

Unutarnje dijete: osjeća li se voljeno ili napušteno?

Svatko od nas u sebi nosi unutarnje dijete i unutarnju odraslu osobu. Što je bolji odnos između njih, to smo sretniji i zadovoljniji. Na taj su način, u kratkim crtama, psihoterapeutkinje Margaret Paul i Erika J. Chopich povezale transakcijsku analizu i terapiju namjere.



Svaki naš postupak proizlazi iz određene namjere - ili iz namjere da se zaštitimo ili iz namjere da naučimo. Kada se štitimo od boli i neugodnih emocija, propuštamo priliku da učimo i rastemo odnosno da se povežemo s unutarnjim djetetom. Obično se prema vlastitom unutarnjem djetetu ponašamo onako kako su se prema nama ponašali odrasli kada smo bili djeca.

Kako bolje slušati svoje unutarnje dijete?

1. Obratite pažnju na solarni pleksus. Ono što osjećate u tom dijelu tijela, bilo ugodno ili ne, govori vam o tome što unutarnje dijete misli o vašem postupku, odluci, ponašanju.
2. Izdvojite 15 minuta ujutro i navečer i razgovarajte sa svojim unutarnjim djetetom. To učinite ili napismeno ili usmeno, ne samo u mašti i mislima. Kao pomoć stavite ispred sebe svoju fotografiju kad ste bili dijete.
3. Suočavati se i dovoditi u pitanje svoja lažna uvjerenja. To su ona uvjerenja koja nam djeluju kao neoboriva istina, podrazumijevaju se. Razvili smo ih na temelju naših ranijih iskustava i u tom periodu su nam koristila, no sad nam štete.

Neki od primjera lažnih uvjerenja:

„Ne mogu podnijeti bol.“

„Drugi su odgovorni za moje osjećaje, a ja za njihove.“

„Ne mogu sam sebe usrećiti.“

„U srži sam loš, nevrijedan ljubavi i nešto sa mnom nije u redu.“

Na koje prepreke i blokade možete naići?

1. Strah od djetetove ljutnje i boli
2. Strah da će unutarne dijete pokušati upravljati vama ili vas izdati
3. Strah od odgovornosti za sebe
4. Strah od (ne)uspjeha
5. Spremnost da se suočimo sa strahom i boli
6. Strah od prerastanja veza i prekida istih

Ono što možete imati na umu je da će dijete uvijek imati glas; ukoliko ga poslušate, imat ćete odnos kakav imaju voljeno dijete i podržavajući roditelji, a u suprotnom se razvija odnos napuštenog djeteta i autoritarnog ili popustljivog roditelja.

Kad napušteno dijete odluči da ga se čuje, ono razvija negativne posljedice u smislu da nas vodi u ponašanja koja nam štete (razne vrste ovisnosti: droga, kocka, alkohol, pušenje, hrana, vježbanje, seks), dok voljeno dijete pokazuje svoju razigranost, kreativnost i životnu energiju, praćenu podržavajućim roditeljem koji mu zna postaviti granice gdje su potrebne.

Monika Mišolić

Literatura:

Chopich, E. J., Paul, M. (2019). *Izliječite svoju samoću: Nađite ljubav i cjelovitost kroz svoje unutarnje dijete*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Izvor za fotografiju: <https://www.pexels.com/photo/photo-of-man-and-child-reading-book-during-daytime-2801567/>