

Praca z wewnętrznym dzieckiem jako metoda terapeutyczna

Przedmiot: Terapia wewnętrznego dziecka
Prowadzący: mgr Elżbieta Liszewska

Wstęp

Jednym z najważniejszych aspektów człowieka jest jego **wewnętrzne dziecko**. Ono mieszka w naszym wnętrzu, w naszej podświadomości. To emocjonalna część nas, która podczas różnych doświadczeń życiowych doznawała emocji. Tak naprawdę mieszka w nas wiele dzieci - w różnym wieku, ze wszystkich okresów naszego dzieciństwa - od niemowlęcia do dojrzewania.

Terapia wewnętrznego dziecka to jedna z najlepszych metod diagnostycznych. Polega na dotarciu do dziecka, które w nas żyje (do dzieci w różnym wieku) i zaspokojenia jego potrzeb emocjonalnych. W ten sposób sprawiamy, że przekonania, które kiedyś w nas powstawały na skutek niezaspokojenia jakiejś potrzeby, znikają.

W niniejszej pracy przedstawiam wewnętrzne dzieci, które w nas żyją, tzn. krótko charakteryzuję poszczególne etapy rozwoju dziecka. Następnie pokazuję narzędzia, którymi posługuje się terapeuta, aby zdiagnozować problemy wewnętrznego dziecka pacjenta. I wreszcie pokazuję na przykładzie mojego pacjenta, jak zidentyfikowałam programy, które go w życiu blokują i jak można mu pomóc je zlikwidować.

Jak powstaje problem, który komplikuje życie pacjenta?

Aby docenić skuteczność metody wewnętrznego dziecka w pracy terapeutycznej, trzeba zrozumieć mechanizm powstawania programów w naszej podświadomości. Przekonanie/program jest wynikiem zaspokojenia lub niezaspokojenia jakiejś potrzeby.

<i>potrzeba</i>	=>	<i>emocje, wynikające z doświadczenia</i>	=>	<i>program</i>
-----------------	----	---	----	----------------

Przykłady:

zaspokojona potrzeba

potrzeba dotyku u niemowlęcia => przytulanie, głaskanie, całowanie => samoakceptacja

niezaspokojona potrzeba

potrzeba dotyku u niemowlęcia => brak dotyku => lęk przed bliskością

Wewnętrzne dziecko ukryte jest bardzo głęboko, nawet nie wiemy o jego istnieniu. Nasze systemy obronne i mechanizmy przeżycia uruchamiają się automatycznie - jak programy komputerowe - w różnych sytuacjach w życiu. Na ogół nie mamy świadomości, że zachowujemy się w określony sposób, dlatego, że chronimy swoje wewnętrzne dziecko - skrzywdzone wewnętrzne dziecko! Ono cierpi (np. boi się bliskości i dlatego jest samotne), ponieważ kiedyś jego **potrzeby nie zostały zaspokojone**, a ponieważ jest częścią naszej podświadomości, tak jak podświadomość nie zna poczucia czasu. Nadal płacze, kiedy zabiera się mu ulubioną zabawkę i chowa się przed pasem pijanego taty, za każdym razem, kiedy ktoś się na nie zamierzy. Dziecko nigdy od nas nie odchodzi, nie dorasta, nie umiera! Jest w nas przez całe życie. Jego dziecięce potrzeby stają się naszymi dorosłymi potrzebami. Jeżeli nie jesteśmy ich świadomi to, nie zdając sobie z tego sprawy, cały czas będziemy usiłovali je zaspokoić. Najgorsze jest to, że tego, czego nie dali nam rodzice, szukamy u innych ludzi. A jedyną osobą, która może nam pomóc ...jesteśmy my sami!

Zadaniem terapeuty jest zidentyfikowanie tych niezaspokojonych potrzeb, uświadomienie pacjentowi ich istnienia w jego dorosłym życiu i pokazanie, jakie przekonania z okresu dzieciństwa rządzą dorosłym życiem i jak można z nimi pracować. Wszystko sprowadza się do uznania krzywdy wewnętrznego dziecka, a następnie pokazanie dorosłemu już człowiekowi, że można żyć inaczej.

Etapy rozwoju dziecka

Dla potrzeb terapeutycznych przyjmuje się następujące etapy rozwoju dziecka:

1. Niemowlęstwo 0-9 miesięcy
2. Małe dziecko 9-18 miesięcy i 18 m-cy-3 lata
3. Okres przedszkola 3-7 lat
4. Okres szkolny 7-13 lat
5. Dojrzewanie 13-26 lat.

1 Niemowlęstwo

Pierwsze przejawy emocji związane są bezpośrednio z potrzebami organicznymi niemowlęcia. Wywołane są głodem lub sytością, zimnem lub ciepłem, niewygodną czy wygodną pozycją dziecka. Wszystkie emocje związane są bezpośrednio z osobą matki – jej obecnością lub brakiem.

Oto tabela, która w sposób uproszczony pokazuje, jak zaspokojenie/niezaspokojenie podstawowych potrzeb niemowlęcia przez matkę może wpłynąć na osobowość w późniejszych okresach życia:

<u>potrzeby dziecka</u>	<u>efekty zaspokojenia potrzeby</u>	<u>efekty niezaspokojenia lub niewłaściwego zaspokojenia potrzeby</u>
<i>sybioza z matką</i> (ja i mama to jedność) przez 9 miesięcy następuje stopniowe rozdzielanie i ukształtowanie tożsamości dziecka – poczucia odrębności	✓ poczucie bezpieczeństwa ✓ poczucie tożsamości	✓ brak poczucia bezpieczeństwa ✓ lęk przed odrzuceniem ✓ tworzenie związków symbiotycznych ✓ zaburzona tożsamość – identyfikacja z rzeczami, zwierzętami lub innymi ludźmi ✓ schizofrenia, rozdwojenie jaźni ✓ uleganie grupie ✓ nałogi oralne
<i>narcyzm</i> dziecko jest najpiękniejsze na świecie, jedyne i niepowtarzalne	✓ samoakceptacja ✓ poczucie tożsamości	✓ niskie poczucie własnej wartości ✓ poczucie wstydu
<i>odzwierciedlenie</i> (w oczach matki dziecko czyta kim jest i jakie jest)	✓ poczucie tożsamości	✓ zaburzona tożsamość

<i>dotyk</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ samoakceptacja ✓ zdrowe związki 	<ul style="list-style-type: none"> a) brak dotyku: <ul style="list-style-type: none"> ✓ lęk przed odrzuceniem, ✓ przed bliskością, ✓ złość na matkę b) „zagłaskanie”: <ul style="list-style-type: none"> ✓ lęk przed bliskością
<i>odzew</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ poczucie bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ niereagowanie (znieczulica) lub nadmierne reagowanie

2 Małe dziecko

Rozwój fizyczny i psychiczny powoduje, że dziecko poznaje świat dookoła siebie. Zaczyna raczkować, potem chodzić, z czasem zaczyna mówić. Na jego rozwój ma duży wpływ wzrastająca sprawność ruchowa.

Zaczynają krystalizować się podstawy osobowości. Osobowość kształtuje się w zależności od warunków środowiskowych, procesu wychowania i umiejętnego stawiania granic.

Dziecko przejawia także w tym okresie w swoim zachowaniu zaczątki woli i charakteru. Uświadamia sobie własne cele i pragnienia.

Największym wyzwaniem dla rodziców w tym czasie, a w szczególności dla matki, jest znalezienie złotego środka między zachęcaniem a hamowaniem, czyli pomiędzy pobudzaniem rozwoju a stawianiem granic dziecku.

Przykładowe następstwa właściwej/niewłaściwej opieki nad małym dzieckiem:

<u>potrzeby dziecka</u>	<u>efekty zaspokojenia potrzeby</u>	<u>efekty niezaspokojenia lub niewłaściwego zaspokojenia potrzeby</u>
<i>poznawanie świata</i> raczkowanie, dotykanie, próbowanie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ chęć do nauki, poznawania 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ kłopoty z nauką ✓ ignorancja
<i>kształtowanie własnego JA</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ poczucie tożsamości ✓ wysokie poczucie własnej wartości ✓ zdrowe poczucie wstydu 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ zaburzona tożsamość ✓ toksyczny wstyd ✓ nadmierna kontrola
<i>samodzielność</i> stopniowe odchodzenie od rodziców, budowa własnej autonomii	<ul style="list-style-type: none"> ✓ autonomia ✓ poczucie bezpieczeństwa ✓ samoakceptacja 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ lęki ✓ niskie poczucie własnej wartości
<i>kształtowanie siły woli</i> nie poddawanie się	<ul style="list-style-type: none"> ✓ zdyscyplinowanie ✓ umiejętność formułowania celów 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ nadmierna obowiązkowość ✓ perfekcjonizm
<i>uczenie wyrażania emocji i rozwiązywania problemów/konfliktów</i> (poprzez stawianie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ umiejętność wyrażania emocji ✓ asertywność 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ tłumienie emocji ✓ zaburzona tożsamość ✓ brak równowagi emocjonalnej

dziecku granic)

- ✓ nieumiejętność mówienia „nie”
- ✓ nałogi

3 Wiek przedszkolny

Dziecko rośnie, rozwija się. Jest coraz bardziej sprawne fizycznie i intelektualnie. Zna podstawy mowy. Rozwijają się narządy zmysłów. Wzrasta rola emocji. W tym okresie dziecko nawiązuje różnorodne kontakty społeczne w domu i przedszkolu. Wzrasta również rola ojca. Dziecko zaczyna przyswajać sobie postawy w stosunku do otaczającego je świata. Jest to okres, w którym dziecko uczy się ról kobiety i mężczyzny, a w związku z tym powstają podwaliny przyszłych związków damsko-męskich.

Oto przykładowe następstwa właściwego/niewłaściwego postępowania z przedszkolakiem:

<u>potrzeby dziecka</u>	<u>efekty zaspokojenia potrzeby</u>	<u>efekty niezaspokojenia lub niewłaściwego zaspokojenia potrzeby</u>
<i>poznawanie świata</i> zadawanie pytań	<ul style="list-style-type: none">✓ komunikatywność✓ otwartość✓ asertywność	<ul style="list-style-type: none">✓ zamknięcie w sobie✓ brak umiejętności rozwiązywania konfliktów
<i>egocentryzm</i> mechanizm obronny	<ul style="list-style-type: none">✓ siła woli✓ asertywność	<ul style="list-style-type: none">✓ toksyczne poczucie winy
<i>niezależność</i> uczenie się związków przyczynowo-skutkowych	<ul style="list-style-type: none">✓ odpowiedzialność✓ samoświadomość✓ rozumienie praw rządzących światem✓ umiejętność dokonywania wyborów	<ul style="list-style-type: none">✓ nadmierna odpowiedzialność✓ zrzucanie odpowiedzialności
<i>nauka ról kobiety i mężczyzny</i>	<ul style="list-style-type: none">✓ identyfikacja z płcią✓ samoakceptacja✓ tworzenie zdrowych związków	<ul style="list-style-type: none">✓ tworzenie niezdrowych związków✓ zgoda na wykorzystywanie przez rodziców✓ nadmierna odpowiedzialność✓ problemy seksualne✓ homoseksualizm✓ toksyczne poczucie winy

4 Wiek szkolny

Dziecko wychodzi poza rodzinny dom – idzie do szkoły, gdzie musi znaleźć swoje miejsce w grupie. Zabawa przestaje być dominującą działalnością dziecka. Nie zanika jednak, tylko zmienia się pod wpływem formy i treści. Ustępuje część czasu pracy, którą są obowiązki szkolne. Przed dzieckiem nowe wyzwanie - nauka funkcjonowania w grupie: zdobywanie umiejętności współdziałania i akceptowanie zależności w grupie. Z tego okresu pochodzą przykładowe niżej wymienione postawy i przekonania:

<u>źródło</u>	<u>efekty zaspokojenia potrzeby</u>	<u>efekty niezaspokojenia lub niewłaściwego zaspokojenia potrzeby</u>
<i>poczucie kompetencji</i>	✓ docenianie siebie	✓ niskie poczucie wartości ✓ niedocenianie siebie
<i>system oceniania</i>	✓ umiejętność przyjmowania informacji zwrotnej	✓ perfekcjonizm ✓ brak umiejętności przyjmowania krytyki ✓ toksyczne poczucie wstydu
<i>grupa</i>	✓ umiejętność współdziałania ✓ akceptowanie wzajemnych zależności ✓ zdrowe współzawodnictwo	✓ zakłócone relacje z ludźmi ✓ poczucie gorszości – niskie poczucie własnej wartości ✓ perfekcjonizm ✓ toksyczne poczucie wstydu ✓ utrata indywidualności i wyjątkowości

5 Dojrzewanie

Etap dojrzewania zbiera owoce z wszystkich poprzednich etapów. Jeśli z poprzednich okresów dziecko ma jakąś niezaspokojoną potrzebę lub nie wykształciło pewnej cechy we właściwy sposób, teraz odbije się to głośnym echem.

Aby dobrze przejść etap nastolatka dziecka potrzebne są m. in.:

- ✓ samoświadomość i poczucie tożsamości,
- ✓ zdrowe poczucie własnej wartości,
- ✓ poczucie bezpieczeństwa/zaufania,
- ✓ umiejętności komunikacyjne,
- ✓ odnajdywanie się w grupie,
- ✓ prawidłowa identyfikacja z płcią,




które są spuścizną wcześniejszych 13 lat.

To czas, kiedy życie daje nam drugą szansę, aby nadrobić pewne błędy z przeszłości, np. po raz drugi pojawiają się potrzeby narcyzmu (pierwszy raz w niemowlęctwie) czy eksperymentowania (z II fazy małego dziecka).

Jest to jednak najtrudniejszy okres w życiu dziecka ze względu na integrację wszystkich poprzednich okresów, różnorodność doświadczeń, pracę hormonów. Nastolatek ogólnie jest rozchwiany emocjonalnie, zagubiony, samotny. Wszystkie emocje, jakie towarzyszą jego trudnym przeżyciom służą dojrzewaniu do dorosłości, pełnej samodzielności i wreszcie „wyfrunięciu z gniazda”.

Narzędzia analizy wewnętrznego dziecka

Oczywiście podstawowym narzędziem pracy terapeuty z pacjentem jest zawsze rozmowa. Są jednak inne narzędzia, które w szczególny sposób pomagają w identyfikacji emocji i przekonań wewnętrznego dziecka pacjenta. Oto niektóre z nich:

-  Rysunek,
-  Zdjęcia z dzieciństwa,
-  Bajki, filmy, książki,

Narodziny.

Poprzez rysunek (czyli przez to CO i JAK się rysuje) dziecko wyraża swoje emocje, mówi o własnych przeżyciach, ukazuje swój stosunek do siebie i do najbliższych, prezentuje swoją wiedzę o świecie. Przyglądając się jego pracom, można się naprawdę wiele o tym wszystkim dowiedzieć. Podobny efekt uzyskuje się, kiedy dorosły wykonuje taki rysunek lewą ręką. Ważny jest każdy szczegół, np. rozmieszczenie i wygląd postaci, tło, otoczenie, kolory, wielkości i proporcje, czy są wszystkie części ciała, nacisk kredek, szczegóły anatomiczne. A najważniejsze są emocje zawarte na tym rysunku, o których pacjent na ogół sam opowiada. Poprzez emocje docieramy do decyzji podejmowanych często kilkadziesiąt lat wcześniej oraz przekonań, które się wtedy narodziły i często nadal determinują życie pacjenta.

Podobne efekty uzyskuje się analizując zdjęcia z dzieciństwa.

Bajki to utwory najbliższe dziecku. W świecie bajek dziecko przeżywa wspaniałe chwile, wiele przygód, uczy się reguł, jakie rządzą światem i wzorów zachowań. Dzięki nim dziecko uczy się, jakimi celami kierować się w życiu, jak je realizować. Wybiera te wzory, które są zgodne z jego potrzebami. Sięgając w terapii dorosłego pacjenta do jego ulubionych bajek lub lektur z dzieciństwa należy zwrócić szczególną uwagę na bohaterów, ich zachowania, cele, motywacje. Na ogół są one nadal żywe w dorosłym życiu pacjenta.

Narodziny są podobno najbardziej traumatycznym przeżyciem w życiu każdego człowieka. Dziecko koduje sobie szok i lęk matki, powstaje poczucie winy z tego powodu, że przez poród mama tyle się naciępała. Przejście przez ciasne i ciemne drogi rodne pozostawia po sobie poczucie ciasnoty, oślizgłości, lęku przed nieznanym. Wyjście na świat jest ogromnym szokiem, kiedy dziecko znajduje się nagle w nowym, nieznanym, agresywnym otoczeniu i po raz pierwszy samo zaczyna oddychać powietrzem. Lekarze często zabierają dziecko od matki. W wyniku tego pojawia się poczucie zagrożenia i osamotnienia.

Diagnozowanie mojego „pacjenta”

Moim pacjentem jest kolega ze studiów - Sebastian, 35 lat, samotny, pracuje w dużej firmie logistycznej. Przed „wywiadem” wiedziałam o jego dzieciństwie niewiele, choć znam go od 15 lat, tylko tyle, że wychowywał się bez ojca. Znam go jako człowieka, który trudno nawiązuje nowe relacje z ludźmi, jest raczej zamknięty w sobie. Ma problemy z kobietami. Na studiach miał dziewczynę, ale go zostawiła po kilku miesiącach „chodzenia”. Wciąż mieszka z matką. Jest bardzo kulturalnym, delikatnym w stosunku do kobiet mężczyzną. Kiedy widzi kobietę w potrzebie, nie przejdzie obok niej obojętnie. Ma wielu kolegów, ale żadnego przyjaciela. Kiedy poprosiłam go o pomoc w tym „badaniu” potraktował je bardzo poważnie, jak misję pomocy kobiecie w potrzebie, mimo iż chciałam, żeby potraktował to bardziej jako zabawę, przygodę.

Interpretacja rysunku¹

Sebastian ma na rysunku ok. 4 lat. Narysował się w przedszkolu. Dom z czarnym dachem to jego przedszkole. On sam zajmuje znaczną część powierzchni tego przedszkola. Obok niego znajdują się zabawki: niebieski zamek z klocków i wóz strażacki. Sebastian płacze i ma wyciągnięte rączki w kierunku klamki drzwi. Na zewnątrz stoją dzieci, które idą do

¹ Załącznik do pracy.

przedszkola i też płaczą. W prawym górnym rogu Sebastian narysował postać odwróconą plecami i samochód. To jest jego mama, która przyprowadziła go do przedszkola, a teraz wsiada do samochodu i jedzie do pracy.

Postać Sebastiana: Czuje się smutny i roztrzęsiony z powodu tego, że musi zostać w przedszkolu. Jest „najeżony”, zły na mamę, że go zostawia. Nie lubi przedszkola, bo czuje się tam samotny, chociaż jest dużo dzieci i mnóstwo zabawek. Każdego ranka pani w przedszkolu odwracała uwagę małego Sebastiana dając mu zabawki (m. in. wóz strażacki i klocki lego), żeby jego mama mogła się „wymknąć” i jechać do pracy. To jednak nie pomagało, ponieważ - kiedy tylko stracił mamę z oczu - rzucał się z płaczem na drzwi (czerwone ręce wyciągnięte w kierunku drzwi). Jego postać jest zamalowana. Nie ma jednak dłoni i stóp. Sebastian stwierdził, że nie namalował ich, ponieważ nie czuł się bezpiecznie w przedszkolu. Ciągłe się bał. Bał się pani w przedszkolu, która karała dzieci bijąc je po rękach (więc je chowały). Bał się też, że mama go tam zostawi na zawsze... tak jak tata. Ojciec Sebastiana zginął w wypadku tuż przed jego urodzeniem. Sebastian zawsze myślał, że tata go po prostu zostawił na tym strasznym świecie.

Sebastian jest nieproporcjonalnie duży w porównaniu z budynkiem przedszkola i innymi postaciami na rysunku. Narysował siebie największego, bo chciał być taki duży, bo „dużych dzieci pani nie biła” i „duże dzieci nie chodzą do przedszkola”.

Przedszkole: Budynek narysowany czarną kredką, z czarnym dachem i zakratowanymi oknami. Pusty w środku. Sebastian zapamiętał go jako bardzo ponure miejsce, gdzie wszystkie dzieci płaczą i muszą być bardzo cicho, bo „pani nie lubi hałasu”. Miał wrażenie, że dzieci chowają się po kątach (nie ma ich na rysunku w przedszkolu), zamiast wesoło się bawić. Z tych kątów zerkają na drzwi, czekały na swoich rodziców.

Inne dzieci: Postaci dzieci są narysowane na zewnątrz przedszkola. Dziewczynka i chłopczyk – Asia i Rafał – koledzy Sebastiana. Oni też płakali i nie chcieli zostać w przedszkolu. Nie mają dłoni ani stóp. Tak jak Sebastian, dostawali „po łapach”, kiedy byli za głośno i też bardzo tęsknili za rodzicami. Namalowane są delikatniejszymi i weselszymi kolorami niż reszta rysunku.

Mama: Jej postać jest odwrócona tyłem, nie widać jej twarzy. Ma jaskrawo czerwoną sukienkę. Nie ma rąk. Z opowiadań Sebastiana wynika, że mama była bardzo energiczną osobą. Wszystko sama załatwiała, nie miała męża, musiała sama zadbać o siebie i dziecko. Często się denerwowała na Sebastiana, krzyczała, dawała „po łapach”. Rzadko przytulała synka. Ciągłe była zmęczona i zniecierpliwiona. Kiedy Sebastian coś chciał od mamy, ona często się odwracała i widział tylko jej plecy – dokładnie tak jak na rysunku. Wtedy uważał, że mama go nie kocha. Kiedy był starszy (ok. 7-8 lat) zauważył, że mama często się odwraca, żeby nie pokazać, że płacze. Płakała dlatego, że Sebastian bardzo przypominał jej zmarłego męża. Podobno odziedziczył po ojcu szereg gestów i powiedzonek.

4-latek poznaje świat, jest egocentryczny, uczy się niezależności, akceptacji swojej płci i pełnienia ról w rodzinie.

Z rysunku i komentarza Sebastiana wynika, że potrzeba poznawania świata poprzez zadawanie pytań i oczekiwanie wyjaśnień nie była we właściwy sposób zaspokojona. Mama była często zmęczona, zdenerwowana, krzyczała lub zbywała go, a pani w przedszkolu oczekiwała tylko „świętego spokoju”, a więc nie było kogo pytać i wiele pytań pozostawało bez odpowiedzi. Dodatkowo dostawanie „po łapach” powodowało, że dziecko po prostu bało się zadawania pytań, bo oczekiwało kary, a w efekcie końcowym zamykało się w sobie. „Jak się odezwę, to mnie znowu zbiją”. To **zamknięcie w sobie** pozostało Sebastianowi do dziś i bardzo utrudnia komunikację z ludźmi. Sam mówi, że boi się wyrażać własne zdanie w

szerszym gronie, boi się dopytywać o szczegóły. Jest to jedna z cech świadczących o *niskim poczuciu własnej wartości*.

Mały Sebastian postrzegał mamę jako silną, dzielną kobietę, bohaterkę, która radzi sobie z samotnym macierzyństwem. On był małym, słabym dzieckiem. Zbudował więc sobie obraz rodziny: *silna kobieta + słaby mężczyzna*.

Dzisiaj jako dorosły mężczyzna jest osobą małomówną i nieśmiałą. Trudno nawiązuje nowe kontakty. Nie jest w żadnym związku. Nadal mieszka z mamą.

Interpretacja zdjęcia

Sebastian przyniósł jedno zdjęcie z okresu szkolnego, które uznał za reprezentacyjne. Ma na nim 7 lat. Zrobiono je w pierwszym dniu szkoły. Jest sam, ubrany w białą koszulę z ciemną aksamitką pod szyją. Siedzi na parkanie przy szkole. Jest bardzo dumny z siebie i czuje się bardzo dorosły jako uczeń. Pamięta, jak już kilka tygodni wcześniej mama przygotowywała go do tego ważnego wydarzenia, opowiadając o tym, że pozna nowych kolegów i koleżanki, będą nowe panie (!). Sebastian myślał wtedy, że szkoła musi być bardzo miłym miejscem, skoro mama nic nie mówi o tym, że dzieci tam płaczą, no i perspektywa, że będą nowe panie wydawała się wyjątkowo radosna.

W rzeczywistości szkoła dla Sebastiana była równie trudna do przeżycia, jak wcześniej przedszkole. Często płakał i zamykał się w sobie, siedział w kącie i do nikogo się nie odzywał, dlatego dzieci go nie lubiły i przezywały „beksą” albo „płaczkiem”. Panie też wcale nie były miłsze, co prawda nie biły, ale krzyczały i stawiały dwójki, kiedy się czegoś nie zrobiło.

Mama często powtarzała, że jest już dużym chłopcem i nie wypada, żeby tak płakał z byle powodu. I jako duży chłopiec musi odrabiać prace domowe, grzecznie się zachowywać i pomagać mamie, np. robić zakupy albo sprzątać w domu.

7-latek potrzebuje czuć się docenionym, a wtłoczony zostaje w system oceniania w szkole. Z domu trafia do grupy, w której musi nauczyć się żyć.

Dla małego Sebastiana szkoła była podobnym piekłem, jak wcześniej przedszkole. Wyśmiewający i przezywający koledzy byli przyczyną silnego *duchowego zranienia*. Surowe nauczycielki stawiające dwójki pogłębiały *poczucie gorszości* dziecka.

Natomiast wstrząs wywołany uświadomieniem sobie, że plecy mamy tak naprawdę ukrywają łzy i tęsknotę za mężem, a także wciąganie przez mamę w obowiązki domowe stanowiły przyczynę powstania przekonania, że *mężczyźni mają obowiązek zajmować się swoimi kobietami*. Sebastian stał się *Zastępczym Mężem Mamusi*.

Jego płaczliwość: w przedszkolu (rysunek) i w szkole (rozmowa przy zdjęciu) prawdopodobnie była wynikiem wcześniejszych okresów życia Sebastiana. Może pochodzić z okresu małego dziecka (9 mcy-3 latka), kiedy dziecko uczy się wyrażać emocje poprzez obserwację rodziców. W tym przypadku była tylko mama, która sama miała problemy emocjonalne (nigdy nie pogodziła się ze śmiercią męża). Może też sięgać dalej w czasie, w okres niemowlęcy. Lęki matki Sebastian mógł przejąć w okresie symbiotycznym. W okresie szkolnym często słyszał od matki, że mężczyzna nie płacze, więc stłumił emocje, łzy przykrył uśmiechem.

Dzisiaj Sebastian jest wyjątkowo szarmanckim mężczyzną. Nie przejdzie obojętnie obok kobiety, która potrzebuje pomocy. Opiekuje się swoją mamą, mieszka z nią. Jest niepoprawnym optymistą. Zawsze uśmiechnięty. Nigdy się nie poddaje. Zdaje się nie dostrzegać problemów w życiu. Jednak w obliczu prawdziwych trudności jest bezradny, ma problemy np. z załatwianiem spraw urzędowych, nie wie gdzie i z czym się udać. Przez wiele lat robiła to za niego matka.

Interpretacja bajek

Sebastian miał ulubioną dobranockę. Była to „Pszczółka Maja”. Najbardziej zapamiętał Gucia – który był ciągle zaspany i głodny. Maja była dla niego bohaterką, która często ratowała Gucia z opresji. Była bardzo mądra i miała mnóstwo pomysłów. Opiekowała się Guciem. Znajdowała mu kwiatki z nektarem, żeby nie był głodny. Poza tym Gucio i Maja byli nierozłączni. Zawsze razem.

Sebastian sam przyznał, że on był jak Gucio, jego mama jak Maja. Oboje byli wzajemnie od siebie uzależnieni. Jedno nie mogło żyć bez drugiego. Maja miała przyjaciela, kogoś z kim mogła spędzać czas, na kogo mogła liczyć. Gucio miał kogoś, kto o niego dbał.

Mama Sebastiana uczyniła z niego swojego partnera. Sebastian zaś wykształcił w sobie *poczucie powinności wobec mamy*.

Zabawki i zabawy

Ulubionymi zabawkami Sebastiana były przez długie lata klocki lego. Budował z nich najczęściej różne budowle typu twierdza, zamek. Wyobrażał sobie przy tym, że się chowa w tym zamku i że nikt nie może się tam dostać. Kiedy inne dzieci popsuły mu taki zamek (w przedszkolu) reagował krzykiem i płaczem. To było dla niego równoważne z tym, jakby ktoś niepowołany wdarł się do jego „twierdzy” i zrobił mu krzywdę. Sebastian zapytany, przed czym się tam chował, odpowiedział, że przed potworami. Potworami były *samotność i odrzucenie*. Sebastian czuł się odrzucony przez ojca, matkę, inne dzieci, panie w przedszkolu i szkole. Według mnie te „potwory” świadczą o niewłaściwym przejściu rozdzielenia z matką w okresie niemowlęcym.

Narodziny

Sebastian urodził się kilka dni przed planowanym terminem. Według lekarzy wpłynął na to stres jego mamy, która przeżyła pod koniec ciąży ogromną tragedię – w wypadku zginął jej mąż, ojciec Sebastiana. Z opowiadań jego mamy wynika, że poród był szybki, ale trudny ze względu na niewłaściwe ułożenie dziecka. Sebastian podobno leżał na boku i położna musiała go obrócić.

„- Wydaje mi się, że ja po prostu nie byłem jeszcze gotowy, żeby pojawić się na tym świecie, a ona mnie zmusiła.”

- Kto cię zmusił?

- Mama. Ojca zabrakło, to chciała mieć kogoś innego, żeby ją wspierał.”

– tak skwitował to Sebastian podczas naszej rozmowy.

Wynika z tego, że Sebastian już w trakcie narodzin „wiedział”, że będzie musiał wspierać swoją mamę. I do dzisiaj nie wychodzi z tej roli.

Proponowane techniki pracy

Z powyższego wynika, że Sebastian ma wiele kwestii, które należy poruszyć podczas terapii. Począwszy od lęków przed odrzuceniem, samotnością, poczuciem powinności wobec mamy, poprzez zakłócone poczucie bezpieczeństwa i tożsamości, poczucie gorszości, a skończywszy na roli Zastępczego Męża. Oto moje propozycje metod pracy Sebastiana nad naprawieniem jego życia:

Afirmacje

Uwalniające

Uwalniam się od lęku przed odrzuceniem i samotnością

Uwalniam się od poczucia powinności wobec mamy

Uwalniam się od przekonania, że miłość to poświęcenie dla drugiej osoby

Wybaczące

Wybaczam tacie, że mnie zostawił samego

Wybaczam sobie, że pozwoliłem się zostawiać / odrzucać przez ludzi, których kocham

Uświadamiające

Uświadamiam sobie, że zasługuję na akceptację i miłość taki jaki jestem

Właściwe

Zasługuję na miłość taki jaki jestem

List do taty

Sebastian do dzisiaj ma głęboki żal do taty, że ten zmarł zanim on się urodził, że go zostawił, że musi sobie radzić sam i dodatkowo opiekować się mamą, czyli w pewnym sensie go zastąpić. Mógłby napisać list uwalniający go od złości i pretensji do ojca, jak również przymusu odgrywania jego roli w życiu matki.

List do mamy jako partnerki

Mama Sebastiana nigdy nie wyszła powtórnie za męża, nie urodziła więcej dzieci. Sebastian był jej jedynym partnerem po śmierci męża. On sam czuje się głęboko zobligowany do pełnienia tej roli. Można mu więc zaproponować napisanie listu uwalniającego od tej roli.

Wybaczenie metodą czterech kroków

Można mu też zaproponować napisanie listu wybaczącego samemu sobie, że zgodził się kiedyś przyjąć rolę partnera mamy.

Wizualizacja wewnętrznego dziecka

Zaspokojenie w wyobraźni potrzeb dziecka z okresu przedszkola czy szkoły.

Ekran umysłu (metoda Silvy)

Wizualizacja ekranu, na którym pojawiają się różne przykre sceny z przedszkola lub szkoły, np. kiedy pani bije „po łapach”, wymazywanie ich lub odsuwanie.

Zakończenie

Praca z wewnętrznym dzieckiem dostarcza ogromnej wiedzy o nas samych. Pozwala identyfikować przekonania, które nam nie służą, umiejscowić je w czasie - kiedy powstały i co było ich źródłem. Pomaga dotrzeć do naszego skrzywdzenia i uzdrowić stare-chołe relacje z rodzicami, a tym samym poprawić jakość naszych dorosłych relacji z innymi ludźmi.

Jest jeszcze jedna zaleta tej metody: to jej prostota. Poprzez jeden mały rysunek lub opowieść o ulubionej zabawce można „przenieść się w czasie” –naście czy –dziesiąt lat wstecz i odkrywać tajemnice umysłu i emocji dziecka - ponownie doświadczyć magicznego świata.

Nie zawsze podoba nam się ten świat. Często jest pełen łez, przykrych emocji i uczuć: lęków, samotności, tęsknoty, smutku, poczucia gorszości czy „bycia nikim”, braku miłości, poniżenia, bólu fizycznego i psychicznego. Kiedy jednak dotrzemy do nich i uznamy nasze skrzywdzenie, przyznamy mu prawo do istnienia ...stąd już blisko do wybaczenia i uzdrowienia naszego życia.