

# PODRÓŻ DO PRZESZŁOŚCI

## *czyli o tym, ile w Tobie dziecka*



Być może jest w Twoim życiu takie miejsce, do którego podróżowałaś, gdy byłeś mały – domek babci na wsi, zawsze ten sam pensjonat nad morzem lub lodziarnia na drugim końcu miasta, którą odwiedzałaś latem. Miejsce, które sprawia, że gdybyś je odwiedził teraz, jako dorosły, to i tak poczułbyś się jak dziecko.

Są w naszym życiu takie relacje, które mimo iż tego nie chcemy, sprawiają, że czujemy się jak dzieci. I przeważnie, czy tego chcemy, czy też nie – są to relacje z naszymi rodzicami (lub innymi członkami bliskiej rodziny).

W ujęciu systemowym (choć nie tylko) duża część pracy terapeutycznej skupia się na tym, by odkryć jakie to są relacje, w jaki sposób wpływają na Twoje życie. Ale część dotyka też tego, jak niezaspokojone w dzieciństwie potrzeby wpływają na Ciebie teraz. Na przykład jeśli czujesz, że Twoja matka nie okazywała Ci wystarczająco dużo miłości i bliskości, to może to wpływać na Twoją terażniejszą dorosłą relację w taki sposób, że będziesz poszukiwać w niej tego, czego nie otrzymałaś w dzieciństwie. Jeśli ojciec był nieobecny – to powodowana faktem braku bliskości złość może się ujawniać także teraz.

Podstawą poradzenia sobie z niezaspokojonymi potrzebami z dzieciństwa jest uznanie, że one nie mogły być w tamtym momencie zaspokojone i żadna siła nie sprawi, że zostanie im zadośćuczynione teraz. To bardziej praca nad akceptacją pewnego rodzaju utraty. I to właśnie ta akceptacja pozwala pójść dalej – zarówno ze swoim życiem, jak i z relacją z konkretną osobą.

Zastanów się teraz przy kim z Twojej rodziny czujesz szczególny rodzaj intensywnej złości lub żalu. To może być wskazówką nad jaką z relacji będziesz chciał pracować w tym ćwiczeniu.

Jak będziesz już wiedzieć "z kim" będziesz pracować, przejdź do kolejnej części. Będziesz w niej potrzebować swojego zdjęcia z przeszłości lub, jeśli nim nie dysponujesz, wystarczy że wykonasz rysunek przedstawiający Ciebie w dzieciństwie. "Posadź" swój rysunek na krześle naprzeciwko. Będzie reprezentował Ciebie z przeszłości.





Gdy będziesz gotowy - użyj głosu sobie z przeszłości. W tym celu weź zdjęcie, usiądź na krześle, na którym wcześniej leżało, i postaraj się odpowiadać na poniższe pytania tak, jakbyś odpowiadał to Ty – dziecko (nie musisz naśladować głosu, bardziej chodzi o wczucie się w tę rolę):

Ile masz lat?

Kto swoim zachowaniem lub słowami sprawia, że czujesz się źle (złości Cię, smuci, powoduje żal, wywołuje inne trudne emocje)?

Czego dostajesz od tej osoby za mało?

Czego dostajesz od tej osoby za dużo?

Czego potrzebujesz od tej osoby?

Co mogłoby sprawić, że w relacji z tą osobą poczujesz się lepiej?

Za czym tęsknisz w relacji z tą osobą?

Na czym Ci zależy?

Następnie odłóż zdjęcie na krzesło, usiądź na swoim miejscu i poczuj siebie jako osobę dorosłą. Poczuj swoje ciało, usłysz myśli i wsłuchaj się w emocje. Siebie z przeszłości zostawiasz na krześle.

Przypomnij sobie swoje odpowiedzi (lub jeśli zapisałeś je na kartce, to przyjrzyj się im) i zastanów się, co o nich myślisz teraz - z perspektywy osoby dorosłej.

Jaki efekt wywierają na Twoje życie rzeczy, o których się teraz dowiedziałeś/które dostrzegłeś?

.....

.....

.....

Czy jesteś gotów zwolnić osobę, o której myślałeś, z odpowiedzialności za zaspokojenie Twoich potrzeb?

.....

.....

.....

Czy jesteś gotów je zaspokajać teraz sam?

.....

.....

.....

Na ile te potrzeby są dla Ciebie jeszcze aktualne?

.....

.....

.....





Co możesz zrobić dla siebie teraz, by zaspokoić te potrzeby?

.....  
.....

Jakie będzie Twój pierwszy krok w ich zaspokajaniu?

.....  
.....

Jaka może być przyczyna, że ta osoba dawała Ci czegoś za dużo lub za mało?

.....  
.....

Jak wygląda aktualnie Twoja relacja z tą osobą?

.....  
.....

Co teraz możesz zrobić, aby relacja z tą osobą wyglądała inaczej?

.....  
.....

Kim teraz chcesz być w relacji z tą osobą - dzieckiem czy dorosłym?

.....  
.....

Pogodzenie się z tym, że w dorosłości nie ma już miejsca na otrzymanie od drugiej osoby tego, czego potrzebowało się od niej w dzieciństwie, jest niezwykle uwalniające. Może być tak, że druga osoba zawsze będzie widziała w Tobie dziecko i nie masz na to wpływu. Co więcej (w sytuacji, w której mówimy o rodzicach), każdy powrót do domu rodzinnego będzie naturalnie wiązał się z poczuciem regresowania się. To, na co masz wpływ, to sposób doświadczania siebie i regulowania, na ile czujesz się dzieckiem poza tą relacją. Być może jest tak, że ten dziecięcy kawałek odzywa się głównie po to, by Cię przed czymś chronić, albo po to, by Cię do czegoś zapraszać.

Przed czym chroni Cię Twój dziecięcy kawałek?

.....  
.....

Do czego zaprasza Cię Twój dziecięcy kawałek?

.....  
.....

To nie jest tak, że powinieneś się tego dziecięcego kawałka pozbyć. To jest kawałek Ciebie. Bardziej chodzi o to, byś mógł zaakceptować jego obecność. Jeśli przypomnisz sobie ćwiczenie "Spotkanie z wewnętrznym podróżnikiem", to zauważysz, że wiele możesz temu kawałkowi zawdzięczać. Ważne jest też, byś sprawdzał i reflektował, na ile w różnych relacjach czujesz się jak osoba dorosła i czy może to wpływać na Twoje wybory, funkcjonowanie lub czy może blokować dalszy rozwój osobisty lub to jak aktualnie kształtuje się Twoja relacja z tą konkretną osobą.

Co myślisz?

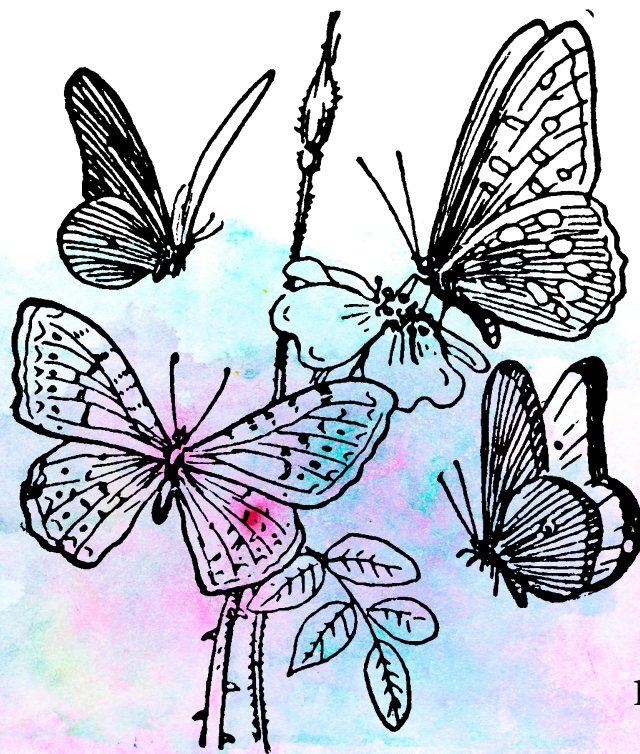
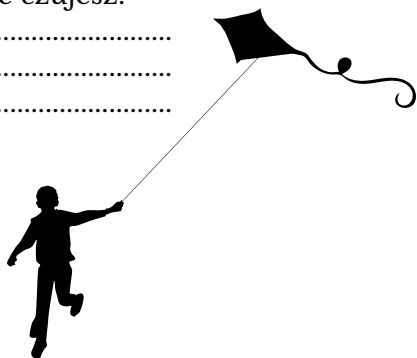
.....  
.....  
.....

Co czujesz w ciele?

.....  
.....  
.....

Jakie emocje czujesz?

.....  
.....  
.....





# MAPA BLISKOŚCI

*czyli, czy czujesz się samotny?*



Podróż w pojedynkę, z najbliższą osobą czy w gronie znajomych? A może za każdym razem inaczej? Niezależnie od tego, co wybierasz, to w życiu bywają takie momenty, gdy czujemy się niezwykle samotni. Gdy wydaje nam się, że dookoła nie ma nikogo. Tymczasem jesteśmy istotami społecznymi. Osadzonymi nie w jednym, a w wielu systemach społecznych. Możemy patrzeć na siebie jako obywateli danego miasta, państwa, kontynentu lub planety. A oprócz tego jesteśmy atomami pewnych bardziej lub mniej formalnych systemów. Niektóre z nich można nazwać rodziną. Inne grupą przyjaciół. Jeszcze inne to sąsiedzi.

Gdy przychodzi moment samotności, o którym napisałam powyżej, to wszystkie te systemy tracą na znaczeniu. Uwaga zawęża się do samego siebie. To tak jakby stojąc wśród ludzi trzymających się za ręce i tworzących dookoła Ciebie krąg, nagle spojrzeć w dół i patrzeć tylko na swoje stopy. Możesz słyszeć, że dookoła coś się zmienia. Że ludzie zamieniają się miejscami, ktoś przychodzi, ktoś inny odchodzi. I gdyby tylko podnieść wzrok, można by ich dostrzec. Samotność sprawia, że to jest trudne. Że łatwiej jest patrzeć na swoje stopy.

To ćwiczenie ma za zadanie pokazać Ci, że ludzi dookoła Ciebie jest prawdopodobnie więcej, niż Ci się wydaje. Że możesz na chwilę tracić ich z oczu, a jednak oni cały czas są. To od Ciebie zależy, czy ich dostrzeżesz.

Na końcu tego ćwiczenia znajdziesz kartkę z narysowanymi okręgami. Wypełnij je według następującej instrukcji:

- Na środku wpisz swoje imię.
- W najbliższej śródka przestrzeni umieść osoby, które w tym momencie życia są Ci najbliższe. Nie kieruj się więzami krwi. Nie zawsze nasi krewni są osobami, które są nam najbliższe emocjonalnie – to może być np. mąż, dziecko, przyjaciel.
- W kolejnej wypisz osoby, które dalej są Ci bliskie, ale już nie tak bardzo – być może to członkowie rodziny, być może koledzy, znajomi.
- W kolejnej osoby, z którymi relacje można określić znajomością, ale nie przyjaźnią. Mogą to być sąsiedzi, współpracownicy, małżonkowie, partnerzy lub dzieci Twoich znajomych.

- W kolejnej umieść osoby, które znasz z imienia, ale spotykasz tylko raz na jakiś czas – członkowie dalszej rodziny, współpracownicy, z którymi wymieniasz tylko zdawkowe „cześć”.
- Poza ostatnim okręgiem – ludzi, których widzisz regularnie, ale nie znasz ich osobiście. Może to sprzedawczyni ze sklepu obok? A może kurier, który przynosi Ci paczki?

Spróbuj nikogo nie pominąć. Skup się mocno na tym, jacy ludzie pojawiają się w Twoim życiu. Być może w pierwszym odruchu wyda Ci się, że to tylko rodzice i garstka przyjaciół, ale postaraj się szukać dalej.

Gdy skończysz przyjrzyj się swojej pracy. Dostrzeż, jak wiele osób pojawiło się na Twojej mapie. Jak wielu ludzi Cię otacza. Czyż to nie jest kojące uczucie?

Co myślisz?

.....  
 .....  
 .....

Co czujesz w ciele?

.....  
 .....  
 .....

Jakie emocje czujesz?

.....  
 .....  
 .....



**WSKAZÓWKA DLA PODRÓŻNIKA:**

Jeśli chcesz bardziej poczuć to ćwiczenie w swoim ciele, to ułóż okręgi z włóczki, stań na samym środku, a w odpowiednich polach umieść karteczki z imionami lub przedmioty reprezentujące osoby, które są w Twoim życiu.



