

CCOC

UNIVERSITATEA SPIRU HARET

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CONTACT

Adresa:

Str. Fabricii nr 46 G

București, sector 6

Email: ccoc@spiruharet.ro

NEWSLETTER

Nr. 11/2021

CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

CUPRINS

Impactul traumelor din copilărie

în viața mea de adult



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 11



CCOC asigură sprijinul tuturor studenților, masteranzilor și absolvenților USH
Activitățile extracuriculare îmbogățesc studenții și fac parte integrantă din
experiența lor, indiferent dacă sunt organizate sub forma contactului personal
sau online.

CCOC continuă să funcționeze în conformitate cu îndrumările legale și are acum
o bună experiență în furnizarea de evenimente și resurse online.



CCOC

Impactul traumelor din copilărie în viața mea de adult

Autor: Albert Mandache, student anul II, Psihologie, USH

Am ales acest subiect deoarece am realizat cât de importantă este copilăria și ce influență poate avea în viața de adult. Mulți consideră copilăria un capitol pe care îl uităm, dar vom rămâne surprinși că aceasta ne va urmări pe tot parcursul vieții și poate avea o influență atât bună cât și rea.

Ce este trauma?

Trauma reprezintă o rană produsă la nivelul psihicului uman în urma unui eveniment precum: moartea unei persoane apropiate, divorț, abuz, boli grave, etc. De asemenea traumele lasă urme adânci și conduc spre posibile efecte: depresie, dependențe, anxietate, tulburare de stres posttraumatic, etc.

M-am lovit și eu de această situație în care trecutul mi-a tulburat prezentul. De aici a pornit curiozitatea mea despre traumele din copilărie. Acum 13 ani tatăl meu s-a îmbolnăvit de o boală gravă, cu puține șanse de supraviețuire. Părinții mei au evitat să discute subiectul cu mine dar în cele din urmă am aflat că tata putea să moară. În familie era instalată o stare de doliu, mama își ascundea lacrimile tot timpul, tata era îngrijorat, îmi doream să dispară acea stare și să revenim la normal cu toții. A fost o minune că tata a supraviețuit bolii și este bine până în ziua de azi. Dar acea suferință din mintea mea de copil a lăsat urme adânci. Tot timpul când rămâneam singur, îmi apăreau gândurile cum că ai mei o să moară în acea călătorie, în special îmi era frică de pierderea mamei. Trăiam tot timpul cu frica că unul dintre ei o să moară, toate sunetele de sireună îmi provocau stări de anxietate, disperare și neputință. De asemenea eram nedespărțit de ai mei, nu mă puteam lăsa singur sau cu alte persoane.





CCOC

Impactul traumelor din copilărie în viața mea de adult

Anii au trecut iar această problemă a dispărut cu timpul sau cel puțin așa am crezut. Eram deja adolescent și trăiam prima mea iubire. Primul an a fost normal, nu eram foarte atașat de ea, nu realizam dacă o iubesc sau nu dar știam că țin la ea. Apoi a apărut gândul despre dreptul ei de a se despărți de mine deoarece eram rece și nu eram atât de implicat în relație. Iar din acel moment s-au declanșat trăirile, emoțiile din copilărie și sentimentul pierderii unei persoane dragi. Frica! Din acel moment m-am schimbat complet față de ea, îi ofeream atenția pe care o merita și tot ce trebuie să ofere un partener. În același timp, eu nu eram bine, eram stresat de faptul că ea se va îmbolnăvi sau că se va despărți de mine iar acest lucru afecta și relația.

Am stat și m-am gândit de ce mă simt așa. Găseam tot felul de scuze pentru stările mele. O puneam pe seama „imaturității” și a dragostei față de ea. După mai multe situații în care retrăiam gândurile, sentimentele de disperare, stările de depresie, am luat decizia să mă analizez și să văd de unde porneau aceste gânduri. Am descoperit că frica și sentimentele pe care le simțeam față de părinți, în special față de mama, au fost transferate către prietena mea, astfel retrăind acele emoții cu o persoană diferită.

Cum am reușit să depășesc aceste traume?

Este o metodă care m-a ajutat și încă mă ajută să trec peste anumite situații dificile. Necesită timp, dar cel puțin la mine, a dat roade. Retrăiesc momentul traumei în care schimb finalul cu unul mai puțin dureros. Încerc să îmi înlocuiesc trăirile de disperare, neputința, durere cu stabilitate, echilibru iar acest lucru îl aplic în mai multe situații cu care mă confrunt.





CCOC

Impactul traumelor din copilărie în viața mea de adult

Autor: Albert Mandache, student anul II, Psihologie, USH

Părinții dar și societatea au nevoie să conștientizeze cât de important este startul unui copil, ce traume pot apărea din cauza unor situații care puteau fi ușor evitate. Multe traume se formează în cercul familiei sau al școlii, de aceea părinții și profesorii au o responsabilitate uriașă.

În concluzie, traumele din copilărie sunt elemente care n-ar trebui evitate deoarece acestea, de cele mai multe ori, au un impact considerabil în viața de adult.



CCOC

Autori:

Autor: Albert Mandache, student anul II, Psihologie, USH



Îndrumător: Ina Morărescu – consilier, CCOC al USH



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 11



Contactează-ne:

ccoc@spiruharet.ro

<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

București, Str. Fabricii nr 46 G, sector 6

Scris, editat și design de:

Victoria Stan

Autori articole:

Albert Mandache

Îndrumător

Ina Morărescu



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 11