nevoia de autonomie si competenta, de a exprima liber propriile nevoi si sentimente, de spontaneitate, distractie si joc, de limite realiste.”

„Obiectivul acestei carti poate parea prea mare: ea isi propune sa va ajute sa inlocuiti sentimentele negative precum frica, neputinta, tristetea, rusinea, singuratatea sau mania cu sentimente pozitive. Sau, mai simplu, sa va redea controlul asupra tiparelor dumneavoastra de gandire si de comportament, ajutandu-va sa fiti multumiti, sa va simtiti, in sfarsit, bine in propria piele si sa purtati acele „haine” care va vin bine si vi se potrivesc.”

„Primul pas catre schimbare consta in tratarea cu seriozitate a tiparelor noastre psihice si in intelegerea semnificatiei pe care ele o au in povestea vietii noastre.”

Gitta Jacob

## CUPRINS

De ce facem mereu aceleasi greseli? . . . . .	7
Sentimente din copilarie . . . . .	12
Poruncile parintilor . . . . .	15
Trucuri prin care ne autoamagim . . . . .	19
Punctele noastre forte . . . . .	23
Harta sufletului . . . . .	25
Prezentarea generala a modurilor . . . . .	26
Modurile copil . . . . .	26
Modurile parinte . . . . .	27
Stilurile de gestionare . . . . .	29

### Partea I

#### IDENTIFICAREA TIPARELOR INTERIOARE

Sparge tiparele! . . . . .	31
Copilul din mine . . . . .	35
Declansatori ai comportamentelor de tip copil . . . . .	42
Copilul vulnerabil: „Cu totul singur pe lume” . . . . .	44
Copilul impulsiv: „Ma voi razbuna pentru asta!” . . . . .	59
Copilul fericit: „Doi ori trei egal patru...” . . . . .	76
Parintii exigenti din mine . . . . .	84
Cele trei moduri parinte . . . . .	89
Mesajele parintilor nostri . . . . .	93
Modul parinte exigent: „Mai intai munca, apoi distractia!” . . . . .	96
Parintii solicitanti emotional: „Ingrijeste!” . . . . .	105
Factori cauzali . . . . .	106
Parintii punitivi: „Iar trebuie sa ma supar?!” . . . . .	111
Factori cauzali . . . . .	112
Strategii fatale . . . . .	124
Cele trei stiluri de gestionare . . . . .	125
Factori cauzali . . . . .	130
Predarea: „Cel mai important este ca tie iti merge bine...” . . . . .	131
O combinatie ingrozitoare: predare si supracompensare . . . . .	133
Evitarea: „Poate mai bine nu...” . . . . .	140

Supracompensarea: „Toti sunt niste idioti, mai putin eu!” . . . . .	149
Eul matur . . . . .	156
Ce deosebeste modul adultul sanatos de alte tipare comportamentale? . . . . .	165
Personalitati 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**

In sfarsit, curatenia de primavara . . . . .	195
Stabilirea obiectivelor generale . . . . .	196
Stabilirea obiectivelor personale . . . . .	197
Sa ajutam copilul vulnerabil . . . . .	201
Dati un nume copilului vostru interior . . . . .	202
Pasul 1: Stabilirea contactului . . . . .	203
Pasul 2: Recunoasterea nevoilor . . . . .	207
Pasul 3: Grija . . . . .	209
Linistirea copilului impulsiv . . . . .	214
Pasul 1: Identificarea cauzelor . . . . .	215
Pasul 2: Clarificarea obiectivelor . . . . .	222
Pasul 3: Obtinerea controlului . . . . .	225
Ponturi: Cum va puteti controla mai bine furia . . . . .	230
Intarirea copilului fericit . . . . .	234
Pasul 1: Stabilirea contactului . . . . .	235
Pasul 2: Mai mult loc pentru copilul fericit . . . . .	239
Pasul 3: Integrarea modului copil fericit in viata de zi cu zi . . . . .	240
Eliberarea de parintii interiori . . . . .	242
Pasul 1: Inventarul . . . . .	245
Pasul 2: Initierea schimbarilor . . . . .	248
Pasul 3: Sa invatam sa contrazicem . . . . .	252
Pasul 4: Reducerea mesajelor daunatoare . . . . .	262
Examinarea propriului comportament . . . . .	269
Pasul 1: Recunoasterea tiparului . . . . .	269
Pasul 2: Deosebirea avantajelor de dezavantaje . . . . .	275
Pasul 3: Planificarea schimbarilor . . . . .	276
Pasul 4: Reducerea comportamentului daunator . . . . .	278
Maturizarea . . . . .	289
Pasul 1: Planificarea schimbarilor . . . . .	294
Pasul 2: Aplicarea schimbarilor . . . . .	296
Now, Voyager! . . . . .	301

**Reviews**

Nu exista comentarii pentru acest produs.