

Dzień Wewnętrznego Dziecka.

Autor: Beata Kaczmarek

Dzień Dziecka zainspirował mnie do napisania pewnego krótkiego artykułu. Podzielę się w nim z Państwem myślami, doświadczeniem oraz zaproszę Państwa do pewnej zabawy.

Winnicott napisał, że nie ma czegoś takiego jak niemowlę. Miał na myśli to, że nie ma niemowlęcia bez matki, która jest z nim połączona. Rozszerzę tę myśl, że nie ma czegoś takiego jak dziecko. Dziecko jest pojęciem zawierającym połączone ze sobą elementy. Zastąpię więc to myślą, że jest coś takiego jak dzieci. Mamy dziecko wewnętrzne, opiekujemy się dziećmi realnymi oraz mamy w opiece istoty, które są dla nas w pozycji dzieci. By móc zrozumieć swoje realne dziecko musimy odwołać się zarówno do własnych doświadczeń z bycia dzieckiem oraz doświadczeń opieki rodzicielskiej. To w moim odczuciu jest tym połączeniem, na które chciałam zwrócić uwagę.

W gabinecie psychoterapeuty analitycznego Dzień Dziecka nie jest dniem baloników i różowych kokardek. Często tego dnia towarzyszy smutek i bardzo trudne doświadczenia opisywane przez pacjentów. W gabinecie nie działa propaganda sukcesu więc można dzielić się prawdziwymi doświadczeniami. To przynosi dużą ulgę oraz możliwość tzw. wspólnego przeżywania nieprzeżytego. W dniach takich jak Dzień Matki, Dzień Dziecka czy różnego rodzaju Świąt otwierają się wspomnienia i emocje. W atmosferze zawarte są historie wypowiedane ciałem lub atmosferą. Zamknięte często trudne sytuacje potrzebujące ukojenia i zrozumienia. Takie trochę duchy zeszyłych świąt.

Słyszę więc o opuszczeniu, krzyku, nieuważności. Doświadczam z pacjentem smutku, pustki i ataków. Często są to stany bardzo trudne do zawarcia w parze pacjent - terapeuta. Towarzyszy temu płacz, krzyk i rozpacz.

Co jednak słyszę dalej? Słowa przemocy. Słyszę jak dany pacjent opowiada swoją historię. Słyszę jak bardzo sam siebie ocenia, jak bardzo krytykuje i nienawidzi. Słyszę i odczuwam jak w jego świecie wewnętrznym małe samotne dziecko nadal doświadcza bardzo trudnych przeżyć. Mam często wrażenie, że odtwarza to, doświadczenia przeżyte w dzieciństwie, to co tak bardzo go raniło i krzywdziło. Jest to rozumiały i znany proces. Nie będę w tym miejscu go opisywała. Mam wrażenie, że pacjent jest jak w zamkniętym kokonie gdzie czas stanął w miejscu i przemoc dzieje się nadal.

Pretekstem jest kilogram więcej lub mniej. Źle wykonana praca czy własne macierzyństwo. Każdź trwa dalej i dziecko wewnętrzne często pomimo świadomości historii rodzinnej nadal jest oceniane, krytykowane i źle traktowane. Wszystko może być pretekstem do kary i oceny. Czasem widzę jak pacjent opowiada coś, co mnie bardzo porusza a po chwili sama czuje, że w jego poczuciu to ja go oceniam i krytykuję. Wtedy na własnej skórze mogę poczuć jego rodzica, który uwieczniony w tym zachowaniu kontynuuje swoje działania. Przez chwilę ten rodzic był widziany we mnie.

Nie mam w tym momencie potrzeby oceny rodziców. Nie wątpię, że sami doświadczyli złego traktowania i przenosili to dalej. Chciałaby tylko pokazać pewne trudne przenoszone i uwewnętrznione doświadczenie.

Dlatego proponuję Dzień Wewnętrznego Dziecka. Nikt z nas nie jest pozbawiony wewnętrznego krytyka. Jest nam on potrzebny by z boku czasem urealnić nasze założenia czy oczekiwania. Trochę tak przywołać nas do porządku. Do porządku drodzy Państwo a nie do kaźni. To nie jest to samo. Jest wiele poradników zajmujących się tym jak dobrze do siebie mówić. Terapeuci wspólnie ze swoimi pacjentami starają się zdekonstruować wewnętrzne systemy totalitarne. Nie zajmę się tym tutaj tylko opiszę pewną sytuację oraz zaproponuję Państwu pewne rozwiązanie..

Proponuję by wszyscy, którzy mają na to ochotę zrobili sobie Wewnętrzny Dzień Dziecka. Możecie sobie coś kupić, zrobić kąpiel, zjeść coś miłego. Proponuję zadbać o swoich najbliższych, którzy takiej opieki potrzebują. Najważniejsze jednak spróbować nie krzyczeć na siebie, nie mieć pretensji i nie oceniać się przez ten jeden dzień. Nie wypominać sobie niczego, nie atakować się przed snem nie zrealizowanymi celami, nie straszyć dniem następnym. Przez jeden dzień postarać się pokochać siebie lub po prostu polubić.

Nasz krytyk ma wolne. Może iść spać lub poleżeć na słońcu. Jak chce. Mogę tylko polecić, by zamiast krytyka na leżaku dołączył do Państwa dobry i opiekuńczy głos wewnętrzny. Taki co doradza, realnie ocenia i stara się znaleźć rozwiązania. Jeśli macie ochotę możecie go zwizualizować. Nie musi być to cały dzień jeśli jest to trudne. Może być pięć minut, pięć godzin lub pięćdziesiąt dni lub całe życie. Proszę tylko nie wypominać sobie jeśli nie dacie rady. Może być to dobre życzliwe słowo kiedy macie Państwo już wszystkiego dość.

Ja osobiście postaram się tak spędzić dzień 1 czerwca. Jeśli Państwo mają ochotę na taką zabawę to zapraszam do dołączenia. Będę szalenie ciekawa jak Państwo się czują.

Miłego świętowania i dobrych myśli!