

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 retea 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.