Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Homecoming

Reclaiming and Championing Your Inner Child

John Bradshaw

John Bradshaw
2476 Bolsover, Süit 435
Houston, Teksas 77005
e:youcanheal@aol.com
hikayeler@bradshawcassettes.com

Ders serileri veya sorularınız hakkında bilgi için, iletişim:

Barbara Bradshaw, Kişisel Asistan
8383 Ticaret Parkı, Süit 600
Houston, Teksas 77036
Ses: (713) 541-4254
Faks: (713) 541-4244

Ses ve video kasetleri sipariş etmek veya ücretsiz broşür almak için:

Bradshaw Kasetleri
8383 Commerce Park Drive, Süit 600
Houston, Teksas 77036
Ses: (800) 6-BRADSHAW
(713) 771-1300
Faks: (713) 771-1362 e-posta
adresi:bradshawcassettes.com

HOMECOMING

RECLAIMING AND CHAMPIONING

YOUR

INNER CHILD

JOHN BRADSHAW



BANTAM BOOKS
NEW YORK • TORONTO • LONDON • SYDNEY • AUCKLAND

Aşağıdaki daha önce yayınlanmış materyallerden alıntıların yeniden basılmasına izin verildiği için teşekkür ederiz:

"Kardeşimin Bir Rüyası" filminden *Seçilmiş Şiirler* Robert Bly tarafından. Telif hakkı © 1973, Robert Bly'ye aittir. Harper & Row, Publishers, Inc.'in izniyle yeniden basılmıştır.

"Gece Kurbağaları" *Bir Kadını İki Dünyada Sevmek* Robert Bly tarafından. Telif hakkı © 1985, Robert Bly'ye aittir. Random House, Inc.'in bir bölümü olan Doubleday'in izniyle yeniden basılmıştır.

"Şimdilik" *Toplanan Daha Uzun Şiirler* WH Auden tarafından. Telif hakkı © 1969, WH Auden'e aittir. Random House, Inc.'in izniyle yeniden basılmıştır.

"Dört Dörtlü" *Komple Şiirler ve Oyunlar* TS Eliot tarafından. Telif hakkı © 1943, TS Eliot tarafından ve 1971'de Esme Valerie Eliot tarafından yenilenmiştir. Harcourt Brace Jovanovich, Inc. ve Faber and Faber Ltd.'nin izniyle yeniden basılmıştır.

EVE GELİŞ

Bir Bantam Kitabı

YAYIN TARİHÇESİ
Bantam ciltli baskı Ağustos 1990'da yayınlandı
Bantam ticari ciltsiz baskı / Mart 1992

Tüm hakları Saklıdır. Telif hakkı © 1990,
John Bradshaw'a aittir.. Barbara Cohen Aronica
tarafından kitap tasarımı. Kongre Kütüphanesi Katalog
Kart Numarası: 90-33688.
Bu kitabın hiçbir bölümü, fotokopi, kayıt veya herhangi

yazılı izin olmaksızın bilgi depolama ve alma sistemi
yayıncıdan.
Bilgi adresi için: Bantam Books.

eISBN: 978-0-8041-5038-5

Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'da aynı anda yayınlandı

Bantam Books, Random House, Inc.'nin bir bölümü olan Bantam Books tarafından yayınlanmaktadır. "Bantam Books" kelimelerinden ve bir horoz tasvirinden oluşan ticari markası, ABD Patent ve Ticari Marka Ofisinde ve diğer ülkelerde Tescillidir. Marka Kayıtları Bantam Kitapları, New York, New York.

v3.1

İÇİNDEKİLER

Örtmek
Baş sayfa
Telif hakkı

PROLOG
***benzetme**:Rudy Revolvin'in Çifte Trajedisi*

BÖLÜM 1**YARALANMIŞ İÇ ÇOCUK SORUNU**
Tanıtım
1 İçinizdeki Yaralı Çocuğunuz Hayatınızı Nasıl Kirletiyor?
Yaralı Çocuk Anketi
2 Harika İç Çocuğunuz Nasıl Yaralandı? ***benzetme**:*
Hassas Bir Elfin Neredeyse Trajik Hikayesi

BÖLÜM 2**YARALI İÇ ÇOCUĞUNUZU GERİ ALMAK**
Tanıtım
3 Orijinal Ağrı Çalışması
4 Bebeğinizi Geri Kazanma 5 Yürümeye
Başlayan Benliğinizi Geri Kazanma 6 Okul
Öncesi Benliğinizi Geri Kazanma 7 Okul
Çağındaki Benliğinizi Geri Kazanma
8 Kendinizi Bir Araya Getirmek—Yeni Bir Ergenlik

BÖLÜM 3**YARALANMIŞ İÇ ÇOCUĞUNUZU ŞAMPİYON ETMEK**
Tanıtım
9 Yetişkininizi Yeni Bir Güç Kaynağı Olarak
Kullanmak 10 İçinizdeki Çocuğa Yeni İzinler
Vermek 11 Yaralı İç Çocuğunuzu Korumak 12
Düzeltici Alıştırmaları Uygulamak

4. BÖLÜM**REJENERASYON**
Tanıtım
13 Yenilenme ve Dönüşümün Evrensel Sembolü Olarak Çocuk 14
Harika Çocuk (Imago Dei)

SONSÖZ "**EV, ELIOTT, EV!"**

REFERANSLAR

özveri

Teşekkür

PROLOG

> Noel için gerçekten ne istediğimi biliyorum. Çocukluğumu geri istiyorum. Kimse bana bunu vermeyecek.... Mantıklı olmadığını biliyorum, ama Noel ne zamandan beri mantıklı oluyor ki zaten? Uzun zaman önce ve çok uzaktaki bir çocukla ilgili ve şimdinin çocuğuyla ilgili. sen ve bende. Kalplerimizin kapısının arkasında harika bir şeyin olmasını beklemek.
>
> - RobertFulghum

Atölyemde katılımcıların arasında dolaşırken yoğunlukları beni çok etkiledi. Altı veya sekiz kişilik gruplar halinde yüz kişi odayı doldurdu. Her grup kendi içindeydi, üyeleri birbirine yakın oturuyor ve birbirlerine fısıldıyorlardı. Bu, çalıştayın ikinci günüydü, bu nedenle şimdiden çok sayıda etkileşim ve paylaşım gerçekleşti. Yine de, bu insanlar başladıklarında tamamen yabancıydılar.

Bir gruba yaklaştım. Kır saçlı bir adamı kendinden geçmiş bir dikkatle dinliyorlardı. İçindeki çocuğun babasına yazdığı mektubu okuyordu.

> Sevgili babam,
>
> Beni nasıl incittiğini bilmeni istiyorum. Beni benimle geçirdiğinden daha fazla cezalandırdın. Benimle vakit geçirseydin, kesiklere ve kesiklere dayanabilirdim. Aşkını sana anlatamayacağım kadar çok istedim. Keşke benimle oynasaydın ya da beni bir maça götürseydin. Keşke beni sevdiğini söyleseydin. Benimle ilgilenmeni istedim....

Ellerini gözlerinin üzerine koydu. Yanındaki orta yaşlı kadın şefkatle saçlarını okşamaya başladı; genç bir adam elini tutmak için uzandı. Başka bir adam, tutulmak isteyip istemediğini sordu; gri saçlı adam başını salladı.

Başka bir grup kolları birbirine dolanmış şekilde yerde oturuyordu.

bir diğeri. Yetmişlerinde zarif bir kadın mektubunu okuyordu:

> Anne, hayır işleriyle çok meşguldün. Beni sevdiğini söylemek için hiç zamanın olmadı. Bana sadece hasta olduğumda ya da piyano çalıp şarkı söylerken ilgi gösterdin.*sen* gurur duymak. Sadece seni memnun eden duyguları yaşamama izin verdin. Sadece seni memnun ettiğimde önemliydim. için beni hiç sevmedin*kendim*. çok yalnızdım...

Sesi çatladı ve ağlamaya başladı. Yetmiş yıldır özenle koruduğu kontrol duvarı gözyaşlarıyla yıkılmaya başladı. Bir genç kız onu kucakladı. Genç bir adam ona ağlamanın sorun olmadığını söyledi. Cesaretinden dolayı onu övdü.

Başka bir gruba geçtim. Otuzlu yaşlarının ortasında kör bir adam Braille alfabesiyle yazdığı bir mektubu okuyordu:

> Benden utandığın için senden nefret ettim. Arkadaşlarını eğlendirirken beni garaja kilitledin. Yemek yemeye hiç doyamadım. çok acıkmıştım. Benden nefret ettiğini biliyordum çünkü sana yük oldum. Düştüğümde güldün ve alay ettin...

Simdi ben*vardı*harekete geçmek için. İçimdeki yaralı çocuğumda arta kalan öfkeyi hissediyordum ve hiddet ve hiddetle haykırmak istiyordum. Çocukluğun hüznü ve yalnızlığı bunaltıcıydı. Bu kadar acıdan nasıl kurtulabiliriz?

Ancak günün sonunda ruh hali, huzur ve neşeye dönüşmüştü. İnsanlar birlikte oturdu; bazıları eller; Kapanış egzersizini yaparken çoğu gülümsüyordu. Yaralı iç çocuklarını bulmalarına yardım ettiğim için birbiri ardına bana teşekkür ettiler. Çalıştayın başında açıkça direnen bir banka başkanı, kırk yıldır ilk kez ağladığını söyledi. Çocukken babası tarafından acımasızca dövülmüş ve asla savunmasız olmayacağına veya duygularını göstermeyeceğine yemin etmişti. Şimdi içindeki yalnız çocuğa bakmayı öğrenmekten bahsediyordu. Yüzü yumuşamıştı ve daha genç görünüyordu.

Çalıştayın başında katılımcılardan maskelerini bir kenara bırakıp saklandıkları yerden çıkmalarını istemiştim. İçlerindeki yaralı çocuğu sakladıklarında, o yaralı çocuğun hayatlarını öfke nöbetleri, aşırı tepkiler, evlilik sorunları, bağımlılıklar, zehirli ebeveynlik, zarar verici ve zararlı şeylerle kirlettiğini anlatmıştım.

acı ilişkiler.

Bir sinire dokunmuş olmalıyım, çünkü gerçekten cevap verdiler. Açık, gülümseyen yüzlerine bakarken hem heyecanlı hem de minnettar hissettim. Bu atölye 1983 yılında gerçekleşti. O zamandan beri geçen yıllarda içimdeki çocuğun iyileştirici gücü beni giderek daha çok büyüledi.

İç çocuk çalışmasıyla ilgili üç şey dikkat çekicidir: insanların bu işi yaparken değişme hızı; bu değişimin derinliği; ve geçmişten gelen yaralar iyileştiğinde ortaya çıkan güç ve yaratıcılık.

On iki yıldan fazla bir süre önce içimdeki çocuk çalışmasına, terapi danışanlarımdan bazılarıyla oldukça derme çatma bir meditasyon kullanarak başladım. Ancak bu meditasyon bazı çok dramatik sonuçlar elde etti. İnsanlar içlerindeki çocukla ilk kez temasa geçtiklerinde, deneyim genellikle bunaltıcıydı. Bazen şiddetli bir şekilde hıçkırdılar. Daha sonra "Hayatım boyunca birinin beni bulmasını bekledim" gibi şeyler söylediler; "Bir eve dönüş gibi geliyor"; "Çocuğumu bulduğumdan beri hayatım değişti."

Bu yanıttan dolayı, insanların içlerindeki çocuğu bulmalarına ve kucaklamalarına yardımcı olmak için bütün bir atölye geliştirdim. Çalıştay, çoğunlukla ona katılanlarla devam eden diyalog nedeniyle yıllar içinde gelişti. Bu şimdiye kadar yaptığım en güçlü iş.

Atölye, insanların çocukluktan kalma çözülmemiş yaslarını bitirmelerine yardım etmeye odaklanıyor - terk edilmekten kaynaklanan yaslar, her türlü istismar, çocukluk gelişimsel bağımlılık ihtiyaçlarının ihmali ve aile sistemi işlev bozukluğundan kaynaklanan ağlar. (Bunların her birini daha sonra ayrıntılı olarak tartışacağım.)

Atölyede çoğu zaman ihmal edilen çocukluk gelişimsel bağımlılık ihtiyaçlarımızı yas tutmaya harcıyoruz. Bu aynı zamanda bu kitabın ana odak noktasıdır. Tecrübelerime göre, duygusal yaralarımızı iyileştirmenin en kapsamlı ve etkili yolu gelişimsel bir yaklaşımdır. Her gelişim aşamasını iyileştirmeye odaklanmanın atölyeme özgü olduğuna inanıyorum.

Atölye çalışması sırasında çocukluğun normal bağımlılık ihtiyaçlarını anlatıyorum. Bu ihtiyaçlar karşılanmazsa, yaralı bir iç çocukla yetişkinliğe geçme eğilimindeyiz. Çocukluk ihtiyaçlarımız karşılansaydı, "yetişkin çocuklar" olmayacaktık.

Belirli bir aşamanın ihtiyaçlarını belirledikten sonra, katılımcılar gruplara ayrıldı. Sırayla odak konu olmak üzere, her bir kişi, diğerleri kendi olumlu sözlerini söylerken dinler.

bebeklik, çocukluk, okul öncesi yıllar vb.

Deneğin sınırlarına bağlı olarak, grubun üyeleri kişinin çocukluk ağrısını inme, besleme ve doğrulama sunar. Denek belirli bir onaylama duyduğunda,*duyması gereken ancak çocukluk döneminde yoksun bırakılan, genellikle hafiften yoğuna doğru ağlamaya başlar. Eski, donmuş kederin bir kısmı erimeye başlar. Çalıştayın sonunda, herkes en azından biraz yas çalışması yaptı. Miktar, bir kişinin iyileşme sürecinde nerede olduğuna bağlıdır. Bazı insanlar atölyeye gelmeden önce çok iş yaptı; diğerleri hiçbirini yapmadı.

Atölyenin sonuna doğru içimdeki çocuğu kucaklamak için bir meditasyon yapıyorum. O zaman, birçok insan yoğun bir duygu boşalması hisseder. Katılımcılar atölyeden ayrılırken, onları her gün içlerindeki çocukla diyalog içinde biraz zaman geçirmeye teşvik ediyorum.

İnsanlar içlerindeki yaralı çocuğa sahip çıkıp onları besledikten sonra, harika doğal çocuklarının yaratıcı enerjisi ortaya çıkmaya başlar. Bir kez bütünleştiğinde, içsel çocuk bir yenilenme ve yeni canlılık kaynağı olur. Carl Jung, doğal çocuğu "harika çocuk" olarak adlandırdı - keşif, huşu ve yaratıcı varlık için doğuştan gelen potansiyelimiz.

Atölye, beni içsel çocuk çalışmasının insanlarda terapötik değişimi etkilemenin en hızlı ve en güçlü yolu olduğuna ikna etti. Bu neredeyse anlık etki beni şaşırtmaya devam ediyor.

Normalde her türlü hızlı düzeltme konusunda şüpheliyim, ancak bu çalışma kalıcı bir dönüşüm sürecini başlatıyor gibi görünüyor. Deneyimden bir veya iki yıl sonra yazan birçok katılımcı, çalıştayın hayatlarını değiştirdiğini iddia etti. Memnun oldum ama biraz kafam karıştı. Çalışmanın neden bazı insanlar üzerinde bu kadar etkili olduğunu ve diğerleri üzerinde sadece çok az etkisi olduğunu gerçekten bilmiyordum. Bir açıklama ararken, yavaş yavaş bir resim ortaya çıkmaya başladı.

İlk önce Transaksiyonel Analizin arkasındaki yaratıcı deha olan Eric Berne'in çalışmasına döndüm. TA. teori, hepimizin bir zamanlar olduğu gibi spontane doğal çocuğa atıfta bulunan “çocuk ego durumu”na büyük önem verir. TA ayrıca doğal çocuğun nasıl davrandığını da açıklar.*uyarlanmış* erken aile hayatının baskılarına ve streslerine.

Eski bir arkadaşla tanıştığınızda doğal veya harika çocuk oradadır; göbek attığında; yaratıcı ve spontane olduğunuzda; harika bir manzara karşısında hayrete düştüğünüzde.

Uyum sağlayan veya yaralanan çocuk, bariz bir şekilde sıkışmış olmasına rağmen kırmızı ışıkta geçmeyi reddettiğinizde veya kırmızı ışıkta geçtiğinizde oradadır.

ışık çünkü etrafta kimse yok ve ondan kurtulabileceğini düşünüyorsun. Diğer yaralı çocuk davranışları arasında öfke nöbetleri atmak, aşırı kibar ve itaatkar olmak, çocuksu bir sesle konuşmak, manipüle etmek ve somurtmak yer alır. İçindeBölüm 1, Yaralı çocuğun yetişkin yaşamımızı nasıl kirlettiğinin birçok yolunu ana hatlarıyla anlatacağım.

Uzun yıllardır TA'yı ana terapötik modelim olarak kullanmış olsam da, çalışmalarımı asla içimdeki çocuğun hayatta kalmak için uyum sağlamak için geçirdiği çeşitli gelişim aşamalarına odaklamamıştım. Artık çoğu TA çalışmasında gelişimsel ayrıntı eksikliğinin bir eksiklik olduğuna inanıyorum. Harika çocuğumuzun erken gelişiminin herhangi bir parçası tutuklanabilir. Yetişkinler olarak çocuksu davranabiliriz; yürümeye başlayan bir çocuğun davranışına geri dönebiliriz; bir okul öncesi çocuğu gibi sihire inanmaya devam edebiliriz; ve bir oyunu kaybetmiş birinci sınıf öğrencisi gibi somurtup geri çekilebiliriz. Bütün bu davranışlar çocukçadır ve tutuklanmış çocukluk gelişiminin çeşitli düzeylerini temsil eder. Bu kitabın ana amacı, yaralanmış içinizdeki çocuğu en iyi şekilde geri kazanmanıza yardımcı olmaktır.*gelişimin her aşaması*.

Çalışmam üzerinde daha sonraki bir etki hipnoterapist Milton Erickson'dan geldi. Erickson, her insanın kendine özgü bir dünya haritasına, bilinçsiz olan ve bir tür hipnotik trans oluşturan bir iç inanç sistemine sahip olduğuna inanıyordu. Erickson hipnozunu kullanarak, danışanlarımla transa geçmenin doğal yollarını öğrendim.*zaten vardı*ve bu transı genişlemeye ve değişime yardımcı olmak için kullanmak. İç çocuk çalışmasına başlayana kadar görmediğim şey, çekirdek inanç sistemini oluşturanın yaralı iç çocuk olduğuydu. İçsel çocuğun transına gerileyerek, temel inançları değiştirmek mümkündür.*doğrudan ve hızlı bir şekilde*.

Terapist Ron Kurtz, içimdeki çocuk çalışmasının dinamikleri konusundaki anlayışımı derinleştirdi. Kurtz'un Haikomi terapisi adı verilen sistemi, doğrudan çekirdek malzemeye odaklanır. Çekirdek malzeme*iç deneyimimizin düzenlenme şekli*. En eski duygularımızdan, inançlarımızdan ve anılarımızdan oluşan, çocukluk ortamımızın streslerine yanıt olarak oluşan temel materyalimiz. Bu çekirdek malzeme mantıksız ve ilkeldir; büyülü, savunmasız, muhtaç ve sınırsız bir çocuğun nasıl hayatta kalacağını bilmesinin tek yolu buydu.

Çekirdek malzeme bir kez oluştuğunda, tüm yeni deneyimlerin geçmesi gereken filtre haline gelir. Bu, bazı insanların neden sürekli olarak aynı türden yıkıcı romantik ilişkiyi seçtiklerini açıklar; neden bazıları hayatlarını bir dizi geri dönüştürülmüş travma olarak deneyimliyor; ve neden çoğumuz hatalarımızdan ders alamıyoruz.

Freud, geçmişi tekrar etme dürtüsüne “tekrar zorlaması” adını verdi. Büyük modern terapist Alice Miller buna “saçmalığın mantığı” diyor. Çekirdek malzemenin deneyimlerimizi nasıl şekillendirdiğini anlamak mantıklıdır. Sanki güneş gözlüğü takıyormuşsunuz gibi: Gerçekte ne kadar güneş ışığı olursa olsun, aynı şekilde filtrelenecektir. Gözlükler yeşilse, dünya yeşil görünür. Gözlük kahverengi ise, parlak renkleri çok iyi göremezsiniz.

Açıkçası, o zaman, eğer değiştirmek istiyorsak, temel malzememizi değiştirmeliyiz. Deneyimimizi ilk organize eden içimizdeki çocuk olduğundan, içimizdeki çocukla temasa geçmek, temel malzememizi hemen değiştirmenin bir yoludur.

İç çocuk çalışması önemli bir yeni terapötik araçtır ve geçmişte terapinin yapılma biçiminden çok farklıdır. Nevrozlarımızın ve karakter bozukluklarımızın, hayatımız boyunca tekrarlanan çözülmemiş çocukluk çatışmalarının sonucu olduğunu ilk kavrayan Freud oldu. Yaralı iç çocuğunun ortaya çıkmasına ve karşılanmayan ihtiyaçlarını terapiste aktarmasına izin verecek güvenli bir ortam kurarak yaralı çocuğu iyileştirmeye çalıştı. Terapist daha sonra, yarım kalan işini bitirebilmesi için yaralı iç çocuğu yeniden ebeveynleştirirdi; yaralı çocuk iyileşir.

Freud'un yöntemi muazzam bir zaman ve para taahhüdü gerektiriyordu ve sıklıkla hastada sağlıksız bir bağımlılık oluşturuyordu. Müşterilerimden biri on yıllık psikanalizden sonra bana geldi. Onunla çalışırken bile, en önemsiz kararlar hakkında tavsiye almak için haftada iki veya üç kez analistini aradı. Analist gerçekten içindeki çocuğun iyi ebeveyni olmuştu. Ancak, onu pek beslemiyordu. Ona sefil bir şekilde bağımlıydı. Gerçek bir yetiştirme, onun içindeki çocuğu beslemek için kendi yetişkin güçlerini talep etmesine ve kullanmasına yardım edebilirdi.

Bu kitapta size içinizdeki çocukla iletişim kurmanın, onu geri kazanmanın ve beslemenin yeni bir yolunu sunacağım.*Önerilen işi yapmalısın*Değişimi yaşamak istiyorsanız.*Bu işi yapmaya karar vermek yetişkin tarafınıza kalmış.*. Çocuk halinizdeyken bile, yetişkin benliğiniz hala tam olarak nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı bilecektir. İçinizdeki çocuk, şeyleri çocuklukta ilk kez deneyimlediğiniz gibi deneyimleyecek, ancak bu sefer yetişkin benliğiniz, çocuğunuzu önemli ve tamamlanmamış bir işi tamamlarken onu korumak ve desteklemek için orada olacak.

Kitap dört bölümden oluşmaktadır.Bölüm 1harika çocuğunuzun nasıl kaybettiğine bakar

onun harikası ve çocuklukta aldığı yaraların nasıl hayatınızı kirletmeye devam ettiğini.

Bölüm 2sağlıklı bir şekilde büyümek için neye ihtiyacınız olduğunu göstererek, sizi çocukluk gelişim aşamalarınızın her birine götürür. Her bölüm, belirli bir aşamada içinizdeki çocuğun ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını belirlemenize yardımcı olacak bir anket içerir. Ardından, her aşamada çocuğunuzu geri kazanmanıza yardımcı olmak için atölyemde kullandığım deneyimler boyunca size rehberlik edeceğim.

3. Bölümçocuğunuzun büyümesine ve gelişmesine yardımcı olmak için özel düzeltici egzersizler sunar; diğer yetişkinlerin içinizdeki çocuğun bazı ihtiyaçlarını karşılamasını sağlamanın sağlıklı yollarını öğrenmek için; ve ilişkilerinizde yakınlık üzerinde çalışırken içinizdeki çocuk için koruyucu sınırlar oluşturmak için. Bu bölüm nasıl olduğunu gösterir*sen*Çocukluğunda hiç sahip olmadığın şefkatli ebeveyn olabilirsin. Kendinize nasıl yeniden ebeveynlik yapacağınızı öğrendiğinizde, başkalarını ebeveyniniz olarak ayarlayarak geçmişi tamamlamaya çalışmaktan vazgeçeceksiniz.

4. Bölümyaralı çocuk iyileşirken harika çocuğunuzun nasıl ortaya çıktığını gösterir. Harika çocuğunuza nasıl erişeceğinizi öğreneceksiniz ve onun sahip olduğunuz en yaratıcı ve dönüştürücü enerji olduğunu göreceksiniz. Harika çocuğunuz, Yaratıcınıza en çok benzeyen parçanızdır ve Tanrı'yı anladığınız gibi, benzersiz benliğinizle ve Tanrı ile anında, kişisel bir ilişkiye yol açabilir. Bu, tüm inançların büyük öğretmenleri tarafından vaat edilen, hepsinin en derin şifasıdır.

Bu arada ben de kendi hikayemi anlatıyorum. On iki yıl önce bu işe ilk başladığımda, içimdeki çocuğu kendi kişisel keşfimden kaynaklanan düşünce ve davranışlarımdaki dönüşümü hayal edemezdim. Bu keşiften önce, çocukluğumun etkisini en aza indirdim ve ebeveynlerimi, özellikle de annemi idealize etme ve koruma dürtüsüne kapıldım. Çocukken sık sık kendime "Büyüyüp buradan çıktığımda her şey yoluna girecek" derdim. Yıllar geçtikçe, işlerin daha iyiye gitmediğini fark ettim; kötüye gidiyorlardı. Bunu ailemin diğer üyelerinde kendimde gördüğümden daha net görebiliyordum. Alkolizme karşı kazandığım zaferden on yıl sonra, hâlâ azimli ve takıntılı olduğumu fark ettim.

Yağmurlu bir Perşembe öğleden sonra, Alice Miller'ın kendi içindeki çocuk hakkında yazdıklarını yaşadım.*Bir Çocukluk Resimleri:*"Çocuğu... yalnız bırakmaya cesaret edemedim.... Hayatımı derinden değiştirecek bir karar verdim: Çocuğun beni yönetmesine izin vermek."

O gün, iç dünyamı geri kazanmaya ve savunmaya karar verdim.

çocuk. Onu dehşete düşürecek kadar korkmuş buldum. İlk başta bana güvenmedi ve benimle gitmedi. Sadece onunla konuşma çabalarımda ısrar ederek ve onu bırakmayacağımda ısrar ederek güvenini kazanmaya başladım. Bu kitapta, içimdeki çocuğun koruyucusu ve şampiyonu olmamı sağlayan yolculuğun aşamalarını anlatıyorum. O yolculuk hayatımı değiştirdi.

---

* Bu kitapta “o” ve “onun”, her iki cinsiyetten de insanları ifade eder. Bunu dilbilgisi tutarlılığı için yapmayı seçtim - hiçbir duyarsızlık amaçlanmamıştır. Ne zaman bir kişiyle ilgili bir örnek kullansam, bu kişisel ya da bir müşteriyle olan deneyimlerime dayanır. Sınırları korumak ve kimlik tespitini önlemek için vakaların ayrıntıları değiştirildi.

BENZER

Rudy Revolvin'in Çifte Trajedisi
(Dayalı*Ivan Osokin'in Garip Hayatı*,PD Ouspensky tarafından.)

Bir zamanlar Rudy Revolvin adında bir adam varmış. Acılı ve trajik bir hayat yaşadı. Doymadan öldü ve karanlık yere gitti.

Karanlığın Hükümdarı, Rudy'nin yetişkin bir çocuk olduğunu görünce, Rudy'ye hayatını yeniden yaşama şansı vererek karanlığa katkıda bulunabileceğini hissetti. Görüyorsunuz, Karanlığın Hükümdarı'nın bir görevi vardı karanlığı sürdürmek - hatta yapabilirse onu daha da karanlık hale getirmek. Rudy'nin başarılı olacağına dair hiçbir şüphesi olmadığını söyledi.*tamamen aynı hataları tekrar tekrar yapmak ve daha önce olduğu gibi aynı trajediyi yaşamak*!

Daha sonra karar vermesi için Rudy'ye bir hafta verdi.

Rudy uzun uzun düşündü. Karanlığın Hükümdarı'nın onu kandırdığını anladı. Elbette aynı hataları yapacaktı çünkü önceki hayatında yaşadıklarının anılarından mahrum kalacaktı. Bu tür anılar olmadan hatalarından kaçınmasının hiçbir yolu olmazdı.

Sonunda hükümdarın huzuruna çıktığında teklifi reddetti. Yaralı iç

çocuğun “sırrını” bilen Karanlığın Hükümdarı, Rudy'nin reddetmesiyle yılmadı. Rudy'nin, olağan politikanın aksine, geçmiş yaşamıyla ilgili her şeyi hatırlamasına izin verileceğini söyledi. Karanlığın Hükümdarı, Rudy'nin bu tür hatıralarla bile*hâlâ*tamamen aynı hataları yapar ve acı dolu hayatını yeniden yaşamak zorunda kalır.

Rudy kendi kendine güldü. “Sonunda,” diye düşündü, “gerçek bir mola veriyorum.” Rudy, yaralı iç çocuğun "sırrı" hakkında hiçbir şey bilmiyordu.

Gerçekten de, önceden yarattığı her felaketi ayrıntılı olarak öngörebilmesine rağmen, acılı ve trajik yaşamını tekrarladı. Karanlığın Hükümdarı memnun oldu!

BÖLÜM

1

SORUNU YARALI İÇ ÇOCUK

Bilgi, bebekliğin karanlık evinde unutulmuş odaları aydınlattı. Şimdi neden hissedebildiğimi biliyordum*evde hasreti*.

- GK Chesterton

GİRİŞ

Zamanımızın en yaratıcı adamlarından biri olan Buckminster Fuller, Christopher Morley'in çocuklukla ilgili şiirinden alıntı yapmayı severdi:

> Şimdiye kadar bilinen en büyük şiir Tüm
> şairlerin üstesinden geldiği bir şiirdir: Şiir,
> doğuştan gelen, anlatılmamış
> Henüz dört yaşında olmaktan.
>
> Hala Doğanın büyük dürtüsel kalbinin
> bir parçası olacak kadar genç, Kuşun,
> canavarın ve ağacın doğuştan yoldaşı
> Ve arı kadar bilinçsiz-
>
> Ve yine de güzel bir sebeple
> yetenekli Her gün yeni bir cennet
> inşa etmek için Her duyunun Elate
> kaşifi, Dehşetsiz, bahanesiz!
>
> Lekesiz şeffaf gözlerinde Vicdan yok,
> sürpriz yok: Hayatın tuhaf
> bilmecelerini kabul ediyorsun, Garip
> İlahiyatın hala koruyor...
>
> Ve her şeyi kafiyeli yapan Hayat,
> Zamanla seni de şair yapabilir - Ama
> günler oldu, ey şefkatli elf, Sen Şiir
> iken!

Hepimiz “Şiirin kendisi”yken bu harika başlangıca ne oluyor? Tüm bu şefkatli elfler nasıl katil, uyuşturucu bağımlısı, fiziksel ve cinsel suçlu, zalim diktatör, ahlaki açıdan yozlaşmış politikacılar haline geliyor? Nasıl “yürüyen yaralı” olurlar?

Onları etrafımızda görüyoruz; hüzünlü, korkulu, şüpheci, endişeli ve depresif, anlatılmaz özlemlerle dolu. Doğuştan gelen insan potansiyelimizin bu kaybı kuşkusuz en büyük trajedidir.

Kendiliğinden merakımızı ve yaratıcılığımızı nasıl kaybettiğimizi ne kadar çok bilirsek, onları geri almanın yollarını o kadar çok bulabiliriz. Gelecekte bunun kendi çocuklarımıza olmasını önlemek için bir şeyler bile yapabiliriz.

BÖLÜM 1

NASIL SENİN YARALI İÇ ÇOCUK KONTAMİNASYONLAR SENİN HAYATIN

> Eski bir sıkıntının pençesindeki kişi, uygun olmayan şeyler söylüyor, işe yaramayan şeyler yapıyor, durumla baş edemiyor ve şimdiki zamanla hiçbir ilgisi olmayan korkunç duygulara katlanıyor.
>
> - HarveyJakinler

Bu kadar çocuksu olabileceğime inanamıyordum. 40 yaşındaydım ve herkes -eşim, üvey çocuklarım ve oğlum- dehşete düşene kadar öfkelenip çığlıklar atmıştım. Sonra arabama bindim ve onları bıraktım. Padre Adası'ndaki tatilimizin ortasında bir motelde yapayalnız oturuyordum. Kendimi çok yalnız ve utanmış hissettim.

Ayrılmama yol açan olayların izini sürmeye çalıştığımda hiçbir şey anlayamadım. Kafam karışmıştı. Kötü bir rüyadan uyanmak gibiydi. Her şeyden çok aile hayatımın sıcak, sevgi dolu ve samimi olmasını istedim. Ama bu, tatilimizde havaya uçtuğum üçüncü yıldı. Daha önce duygusal olarak uzaklaşmıştım ama fiziksel olarak hiç uzaklaşmamıştım.

Sanki değişmiş bir bilinç durumuna geçmiş gibiydim. Tanrım, kendimden nefret ediyordum! Benim sorunum neydi?

Padre Adası'ndaki olay 1976'da, babamın ölümünden bir yıl sonra meydana geldi. O zamandan beri öfke/çekilme döngülerimin nedenlerini öğrendim. En önemli ipucu bana Padre Adası'ndaki kaçakla ilgili geldi. O köhne motel odasında tek başıma oturup utanırken, çocukluğuma dair canlı anılar yaşamaya başladım. Yaklaşık 11 yaşımdayken, karanlık odamda annemle yatarken bir Noel arifesini hatırladım.

yorganı başıma kadar çekti ve babamla konuşmayı reddetti. Eve geç gelmişti, hafif sarhoştu. Noelimizi mahvettiği için onu cezalandırmak istedim. Öfkemi sözlü olarak ifade edemedim, çünkü bana bunu yapmanın ölümcül günahlardan biri olduğu ve özellikle bir ebeveyn için ölümcül olduğu öğretildi. Yıllar geçtikçe öfkem ruhumun küfünde iltihaplandı. Bodrumdaki aç bir köpek gibi, galip geldi ve öfkeye dönüştü. Çoğu zaman dikkatli bir şekilde korudum. Ben iyi bir adamdım. Daha fazla dayanamayana kadar gördüğün en iyi babaydım. Sonra Korkunç İvan oldum.

Anladığım şey, bu tatil davranışlarının *spontan yaş regresyonları*. Öfkelenip ailemi geri çekilme ile cezalandırırken, öfkemi yuttuğum ve bir çocuğun anlatabileceği tek şekilde ifade ettiğim çocukluğuma geriliyordum.

- geri çekilmeyi cezalandırmak için. Şimdi, bir yetişkin olarak, duygusal veya fiziksel bir geri çekilme nöbetiyle işim bittiğinde, kendimi eskiden olduğum yalnız ve utanç temelli küçük çocuk gibi hissettim.

Şimdi anladığım şu ki, bir çocuğun gelişimi durduğunda, duygular, özellikle de öfke ve incinme duyguları bastırıldığında, insan içinde öfkeli, incinmiş bir çocukla bir yetişkine dönüşür. Bu çocuk, kişinin yetişkin davranışını kendiliğinden kirletecektir.

İlk başta, küçük bir çocuğun yetişkin bir vücutta yaşamaya devam etmesi mantıksız görünebilir. Ama benim önerdiğim tam olarak bu. Geçmişin bu ihmal edilmiş, yaralı iç çocuğunun insan sefaletinin ana kaynağı olduğuna inanıyorum. Biz o çocuğu geri alıp savunana kadar, eyleme geçmeye ve yetişkin yaşamlarımızı kirletmeye devam edecek.

Anımsatıcı formülleri severim, bu yüzden yaralı iç çocuğun bu kelimeyi kullanarak hayatımızı nasıl kirlettiğinin bazı yollarını anlatacağım. *kirletmek*. Her harf, içindeki çocuğun yetişkin hayatını sabote ettiği önemli bir yolu temsil eder. (Bu bölümün sonunda, içinizdeki çocuğun ne kadar kötü yaralandığını belirlemenize yardımcı olacak bir anket bulacaksınız.)

Co-Bağımlılık
Ösuçlu Davranışları
Narkisistik bozukluklar **T**
pas Sorunları
ADışlamak/Davranışlarda Rol Yapmak
Mtıbbi inançlar
İyakınlık Bozuklukları

Ndisiplinli davranışlar **A**Bağımlılık
Yapan/Kompulsif Davranışlar **T**
bozulmalar
EBoşluk (Apati, Depresyon)

BİRLİKTE BAĞIMLILIK

Eş-bağımlılığı bir hastalık ile karakterize edilen bir hastalık olarak tanımlıyorum.*kimlik kaybı*. Birbirine bağımlı olmak, kişinin duygularıyla, ihtiyaçlarıyla ve arzularıyla temas halinde olmamasıdır. Aşağıdaki örnekleri ele alalım: Pervilia, erkek arkadaşının işteki sıkıntısı hakkında konuşmasını dinliyor. O gece uyuyamıyor çünkü endişeleniyor*onun*sorun. Hisseder*onun hissi*kendi yerine.

Maxmilian'ın kız arkadaşı altı aylık ilişkisini bitirdiğinde intihara meyilli hisseder. Değerinin onu sevmesine bağlı olduğuna inanıyor. Maxmilian'ın gerçekten hiçbir*kendi kendine*içeriden doğan değer; o sahip*diğerleri*-Diğer insanlara bağlı olan değer.

Jolisha, sporcu kocası tarafından akşam dışarı çıkmak isteyip istemediğini sorar. İsteksiz ve sonunda evet diyor. Nereye gitmek istediğini sorar. Diyor*Önemli değil*. Onu Viking Barbekü Standına ve filmi izlemeye götürür.*Baltalı Katilin Dönüşü*. Bütün akşamdan nefret ediyor. Somurtuyor ve bir haftalığına ondan uzaklaşıyor. “Sorun ne?” diye sorduğunda. "Hiçbir şey" diye cevap veriyor.

Jolisha bir "tatlım" dır. Herkes onun ne kadar güzel olduğu hakkında yorum yapıyor. Aslında, sadece iyi biriymiş gibi davranıyor. Sürekli bir eylem içindedir. Jolisha için kibar olmak bir*yanlış*öz. O neyin farkında değil*o*gerçekten ihtiyaç duyuyor veya istiyor. Kendi kimliğinden habersizdir.

Jacobi 52 yaşında. Danışmanlığa geliyor çünkü 26 yaşındaki sekreteriyle iki aydır ilişkisi var. Jacobi bana bunun nasıl olduğunu bilmediğini söyledi! Jacobi kilisesinde bir ihtiyar ve Ahlakı Koruma Komitesi'nin saygıdeğer bir üyesidir. Şehrindeki pornografiyi temizleme mücadelesine öncülük etti. Aslında Jacobi dini bir “eylem” içindedir. Cinsel dürtüsünden tamamen kopmuştur. Yıllarca süren aktif baskıdan sonra, cinsel dürtüsü devraldı.

Biscayne, karısının kilo sorununu kişisel olarak ele alır. Arkadaşlarının karısını görmesinden utandığı için sosyal hayatlarını büyük ölçüde kısaltmıştır. Biscayne nerede bittiği ve karısı nerede başladığı konusunda hiçbir fikri yoktur. Erkekliğinin, karısının nasıl göründüğüne göre değerlendirileceğine inanıyor. Ortağı Bigello'nun bir metresi var. Periyodik olarak onu tartıyor

kilosunu koruduğuna emin Bigello, benlik duygusu olmayan bir kişinin başka bir örneğidir. Erkekliğinin metresinin ağırlığına bağlı olduğuna inanıyor.

Ophelia Oliphant, kocasından bir Mercedes almasını ister. Ayrıca River Valley Country Club üyeliğini sürdürmekte ısrar ediyor. Oliphantlar ağır borç içinde; maaş gününden maaş gününe kadar yaşıyorlar. Alacaklıları dolandırmak ve bir üst sınıf zenginlik imajı oluşturmak için muazzam miktarda enerji harcarlar. Ophelia, özgüveninin doğru imajı korumaya bağlı olduğuna inanıyor. İçsel bir benlik duygusuna sahip değildir.

Yukarıdaki tüm örneklerde, bir kimliğe sahip olmak için kendi dışında bir şeye bağımlı olan insanları görüyoruz. Bunlar, birlikte bağımlılık rahatsızlığının örnekleridir.

Sağlıksız aile sistemlerinde karşılıklı bağımlılık teşvik edilir. Örneğin, alkolik bir ailedeki herkes, alkoliklerin içmesine bağımlı hale gelir. İçki içmek her aile üyesi için hayati tehlike arz ettiğinden, kronik olarak uyanık (aşırı uyanık) hale gelerek uyum sağlarlar. Strese uyum, doğası gereği geçici bir durum olarak düşünülmüştür. Asla kronik olması amaçlanmamıştı. Zamanla, alkolik davranışın kronik sıkıntısıyla yaşayan bir kişi, kendi içsel ipuçlarıyla - kendi duyguları, ihtiyaçları ve arzularıyla - temasını kaybeder.

Çocuklar, kendi içsel sinyallerini anlamak için güvenliğe ve sağlıklı bir duygu modellemesine ihtiyaç duyarlar. Düşüncelerini duygularından ayırmak için de yardıma ihtiyaçları vardır. Aile ortamı şiddetle (kimyasal, duygusal, fiziksel veya cinsel) dolduğunda, çocuk yalnızca dışarıya odaklanmalıdır. Zamanla, içinden benlik saygısı üretme yeteneğini kaybeder. Sağlıklı bir iç yaşam olmadan, kişi dışarıda tatmin bulmaya çalışmaya sürgün edilir. Bu karşılıklı bağımlılıktır ve yaralı bir iç çocuğun belirtisidir. Eş bağımlı davranış, kişinin çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmadığını ve bu nedenle kim olduğunu bilemediğini gösterir.

SUÇLU DAVRANIŞLARI

Yaralı bir iç çocuğu olan tüm insanların iyi, sessiz ve sabırlı olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Ama aslında, dünyadaki şiddet ve zulmün çoğundan yaralı iç çocuk sorumludur. Hitler, çocukluğunda kronik olarak dövüldü; aşağılandı ve

Yahudi bir ev sahibinin piç oğlu olan sadist bir baba tarafından zehirli bir şekilde utandırıldı. Hitler, bu zulmün en uç biçimini milyonlarca masum insana yeniden yaşattı.

Aklıma müvekkilim Dawson geliyor. Evliliğindeki bir sorun için beni görmeye geldiğinde, bir gece kulübünde fedaiydi. Hafta başında bir adamın çenesini kırmaktan söz etti. Adamın nasıl olduğunu tutkuyla anlattı*yapılmış*onu yap. Yanında sert davranarak Dawson'ı kızdırmıştı. Dawson'la yaptığım danışmanlık sırasında sık sık bu şekilde konuşurdu. Suçlular davranışlarından dolayı sorumluluk kabul etmezler.

Birlikte çalıştıkça, Dawson'ın genellikle korktuğu ortaya çıktı. Korku hissettiğinde, bir zamanlar olduğu küçük çocuğun anılarını tetikledi. Babası ona şiddet ve fiziksel şiddet uygulamıştı. Acımasız babasının öfkesinin ardından titreyen uzun zaman öncesinin küçük çocuğu olarak, kendi korkmuş benliği olmak güvenli değildi. Yani Dawson babasının benliğiyle özdeşleşti. O*oldu*onun babası. Çocukluktaki şiddet sahnelerine benzer bir şey meydana geldiğinde, eski korku ve güçsüzlük duygularını tetikledi ve Dawson onun acımasız babası oldu ve babasının onda açtığı yaraların aynısını başkalarına da açtı.

İnsan tahribatının ana kaynağı olan suçlu davranışı, çocukluk çağı şiddetinin ve bu istismarın çektiği acı ve çözülmemiş kederin sonucudur. Bir zamanlar güçsüz olan yaralı çocuk, suçlu yetişkin olur. Bunu anlamak için, birçok çocuk istismarı biçiminin aslında çocuğu bir suçlu haline getirdiğini anlamamız gerekir. Bu özellikle fiziksel istismar, cinsel istismar ve şiddetli duygusal hırpalanma için geçerlidir. Psikiyatrist Bruno Bettelheim bu süreç için bir tabir buldu: Buna “suçluyla özdeşleşmek” adını verdi. Cinsel, fiziksel ve duygusal şiddet çocuk için o kadar korkunçtur ki, istismar sırasında kendi halinde kalamaz. Acıdan kurtulmak için çocuk, kimliğine dair tüm hissini kaybeder ve bunun yerine suçluyla özdeşleşir.

Son atölye çalışmalarımdan birinde New York'tan bir terapist elini kaldırdı. Kendisini Yahudi olarak tanımladı ve grubumuza annesinin bir Nazi toplama kampındaki deneyiminin tüyler ürpertici ayrıntılarını anlatmaya başladı. Hikayesinin en ürkütücü yanı, annesinin tedavi görmüş olmasıydı.*o*Nazi muhafızlarının annesine davrandığı gibi. Annesi üzerine tükürdü ve daha 3 yaşındayken ona Yahudi domuzu dedi.

Belki daha da rahatsız edici olan cinsel suçlulardır. Çoğu zaman, kendileri de çocukken cinsel tacize uğradılar. Çocukları taciz ettiklerinde, kendi çocukluklarında yaşadıkları istismarı yeniden canlandırıyorlar.

Suçlu davranışlarının çoğu çocuklukta kök salsa da, her zaman istismarın sonucu değildir. Bazı suçlular, ebeveynleri tarafından aşırı müsamaha ve boyun eğme yoluyla "şımartıldılar", böylece kendilerini suçlu hissetmeyi öğrendiler.*üst*diğerlerine. Böyle şımartılmış çocuklar, herkesin özel muamelesini hak ettiklerine ve yanlış yapamayacaklarına inanmaya başlarlar. Sorunlarının her zaman bir başkasının hatası olduğuna inanarak tüm sorumluluk duygularını kaybederler.

NARSİSTİK BOZUKLUKLAR

Her çocuğun koşulsuz sevilmeye ihtiyacı vardır - en azından başlangıçta. Yargılayıcı olmayan bir ebeveynin veya bakıcının aynalı gözleri olmadan, bir çocuğun kim olduğunu bilmesinin hiçbir yolu yoktur. Her birimiz bir*Biz* biz bir olmadan önce*İ*. Kendimizin tüm parçalarını yansıtacak aynalı bir yüze ihtiyacımız vardı. Önem verdiğimizi, ciddiye alındığımızı ve her parçamızın sevimli ve kabul edilebilir olduğunu bilmemiz gerekiyordu. Ayrıca bakıcılarımızın sevgisine güvenebileceğimizi de bilmemiz gerekiyordu. Bunlar sağlıklı narsisistik ihtiyaçlarımızdı. Onları karşılayamazsak, BEN'İM duygumuz zarar gördü.

Narsisistik olarak yoksun iç çocuk, yetişkini sevgi, dikkat ve şefkat için doyumsuz bir özlemle kirletir. Çocuğun talepleri yetişkin ilişkilerini sabote edecektir, çünkü ne kadar sevgi gelirse gelsin, asla yeterli olmaz. Narsisistik açıdan yoksun yetişkin çocuk, ihtiyaçlarını karşılayamaz çünkü bunlar aslında bir çocuğun ihtiyaçlarıdır. ve çocuklar*her zaman ebeveynlerine ihtiyaç duyarlar*. Doğası gereği muhtaçtırlar, seçimle değil. Bir çocuğun ihtiyaçları bağımlılık ihtiyaçlarıdır, yani başka birinin karşılanmasına bağlı olan ihtiyaçlardır. Sadece kaybın yasını tutmak iyileşmeyi sağlayacaktır. Bu yapılıncaya kadar doyumsuz çocuk, çocukluğunda görmediği sevgi ve saygıyı açgözlülükle arayacaktır.

Narsisistik açıdan yoksun yetişkin çocukların ihtiyaçları çeşitli biçimler alır:

- Birbiri ardına bir ilişkide hayal kırıklığına uğrarlar.

- Her zaman tüm ihtiyaçlarını karşılayacak mükemmel sevgiliyi ararlar.

- Bağımlı olurlar. (Bağımlılıklar kişinin ruhundaki boşluğu doldurma girişimidir. Seks ve aşk bağımlılıkları başlıca örneklerdir.)
- Kendilerine bir değer duygusu vermek için maddi şeyler ve para ararlar.
- İzleyicilerinin sürekli hayranlığına ve hayranlığına ihtiyaçları olduğu için oyuncu (aktörler ve sporcular) haline gelirler.
- Onlar kullanırlar*kendi çocukları*narsistik ihtiyaçlarını karşılamak için. (Hayallerinde çocukları onları asla terk etmeyecek ve onları her zaman sevecek, sayacak ve hayran kalacaklardır.) Kendi anne babalarından alamadıkları sevgiyi ve özel hayranlığı çocuklarından almaya çalışırlar.

GÜVEN SORUNLARI

Bakıcılar güvenilmez olduklarında, çocuklar derin bir güvensizlik duygusu geliştirirler. Dünya tehlikeli, düşmanca, tahmin edilemez bir yer gibi görünüyor. Bu nedenle, çocuk her zaman tetikte ve kontrol altında olmalıdır. İnanmaya geliyor, "Eğer*kontrol*her şey, o zaman kimse beni hazırlıksız yakalayamaz ve bana zarar veremez."

Bir tür kontrol çılgınlığı ortaya çıkıyor: kontrol bir bağımlılık haline geliyor. Bir müşterim kontrolden çıkmaktan o kadar çok korkuyordu ki haftada yüz saate kadar çalışıyordu. Başkalarının işlerini yapmalarına güvenmediği için herhangi bir yetki devredemezdi. Ülseratif koliti o kadar ağırlaştığında hastaneye kaldırılmak zorunda kalınca bana geldi.

Bir başka müvekkilim de kocası boşanma davası açtığı için perişan oldu. "Son pipeti", arabasına koyduğu telefonun markasını değiştirdiğinde geldi. Kocası, onun için ne yapmaya çalışırsa çalışsın, asla doğru olmadığından şikayet etti. Yaptığı şeyi her zaman değiştirmek zorundaydı. Başka bir deyişle, tüm sonuçları kontrol etmedikçe rahat değildi.

Kontrol çılgınlığı ciddi ilişki sorunlarına neden olur. Size güvenmeyen bir partnerle samimi olmanın hiçbir yolu yoktur. Yakınlık, her bir ortağın diğerini kabul etmesini gerektirir*sadece yol*o öyle.

Güven bozuklukları ayrıca başkalarına güvenme konusunda aşırılıklara yol açar. Kişi ya saf ve naif bir şekilde tüm kontrolü ve güveni bırakır, başkalarına sarılır ve onlara aşırı yatırım yapar ya da geri çekilir.

tecrit ve yalnızlığa, kimsenin girmesine izin vermeyen koruyucu duvarlar inşa ederek.

Bağımlılık uzmanı Patrick Carnes'in belirttiği gibi, güvenmeyi asla öğrenmemiş bir kişi, yoğunluğu samimiyetle, takıntıyı özenle ve kontrolü güvenlikle karıştırır.

Hayattaki ilk gelişimsel görev, temel bir güven duygusu oluşturmaktır. Diğerinin (Anne, Baba, dışarıdaki dünya) güvenli ve güvenilir olduğunu öğrenmeliyiz. Bu temel güven duygusu, derin bütünsel bir duygudur. Dünyaya güvenebilirsek, kendimize güvenmeyi öğrenebiliriz. Kendinize güvenmek, kişisel güçlerinize, algılarınıza, yorumlarınıza, hislerinize ve arzularınıza güvenebileceğiniz anlamına gelir.

Çocuklar güveni güvenilir bakıcılardan öğrenirler. Anne ve baba tutarlı ve öngörülebilirlerse, anne ve baba kendilerine güveniyorsa, çocuk da onlara güvenecek ve kendine güvenmeyi öğrenecektir.

DIŞARIDA OYNAMAK/DAVRANIŞLARDA OYNAMAK

oyunculuk

Yaralı iç çocuğumuzun karşılanmayan çocukluk ihtiyaçlarını ve çözülmemiş travmayı nasıl harekete geçirdiğini anlamak için şunu anlamalıyız. *hayatımızdaki birincil motive edici güç duygudur*. Duygular, kendimizi savunmak ve temel ihtiyaçlarımızı karşılamak için bizi harekete geçiren yakıttır. (Kelimeyi yazmayı seviyorum*Duygu:*hareket halindeki enerji.) Bu enerji temeldir. öfkemiz*hareket eder*kendimizi savunmak için. Öfkelendiğimizde tavır alırız, “dövüşen çıldırırız”. Öfkeyle haklarımızı korur ve savaşırız.

Korku, bizi tehlike karşısında kaçmaya sevk eder. Korku bize ayırt etme gücü verir. Tehlikenin yakın olduğunu ve savaşamayacak kadar büyük olduğunu bize bildirerek bizi korur; bizi kaçmaya ve sığınmaya sevk ediyor.

Hüzün bizi gözyaşlarına taşır. Gözyaşlarımız arındırır ve sıkıntılarımızı çözmemize yardımcı olur. Üzüntü ile kayıplarımızın yasını tutuyor ve enerjimizi şimdide kullanmak üzere serbest bırakıyoruz. Yas tutamazsak geçmişi bitiremeyiz. Sıkıntımız veya travmamızla ilgili tüm duygusal enerji donar. Çözülmemiş ve ifade edilmemiş bu enerji sürekli olarak kendini çözmeye çalışır. Sağlıklı yasla ifade edilemediği için anormal davranışlarla ifade edilir. Buna "hareket etme" denir. Eski müvekkilim Maggie, oyunculuk konusunda iyi bir örnek sunuyor.

Maggie, öfkeli ve şiddetli bir alkolik olan babasının, annesini sözlü ve fiziksel olarak taciz ettiğini gördü. Bu sahne çocukluğu boyunca sürekli olarak tekrarlandı. 4 yaşından itibaren Maggie, annesinin yorganıydı. Annesi kocası tarafından dövüldükten sonra Maggie ile yatağa girerdi. Titreyerek ve inleyerek Maggie'ye yapışacaktı. Bazen babası annesinin peşinden gelir ve ona bağırırdı. Bu Maggie'yi korkuttu. Bir aile üyesine yönelik herhangi bir şiddet, diğer üyeleri korkutur.*Şiddete tanık olan şiddet mağdurudur*.

Maggie'nin çocuklukta ihtiyaç duyduğu şey, dehşetini ifade etmek ve üzüntüsünü gidermekti. Ama dile getiremediği kederini çözmek için gerekli beslenme için gidebileceği kimse yoktu. Büyüdükçe, sürekli olarak onun için anne-baba besleme rolünü üstlenecek erkek ve kadınları bulmaya çalıştı. Beni görmeye geldiğinde iki gaddar evlilik ve daha pek çok istismar ilişkisi yaşamıştı. Ve mesleği neydi? Tedavi konusunda uzmanlaşmış bir danışmandı.*taciz edilen kadınlar*!

Maggie çocukluk travmasını canlandırıyordu. İstismara uğrayan kadınlarla ilgilendi ve istismara uğrayan erkeklerle ilişki kurdu. İnsanlarla ilgilendi ama kimse onunla ilgilenmedi. Geçmişten gelen çözülmemiş duygusal enerji, yapabileceği tek şekilde “oynayarak” ifade ediliyordu.

Rol yapmak ya da yeniden canlandırmak, yaralı iç çocuğun hayatımızı sabote etmesinin en yıkıcı yollarından biridir. Maggie'nin hikayesi, geçmişi tekrarlama dürtüsünün dramatik bir örneğini sunar. Maggie'nin yaralı iç çocuğu, "Belki bu sefer düzeltebilirim," diyor. "Belki mükemmel olursam ve babama ihtiyacı olan her şeyi verirsem, onun için önemli olurum ve o bana sevgi ve şefkat gösterir." Bu, bir yetişkinin rasyonel düşüncesi değil, bir çocuğun sihirli düşüncesidir. Bir kez anladığımızda, mantıklı geliyor. Rol yapma davranışının diğer örnekleri şunlardır:

- Şiddetin başkaları üzerinde yeniden canlandırılması
- Çocuklarımıza asla söylemeyeceğimizi veya yapmayacağımızı söylediğimiz şeyleri yapmak
- veya söylemek Spontan yaş gerilemesi – öfke nöbetleri, surat asma vb.
- Uygunsuz şekilde asi olmak İdealleştirilmiş
- ebeveyn kurallarına uymak

dışarı çıkmak*kendimize*geçmişten gelen istismara “hareket etme” denir. Çocukluğumuzda nasıl cezalandırıldıysak kendimizi de öyle cezalandırıyoruz. Hata yaptığında kendini kötüye kullanan bir adam tanıyorum. “Seni aptal, nasıl bu kadar aptal olabilirsin?” gibi eleştirilerle alay ediyor. Birkaç kez yüzüne yumruğuyla vurduğunu gördüm (annesi o çocukken yumruğuyla yüzüne vurmuştu).

Geçmişten gelen çözülmemiş duygular genellikle kişinin aleyhine döner. Örneğin, Joe'nun çocukken öfkesini ifade etmesine asla izin verilmedi. Annesine, kendisi için bir şey yapmasına asla izin vermediği için büyük bir öfke duydu. Tam bir göreve başladığı zaman, atlar ve “Annemin küçük, yavaş dürtmesine yardım etmesi gerekiyor” veya “Harika gidiyorsun, ama annenin sana yardım etmesine izin ver” gibi bir şey söylerdi. Joe şimdi bile, yetişkinliğinde, kendisi için yapabileceği şeyleri onun için yapmasına izin verdi. Joe'ya tamamen itaatkar olması öğretilmişti ve öfkesini ifade etmek günahtı. Böylece Joe öfkesini içine, kendisine çevirdi. Sonuç olarak, yaşam hedeflerine ulaşmak için depresif, kayıtsız, beceriksiz ve güçsüz hissetti.

Duygusal enerji yani*rol aldı*mide-bağırsak bozuklukları, baş ağrıları, sırt ağrıları, boyun ağrıları, şiddetli kas gerginliği, artrit, astım, kalp krizleri ve kanser gibi ciddi fiziksel sorunlara neden olabilir. Kazaya meyilli olmak, eyleme geçmenin başka bir şeklidir. Kazalar yoluyla insan kendini cezalandırır.

SİHİRLİ İNANÇLAR

Çocuklar büyülüdür. "Bir çatlağa bas, annenin sırtını kır." Sihir, belirli kelimelerin, jestlerin veya davranışların gerçeği değiştirebileceği inancıdır. İşlevsiz ebeveynler genellikle çocuklarının sihirli düşüncesini güçlendirir. Örneğin, çocuklara davranışlarının bir başkasının duygularından doğrudan sorumlu olduğunu söylerseniz, onlara sihirli düşünmeyi öğretmiş olursunuz. Bazı yaygın ifadeler şunlardır: “Anneni öldürüyorsun”; “Ne yaptığına bak - annen üzgün”; "Memnun musun - babanı kızdırdın." Büyülü pekiştirmenin başka bir biçimi de "Ne düşündüğünü biliyorum" ifadesidir.

32 yaşına kadar beş kez evlenen bir müşteriyi hatırlıyorum. Evliliğin tüm sorunlarını çözeceğini düşünüyordu. Yapabilseydi

sadece "doğru" adamı bul, her şey yoluna girecek. Böyle bir inanç büyülüdür. Bir olayın veya kişinin, davranışını değiştirmek için hiçbir şey yapmadan gerçekliğini değiştirebileceğini ima eder.

Bir çocuğun sihirli bir şekilde düşünmesi doğaldır. Ancak bir çocuk karşılanmayan bağımlılık ihtiyaçları nedeniyle yaralanırsa, gerçekten büyümez. Olduğu yetişkin, hala bir çocuğun büyülü düşüncesiyle kirlenmiştir.

Diğer kirletici büyülü inançlar şunlardır:

- Param olursa, iyi olacağım.
- Sevgilim beni terk ederse ya ölürüm ya da asla başaramam.
- Bir kağıt parçası (bir derece) beni akıllı yapacak.
- Eğer “çok denersem” dünya beni ödüllendirecek.
- “Beklemek” harika sonuçlar getirecektir.

Küçük kızlara sihirle dolu peri masalları öğretilir. Sindirella'ya doğru ayakkabıyı giyen bir adam için mutfakta beklemesi öğretilir! Pamuk Prenses'e yeterince beklerse prensinin geleceği mesajı verilir. Kelimenin tam anlamıyla, bu hikaye kadınlara kaderlerinin bir nekrofilin (ölü insanları öpmeyi seven biri) doğru zamanda ormanda tökezlemesini beklemeye bağlı olduğunu söyler. Güzel bir resim değil!

Erkeklere de peri masalları tarafından büyülü beklentiler öğretilir. Birçok hikaye var olduğu mesajını içerir.*tek doğru kadın*, aramaları ve bulmaları gereken. Adam arayışında uzaklara seyahat etmeli, karanlık ormanları geçmeli ve tehlikeli ve korkutucu ejderhaları yenmelidir. Sonunda, yapacak*bilmek*, şüphesiz, onu bulduğunda. (Birçok erkeğin sunakta bu kadar endişeli durmasının nedeni budur.)

Çoğu zaman erkeğin kaderi, sihirli fasulyeler veya mucizevi kılıçlar gibi gizemli şeyler tarafından şekillendirilir. Hatta bir kurbağayla takılmak zorunda kalabilir. Onu öpmek için cesaretini toplayabilirse kurbağa bir prensese dönüşebilir. (Kadınların kurbağa hikayesinin kendi versiyonları vardır.)

Kadınlar için sihir şunlardan oluşur:*beklemek*doğru adam için; erkekler için öyle*Aranıyor*doğru kadın için sonsuza kadar.

Masalların sembolik ve mitsel düzeyde işlediğinin farkındayım. Mantıksızdırlar ve rüyalar gibi hayal gücüyle konuşurlar. Pek çok peri masalı, erkek ya da kadın kimliğimizi bulmakla ilgili sembolik ifadelerdir. Gelişim süreci sorunsuz bir şekilde ilerlediğinde, sonunda içimizdeki çocuğun gerçek anlamını aşarız.

Bu hikayeleri anlamak ve sembolik anlamlarını kavramak.

Ama içimizdeki çocuk yaralandığında bu hikayeleri harfi harfine almaya devam ediyor. Yetişkin çocuklar olarak, sonsuza dek mutlu yaşayacağımız o mükemmel sonu sihirli bir şekilde bekler ve/veya ararız.

Yakınlık Bozuklukları

Birçok yetişkin çocuk, terk edilme korkusu ile yutulma korkusu arasında gidip gelir. Bazıları, başka biri tarafından boğulma korkuları nedeniyle kalıcı olarak izole edilir. Diğerleri, yalnız kalma korkuları nedeniyle yıkıcı birlikteliklerden ayrılmayı reddediyor. Çoğu iki uç arasında dalgalanır.

Herkimer'in ilişki örüntüsü bir kadına delicesine aşık olmaktır. Bir kez samimi ve yakın hale geldiğinde, ondan uzaklaşmaya ve kendini ondan uzaklaştırmaya başlar. Bunu yavaş yavaş bir “eleştiri listesi” toplayarak yapıyor. Listedeki öğeler genellikle küçük, kendine özgü davranışlarla ilgilidir. Herkimer, bu davranışlar üzerine küçük münakaşalar başlatır. Partneri genellikle bir veya iki gün geri çekilir ve somurtur. Sonra yoğun bir şekilde yeniden bir araya gelirler, vahşi tutkulu bir aşk yaşarlar ve derin bir paylaşım yaşarlar. Bu, Herkimer'in tekrar boğulduğunu hissedene ve başka bir kavga başlatarak mesafe yaratana kadar sürer.

46 yaşındaki Athena on beş yıldır flört etmemiştir. "Gerçek aşkı" bir araba kazasında öldü. O öldüğünde, onun anısına sadakatle başka bir erkeğe asla dokunmamaya yemin ettiğini iddia ediyor. Aslında Athena, ölen sevgilisiyle sadece üç aylığına gitti. Yetişkin hayatı boyunca hiç bir erkekle yatmadı. Tek cinsel deneyimi, çocukluğunda üvey babası tarafından beş yıl boyunca istismar edilmesiydi. Athena, yaralı içindeki çocuğunun etrafına çelik duvarlar örmüştür. Ölen erkek arkadaşının hatırasını, kimseyle yakınlaşmaya karşı bir savunma olarak kullanır.

Birlikte çalıştığım başka bir kadın, otuz yıl boyunca tutkusuz bir evlilik içinde kaldı. Kocası kadın düşkünü bir seks bağımlısıdır. Sahip olduğu altı ilişkiden haberdardır (birinde onu yatakta yakaladı). Ona neden evliliğini sürdürdüğünü sorduğumda kocasını “sevdiğini” söyledi. Bu kadın bağımlılığı aşkla karıştırıyor. 2 yaşındayken babası tarafından terk edilmiş ve onu bir daha hiç görmemiştir. “Bağımlılığın aşk olarak sergilenmesi”, derin terk edilme korkusuna dayanmaktadır.

Yukarıda belirtilen tüm durumlarda, temel sorun yaralı iç çocuktur.

Yaralı iç çocuk, gerçek benliği hakkında hiçbir fikri olmadığı için ilişkilerde yakınlığı kirletir. Bir çocuğun alabileceği en büyük yara, gerçek benliğini reddetmesidir. Bir ebeveyn, çocuğunun duygularını, ihtiyaçlarını ve arzularını onaylayamadığında, o çocuğun özgün benliğini reddeder. O zaman sahte bir benlik kurulmalıdır.

Yaralı çocuk sevildiğine inanmak için, olması gerektiğini düşündüğü gibi davranır. Bu sahte benlik yıllar içinde gelişir ve aile sisteminin ihtiyaçları ve kültürel cinsiyet rolleriyle pekiştirilir. Yavaş yavaş, sahte benlik, kişinin gerçekten olduğunu düşündüğü kişi olur. Sahte benliğin bir uyarlama olduğunu, başka birinin yazdığı bir senaryoya dayanan bir eylem olduğunu unutuyor.

Benlik duygunuz yoksa samimi olmak imkansızdır. Kim olduğunuzu gerçekten bilmiyorsanız, kendinizi başka biriyle nasıl paylaşabilirsiniz? Gerçekte kim olduğunuzu bilmiyorsanız, biri sizi nasıl tanıyabilir?

Bir kişinin güçlü bir benlik duygusu oluşturmasının bir yolu, güçlü sınırlar geliştirmektir. Bir ülkenin sınırları gibi, fiziksel sınırlarımız da vücudumuzu korur ve birisi bize çok yaklaştığında veya uygunsuz bir şekilde bize dokunmaya çalıştığında bize işaret eder. Cinsel sınırlarımız bizi cinsel açıdan güvende ve rahat tutar. (Cinsel sınırları zayıf olan insanlar, genellikle gerçekten istemedikleri zaman seks yaparlar.) Duygusal sınırlarımız bize duygularımızın nerede bitip diğerlerinin nerede başladığını söyler. Duygularımızın ne zaman kendimiz, ne zaman başkaları hakkında olduğunu söylerler. Ayrıca inançlarımızı ve değerlerimizi belirleyen entelektüel ve ruhsal sınırlara sahibiz.

Bir çocuk ihmal veya istismar yoluyla yaralandığında sınırları ihlal edilir. Bu, çocuğu terk edilme veya yutulma korkusuyla karşı karşıya bırakır. Bir kişi kim olduğunu bildiğinde, yutulmaktan korkmaz. Kendine değer verdiği ve kendine güvendiği zaman, terk edilmekten korkmaz. Güçlü sınırlar olmadan, nerede bittiğimizi ve diğerlerinin nerede başladığını bilemeyiz. Hayır demekte ve ne istediğimizi bilmekte güçlük çekiyoruz ki bu yakınlık kurmak için çok önemli davranışlardır.

Yakınlık işlev bozukluğu, cinsel işlev bozukluğu tarafından büyük ölçüde güçlendirilir. İşlevsel olmayan ailelerde büyüyen çocukların cinsel gelişimleri zarar görmektedir. Bu tür zararlar, ailedeki yetersiz cinsel modelden kaynaklanır; bir ebeveynin çocuğun cinsiyetiyle ilgili hayal kırıklığı; çocuğun hor görülmesi ve aşağılanması; ve çocuğun gelişimsel bağımlılık ihtiyaçlarının ihmal edilmesi.

Gladys'in babası hiç evde olmadı. İş bağımlılığı hayatını ele geçirmişti. Gladys onun yokluğunda bir fantezi baba yarattı. Şu anda üçüncü evliliğini yaşıyor. Erkekler hakkındaki fikirleri gerçekçi olmadığı için hiçbir erkek onun beklentilerini karşılayamadı.

Jake, babasının annesini sözlü olarak taciz ettiğini gördü. Her zaman elinden gelenin en iyisini yaptı. Jake, kadınlarla nasıl samimi olunacağını bilmiyor. Pasif, itaatkar kadınları seçmeye meyillidir, sonra annesini yaptığı gibi onları küçümsediği için cinsel olarak onlara olan ilgisini çabucak kaybeder. En tatmin edici cinsel deneyimleri, aşağılayıcı cinsel durumlarda kadınları hayal ettiği mastürbasyon yaptığı zamandır.

Pek çok çocuk, ebeveynlerinin cinsiyetleri konusunda hayal kırıklığına uğradığını biliyor—Baba bir erkek çocuk istedi ve bir kız çocuğu oldu; Annem bir kız istedi ve bir erkek çocuğu oldu. Çocuk cinsiyetinden utanmaya başlar ve bu daha sonra değişen derecelerde boyun eğici cinsel dışavurumlara yol açabilir.

Ebeveynlerinin hor görülmesi ve aşağılanmasının kurbanı olan bir çocuk, genellikle sadomazoşist cinsel davranışa hazırlanır. Jules'un tedavi edilmemiş bir ensest kurbanı olan annesi, tacizine karşı cinselleştirilmiş öfkesini hiçbir zaman bastırmamıştı. Jules onunla bağ kurdu ve erkeklere olan öfkesini içselleştirdi. Daha sonra seks bağımlısı oldu. Geniş bir pornografik kitap ve video koleksiyonuna sahiptir. Kendini baskın, annelik tipi bir kadın tarafından küçük düşürüldüğünü ve küçük düşürüldüğünü hayal ederek tahrik olur.

Çocuklar, gelişimin her aşamasının görevlerinde ustalaşmak için sağlam yönergelere ihtiyaç duyarlar. Bir çocuk yaşına uygun gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayamazsa, gelişiminin o aşamasında tutuklanacaktır. Bebeklik ihtiyaçlarını karşılayamayan çocuklar, sözlü doyuma saplanıp kalırlar. Bu, cinsel olarak oral sekse bir saplanma ile kendini gösterebilir.

Yürümeye başlayan aşamada tutuklanan çocuklar genellikle kalçalardan etkilenir. Genital bölgeyle büyülenmeye “cinsel nesneleştirme” denir ve diğerlerini genital nesnelere indirger.

Cinsel nesneleştirme, gerçek yakınlığın belasıdır. Samimiyet, birbirine birey olarak değer veren iki bütün insanı gerektirir. Birçok birbirine bağımlı çift, yoğun bir şekilde nesnelleştirilmiş ve bağımlı bir cinsel ilişkiye girer. Yaralı iç çocuklarının nasıl yakın olunacağını bilmelerinin tek yolu budur.

DİSİPLİNSİZ DAVRANIŞLAR

Disiplin, Latince kelimeden gelir.*disiplin*, bu şu anlama gelir

"öğretme." Çocukları disipline ederek onlara nasıl daha üretken ve sevgiyle yaşayacaklarını öğretiriz. M. Scott Peck'in dediği gibi, disiplin hayatın ıstırabını azaltmanın bir yoludur. Gerçeği söylemenin, hazzı ertelemenin, kendimize karşı dürüst olmanın ve kendi sorumluluğunu üstlenmenin hayatın zevklerini ve zevklerini artırabileceğini öğreniyoruz.

Çocukların, öz disiplini vaaz etmek yerine onlara örnek olan ebeveynlere ihtiyacı vardır. Anne babalarından öğreniyorlar*aslında*yapmak; onlardan değil *söylemek* onlar yapar. Ebeveynler disiplini modellemede başarısız olduklarında, çocuk disiplinsiz hale gelir; ebeveynler katı bir şekilde disipline girdiğinde (ve konuştuklarını yürümediğinde), çocuk aşırı disiplinli hale gelir.

Disiplinsiz iç çocuk oyalanır, erteler, hazzı ertelemeyi reddeder, isyan eder, iradeli ve inatçıdır ve düşünmeden dürtüsel davranır. Aşırı disiplinli çocuk katı, takıntılı, aşırı kontrollü ve itaatkar, insanları memnun eden ve utanç ve suçluluk duygusuyla dolup taşan bir çocuktur. Bununla birlikte, yaralanmış bir iç çocuğa sahip olan çoğumuz, disiplinsiz ve aşırı disiplinli davranışlar arasında gidip geliriz.

BAĞIMLILIK YAPICI/KOMPULSİF DAVRANIŞLAR

Yaralı iç çocuk, bağımlılıkların ve bağımlılık yapan davranışların başlıca nedenidir. Erken yaşta alkolik oldum. Babam da alkolik, ben çocukken fiziksel ve duygusal olarak beni terk etti. Onun zamanından daha değersiz hissettim. Davranışlarım için asla orada olmadığı için onunla asla bağ kurmadım, bir erkek tarafından sevilmenin ve değer görmenin nasıl bir şey olduğunu hiç yaşamadım. Bu yüzden kendimi asla gerçekten sevmedim*erkek olarak*.

İlk gençlik yıllarımda diğer babasız adamlarla birlikte koştum. Erkekliğimizi kanıtlamak için içtik ve fahişelik yaptık. 15 ila 30 yaşları arasında, uyuşturucu madde içtim ve bağımlılık yapıcı bir şekilde kullandım. 11 Aralık 1965'te mantarı şişeye koydum. Kimyasallara olan bağımlılığım durduruldu, ancak bağımlılık davranışım devam etti. Sigara içtim, çalıştım ve bağımlılık yapıcı bir şekilde yedim.

Alkolizmimin genetik mirasımdan kaynaklandığından şüphem yok. Alkolizmin kökünün genetikte olduğuna dair yeterli kanıt var gibi görünüyor. Ancak kalıtım faktörü alkolizmi açıklamak için yeterli değildir. Öyle olsaydı, alkoliklerin tüm çocukları alkolik olurdu. Açıkçası, durum böyle değil. Ne erkek kardeşim ne de kız kardeşim alkolik değildir. Yirmi beş yılımı alkolikler ve uyuşturucu bağımlılarıyla çalışarak geçirdim. Buna on beş yıllık çalışma dahildir.

genç uyuşturucu bağımlıları ile. Bazı kimyasalların çok çabuk bağımlı hale gelmesine rağmen, bağımlılığı tamamen kimyasal olan bir insanla hiç karşılaşmadım - gençlerin sadece iki ay içinde ciddi bir şekilde crack bağımlısı olduklarını gördüm. Her zaman bulduğum ortak faktör, yaralı iç çocuktu. Tüm zorlayıcı/bağımlılık yapan davranışların doyumsuz köküdür. Bunun kanıtım, bağımlılık yaparak içmeyi bırakmamdı. Ruh hali değişikliğinin diğer biçimlerine yöneldim. Yaralı içimdeki çocuğun doyumsuz ihtiyaçları nedeniyle zorlanmadan çalıştım, yedim ve sigara içtim.

Alkolik ailelerin tüm çocukları gibi ben de duygusal olarak terk edilmiştim. Bir çocuk için terk, ölümdür. En temel iki hayatta kalma ihtiyacımı karşılamak için (*ailem iyi*ve*önemliyim*), Annemin duygusal kocası ve küçük erkek kardeşimin ebeveyni oldum. İle*Yardım*o ve diğerleri bana iyi olduğumu hissettirdi. Babamın beni sevdiğini ama bunu gösteremeyecek kadar hasta olduğunu ve annemin bir aziz olduğu söylendi ve buna inandım. Bütün bunlar, ailemin zamanından daha değersiz olma duygumu örtbas etti (zehirli utanç). Temel malzemem seçilmiş algılardan, bastırılmış duygulardan ve yanlış inançlardan oluşuyordu. Bu, hayatımdaki tüm yeni deneyimleri yorumladığım filtre oldu. Bu ilkel çocuğun adaptasyonu, çocukluktan sağ çıkmama izin verdi, ancak yetişkin hayatta kalması için zayıf bir filtreydi. 30 yaşında, on yedi yıllık alkolizmin sonunda Austin Devlet Hastanesinde yaralandım.

Zorlayıcı/bağımlılık yapan davranışların özü olarak yaralı iç çocuğun farkında olmak, bağımlılığı çok daha geniş bir bağlamda görmemize yardımcı olur. Bağımlılık, yaşamı tehdit eden sonuçları olan herhangi bir ruh hali değişikliği biçimiyle patolojik bir ilişkidir. bu *hazımsızlık* bağımlılıklar en dramatik ruh hali değiştiricileridir. Alkol, uyuşturucular ve yiyecekler, ruh hali değişikliği için doğal bir kimyasal potansiyele sahiptir. Ancak duyguları değiştirmenin başka birçok yolu vardır. bahsetmeyi severim*aktivite*bağımlılıklar,*bilişsel*bağımlılıklar,*his* bağımlılıklar ve şeylere bağımlılık.

Bağımlılık yapan faaliyetler arasında iş, alışveriş, kumar, seks ve dini ritüeller yer alır. Aslında, herhangi bir aktivite duyguları değiştirmek için kullanılabilir. Aktiviteler aracılığıyla duyguları değiştirir*dikkati başka yöne çekme*.

Bilişsel bağımlılıklar, duygulardan kaçınmanın güçlü bir yoludur. İ*kafamda yaşadım*yıllarca. Ben bir üniversite profesörüydüm.*düşünme*duygulardan kaçınmanın bir yolu olabilir. Tüm bağımlılıkların, takıntı adı verilen bir düşünme bileşeni vardır.

Duyguların kendileri bağımlılık yapabilir. Birkaç yıl boyunca öfkeliydim. Öfke, bildiğim tek sınır, acımı örttü

ve utanç. Öfkelendiğimde, savunmasız ve güçsüz olmaktan ziyade güçlü ve güçlü hissettim.

Muhtemelen herkes korku bağımlısı birini tanıyordur. Korku bağımlıları felakete sürükleme ve berbat etme eğilimindedir. Endişe siğillerine dönüşürler ve diğer insanları çıldırtırlar.

Bazı insanlar üzüntü ve/veya kedere bağımlı hale gelirler. Artık görünmüyorlar*sahip olmak*üzüntü; onlar*vardır*O. Üzgün bir bağımlı için, üzüntü bir varoluş hali haline gelmiştir.

En çok korktuğum insanlar neşe bağımlılarıdır. Onlar gülümsemeye ve neşeli olmaya zorlanan iyi erkek ve kızlardır. Sanki yüzlerindeki gülümseme donmuş gibi. Neşe bağımlıları asla kötü bir şey görmezler. Annelerinin öldüğünü söylerken gülümseyecekler! Bu ürkütücü.

Şeyler bağımlılık da olabilir. Para en yaygın "şey" bağımlılığıdır. Bununla birlikte, her şey bir meşguliyet haline gelebilir ve bu nedenle bir ruh hali değişikliği kaynağı olabilir.

Çoğu bağımlılığın temelinde, genetik faktörler ne olursa olsun, sürekli bir açlık ve doyumsuz bir muhtaçlık hali içinde olan yaralı iç çocuk vardır. Bu nitelikleri onda görmek için kişinin çok uzun süre bir bağımlının yanında olması gerekmez.

DÜŞÜNCE BOZUKLUKLARI

Büyük gelişim psikoloğu Jean Piaget, çocukları "bilişsel uzaylılar" olarak adlandırdı. Yetişkinler gibi düşünmüyorlar.

Çocuklar mutlaklaştırıcıdır. Çocuğun düşüncesinin bu niteliği, "ya hep ya hiç" kutupluluğu ile kendini gösterir. Beni sevmiyorsan, benden nefret ediyorsun. Arası yok. Babam beni terk ederse,*bütün erkekler* beni terk edecek.

Çocuklar mantıksızdır. Bu, "duygusal akıl yürütme" olarak tanımlanan şeyde kendini gösterir. Belli bir şekilde hissediyorum, bu yüzden bu şekilde olmalı. Kendimi suçlu hissediyorsam, çürük bir insan olmalıyım.

Çocukların, düşünceyi duygudan ayırmayı, yani hisler hakkında düşünmeyi ve düşünme hakkında hissetmeyi öğrenmek için sağlıklı modellemeye ihtiyaçları vardır.

Çocuklar, her şeyi kişiselleştirmelerinde kendini gösteren benmerkezci düşünürler. Eğer babamın bana ayıracak vakti yoksa, bu benim iyi olmadığım, bir sorun olduğu anlamına gelmelidir.*Bende*. Çocuklar çoğu istismarı bu şekilde yorumlamaktadır. Benmerkezcilik, ahlaki bencilliğin bir işareti değil, çocukluğun doğal bir durumudur. Çocuklar tam olarak değil

başka bir kişinin bakış açısını alma yeteneğine sahip.

Bir çocuğun gelişimsel bağımlılık ihtiyaçları karşılanmadığında, yetişkinlikte içindeki çocuğun düşünme tarzı tarafından kirlenir. Yetişkinlerin bu çocuksu kirli düşünce biçimlerini ifade ettiğini sık sık duyuyorum. “Amerika doğru ya da yanlış” mutlakiyetçi düşüncenin güzel bir örneğidir.

nedeniyle ciddi mali sorunları olan birkaç kişi tanıyorum.*duygusal* düşünmek. Onlar bunu düşünür*isteyen*bir şey onu satın almak için yeterli bir nedendir. Çocuklar, düşünceleri duygulardan nasıl ayıracaklarını öğrenmedikleri zaman, yetişkinlikte düşünmeyi, acı veren duygularından kaçınmanın bir yolu olarak kullanırlar. Sanki kafalarını kalplerinden ayırıyorlar. Bu tür düşünce çarpıklığının iki yaygın modeli: *evrenselleştirici* ve*detaylandırma*.

Evrenselleştirme kendi içinde çarpık bir düşünce biçimi değildir. Tüm soyut bilimler, evrenselleştirmeyi ve soyut düşünmeyi bilmemizi ister. Evrenselleştirme, bizi duygularımızdan uzaklaştırmak için kullandığımızda bir çarpıtma haline gelir. Bir tür akademik dehaya sahip olmasına rağmen günlük hayatlarını zar zor idare edebilen birçok insan var.

Gerçekten çarpıtılmış bir evrenselleştirme biçimine korkunçlaştırma denir. Gelecek hakkında soyut hipotezler ürettiğimizde korkunç oluyoruz. “Ya emekli olduğumda Sosyal Güvenlik sisteminde hiç para kalmazsa?” korkunç bir düşüncedir. Düşünmek korkuyu tetikler. Düşünce gerçek değil, salt varsayım olduğu için, düşünür kelimenin tam anlamıyla kendini korkutur. Yaralı iç çocuk sık sık böyle düşünür.

Evrenselleştirmede olduğu gibi, detaylandırma önemli bir entelektüel yetenek olabilir; detaylı ve kapsamlı bir şekilde düşünmekte yanlış bir şey yoktur. Ancak, bizi acı veren duygularımızdan uzaklaştırmak için detaylandırma kullanıldığında, hayatımızın gerçekliğini çarpıtır. Zorlayıcı mükemmeliyetçi davranış buna iyi bir örnektir - yetersizlik duygularımızdan kaçınmanın bir yolu olarak ayrıntılara dalmış oluruz.

Onları dinlemeye başladığınızda her yerde benmerkezci düşüncenin örneklerini duyacaksınız. Geçenlerde bir çiftin uçakta konuşurken kulak misafiri oldum. Kadın, havayolunun tatil planlama dergisine bakıyordu. Her zaman Avustralya'ya gitmek istediğini masum bir şekilde belirtti. Adam öfkeyle cevap verdi: “Benden ne bekliyorsun ki; Zaten iş ile kendimi öldürüyorum!” Yaralı iç çocuğu, Avustralya'ya gitmek istediği için onu yetersiz bir finansal sağlayıcı olarak değerlendirdiğine inanıyordu.

BOŞLUK (APATY, DEPRESYON)

Yaralı iç çocuk da yetişkin yaşamını boşluk olarak deneyimlenen düşük dereceli kronik bir depresyonla kirletir. Depresyon, çocuğun gerçek benliğini geride bırakarak sahte bir benliği benimsemek zorunda kalmasının bir sonucudur. Gerçek benliğin bu terk edilmesi, içinde boş bir yer olması anlamına gelir. Buna "ruhtaki delik" fenomeni adını verdim. Kişi otantik benliğini kaybettiğinde, gerçek duyguları, ihtiyaçları ve arzularıyla olan bağlantısını da kaybetmiş olur. Bunun yerine deneyimlediği şey, sahte benliğin gerektirdiği duygulardır. Örneğin, "iyi olmak" yaygın bir yanlış kendilik bileşenidir. "İyi bir kadın" asla öfke veya hayal kırıklığı ifade etmez.

Sahte bir benliğe sahip olmak, bir *davranmak*. Kişinin gerçek benliği asla mevcut değildir. İyileşme sürecindeki bir kişi bunu şu şekilde tanımladı: "Sanki kenarda durmuş hayatın akıp gidişini izliyorum."

Kişi sürekli olarak kendi gerçek benliği için yas tuttuğundan, boş hissetmek bir tür kronik depresyondur. Tüm yetişkin çocuklar bir dereceye kadar düşük dereceli kronik depresyon yaşarlar.

Boşluk aynı zamanda ilgisizlik olarak da yaşanır. Bir danışman olarak, yetişkin çocukların sık sık hayatlarının sıkıcı ve anlamsız göründüğünden şikayet ettiğini duyuyorum. Hayatı bir tür yoklukla karakterize buluyorlar ve diğer insanların neden bu kadar heyecanlandığını anlayamıyorlar.

Büyük Jungçu analist Marion Woodman, Toronto'yu ziyaret ettiğinde Papa'yı görmeye giden bir kadının hikayesini anlatıyor. Kadın, Papa'nın bir resmini çekebilmek için karmaşık kamera ekipmanlarından oluşan bir hayvanat bahçesi getirdi. Ekipmanına o kadar dalmıştı ki, yanından geçerken onun sadece bir fotoğrafını çekebildi. Aslında Papa'yı görmeyi özledi! Resmini geliştirdiğinde görmeye gittiği adam oradaydı ama o yoktu. O idi *deneyimden yoksun*.

İçimizdeki çocuk yaralandığında kendimizi bomboş ve depresif hissederiz. Hayatın bir gerçek dışılık duygusu vardır; oradayız ama içinde değiliz. Bu boşluk yalnızlığa yol açar. Çünkü asla gerçekte olduğumuz kişi değiliz, asla gerçekten orada değiliz. Ve insanlar bize hayran olsalar ve tutunsalar bile kendimizi yalnız hissediyoruz. Hayatımın çoğunda böyle hissettim. Hangi grupta olursam olayım hep lider olmayı başardım. Etrafımda bana hayran olan, beni öven insanlar vardı. Ancak, hiçbir zaman hiçbirine gerçekten bağlı hissetmedim. St. Thomas Üniversitesi'nde ders verdiğim bir geceyi hatırlıyorum. Konumuz, Jacques Maritain'in Thomist kötülük doktrini anlayışıydı. ben özellikle

o akşam anlamlı ve keskin. Dışarı çıktığımda, kalabalık bir alkışla ayağa kalktı. Nasıl hissettiğimi çok iyi hatırlıyorum: Boşluğuma ve yalnızlığıma son vermek istiyordum. intihara meyilli hissettim!

Bu deneyim aynı zamanda yaralı iç çocuğun nasıl benmerkezciliğe bulaştığını da açıklar. Yetişkin çocuklar bencildir. Boşlukları kronik bir diş ağrısı gibidir. Kişi kronik ağrı içinde olduğunda, tek düşünebildiği kendisidir. Bir terapist olarak, bu tür danışanların benmerkezciliğiyle uğraşmak çoğu zaman çileden çıkarıcıdır. Danışman arkadaşlarıma ofisimden ateşler içinde çıkabileceğimi ve birinin "Bir dakikanız var mı?" diyebileceğini söyledim.

Bu kontaminasyon kategorileri, insan esaret alanlarının çoğunu kapsar. *Umudum, yaralı iç çocuğunuzun yetişkin yaşamınızda hangi ciddi sorunları sunmaya devam ettiğini görebilmenizdir.*. Yaralı iç çocuğunuzun neden olabileceği hasarı daha fazla belirlemenize yardımcı olmak için aşağıdaki soruları evet veya hayır olarak yanıtlayın.

YARALI ÇOCUK ANKET

Bu bölümdeki sorular size içinizdeki çocuğun ne kadar yaralandığı hakkında genel bir fikir verecektir. İçindeBölüm 2, size her gelişim aşaması için daha spesifik bir şüphe indeksi vereceğim.

A. KİMLİK

1. Ne zaman yeni bir şey yapmayı düşünsem kaygı ve korku yaşarım. Evet Hayır _____
2. Ben insanları memnun eden biriyim (iyi adam/sevgilim) ve kendime ait bir kimliğim yok. Evet Hayır _____
3. Ben bir asiyim. Çatışma içindeyken yaşadığımı hissediyorum. Evet Hayır _____
4. Gizli benliğimin en derin yerlerinde, bende bir sorun olduğunu hissediyorum. Evet Hayır _____
5. Ben bir istifçiyim; Herhangi bir şeyi bırakmakta zorlanıyorum. Evet Hayır _____
6. Bir erkek/kadın olarak kendimi yetersiz hissediyorum. Evet Hayır _____
7. Cinsel kimliğim konusunda kafam karıştı. Evet Hayır _____
8. Kendim için ayağa kalktığımda ve başkalarına teslim olmayı tercih ettiğimde kendimi suçlu hissediyorum. Evet Hayır _____

9. Bir şeylere başlamakta zorlanıyorum. Evet Hayır _____

10. Bitirmekte güçlük çekiyorum. Evet Hayır _____

11. Nadiren kendime ait bir düşüncem olur. Evet Hayır _____

12. Kendimi yetersiz olduğum için sürekli eleştiririm. Evet Hayır _____

13. Kendimi korkunç bir günahkar olarak görüyorum ve cehenneme gideceğimden korkuyorum. Evet Hayır _____

14. Katı ve mükemmeliyetçiyim. Evet Hayır _____

15. Asla ölçemediğimi hissediyorum; asla bir şeyi doğru yapma. Evet Hayır _____

16. Gerçekten ne istediğimi bilmiyormuşum gibi hissediyorum. Evet Hayır _____

17. Bir süper başarılı olmak için yönlendiriliyorum. Evet Hayır _____

18. Cinsel olduğum zamanlar dışında gerçekten önemli olmadığıma inanıyorum. İyi bir aşık olmazsam reddedileceğim ve terk edileceğimden korkuyorum. Evet Hayır _____

19. Hayatım boş; Çoğu zaman depresif hissediyorum. Evet Hayır _____

20. Gerçekten kim olduğumu bilmiyorum. Değerlerimin ne olduğundan veya bazı şeyler hakkında ne düşündüğümden emin değilim. Evet Hayır _____

B. TEMEL İHTİYAÇLAR

1. Bedensel ihtiyaçlarımdan kopuyorum. Ne zaman yorgun, aç veya azgın olduğumu bilmiyorum. Evet Hayır _____

2. Dokunulmaktan hoşlanmam. Evet Hayır _____

3. Gerçekten istemediğim halde sık sık seks yaparım. Evet Hayır _____

4. Yeme bozukluğum oldu veya şu anda var. Evet Hayır _____

5. Oral sekse kafayı taktım. Evet Hayır _____

6. Ne hissettiğimi nadiren bilirim. Evet Hayır _____

7. Sinirlendiğimde utanırım. Evet Hayır _____

8. Nadiren sinirlenirim ama sinirlendiğimde öfkelenirim. Evet Hayır _____

9. Başkalarının öfkesinden korkarım ve onu kontrol etmek için her şeyi yaparım. Evet Hayır _____

10. Ağladığımda utanırım. Evet Hayır _____

11. Korktuğumda utanırım. Evet Hayır _____

12. Hoş olmayan duyguları neredeyse hiç ifade etmem. Evet Hayır _____

13. Anal sekse takıntılıyım. Evet Hayır _____

14. Sado/mazoşist sekse takıntılıyım. Evet Hayır _____

15. Bedensel işlevlerimden utanıyorum. Evet Hayır _____

16. Uyku bozukluklarım var. Evet Hayır _____

17. Pornografiye aşırı derecede zaman harcıyorum. Evet Hayır _____

18. Başkalarını ihlal edecek şekilde kendimi cinsel olarak sergiledim. Evet Hayır _____

19. Çocuklara cinsel ilgi duyuyorum ve bunu dışa vurabileceğimden endişeleniyorum. Evet Hayır _____

20. Yemek ve/veya seksin en büyük ihtiyacım olduğuna inanıyorum. Evet Hayır _____

C. SOSYAL

1. Temelde kendim dahil herkese güvenmem. Evet Hayır _____

2. Bir bağımlıyla evliydim ya da şimdi evliyim. Evet Hayır _____

3. İlişkimde takıntılı ve kontrol sahibiyim. Evet Hayır _____

4. Ben bir bağımlıyım. Evet Hayır _____

5. İnsanlardan, özellikle de otorite figürlerinden soyutlanırım ve korkarım. Evet Hayır _____

6. Yalnız olmaktan nefret ediyorum ve bundan kaçınmak için neredeyse her şeyi yapacağım. Evet Hayır _____

7. Kendimi başkalarının benden beklediğini düşündüğüm şeyi yaparken buluyorum. Evet Hayır _____

8. Ne pahasına olursa olsun çatışmadan kaçınırım. Evet Hayır _____

9. Nadiren başkalarının önerilerine hayır derim ve bir başkasının önerisinin neredeyse uyulması gereken bir emir olduğunu hissederim. Evet Hayır _____

10. Aşırı gelişmiş bir sorumluluk duygum var. Kendimle uğraşmaktansa başkasıyla ilgilenmek benim için daha kolay. Evet Hayır _____

11. Sıklıkla söylemem*hayır*doğrudan ve sonra ne yapmayı reddetmek

diğerleri çeşitli manipülatif, dolaylı ve pasif yollarla sorar. Evet Hayır _____

12. Başkalarıyla olan çatışmaları nasıl çözeceğimi bilmiyorum. Ya rakibimi alt ederim ya da onlardan tamamen geri çekilirim. Evet Hayır _____
13. Anlamadığım ifadelerin açıklanmasını nadiren isterim. Evet Hayır _____
14. Sıklıkla bir başkasının ifadesinin ne anlama geldiğini tahmin eder ve tahminime göre yanıt veririm. Evet Hayır _____
15. Ebeveynlerimden birine veya her ikisine de kendimi hiç yakın hissetmedim. Evet Hayır _____
16. Aşkı acımakla karıştırırım ve acıyabileceğim insanları sevme eğilimindeyim. Evet Hayır _____
17. Hata yaparlarsa kendimle ve başkalarıyla alay ederim. Evet Hayır _____
18. Kolayca pes ederim ve gruba uyum sağlarım. Evet Hayır _____
19. Son derece rekabetçi ve zavallı bir kaybedenim. Evet Hayır _____
20. En derin korkum terk edilme korkusudur ve bir ilişkiye tutunmak için her şeyi yaparım. Evet Hayır _____

Bu sorulardan on veya daha fazlasına evet yanıtı verdiyseniz, ciddi bir çalışma yapmanız gerekir. Bu kitap senin için.

BÖLÜM 2

NASIL SENİN MUHTEŞEM İÇ ÇOCUK YARALANDI

Çayırların, koruların ve akarsuların Dünya'nın ve
her ortak görüşün,
bana öyle geldi
Gök ışığında giyinmiş,
Bir rüyanın görkemi ve tazeliği. Şimdi
eskisi gibi değil;—
Nereye dönsem dön,
Gece veya gündüz,
Gördüğüm şeyleri artık göremiyorum.

-WİLİMWORDSORTH

Hemen hemen herkes bir bebeğin varlığında parlar. En ekşi kedi bile bir çocuğun kıkırdamasıyla hareket edebilir.

Doğal olarak merakla dolu olan çocuklar spontanedir ve şimdide yaşarlar. Bir anlamda şu anda sürgündeler. kelimeyi kullanmak *olağanüstü*, sana harika çocuğun bir profilini vereceğim. Her harf, doğal özelliklerden birini temsil eder.

Wönder
Öiyimserlik
Naïveté
Dbağımlılık
Ehareketler
Resneklik
Foyun
sennitelik

Laşırı

MERAK ETMEK

Doğal çocuk için her şey ilginç ve heyecan vericidir. Tüm duyularıyla merak duyar. Bu, her çocuğun doğuştan gelen bilme, deneme ve keşfetme, bakma ve dokunma ihtiyacının bir tezahürüdür. Merak, bebeği ellerini, burnunu, dudaklarını, cinsel organlarını, parmaklarını ve ayak parmaklarını keşfetmeye götürür; sonunda kendini keşfetmesine yol açar.

Deney ve keşif de çocuğun başını belaya sokabilir. Ebeveynler, çocukluklarında doğal merak duygularını bastırmak zorunda kalırlarsa, çocuklarını da aynı şekilde engellerler. Bu, çocuğun kapanmasına ve keşif ve risk almaktan korkmasına neden olur. Onun için hayat, yaşanacak bir maceradan ziyade çözülmesi gereken bir problem haline gelir ve sıkıcı hale gelir ve onu güvenli bir şekilde oynar.

Merak ve merak normal büyüme ve adaptasyon için çok önemlidir. Çocuğu dünya hakkında temel bilgiler edinmeye ve hayatta kalmanın temellerini öğrenmeye zorlarlar.

Merak ve merak aynı zamanda bizi sürekli genişleyen ufuklara doğru hareket ettiren yaşam enerjisidir. Biz*ihtiyaç*bu hayat kıvılcımı—sürekli büyümemiz için vazgeçilmezdir ve şairin, sanatçının ve yaratıcı düşünürün eseri için esastır. Merakımız ve merakımız, "daha fazlasının" olacağı beklentisini tetikleyen bir tür yüce ilgi yaratır. Hem Charles Darwin hem de Einstein, dünyanın gizeminin ötesinde yatan gizemler hakkında çocuksu bir merak ve merakla doluydu.

iyimserlik

Çocuğun doğal yaşam kıvılcımı, onu bir ortamda keşfetmeye iter.*iyimser* tavır. Bakıcıları birazcık bile tahmin edilebilirse, çocuk ihtiyaçlarının karşılanması için dışındakilere güvenmeye başlar. Çocuklar doğal olarak dünyanın arkadaş canlısı olduğuna inanırlar; umutları var; her şey mümkün ve ileride yatıyor. Bu doğuştan gelen iyimserlik ve güven, doğal donanımımızın temel bir parçasını oluşturur ve "çocuksu inanç" olarak adlandırılan şeyin temellerini oluşturur.

Bu doğal iyimserlik ve güven durumundan dolayı çocuklar bakıcıları tarafından bu kadar yaralanabilir. Bir çocuk tamamen güvendiğinde,

dır-dir*hassas*ihlal ve kötüye kullanma. İnsan yavrusu, diğer hayvanlardan farklı olarak, ona ne yapacağını söyleyen bir “içgüdüsel bilgisayar sistemine” sahip değildir. Çocukların öğrenmeye ihtiyacı vardır ve öğrenmeleri bakıcılarına bağlıdır. Çocuklar, yetişkin bakıcılarıyla etkileşimlerinin bir sonucu olarak içsel güçler geliştirirler. Doğanın planı, çocukları her bir içsel gücün gelişimi için yaşa uygun hazır olmaya yatkın hale getirir.

Bir çocuk istismar edildiğinde ve utandığında, açıklığı ve güveni sarsılır. Güvenmesine ve iyimser bir şekilde ilerlemesine izin veren bağ kopmuştur. Artık bakıcısının güvenliğine güvenemez, daha uyanık ve endişeli hale gelir. Yırtılma kronik olarak tekrarlanırsa,*karamsar*. Umut duygusunu kaybeder ve ihtiyaçlarını karşılamak için manipüle etmesi gerektiğine inanır. Enerjisini dünyayla doğrudan etkileşimde kullanmak yerine, bakıcılarını kendisi için gerçekten yapabileceklerini kendisi için yapmaya ikna etmek için kullanır.

İyimserlik ve güven samimiyetin ruhudur. Yakın olmak istiyorsak, savunmasız olma riskini almalıyız. Ancak, hiçbir zaman kimseye kesinlikle güvenmek için yeterli veriyi toplayamadığımız için, bir noktada onlara güvenme riskini almalıyız. Hayatımızda da iyimserliğe ihtiyacımız var; onunla birlikte tüm gerçekliği nihayetinde pozitif değere sahip olarak görüyoruz. İyimserlik, iyi tarafından bakmamızı sağlar - delik yerine çörekleri görmek için.

SAFLIK

Çocukların saflığı onların çekiciliğinin ve çekiciliğinin bir parçasıdır ve masumiyetlerinin özüdür. Çocuklar şimdide yaşar ve zevke yöneliktir. Christopher Morley'nin dediği gibi, hayatın “queer muammalarını” kabul ederler. Onların “garip İlahiyatları”, doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü herhangi bir duygudan yoksun olmalarından kaynaklanır.

Çocuklar yaşam odaklıdır. İlk başta, hareketleri yönsüz, çünkü her şeyle o kadar ilgileniyorlar ki, herhangi bir şeyi seçmek zor. Bu yön eksikliğinden dolayı her çocuk yasak yerlere girer, güvenli olmayan şeylere dokunur ve zararlı şeyleri tadar. Bu nedenle sürekli dikkat ve özene ihtiyaç duyarlar ve bakıcıların evi "çocuklardan uzak tutması" gerekir. Bu, bakıcıların zamanını ve dikkatini gerektirir ve aralarından en sağlıklıları bile zaman zaman çileden çıkar. Tabii ki, çocuk şaşırır ve

bakıcısı üzüldüğünde kafası karışır; yaptığı şey çok heyecanlı ve lezzetli görünüyordu.

Bakıcıların sabırlı ve anlayışlı olması gerekir. Bu niteliklerden yoksun olan ebeveyn, çocuktan çok fazla şey bekleyecektir. Aşina olduğum fiziksel istismar vakalarının çoğunda, istismar eden ebeveyn, çocuğun kasıtlı olarak kötü niyetli olduğuna inanıyordu. Yaşına göre mümkün olandan çok daha olgun olmasını bekliyorlardı.

Yasak bölgeye girme eğilimi, genellikle çocukta doğal bir sapıklığın kanıtı olarak gösterilir. Bu doğuştan gelen sapıklığın, Adem ve Havva'nın işlediği ilk günahın sonucu olduğu ileri sürülmüştür. Orijinal günah doktrini, birçok baskıcı ve zalim çocuk yetiştirme uygulamasının ana kaynağı olmuştur. Bununla birlikte, çocuklarda doğuştan gelen herhangi bir ahlaksızlığı destekleyecek hiçbir klinik kanıt yoktur.

Bunun tersi, ebeveynin çocuğun naifliğini ve masumiyetini aşırı korumasıdır, bu da yetişkinlikte zahmetli naifliği besler. Koordinasyondan bir yıl uzakta olan ve kadınların cinsel organlarında üç açıklığa sahip olduğu inancını dile getiren bir semineri hatırlıyorum! Ayrıca büyürken cinsel bilgi verilmeyen ve adet görmeye başlayınca panikleyen birçok kadın tanıyorum.

Çocuklar ayrıca sahte bir saflık ve masumiyetle manipüle etmeyi öğrenebilirler. Aptal oynamak bunun bir şeklidir. "Aptal sarışın" eylemi, yetişkinlikte klasik bir sahte masumiyet şeklidir. Terk edilmekten korkan çocuklarda histerik ağlama veya yalvarma dilsizi oynamanın yollarıdır. Bu tür davranışlar çocuğun büyümekten, sorumluluk almaktan ve risk almaktan kaçınmasını sağlar.

Harika çocuğunuzun saflığı ve masumiyeti, iyileşme süreciniz için büyük bir varlık olabilir. Saflık, uysallığın, yani öğretilebilir olma durumunun önemli bir bileşenidir. Yaralı içinizdeki çocuğu savunurken, harika çocuk ortaya çıkar. Siz ve harika çocuğunuz, yeni ve güçlendirici deneyimler yaratmayı öğrenmek için işbirliği yapabilirsiniz.

BAĞIMLILIK

Çocuklar seçimle değil, doğaları gereği bağımlı ve muhtaçtır. Bir yetişkinin aksine, çocuk ihtiyaçlarını kendi kaynaklarıyla karşılayamaz, bu nedenle bu ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarına bağımlı olmalıdır. Ne yazık ki, bu

başkalarına bağımlılık, çocuğun en büyük kırılganlığıdır. Çocuk neye ihtiyacı olduğunu veya ne hissettiğini bile bilmiyor. İyi ya da kötü, yaşamı, en başından itibaren, birincil bakıcılarının, gelişiminin her aşamasında ihtiyaçlarını bilme ve karşılama becerisiyle şekillenir.

Bakıcılarımızın yaralanmış bir iç çocuğu varsa, onların muhtaçlığı kendi çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamalarına engel olacaktır. Bunun yerine, ya çocuklarının muhtaçlığına kızacaklar ya da çocuğunu kendilerinin bir uzantısı haline getirerek kendi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışacaklardır.

Harika çocuk bağımlıdır çünkü o bir*işlem*olgunlaşma veya "olgunlaşma". Gelişimin her aşaması, yetişkinliğin tam olgunlaşmasına doğru bir adımdır. Çocuğun ihtiyaçları uygun zamanda ve uygun sırada karşılanmazsa, bir sonraki aşamanın görevlerini yerine getirmek için gerekli kaynaklar olmadan ilerler. Başlangıçta küçük bir hata, daha sonra geniş kapsamlı sonuçlar doğurur.

Sağlıklı insan yaşamı, sürekli büyüme ile karakterize edilir. Tanımladığım çocukluğun tam da özellikleri - merak, bağımlılık, merak, iyimserlik - insan yaşamının büyümesi ve çiçek açması için çok önemlidir.

Bir anlamda, tüm yaşamımız boyunca bağımlı kalırız. Her zaman sevgiye ve etkileşime ihtiyacımız var. Kimse kimseye muhtaç olmayacak kadar kendi kendine yeterli değildir. Harika çocuğumuzun bağımlılığı, ekler oluşturmamıza ve taahhütlerde bulunmamıza izin verir. Yaşlandıkça bize ihtiyaç duyulur. Sağlıklı büyümenin bir noktasında üretken oluruz ve yaşamın kendisine özen gösteririz. Bu bizim evrimsel görevimiz, eğer istersen. Bu gerçekten bağımlılık ve bağımsızlık arasındaki bir denge meselesi. İç çocuk, gelişimsel bağımlılık ihtiyaçlarının ihmal edilmesi nedeniyle yaralandığında, ya tecrit eder ve geri çekilir ya da yapışır ve ağlar haline gelir.

DUYGULAR

Bebeklere özgü iki duygu vardır: gülmek ve ağlamak. Antropolog Ashley Montagu şöyle yazıyor: "Gerçek, hayali veya kendi yarattıkları olsun, çocukların gülmesi ve mizahı görmeleri doğaldır. Çizgi romandan zevk alıyorlar." Mizah, en eski ve en büyük doğal kaynaklarımızdan biridir. Filozoflar uzun zamandan beri "gülebilirlik armağanına" (gülme yeteneği) yalnızca insanın sahip olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Mizah duygusu vardır*hayatta kalma*değer; Mizah duygusu olduğunda hayat daha dayanılır. Bir danışman olarak, danışanlarımın iyileşmeye başladığı anı her zaman işaretleyebilirim. Kendileri hakkında bir mizah duygusu ile geldi. Kendilerini çok ciddiye almayı bıraktılar.

Montagu'ya göre, çocukların yaklaşık 12 haftalıktan itibaren bir mizah anlayışı vardır. Sevilen ve okşanmış bir bebeğin yüzüne ve gözlerine bakın, bu doğal sevinci göreceksiniz. Birlikte oynaşan ve oynayan bir grup çocuğu izleyin ve kahkahalarındaki saf zevki duyacaksınız.

Bir çocuğun mutluluğu ve heyecanı çabucak kısıtlanabilir. Anne babamızın içindeki yaralı iç çocuk kahkahasını bastırmışsa, kendi çocuklarında da ezecektir. Böyle bir ebeveyn, çocuklarına “O kadar yüksek sesle gülme”, “İçerideki gürültüyü kes”, “Bu kadar gevezelik etmeyi bırak”, “Yeterince eğlendik” gibi cümlelerle öğüt verir. Gülmeyi, dans etmeyi veya şarkı söylemeyi neden bu kadar zor bulduğumu sık sık merak etmişimdir. Bunları içerken iyi yapabilirdim. Ama ayık, kaslarım dondu.

Güldüklerinde ve neşeli olduklarında bastırılan çocuklar, kasvetli ve sabırlı olmayı öğrenirler. Tipik olarak, çocukların heyecanına ve yüksek kahkahalarına tahammül edemeyen gergin ebeveynler, öğretmenler veya vaizler olurlar.

Gülmenin diğer yüzü ağlıyor. Şair Halil Cibran bize “Sevincin maskesiz kederindir” demişti. "Kahkahalarınızın yükseldiği benlik kuyusu çoğu zaman gözyaşlarıyla doluydu."

İnsanlar ağlayan tek hayvandır. (Diğer hayvanlar ağlar ama gözyaşı dökmezler.) Ashley Montagu'ya göre ağlamak, gülmek kadar sosyal ve psikolojik olarak bize hizmet eder. Nasıl kahkaha ve neşe bizi başkalarına çekiyorsa, ağlamak da beslenmemizi ve şefkatimizi ortaya çıkarır. Bunun insan yavrusu için özel bir hayatta kalma değeri vardır. Neşeli kahkahası ve hırıltılı kahkahası bizi daha da yakınlaştırarak her bebeğin ihtiyaç duyduğu simbiyotik bağı kurar. Gözyaşları, bizi ona yardım etmeye ve teselli etmeye sevk eden sıkıntı sinyalleridir.

Başkalarının tepkisini uyandıran duygusal ifadeler olarak, gülmek ve ağlamak muhtemelen zaman içinde insan topluluklarının gelişimi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmuştur. Özellikle ağlamak, şefkatli yaratıklar olarak evrimimizde güçlü bir rol oynamıştır. "Ağlama özgürlüğü" diye yazıyor Montagu, "bireyin sağlığına katkıda bulunur ve başkalarının refahına olan ilgimizi derinleştirme eğilimindedir."

Ağladığı için utanan çocuklar,

onların gelişimi. Ailelerin çoğunda, çocuğun ağlaması, ebeveynin yaralı iç çocuğundaki çözülmemiş üzüntüye dokunur. Çoğu yetişkin çocuğun ağlamaları kesildi.

Ebeveynler, çocuklarını güçlendirdiklerine inanarak, çocuklarında ağlamayı sistematik olarak bastırmışlardır. Bu açıkça yanlıştır. Çoğumuzun gözyaşlarını tam olarak ifade etmesine izin verilseydi, bu kitap gereksiz olurdu. “Orijinal acı” çalışması dediğim şey, öncelikle yaralı iç çocuğunuzu geri kazanmanın anahtarı olan yas çalışmasıdır.

DAYANIKLILIK

Esneklik, çevrenin neden olduğu sıkıntılardan geri dönme yeteneğidir. Çocuklar doğal olarak esnektir; ve ne kadar genç olurlarsa, o kadar esnek olurlar. Sadece yemek yemeyi veya yürümeyi öğrenen bir çocuğu izleyin ve esneklikleri açıktır. 20 aylık bir çocuğun kanepede kalkmaya çalışmasını izledim. Neredeyse yaptığı her seferinde, geri düştü. Birkaç kez bir an için ağladı, sonra elindeki göreve geri döndü - kanepede kalkmak. En az beş denemeden sonra başardı. Birkaç dakika orada oturup başarısının tadını çıkardı. Büyük köpeğim odaya girdiğinde, onu dikkatle izledi ve bu garip yaratığı araştırmak için kanepeden aşağı indi. Yaklaştığında, şakacı bir şekilde onu dürttü. Bu onu üzdü, bu yüzden burnuna vurdu! Burada kendisinden üç kat daha büyük bir hayvan vardı ve onun burnuna vurdu! Nereden baksan cesaret bu. Aslında bütün çocuklar cesurdur. Biz yetişkinler onlara kıyasla devleriz. Onların inatçılığını ahlaksızlık ya da yaramazlık olarak görmek yerine cesur olarak görmeliyiz. Çocuklar dayanıklı ve cesurdur. Kelime *cesur* Latince kelimeden gelir, *kor* (kalp). Çocukların kalbi vardır. Cesur maceracılardır. Büyük Adlerian psikolog Rudolf Dreikurs, tüm yaramazlık yapan çocukların *cesareti kırılmış*. Cesaretlerini kaybettiklerinden, ihtiyaçlarını karşılamak için manipüle etmeleri gerektiğine inanırlar.

Dayanıklılık ile yakından ilgili olan davranışsal esneklik, bir çocuğun maruz kaldığı herhangi bir sosyalleşme modeline yanıt olarak davranışları öğrenmesine olanak tanır. Bu esneklik, çoğu hayvanın aksine insanlara özgü bir özelliktir ve güçlü bir zihinsel sağlık işaretidir.

Aynı esneklik ve esneklik, aynı zamanda,

sağlıksız şekillerde uyum sağlar. Yaralı iç çocuğa yüklediğim tüm davranışlar uyarlanmış davranışlardır. İçimizdeki çocuğun esnekliği ve esnekliği onun hastalıklardan, rahatsızlıklardan ve duygusal terk edilmişlikten kurtulmasını sağladı. Ama ne yazık ki dinamik ve dirençli enerjimizi büyüme ve kendini gerçekleştirme yerine hayatta kalmak için kullanmak zorunda kaldık.

Esneklik, otantik benliğimizin temel bir özelliği olduğundan, yaralı iç çocuğumuzu geri kazanıp savunurken onu tekrar memnuniyetle karşılayabiliriz. Bu zaman alacak çünkü yaralı çocuk bizim yetişkin korumamıza güvenmeyi öğrenmelidir. Korunduğunu ve güvende olduğunu hissettikçe, doğa harikası ve dayanıklılığı ortaya çıkmaya başlayacak ve ardından tam çiçek açacaktır.

ÜCRETSİZ OYNA

Çocukların doğal bir özgürlük duygusu vardır ve kendilerini güvende hissettiklerinde büyük bir spontane hareket ederler. Bu nitelikler -özgürlük ve kendiliğindenlik- oyunun yapısını oluşturur. Plato, gerçek oyun modelini çocukların ihtiyaç duyduğunda gördü.*sıçramak*yerçekimi sınırlarını test etmeyi içerir. Serbest oyun, bir çocuğun sadece alışkanlığın tekrarını aşmasının yoludur. Yaşlandıkça, genellikle bu oyun kalitesini gözden kaçırırız ve onu anlamsız olarak değerlendirmeye başlarız: çok küçükler için sorun değil ama yetişkinler için değil. Aslında, birçok yetişkin oyunu aylaklık, aylaklığı meşhur "şeytanın atölyesi" olarak görür.

Ne yazık ki, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bizler, özgür ve kendiliğinden oynamayı agresif bir kazanma dürtüsüne dönüştürdük. Otantik serbest oyun, saf bir zevk ve zevk etkinliğidir. Gelişimin sonraki aşamalarında, belirli bir oyunun gerektirdiği beceri ve sportmenlikten kaynaklanan zevk için yapılabilir.

Serbest oyun, temel doğamızın bir parçasıdır. Bütün hayvanlar oynar ama çocukların oyun alanı çok daha geniştir. Ashley Montagu şöyle yazıyor: "Çocuk oyunu, başka herhangi bir yaratığın yeteneklerinin çok ötesinde bir hayal gücü sıçramasıdır." Hayal gücünün çocukların oyun oynamasında önemli bir rolü vardır. Çocukluğumda hayal gücümle yarattıklarımı hatırlıyorum: Çoğu zaman bunlar yetişkin yaşamı için hazırlıklardı - "yetişkin" oynadık ve Anne ve Baba gibi olmanın nasıl olacağını hayal ettik.

Çocuklar için serbest oyun ciddi bir iştir; sonraki yaşam için temelin bir parçasıdır. Belki çocukken oyunun güvenliği ve rahatlığı bize verilseydi, oyun oynamak zorunda kalmazdık.

yetişkinler olarak yaratıcı olmayan oyun. Bu tür oyunlar, gerçekten de karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarının yerine geçer ve "yetişkin oyuncaklarının" birikimi anlamına gelir. Belki tampon etiketini gördünüzÖLDÜĞÜNDE EN ÇOK OYUNCAĞA SAHİP OLAN KİŞİ — KAZANANLAR. Çocuk oyununun böyle bir dönüşümü görmemizi engeller. özgür ve kendiliğinden bir macera olarak hayat.

Çocukluğu özgür ve yaratıcı bir oyun zamanı olarak görürsek, insan olmanın oyun oynamak olduğunu anlayabiliriz. En büyük insan başarılarımız, en büyük icatlarımızı, keşiflerimizi ve teorilerimizi açıklayan "hayal gücü sıçramalarıdır". Nietzsche'nin bir keresinde belirttiği gibi, olgunlaşmak için çocukken oyunda sahip olduğumuz ciddiyet duygusunu yeniden kazanmalıyız.

BENZERSİZLİK

Bir çocuk olgunlaşmamış olmasına rağmen, hala organizmaya ait bir bütünlük, BEN'İMlik duygusuna sahiptir. Başka bir deyişle, kendi içinde bağlantılı ve birleşik hisseder. Birleşik bütünlük ve bütünlük duygusu mükemmelliğin gerçek anlamıdır ve bu anlamda her çocuk mükemmeldir.

Birleşik bütünlük aynı zamanda her çocuğu çocuk yapan şeydir.*özel, benzersiz* , ve *olağanüstü*. başka kimse değil*kesinlikle*Onun gibi. Bu özellik her çocuğu gerçekten değerli kılıyor. Değerli, "nadir ve değerli" anlamına gelir. Değerli taşlar ve altın değerlidir, ancak her çocuk bundan çok daha değerlidir. Çocuk doğumda bununla ilgili bağırsak düzeyinde bir duyuya sahiptir. Freud, "Majesteleri Bebek"ten söz etti.

Çocuğun kendi değeri ve haysiyetine ilişkin doğal duygusu, besleyici bir bakıcıdan anında yansıtılmayı ve yankılanmayı gerektirdiğinden çok tehlikelidir. Bakıcı çocuğu olduğu gibi doğru ve sevgiyle yansıtmazsa, özel ve benzersiz olma duygusunu kaybeder.

Çocuklar da doğal olarak ruhsaldır. Bana kalırsa, bütünlük ve maneviyat eş anlamlıdır. Çocuklar saf mistiklerdir. Christopher Morley'in şiiri, onların "garip İlahi Vasfı"nın nasıl "hala muhafaza edildiğine" işaret ediyor. Ama bu saf ve eleştirel olmayan bir maneviyattır. Daha sonra, olgun, yansıtıcı maneviyatın çekirdeği olacaktır.

Maneviyat, içimizde en derin ve en özgün olanı, yani gerçek benliğimizi içerir. Manevi olduğumuzda, benzersizliğimiz ve özelliğimizle temas halindeyiz. O bizim temel varlığımız veya BEN'İM'imdir. Maneviyat aynı zamanda kendimizden daha büyük bir şeye bağlanma ve temellenme duygusunu da içerir. Çocuklar doğaldır

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

inananlar, kendilerinden daha büyük bir şeyin olduğunu bilirler.

Benim inancım, BEN'İMliğimizin temel tanrısallığımızı oluşturduğudur. Bir kişi bu BEN'im duygusuna sahip olduğunda, kendisi ile birdir ve kendini kabul eder. Çocuklarda bu doğaldır. Herhangi bir sağlıklı çocuğa bakın ve onun aslında "Ben kimim" dediğini göreceksiniz. İlginçtir ki, yanan çalının teofanisinde Tanrı, Musa'ya adının*ben buyum*(Çıkış 3:14). İnsan maneviyatının en derin duygusu, değerli, değerli ve özel olma niteliklerini içeren bu BEN'imdir. Yeni Ahit, İsa'nın "bekar"a uzanmasıyla doludur: koyunu kaybeden, müsrif oğul, son saatte bile tam ücrete layık olan kişi. "Bekar", kendisi olandır; o daha önce hiç olmadı ve bir daha asla olmayacak.

Bizi birbirimize bağımlı, utanç temelli yetişkin çocuklar olmaya hazırlayan her şeyden çok ruhsal yaramızdır. Her erkeğin ve her kadının düşüşünün hikayesi, harika, değerli, özel, kıymetli bir çocuğun "ben kimim" duygusunu nasıl kaybettiğidir.

AŞK

Çocuklar doğal olarak sevgiye ve şefkate yatkındır. Yine de,*çocuk sevebilmek için önce sevilmelidir*. Sevildikçe sevmeyi öğrenir. Montagu şöyle yazıyor: "Bütün tamamen insani ihtiyaçlar arasında sevme ihtiyacı... en temel olanıdır.... İnsancıllaştırma ihtiyacıdır; diğerlerinin ötesinde bizi insan yapar."

Hiçbir bebek olgun, özgecil bir anlamda sevme yeteneğine sahip değildir. Aksine, kendi yaşına özgü bir şekilde seviyor. Bir çocuğun sağlıklı büyümesi, birinin onu koşulsuz sevmesine ve kabul etmesine bağlıdır. Bu ihtiyaç karşılandığında, çocuğun başkalarını sevebilmesi için sevgi enerjisi açığa çıkar.

Bir çocuk kendi benliği için sevilmediğinde, BEN'İM olma duygusu kopar. Çok bağımlı olduğu için benmerkezciliği devreye girer ve gerçek benliği asla ortaya çıkmaz. Yaralı iç çocuğa yüklediğim çocuksu kirlilikler, bu benmerkezci uyumun sonuçlarıdır. Koşulsuz sevilmemek, çocuğun tüm yoksunlukların en derinini yaşamasına neden olur. Başkalarının dünyasının yalnızca zayıf yankıları, yoksun ve yaralı bir iç çocuğa sahip olan yetişkine gerçekten ulaşır. Aşk ihtiyacı onu asla terk etmez. Açlık devam ediyor ve yaralı iç çocuk bu boşluğu benim yaptığım yöntemlerle doldurmaya çalışıyor.

tarif edilmiştir.

Yaralı içinizdeki çocuğu geri alırken ve savunurken,*sen*ona can attığı olumlu, koşulsuz kabulü verin. Bu onu, başkalarını oldukları gibi tanımak ve sevmek için serbest bırakacaktır.

RUHSAL YARA

Harika çocuğun yaralandığı tüm yolların BEN'İM'liğin kaybı olarak özetlenebileceğine inanıyorum. Her çocuğun umutsuzca (a) ana-babasının sağlıklı olduğunu ve ona bakabilecek durumda olduğunu ve (b) kendisinin*meseleler*anne babasına.

Önem verme, çocuğun uzmanlığının ebeveynlerinin veya diğer önemli bakıcıların gözünde yansıtılması anlamına gelir. Önemlilik, onunla geçirdikleri zaman miktarıyla da gösterilir. Çocuklar, insanların sevdikleri şeye zaman ayırdığını sezgisel olarak bilirler. Ebeveynler çocuklarına vakit ayıramayarak onları utandırırlar.

İşlevsel olmayan bir aileden gelen herhangi bir çocuk, bu manevi yarayı - bu BEN'İMlik kaybını - bir dereceye kadar alacaktır. Alkolik bir anne ve eş-bağımlı bir baba, çocukları için orada olamaz. Alkolik içki içerken emilir ve bağımlı bağımlı alkolikle birlikte emilir. Duygusal olarak çocukları için hazır olamazlar. Aynı şey, ebeveyn koalisyonu, iş veya dini faaliyetlere bağımlılık dahil olmak üzere herhangi bir kronik sıkıntı altında olduğunda da geçerlidir; yeme bozuklukları; kontrol veya mükemmeliyetçilik bağımlılığı; veya zihinsel veya fiziksel hastalık. Bozukluk ne olursa olsun, ebeveynler kendi duygusal sorunlarına daldıklarında, çocukları için orada olamazlar. Psikiyatrist Karen Horney şöyle yazdı:

> Ancak çeşitli olumsuz etkiler yoluyla bir çocuğun bireysel ihtiyaç ve olanaklarına göre büyümesine izin verilmeyebilir.... Özetlendiğinde, bunların hepsi, çevredeki insanların olduğu gerçeğine indirgenebilir.*çocuğu sevemeyecek kadar kendi nevrozlarına kapılmış*, hatta onu olduğu gibi belirli bir birey olarak tasavvur edin. (İtalikler eklendi.)

Bir çocuğun insan olarak sevilme ve sevgisinin kabul görme arzusunun hüsrana uğraması, bir çocuğun yaşayabileceği en büyük travmadır.

İşlevsel olmayan bir ailedeki hiçbir ebeveyn, çocuğuna ihtiyacı olanı veremez, çünkü kendileri de çok muhtaçtır. Aslında,*çoğu çocuk*

İşlevsiz ailelerden en çok zarar görenler, en muhtaç oldukları zamanlarda. Alkolik bir babası olan Joshua'yı düşünüyorum. 7 yaşına geldiğinde Joshua, babasının orada olup olmayacağını asla bilemezdi. 11 yaşına geldiğinde babası onu duygusal ve finansal olarak terk etmişti. Bir oğlanın bir babaya ihtiyacı vardır; kendini bir erkek olarak sevmek için, bir erkeğin sevgisine ihtiyacı var. Bir erkekle bağ kurması gerekiyor. Ama Josh hiçbir zaman bu baba bağına sahip olmadı. Çoğu zaman korkmuş ve koruması olmayan bir çocuğun derin güvensizliğini hissetmiştir. Baba korumayı temsil eder. Buna ek olarak, annesi farkında olmadan erkeklerden nefret ediyordu. Yemek masasında üç kez Joshua'nın penisinin büyüklüğüyle dalga geçerek onu küçük düşürdü. Görünüşe göre bunun bir şaka olduğunu düşündü ve bu kadar hassas olduğu için onu utandırdı. Bu onun en savunmasız erkeksi bölgesiydi. Aslında olduğu kadar çılgınca, penis boyutu*dır-dir*kültürümüzde erkekliğin simgesidir. Burada, sahip olduğu tek önemli ebeveyni tarafından ihanete uğrayan, erkekliğini teyit ettirmeye umutsuzca ihtiyaç duyan bir çocuk vardı. Tedavi edilmeyen bir ensest kurbanı olan annesi, oğluna erkeklere karşı derin nefretini ve öfkesini yansıttı.

CİNSEL, FİZİKSEL, DUYGUSAL İSTİSMAR

Cinsel istismar

Cinsel istismarda bir çocuk*Kullanılmış*yetişkinler tarafından cinsel zevkleri için. Bu, çocuğa önemli olmasının tek yolunun yetişkinle cinsel ilişkiye girmek olduğunu öğretir. Böyle bir ihlalin sonucu, çocuğun, herhangi birinin onu gerçekten önemsemesi için harika bir cinsel partner olması veya cinsel açıdan çekici olması gerektiğine inanarak büyümesidir. Cinsel istismarın pek çok biçimi vardır. Fiziksel olmayan formlar en yanlış anlaşılanlardır ve en çılgınca olanlar olabilir.

Fiziksel olmayan veya duygusal cinsel istismarı açıkça anlamak için, bir ailenin kendi yasalarıyla yönetilen bir sosyal sistem olduğunu anlamamız gerekir. Aile sistemlerinin en önemli yasaları şunlardır: (1) Tüm sistem, herkesi öyle bir şekilde yansıtır ki, aile, parçalarının toplamı ile değil, sadece üyelerinin karşılıklı ilişkileri ile tanımlanabilir. (2) Tüm sistem bir denge ilkesine göre çalışır, böylece bir üye dengeden çıkarsa, başka bir üye dengesizliği telafi eder. Örneğin, sarhoş, sorumsuz bir baba, ağzı bozuk, aşırı sorumlu bir anne tarafından dengelenebilir; Öfkeli, isterik bir eş, soğukkanlı, yumuşak başlı bir kadınla dengelenebilir.

terbiyeli, tatlı dilli koca. (3) Tüm sistem kurallara tabidir. Sağlıklı sistemlerde kurallar tartışılabilir ve açıktır; sağlıksız sistemlerde kurallar katı ve esnek değildir. (4) Sistemin üyeleri, ihtiyaçlarını dengede tutmak için rol oynarlar. Sağlıklı aile sistemlerinde roller esnektir ve paylaşılır; sağlıksız sistemlerde roller katı ve donuktur.

Aile sisteminin de başta evlilik olmak üzere bileşenleri vardır. Evlilikte bir yakınlık bozukluğu olduğunda, aile sisteminin denge ve tamamlayıcılık ilkesi devreye girer. Ailenin dengeli olabilmesi için sağlıklı bir evliliğe ihtiyacı vardır. Bu denge olmadığında, sistemin dinamik enerjisi çocukları onu yaratmaya itecektir. Baba, annesinden memnun değilse, duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için kızına dönebilir. Bir kız, babasının Oyuncak Bebeği veya Küçük Prensesi olabilir. Bir erkek çocuk, babasının yerine annesinin Küçük Adamı veya önemli adamı olabilir. Birçok varyasyon vardır ve bunlar cinsiyetle sınırlı değildir. Babanın yerine bir kız annesinin bakıcısı olabilir; bir erkek, babamın duygusal karısı olabilir. Her durumda, dikey veya nesiller arası bir bağ kurulur. Çocuklar ebeveynlerinin evliliğine bakmak için oradalar ve ebeveynlerinin yalnızlığıyla ilgilenmeye alışkınlar. Genellikle bir ebeveyn cinsel olarak kapatılır, ancak cinsel ihtiyaçları hala mevcuttur. Çocuk, bu ebeveynin iğrenç öpücüklerinden veya dokunuşlarından rahatsız olabilir.*Temel kural, bir çocuk bir ebeveyn için ebeveynin eşinden daha önemli olduğunda, duygusal cinsel istismar potansiyeli vardır.*. Bu, ebeveynin çocuğu kendi ihtiyaçları için kullanması nedeniyle istismar teşkil eder. Böyle bir davranış doğanın düzenini tersine çevirir. Ebeveynlerin çocuklarına zaman, dikkat ve yön vermeleri gerekir; *kullanmak*kendi ihtiyaçlarını karşılamak için. Kullanım istismardır.

Cinsel ihlal, diğer herhangi bir ihlal türünden daha yoğun bir şekilde manevi yaralar açar. Son zamanlarda cinsel ihlali yeni yollarla anlamaya başladık. Fiziksel penetrasyonla ilgili korku hikayeleri buzdağının sadece görünen kısmıdır. Artık teşhircilik ve röntgenciliğin aile içindeki etkisi hakkında çok şey biliyoruz. Bu tür bir istismardaki kilit faktör, ebeveynlerin içsel durumu gibi görünüyor - yani, ister kendi çıplaklıklarından ister çocuklarının bedenlerine bakarak tahrik oluyorlar.

Ailelerde pek çok cinsel ihlal sınır ihlalinden kaynaklanmaktadır. Çocuğun özel ve güvende olabileceği hiçbir yeri olmayabilir. Belki de o tuvaleti kullanırken ailesi banyoya dalmıştır. Her konuda onu sonsuza kadar sorgulayabilirler.

seks hayatının detayı. Küçük çocuklar eğilmeye ve gereksiz lavmanlara maruz kalmaya zorlanabilir.

Cinsel ihlal aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarıyla uygun cinsel sınırlara sahip olmamasından da kaynaklanmaktadır. Bu genellikle uygunsuz açıklamalar ve tartışmalarla karakterize edilir. Müvekkilim Shirley genellikle babasının yanında rahatsız oluyordu. Sık sık onun kalçalarını okşadı ve "seksi kıçından" ve "onun bir kısmını" elde etmek için doğru yaşta olmayı ne kadar dilediğinden bahsetti. Shirley bu sözlere üzüldü. Daha sonra kalçaları tarafından tahrik edilen yaşlı erkekleri aradı.

Lolita'nın annesi onunla seks hayatını paylaştı, ona babasının ne kadar berbat bir sevgili olduğunu ve ne kadar küçük bir penisi olduğunu anlattı. Onu bir "kız öğrenci yurdu ablası" yaparak kızının sınırlarını ciddi şekilde ihlal etti. Lolita annesiyle o kadar iç içeydi ki kendine ait bir cinsel kimliği yoktu. Evli erkeklerle çok sayıda ilişkisi oldu, ama sonunda her zaman cinselliği reddedecek ve onları reddedecekti. Orgazm olmak için annesi olduğunu hayal etmesi gerektiğini bildirdi!

Cinsel istismarın başka bir türü de ebeveynin cinsellikle ilgili eğitim almamasından kaynaklanmaktadır. June'un ailesi ona*hayır*cinselliği hakkında bilgi. Adet görmeye başladığında, ciddi şekilde hasta olduğundan çok korktu.

Cinsel şiddet, büyük kardeşlerden de gelebilir. Buradaki temel kural, yaklaşık iki yıllık yaş farkıdır. Aynı yaştaki çocuklar genellikle normal gelişimin bir parçası olan cinsel keşifle meşgul olurlar. Bununla birlikte, bir çocuk aynı yaştaki bir çocuğa, yaşının anlama düzeyine uygun olmayan bir davranışta bulunursa, genellikle saldırgan çocuğun ihlal edildiğinin ve diğer çocuğa cinsel tacizde bulunduğunun bir belirtisi olarak kabul edilir.

6½ yaşında, aynı yaştaki en iyi arkadaşı tarafından birkaç kez "rahatsız edilen" Sammy'nin durumunu düşünün. En iyi arkadaşının bir amca tarafından anal tacize uğradığı ortaya çıktı. Arkadaş daha sonra Sammy'yi taciz etti.

Çocuklar ebeveynlerine inanırlar ve bu inancı sürdürmek için fantezi bağları yaratırlar. Alkolik babamın beni gerçekten sevdiğini savunarak acı sona kadar kendimi inkar ettim ve kandırdım. Benim hakkımda gerçekten çok düşündüğü bir fantezi yarattım; ama o kadar hastaydı ki, beni sevecek zamanı yoktu. Kimse kullanılmayı sevmez. Yetişkinler olarak, kullanıldığımızı bildiğimizde öfkeleniriz. Çocuklar kullanıldıklarını bilemezler. Ama içindeki çocuk bu yarayı taşır. Cinsel istismara uğradığımızda, olduğumuz gibi sevilesi olmadığımızı hissederiz.

ve önemli olduğumuzu hissetmek için antiseksüel veya süperseksüel oluyoruz.

Fiziksel istismar

Fiziksel istismar aynı zamanda ruhsal yarayı da açar. Dövülen bir çocuk, boynundan sarsılan bir çocuk, kendi işkence silahlarını alması söylenen bir çocuğa onun özel, harika ve eşsiz olduğuna inanamıyor. Bakıcısı tarafından fiziksel olarak incitildiğinde nasıl olabilir? Fiziksel ceza, ebeveynle kişilerarası bağı koparır. En iyi arkadaşın gelip sana tokat atsa nasıl hissedeceğini hayal et.

Kaç şiddet uygulayan aile olduğu hakkında hiçbir fikrimiz yok. Bu istatistikler hastanelerin acil servislerinde, ailelerin utancında ve hepsinden öte, bahsederseniz daha fazla incinme korkusuyla gizleniyor.

Kadınların ve çocukların fiziksel olarak dövülmesi eski ve yaygın bir gelenektir. Hala bedensel cezaya inanıyoruz. Üç yıl önce değiştirilmiş haliyle hâlâ göz yumuyordum. Orada*hayır*şaplak atmanın ve bedensel cezanın kalıcı yan etkileri olmadığına dair gerçek kanıt. Bir çocuk şaplak atılırken, tokatlanırken ya da tehdit edilirken önemli olduğuna ancak sapkın bir anlamda inanabilir. Ayrıca şiddete tanık olan çocuklar şiddet mağduru olmaktadır. Arkadaşım Marshall'ı düşündüğümde hala vücudumda fiziksel bir tepki hissediyorum. İlkokulumda bir rahibenin yüzüne en az bir düzine kez vurduğunu gördüm; belli ki kontrolünü kaybetmişti. Marshall sert bir çocuktu ve kesinlikle rehberliğe ihtiyacı vardı. Babası onu döven şiddetli bir alkolikti. Ama orada oturduğumu, o rahibenin her darbesiyle yüzümü buruşturduğumu, bir dereceye kadar bunun benim de başıma gelebileceğini çok iyi hatırlıyorum. Bedensel cezaya izin veren herhangi bir okul, bir öğretmenin bu taciz edici şekilde kontrolünü kaybetme riskini taşır.

Otuz yıl sonra Marshall'ın beni bir VA hastanesinin kilitli koğuşundan aradığı ve alkolizm konusunda ona yardım etmem için yalvardığı geceyi asla unutmayacağım. Bu dünyaya özel bir duyguyla, eşsiz ve yeri doldurulamaz bir duyguyla gelen güzel çocuk neredeydi?

Duygusal İstismar

Duygusal istismar aynı zamanda manevi yarayı da açar. Çığlık atmak ve çocuklara bağırmak onların değer duygularını zedeler. Kendilerini arayan ebeveynler

çocuklar “aptal”, “aptal”, “çılgın”, “pislik” vb. her kelimeyle onları yaralar. Duygusal istismar aynı zamanda katılık, mükemmeliyetçilik ve kontrol şeklinde de gelir. Mükemmeliyetçilik, derin bir toksik utanç duygusu yaratır. Ne yaparsan yap, asla ölçemezsin. Tüm utanç temelli aileler, kuralları manipüle etmek için mükemmeliyetçiliği, kontrolü ve suçlamayı kullanır. Söylediğin, yaptığın, hissettiğin veya düşündüğün hiçbir şey yolunda değil. Hissettiklerini hissetmemelisin, fikirlerin çılgın, arzuların aptal. Sürekli olarak kusurlu ve kusurlu bulunursunuz.

OKULDA İSTİSMAR

Okula girdiğinizde toksik aşağılama devam eder. Hemen yargılanır ve derecelendirilirsiniz. İyi olmak için yarışıyorsun. Çocuklar karatahtanın başında herkesin önünde utanarak duruyorlar. Derecelendirmenin kendisi utanç verici olabilir. Geçenlerde bir arkadaşımın yaptığı bir çizimden F alan küçük oğlunu teselli ettim.*okulda ilk gün*.

Okullar ayrıca akran gruplarının utanmasına da izin verir. Çocuklar diğer çocuklarla alay etmede acımasızdırlar. Ağlamak özellikle utanç vericidir. Akran grubu utanması nedeniyle, okul birçok çocuk için gerçek bir ikili bağlantı olabilir. Ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından çok çalışmaya ve akademik olarak başarılı olmaya teşvik edilirler, ancak başarılı olduklarında diğer çocuklar tarafından onlarla alay edilir.

Okulda etnik köken ve sosyoekonomik durum gibi şeylerin farkında olmaya başladık. Yahudi arkadaşlarım bana Yahudi oldukları için yaşadıkları acıyla ilgili korku hikayeleri anlattılar. Okul aynı zamanda birçok siyah çocuğa “doğru konuşmadıklarının” söylendiği yerdir. Teksas'ta okula gittiğimde, Meksikalı çocuklar okulda “anadillerini” konuştukları için hâlâ cezalandırılıyorlardı.

Arabamız olmadığı için hissettiğim kişisel utancı hatırlıyorum ve okula yürüyerek gitmek ve daha sonra otobüse binmek zorunda kaldım. Bu, çocukların çoğunun büyük bir servetten geldiği bir okula gitmem gerçeğiyle daha da ağırlaştı. Okul çağındaki çocuklar sosyal statü hakkında çok çabuk öğrenirler.

KİLİSEDE İSTİSMAR

Bir çocuk ayrıca Pazar okulunda veya kilisede bir ateş ve kükürt vaazını işiterek utandırılabilir. Geçenlerde televizyonda bir vaizin "Tanrı'nın gözünde kabul edilebilir olacak kadar iyi olamazsın" dediğini duydum. Yaratan Allah'a ne büyük bir hakaret. Ama bir çocuk nasıl

Bu adamın kendi utancını zehirli nutuklarıyla örttüğünü biliyor muydunuz? İlkokulda Cenovalı Azize Katerina'nın duasının öğretildiğini hatırlıyorum. Hafızam bana hizmet ediyorsa, dua şu şekildeydi: “Bu ıstırapla dolu bu hayattan ayrılmak için çabalarken keskin ve derin ağlıyorum. Ölmediğim için ölüyorum.” Güne başlamak için mutlu bir küçük hummer! Bu, maneviyatın en yüksek seviyesinde anlamlı olan bir mistiğin duasıdır. Ancak beşinci sınıflar için manevi bir yara açar.

KÜLTÜREL UTANÇ

Kültürümüzün bizi ruhsal olarak yaralayan kendi mükemmellik sistemi vardır. Mükemmel 10'larımız var. Büyük penisli erkeklerimiz ve büyük göğüslü ve sıkı kalçalı kadınlarımız var. Cinsel organların büyük değilse, aşağı sayılırsın. Futbol antrenmanından sonra soyunma odasında duş almanın ne kadar acı verici olduğunu hatırlıyorum. Büyük çocuklar küçükleri kızdırır ve onlarla dalga geçerdi. Beni seçmeye karar vermemeleri için dua ettim. Gergin bir şekilde güldüm ve başka birine başladıklarında onlara katıldım.

Şişman ve çirkin çocukları da hatırlıyorum; sadece okula gelirken günlük bir kabus yaşadılar. Atletik olmayan garip çocuklar da teneffüslerde ve oyunlar sırasında utandılar.

Bu zamanlar ömür boyu iz bırakır. Fakir bir çocuk olarak büyüdüğümde, bir ülke kulübüne ya da başka herhangi bir özel yere gittiğimde hala utanç duyuyorum. Çoğu zaman finansal olarak çevremdeki insanlardan daha iyi durumda olduğumu biliyorum ama yine de kültürel utancın zehirli sancısını hissediyorum.

Çocuklar, kendileri ve arkadaşları arasında gerçek ekonomik ve sosyal farklılıklar olduğunu çok erken yaşta fark ederler. Giyim tarzlarının ve zengin mahallelerin keskin bir şekilde farkına varırlar. Bu alanlardaki akran grubu baskısı yıllar geçtikçe daha da kötüleşiyor. Her zaman değerinizin bir ölçüsü vardır - ve çoğu zaman ölçemezsiniz. Mesaj şudur:*Olduğun yol iyi değil. sen yol olmalısın***Biz***olmanı istemek*.

ZEHİRLİ UTANÇ

Tüm bu tür suistimaller toksik bir utanç yaratır - kusurlu olma, küçülme ve asla ölçülememe hissi. Zehirli utanç, suçluluk duygusundan çok daha kötü hissettirir. Suçluluk duygusuyla yanlış bir şey yaptınız; ancak

bunu onarabilirsin—bunun hakkında bir şeyler yapabilirsin. Toksik utanç ile yanlış bir şey var*seninle*ve bu konuda yapabileceğiniz hiçbir şey yok; sen*vardır*yetersiz ve kusurlu. Zehirli utanç, yaralı çocuğun özüdür.

Geçenlerde, Leo Booth tarafından yazılan güçlü bir meditasyonu yeniden çalıştım ve buna kitabımda keşfedilen toksik utancın bazı yönlerini ekledim. *Bradshaw On: Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek*. Burada sizinle paylaşmak isterim.

Benim Adım Zehirli Utanç

senin doğumunda oradaydım
Annenin utancının epinefrininde beni annenin
rahminin sıvısında hissettin Ben sana daha
konuşamadan geldim Sen anlamadan

Bilmenin herhangi bir yolu olmadan önce
Sana yürümeyi öğrenirken rastladım Korunmasız
ve açıktayken
Savunmasız ve muhtaçken Sınırların
olmadan önce
BENİM ADIM ZEHİRLİ UTANÇ.

Büyülüyken sana rastladım, orada
olduğumu bilmeden önce
ruhunu parçaladım seni
çekirdeğine kadar deldim
Sana kusurlu ve kusurlu olma duygularını getirdim
Sana güvensizlik, çirkinlik, aptallık, şüphe duyguları getirdim.
değersizlik, aşağılık ve değersizlik
seni farklı hissettirdim
Sana bir sorun olduğunu söyledim Tanrısallığını
kirlettim
BENİM ADIM ZEHİRLİ UTANÇ.

vicdandan önce vardım

suçluluktan önce

ahlaktan önce

ben ana duyguyum

Kınama sözlerini fısıldayan iç sesim

Ben senin içinde hiçbir şey olmadan ilerleyen içsel ürpertiyim.
zihinsel hazırlık

BENİM ADIM ZEHİRLİ UTANÇ.

gizlilik içinde yaşıyorum

Karanlığın derin nemli kıyılarında depresyon ve umutsuzluk

Her zaman sana gizlice yaklaşıyorum seni hazırlıksız yakalıyorum
arka kapı

davetsiz istenmeyen

ilk gelen

Baba Adem, Anne Havva Kardeş

Cain ile zamanın başlangıcında

oradaydım.

Babil Kulesi'ndeydim, Masumların Katliamı, ADIM ZEHİRLİ

UTANÇ.

“Utanmaz” bakıcılardan, terkedilmeden, alaydan, tacizden geliyorum,
ihmal—mükemmeliyetçi sistemler

Bir ebeveynin öfkesinin şok edici yoğunluğundan güç alıyorum

Kardeşlerin acımasız sözleri

Diğer çocukların alaycı bir şekilde aşağılanması

Aynalardaki garip yansıma Buruk ve korkutucu

hissettiren dokunuş Tokat, çimdikleme, güveni

sarsan sarsıntı Yoğunlaştım

Irkçı, cinsiyetçi bir kültür

Dini bağnazların haklı olarak kınanması Eğitimin

korkuları ve baskıları

Politikacıların ikiyüzlülüğü

İşlevsiz aile sistemlerinin nesiller boyu süren utancı BENİM
ADIM ZEHİRLİ UTANÇTIR.

Bir kadını, bir Yahudiyi, bir siyahı, bir kadını dönüştürebilirim.
eşcinsel kişi, doğulu kişi, değerli bir çocuk
Bir orospu, bir kike, bir zenci, bir boğa lezbiyen, bir ibne, bir Çinli, bir bencil
küçük piç
Kronik bir acı getiriyorum
Geçmeyecek bir acı
Ben seni gece gündüz takip eden avcıyım Her
gün her yerde
Sınırım yok benden
saklamaya çalışıyorsun
ama yapamazsın
Çünkü ben senin içinde
yaşıyorum, seni umutsuzluğa
düşürüyorum Çıkış yolu yokmuş
gibi BENİM ZEHİRLİ UTANÇ.

Acım o kadar dayanılmaz ki, beni başkalarına aktarmalısın
kontrol, mükemmeliyetçilik, küçümseme, eleştiri, suçlama, kıskançlık,
yargılama, güç ve öfke yoluyla.
acım çok şiddetli
Beni bağımlılıklarla, katı rollerle, canlandırmalarla örtmelisiniz.
ve bilinçsiz ego savunmaları.
acım çok şiddetli
Uyuşup artık beni hissetmemen gerektiğini.
Seni gittiğime - var olmadığıma - ikna ettim
yokluk ve boşluk.
BENİM ADIM ZEHİRLİ UTANÇ.

Ben karşılıklı bağımlılığın
çekirdeğiyim Ben manevi iflasım
Saçmalığın mantığı
Tekrarlama zorlaması

Ben suç, şiddet, ensest, tecavüzüm

Ben tüm bağımlılıkları besleyen açgözlü deliğim Ben

doyumsuzluk ve şehvetim

Ben Wagner'in Uçan Hollandalısı, Gezici Yahudi Ahaverus'um.
Dostoyevski'nin yeraltı adamı, Kierkegaard'ın ayartıcısı, Goethe'nin Faust'u

büküyorum*sen kimsin*yaptığın ve sahip olduğun şeye

Ben senin ruhunu öldürürüm ve sen beni nesillere

aktarırsın BENİM ZEHİRLİ UTANÇ.

Bu meditasyon harika çocuğun nasıl yaralandığını özetliyor. BEN'İM'liğinizin kaybı ruhsal iflastır. Harika çocuk terk edilmiş ve yapayalnız. Alice Miller'ın yazdığı gibi*Senin iyiliğin için*, bir toplama kampından sağ kurtulanlardan bile daha kötü.

> Bir toplama kampının istismara uğrayan mahkûmları... kendilerine zulmedenlerden nefret etmekte özgürdürler. Duygularını deneyimleme, hatta onları diğer mahkumlarla paylaşma fırsatı, onların benliklerinden vazgeçmelerini engeller.*Bu fırsat çocuklar için mevcut değil*. Babalarından nefret etmemeliler... Ondan nefret edemezler... Sonuç olarak onun sevgisini kaybetmekten korkarlar... Böylece çocuklar, toplama kampındaki mahkumların aksine,*sevdikleri bir işkenceci ile karşı karşıya*. (İtalikler eklendi.)

Çocuk, kendi ıstırabı içinde yaşamaya, edilgen bir şekilde acı çekmeye ya da saldırmaya, hareket etmeye, eylemde bulunmaya, yansıtmaya ve kendini bildiği tek yollarla ifade etmeye devam eder. O çocuğu geri almak, eve dönüş yolculuğumuzun ilk aşamasıdır.

BENZER

Hassas Bir Elfin Neredeyse Trajik Hikayesi

Bir zamanlar hassas, küçük bir elf varmış. O çok mutlu bir elfti. Parlak ve meraklıydı ve hayatın sırlarını biliyordu. Örneğin, aşkın bir seçim olduğunu biliyordu; bu aşk sıkı çalışmayı gerektirir; bu aşk tek yoldu. Sihirli şeyler yapabileceğini ve kendine özgü sihir biçimine yaratıcılık dendiğini biliyordu. Küçük elf, gerçekten yarattığı sürece şiddet olmayacağını biliyordu. Ve hepsinin en büyük sırrını biliyordu - hiçten çok bir şey olduğunu. olduğunu biliyordu*yapn*e şu*olmak her şeydi*. Buna "BEN'İM"in sırrı deniyordu. Tüm elflerin yaratıcısı Büyük BENİM'di. Büyük BEN her zaman vardı ve her zaman olacak. Bunun nasıl ve neden doğru olduğunu kimse bilmiyordu. The Great BEN, tamamen sevgi dolu ve yaratıcıydı.

Bir diğer önemli sır ise dengenin sırrıydı. Dengenin sırrı, tüm yaşamın karşıtların evliliği olduğu anlamına geliyordu. Fiziksel ölüm olmadan yaşam yoktur; üzüntü olmadan neşe olmaz; acı olmadan zevk olmaz; karanlık olmadan ışık olmaz; sessizlik olmadan ses olmaz; kötü olmadan iyi olmaz. Gerçek sağlık bir bütünlük biçimidir. Ve bütünlük kutsallıktır. Yaratıcılığın büyük sırrı, vahşi, yaratıcı, odaklanmamış bir enerjiyi, bu enerjinin olmasına izin veren bir formla dengelemekti.

Bir gün adı bu arada Joni olan şefkatli elfimize başka bir sır verildi. Bu sır onu biraz korkuttu. İşin sırrı, sonsuza kadar yaratmadan önce yapması gereken bir görevi olmasıydı. Sırlarını vahşi bir elf olmayan kabileyle paylaşmak zorundaydı. Görüyorsunuz, elf hayatı o kadar iyi ve harikaydı ki, o harikanın sırrının, bu harika hakkında hiçbir şey bilmeyenlerle paylaşılması gerekiyordu. İyilik her zaman kendini paylaşmak ister. Her elf, vahşi elf olmayan kabilenin bir ailesine atandı. Elf olmayan kabilenin adı Snamuh'du. Snamuh hiçbir sır bilmiyordu. Çoğu zaman çarçur ettiler*varlıklar*. Sonsuz çalıştılar ve hissediyor gibiydiler

sadece bir şey yaptıklarında yaşıyorlar. Bazı elfler onlara DO olarak atıfta bulundu. Onlar da birbirlerini öldürdüler ve savaşa girdiler. Bazen spor müsabakalarında ve müzik konserlerinde birbirlerini ezerek öldürdüler.

Joni, Snamuh ailesine 29 Haziran 1933'te saat 3:05'te girdi.AM. O onu neyin beklediği hakkında hiçbir fikri yoktu. Sırlarını anlatmak için yaratıcılığının her zerresini kullanması gerektiğini bilmiyordu.

Doğduğunda ona Snamuh adı Farquhar verildi. Annesi, gösteri yapma ihtiyacıyla büyülenen 19 yaşında güzel bir prensesti. Üzerinde garip bir lanet vardı. Lanet, alnının ortasında duran neon bir ampuldü. Ne zaman oynamaya, eğlenmeye ya da sadece olmaya çalışsa, ışık yanıp söndü ve bir ses dedi ki,*"Görevini yap."*Asla hiçbir şey yapamaz ve olamaz. Farquhar'ın babası kısa boylu ama yakışıklı bir kraldı. O da bir lanet taşıyordu. Kötü cadı annesi Harriet ona musallat oldu. Sol omzunda yaşıyordu.

Ne zaman denediyse*olmak*, diye bağırdı ve bağırdı. Harriet ona her zaman*yapmak*bir şey.

Farquhar'ın anne babasına ve diğerlerine sırlarını anlatabilmesi için sessiz olmaları ve durmaları gerekiyordu.*yapmak*onu görecek ve duyacak kadar uzun. Bunu yapamadılar; annesi neon ampul yüzünden ve babası Harriet yüzünden. Farquhar doğduğu andan itibaren yapayalnızdı. Bir Snamuh'un vücuduna sahip olduğu için, bir Snamuh'un hislerine de sahipti. Ve terk edilmesinden dolayı öfkeli, derin bir hüsrana uğramış ve incinmiş hissetti.

O, BEN'İM'in büyük sırlarını bilen şefkatli bir elfti ve kimse onu dinlemezdi. Söylemesi gereken hayat vericiydi, ancak ebeveynleri görevlerini yapmakla o kadar meşguldüler ki, ondan bir şey öğrenemezlerdi. Aslında, ebeveynleri o kadar şaşkındı ki, Farquhar'a ne yapacağını öğretmek onların işi olduğunu düşündüler.*onun*görev. Ne zaman asıl görevi olduğunu düşündükleri şeyi yapmasa, onu cezalandırıyorlardı. Bazen onu odasına koyarak onu görmezden geldiler. Bazen ona vurdular veya ona bağırdılar. Aslında, Farquhar en çok çığlık atanlardan nefret ediyordu. İzolasyonu alabilirdi; ve vuruş çabucak bitti; ama ona görevini anlatan bitmek bilmeyen çığlıklar o kadar derine indi ki, elf ruhunu bile tehdit etti. Şimdi, bir elfin ruhunu öldüremezsiniz, çünkü o Büyük BEN'İM'in bir parçasıdır; ama o kadar kötü yaralanabilir ki artık orada değilmiş gibi görünür. Farquhar'a olan buydu. Hayatta kalabilmek için annesine göstermeye çalışmaktan vazgeçti.

ve sırlarının babasıydı ve bunun yerine görevini yerine getirerek ve yaparak onları memnun etti.

Annesi ve babası çok mutsuz Snamuh'lardı. (Aslında çoğu Snamuh, elflerin sırrını öğrenmedikçe mutsuzdur.)

Farquhar'ın babası Harriet tarafından o kadar işkence gördü ki tüm enerjisini tüm duygularını yok eden sihirli bir iksir bulmak için kullandı. Ama sihir yaratıcılık değildi. Aslında yaratıcılığını elinden aldı. Farquhar'ın babası "yürüyen bir ölü adam" gibi oldu. Bir süre sonra eve gelmeyi bile bıraktı. Farquhar'ın Snamuh kalbi kırıldı. Görüyorsunuz, her Snamuh, içindeki elfin sırlarını anlatabilmesi için hem babasının hem de annesinin sevgisine ihtiyaç duyar.

Farquhar, babasının terk edilmesinden bunalmıştı. Ve babası artık annesine yardım edemediği için neon ampulü daha yoğun bir şekilde yanıp söndü. Sonuç olarak, Farquhar'a bağırıldı ve daha da fazla kandırıldı. On ikinci yaş gününe geldiğinde bir elf olduğunu unutmuştu. Birkaç yıl sonra, babasının Harriet'in sesini öldürmek için kullandığı sihirli iksiri öğrendi. 14 yaşında sık sık kullanmaya başladı. Otuz yaşına geldiğinde bir Snamuh hastanesine götürülmek zorunda kaldı. Bu hastanedeyken bir iç sesin onu uyanması için uyardığını duydu. Onu uyandıran ses, elf ruhunun "varlık" sesiydi.*Gördüğünüz gibi, durum ne kadar kötü olursa olsun, elf sesi varlığını kutlamak için her zaman bir Snamuh'u arayacaktır.*. Joni asla pes etmedi; Farquhar'ı kurtarmaya çalışmaktan asla vazgeçmedi. Eğer bir Snamuh iseniz ve bunu okuyorsanız, lütfen şunu unutmayın: İçinizde sizi daima varlığınıza çağırmaya çalışan bir elf ruhunuz var.

Farquhar hastanede yatarken sonunda Joni'nin sesini duydu. Bu tüm farkı yarattı. Ve bu başka, daha iyi bir hikayenin başlangıcı....

BÖLÜM

2

GERİ ALMA
YARALANINIZ
İÇ ÇOCUK

Fantezi ve mitlerde eve dönüş dramatik bir olaydır: bandolar çalar, besili buzağı öldürülür, bir ziyafet hazırlanır ve müsrifin geri dönmesi sevindiricidir. Gerçekte sürgün, geçişini işaret edecek hiçbir dramatik, dış olay olmaksızın, genellikle yavaş yavaş sona erer. Havadaki pus buharlaşır ve dünya odak noktasına gelir; aramak, bulmaya yol açar; memnuniyet kaygısı. Hiçbir şey değişmez ve her şey değiştirilir.

- SamKeen

GİRİŞ

Sam Keen yapmak üzere olduğunuz işi özetliyor. Bitirdiğinizde, sizi bir ziyafete çağıran hiçbir grup çalmayacak. Ancak işinizi iyi yaptıysanız, içinizdeki çocuğu yemeğe götürebilir ve iyi bir grup dinleyebilirsiniz. Daha sakin ve huzurlu olacaksınız.

Yaralı içinizdeki çocuğu geri almak Zen benzeri bir deneyimdir. Çocuklar doğal Zen ustalarıdır; onların dünyası her an yepyeni. Yaralanmamış çocuk için merak doğaldır. Hayat, yaşanması gereken bir gizemdir. Eve dönüş, doğal olanın restorasyonudur. Böyle bir restorasyon görkemli veya dramatik değildir; sadece hayatın olması gerektiği gibi.

İçinizdeki çocuğu geri kazanmak, gelişim aşamalarınıza geri dönmeyi ve yarım kalmış işinizi bitirmeyi içerir.. Yeni doğmuş harika bir küçük çocuğa rastlamak üzere olduğunuzu hayal edin. Bu çocuğun dünyaya gelmesine yardımcı olmak için bilge ve şefkatli bir yetişkin olarak orada olabilirsiniz. Doğduğunuzda, emeklemeyi ve yürümeyi öğrendiğinizde, konuşmayı öğrendiğinizde orada olabilirsiniz. Çocuğunuzun da ihtiyacı olacak*sizin*kayıplarının yasını tutarken destek veriyor. Ron Kurtz, çocuk-büyüye karşı "büyülü bir yabancı" olabileceğinizi, çünkü öyle olmadığını söylüyor.*aslında orada*içinizdeki çocuk bu aşamalardan ilk kez geçti. Büyücüler topluyorum, bu yüzden yaralı içimdeki çocuğu nazik ve bilge yaşlı bir büyücü olarak geri aldım. Orada sevgi dolu ve utanmaz bir şekilde olduğun sürece istediğin gibi olabilirsin.

Bu aşamaların her biri çok özel beslenme türleri gerektiriyordu. Her aşamada ihtiyaçlarınızın neler olduğunu anladıkça, kendinize bu tür beslenmeyi de öğrenebilirsiniz. Daha sonra, içinizdeki çocuğu savunmayı öğrendikçe, size o zaman ihtiyaç duyduğunuz şeyi ve içinizdeki çocuğun büyümek için şimdi ihtiyaç duyduğu şeyleri verecek, besleyici insanları bulabilirsiniz.

En önemli ilk adım, yaralı çocuğunuzun karşılanmamış gelişimsel bağımlılık ihtiyaçlarının yasını tutmasına yardımcı olmaktır. Çoğu

Bu kitabın ilk bölümünde anlattığım kirlilikler, hiçbir zaman yas tutulmadıkları için çözülmemiş, karşılanmamış ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır. İfade edilmesi gereken duygular asla ifade edilmedi.

Bu ihtiyaçların doğru zamanda ve doğru sırada karşılanması doğanın yoludur. Bu olmazsa, içinizde bu ihtiyaçların karşılanması için haykıran incinmiş bir çocukla bir yetişkin olursunuz. Ve çocuk onları tanıştırmaya çalışır*Bir çocuk olarak*— nasıl olduğunu bildiği tek yol. Bunun anlamı, olgunlaşmamış, duygusal açıdan açlıktan ölmek üzere olan bir çocuğun hayatınızı yönetmesine izin vermektir. Bunun etkisini anlamak için günlük rutininizi gözden geçirin ve dümende bu 3 yaşındaki çocukla hayatınızın nasıl olacağını gözünüzde canlandırın. Bu senaryo, yaralı iç çocuğunuzun hayatınızı nasıl karmaşıklaştırdığını görmenize yardımcı olabilir.

Çocukluk, dört ana gelişim aşamasından oluşur. Bu aşamaları sunarken, öncelikle Erik Erikson'un klasik kitabı tarafından sağlanan psikososyal gelişim haritasına güvendim. *Çocukluk ve Toplum*. Jean Piaget, Pam Levin ve Barry ve Janae Weinhold'dan parçalar ekledim. Erikson'a göre, her gelişim aşaması, öncelikle ebeveynlerimizle, aynı zamanda akranlarımızla ve öğretmenlerimizle olan kişilerarası bir krizden kaynaklanır. Kriz felaket bir olay değil, artan bir kırılganlık ve artan potansiyel zamanıdır. Her aşamanın çözümü yeni bir kriz yaratır. Erikson, her krizin sonucunun ego gücü dediği içsel bir güç olduğuna inanır. Sağlıklı bir çocukluğun gerekli bileşenleri olarak dört temel ego gücünü öne sürer. Bunlar umut, irade, amaç ve yeterliliktir. Umut, bebeğin daha büyük bir duyguyu hissetmeye başlamasının ürünüdür. *güven* daha*güvensizlik*bakıcılarında. İrade, yürümeye başlayan çocuk, psikolojik olarak ayrılma ve doğma mücadelesinde, daha büyük bir duygu duygusu kazandığında ortaya çıkar.*özerklik*daha*utanç*ve*şüphe*. Amaç, okul öncesi çocuğunun algısı*girişim*onun duygusundan daha güçlüdür*suç*. Ve yeterlilik, okul çağındaki çocuğun daha büyük bir algı duygusu geliştirmesinden kaynaklanır.*sanayi*daha*aşağılık*.

Terapist Pam Levin'e göre, bu ego güçleri mevcut olduğunda, bizim için dört temel güç mevcuttur: var olma gücü, yapma gücü, kimlik gücü ve temel hayatta kalma becerilerine sahip olma gücü.

Çocuklukta geliştirmeniz gereken aynı güçler ve ego güçleri, yaşamın sonraki aşamalarında güçlendirilmelidir. Aynı kalite ve türden ihtiyaçlar, daha sonraki yaşamınız boyunca tekrarlanacaktır.

hayat. Pam Levin, temel çocukluk ihtiyaçlarının her on üç yılda bir geri dönüştürülmesini önerdi. Bu on üç yıllık döngü teorisini destekleyen herhangi bir ampirik verinin farkında değilim, ancak bunu bir kılavuz olarak kullanmayı seviyorum.

13 yaşında ergenlik yeni bir şekilde hayat kıvılcımını uyandırır. Cinsel olgunluğun biyolojik değişiklikleri gerçekleştikçe yeni bir zihinsel yapı ortaya çıkar. Kendi kimliğimizi oluşturma ve evden ayrılma sürecine başlıyoruz. Bu, ebeveynlerimizin bize bakış açısını sorgulamayı ve test etmeyi gerektirir. Ergenlikte kim olacağımıza karar verme sürecine başlarız.*düşünmek*Biz. İle *olmak*kendimiz, yavaş yavaş ebeveynlerimizden ayrılmalıyız. Bunu yapabilmek için tüm gelişmiş ego güçlerimize ihtiyacımız var. Bebekken geliştirdiğimiz güvene, yani dünyanın bizim potansiyelimizi gerçekleştirmemiz için yeterince güvenli olduğuna dair güvene güvenmemiz gerekiyor. Ayrıca, güvenecek kadar özerk olmalıyız.*kendimizi*dışarı çıkıp ebeveyn evimizin güvenliğini terk ederken. Bundaki başarımız, yürümeye başlayan çocukluk yıllarında ilk karşı bağımlılık aşamamızı ne kadar iyi müzakere ettiğimize ve okul öncesi dönemde bağımsızlığı gerektiren bir başlangıç kimliğini ne kadar iyi kurduğumuza bağlıdır. Bu gelişim görevlerini yerine getirirsek, bu yeni geçişi başlatma gücümüz daha kolay olacaktır.

Okulda iyi öğrenirsek, sosyal becerilerimizi (bağımlılık) arkadaş edinmek için kullanabiliriz. Çalışkan olmak için okulda öğrendiğimiz hayatta kalma becerilerine güvenebiliriz. Bu okul çağındaki ego güçleri, kişilerarası sevgi ve kazançlı çalışmanın temellerine dayanan yetişkin kimliğimizi yaratmamıza yardımcı olacaktır.

Yirmili yaşlarımızın ortalarında yeni bir döngü başlar. 26 yaşına geldiğimizde çoğumuz evleniyor ve kendi ailemizi kuruyoruz. Bir kez daha, iyi sevmek ve samimi olmak için güven, özerklik, inisiyatif ve karşılıklı bağımlı işbirliği duygularımıza güvenmemiz gerekir. Çocukluğun her aşaması, yakınlık arayışımızda geri dönüştürülecek.

Bir tür sınırsız bağımlılıktan (aşık olma aşaması) karşı bağımlılığa (farklılıklarımızı çözerken güç mücadelesi aşaması), bağımsızlığa (kendini gerçekleştirme aşaması) ve sonra karşılıklı bağımlılığa (işbirliği ve ortaklık aşaması) geçeceğiz. Bu evreler çocukluk evrelerimizi yansıtır. Bu nedenle, ilişki başarımızın veya başarısızlığımızın büyük bir kısmı çocukluk aşamalarımızı nasıl müzakere ettiğimize bağlıdır.

39 yaşında orta yaşa girerken başka bir döngüye başlıyoruz. Bu, yaşam döngüsünde çok dramatik bir aşamadır. Birisi, bu yaşam geçişinin dramını ve zorluğunu ifade etmek için "orta yaş çılgınları" ifadesini icat etti.

Yaralı bir iç çocuğunuz varsa, bu aşama felaket olabilir.

Orta yaşa gelindiğinde, yaşam kemeri yavaş yavaş düzleşir. Genç idealizmimiz ihanet, hayal kırıklığı ve yakınımızdaki birinin ölümüyle yumuşadı. WH Auden'in ifade ettiği gibi:

> Bu arada
> Ödenecek faturalar, tamir edilecek makineler,
> Öğrenilecek düzensiz fiiller, önemsizlikten kurtarılacak
> Zaman var.

Hayatın kendisi düzensiz bir fiil gibi olur. Sam Keen, "Kesinlik yanılsamasından, yanılsamanın kesinliğine geçiyoruz" diyor. Bu hayal kırıklığından, her şeyin bir anlam ifade ettiğini ummaya ve güvenmeye karar vermeliyiz. Güvenmeyi seçersek, hayatımızın her yönü -işimiz, ilişkilerimiz, maneviyatımız hakkında- yeni kararlar almak için irade gücümüzü kullanmak zorunda kalacağız. Büyümeli ve kendi ayaklarımız üzerinde durmalıyız. Sahip olduğumuz özerklik ve inisiyatif duygusu ne olursa olsun, yeni bir amaç duygusu yaratmaya zorlanacağız. Ve yeni keşfettiğimiz amacı desteklemek için yeni beceriler geliştirmemiz gerekebilir.

Yaşlı yetişkinliğin bir sonraki döngüsü, umudumuzu derinleştirme ve yeni taahhütlerimizi güçlendirme zamanıdır. Bu, çoğu zaman barışçıl bir zamanın yanı sıra bir üretkenlik zamanıdır. Umarım, harika çocuğumuz bizim için hazırdır çünkü onun kendiliğindenliğine ve esnekliğine ihtiyacımız olacak.

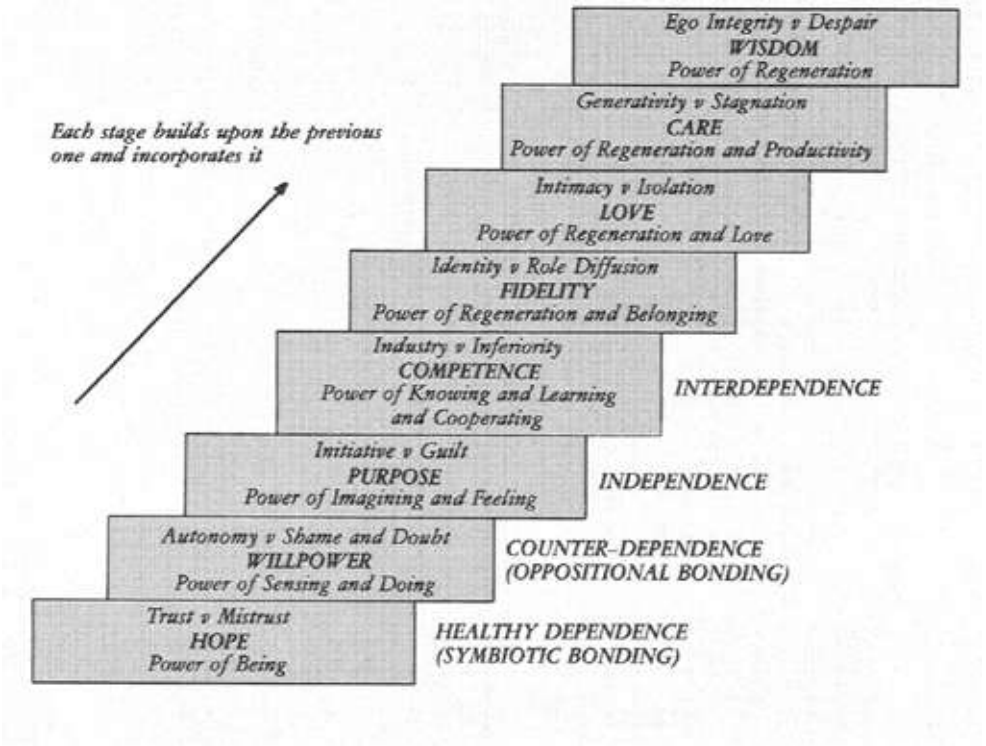
Yaşlılığın başlangıcı, yeniden müzakereyi ve yaşlanma ve emeklilikle uzlaşmayı gerektirir. Yaşlılıkta ikinci bir çocukluğa girmemiz gerekiyor! Daha fazlası olduğuna dair çocuksu bir umuda, daha büyük bir resmi görmemize yardımcı olacak kendimizden daha büyük bir şeye olan inanca ihtiyacımız var. Bütünü parçalarına karşı görmek için birikmiş tüm ego güçlerimize ihtiyacımız olacak. Bu vizyona ulaştığımızda, bilgeliğe sahibiz.

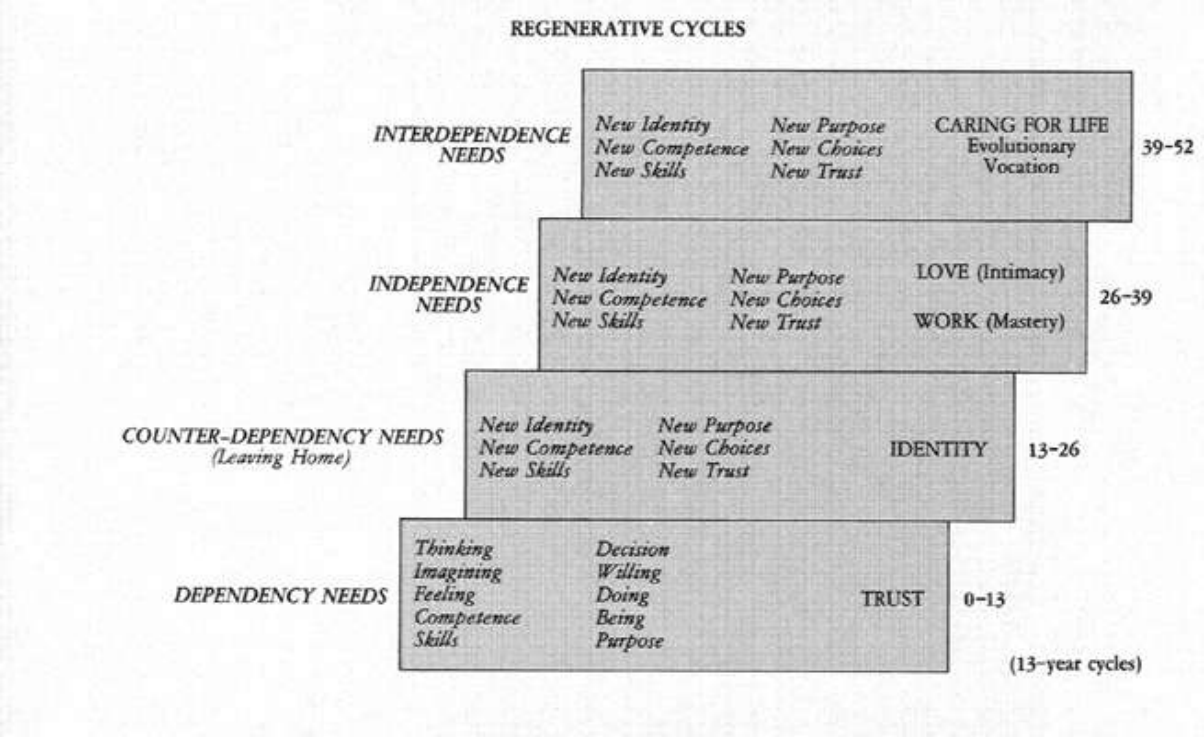
Her aşama bir öncekinin üzerine inşa edilir.*Hepsinin temeli çocukluk*.

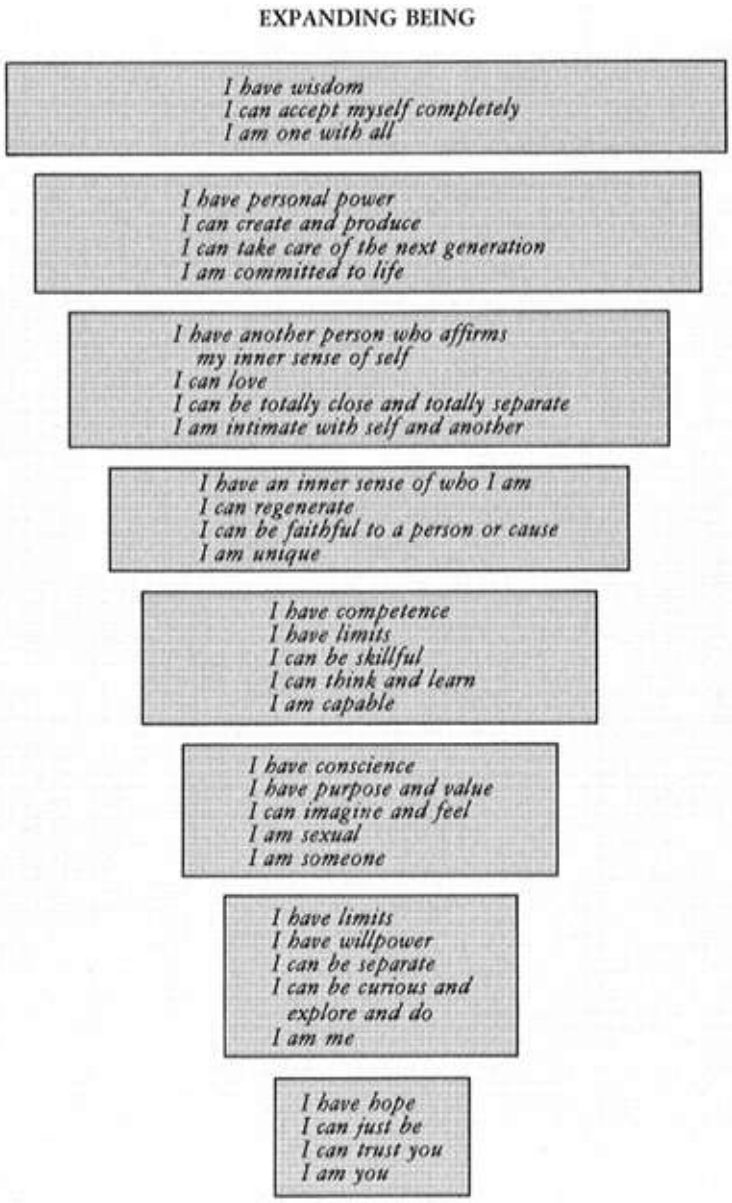
Başlangıçta küçük bir hata, sonunda büyük bir hatadır. Hayatımızın başlangıcı hakkında hiçbir söz hakkımız yoktu; hayatta kalmak için tamamen bakıcılarımıza bağımlıydık. bizim ihtiyaçlarımız*bağımlılık* ihtiyaçlar—yani, yalnızca bakıcılarımız tarafından karşılanabilirler.

Ekteki çizelgeler, geçişleri ve geri dönüşümü ile insan gelişiminin çeşitli aşamalarını göstermektedir. İlk çizelge, kişisel gelişimin her aşamasında geliştirmemiz gereken çeşitli ego güçlerini ve güçlerini özetlemektedir. İkincisi, size genel bir bakış sunar.

on üç yıllık rejenerasyon döngüsü. Üçüncüsü, size nasıl davrandığınızın bir resmini verir.*yapı*yaşam döngüsü boyunca genişler ve gelişir.







Yaşamın sonraki aşamalarında çocukluktaki gelişim görevlerinin doğal geri dönüşümüne ek olarak, aşamaların geri dönüştürülmesinin başka yolları da vardır. Kendi çocuklarımıza ebeveynlik yapmak, daha önceki gelişimsel sorunlarımızı tetikleyecektir. Çocuklarımızın gelişiminin her aşamasında kendi çözümlenmemiş gelişimsel sorunlarımız ve karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarımız ortaya çıkacaktır. Genellikle sonuç toksik ebeveynliktir. Bu nedenle, işlevsiz ailelerden gelen tedavi edilmeyen yetişkin çocukların sürekli olarak etkili ebeveynler olmaları çok zordur. Ebeveyn/çocuk çatışması, yaşam döngüsünde zor bir dönem olan ergenlik döneminde sıklıkla doruğa ulaşır. Zorluğa ek olarak, ergenlik döneminde ebeveynlerin "orta yaş çılgınları" içinde olmalarıdır. Bu güzel bir resim değil.

Çocukluk gelişim aşamaları, yetişkinlikte sıkıntı veya travma ile karşılaştığımızda da tetiklenebilir. Bir ebeveynin ölümü olacak

kesinlikle çocukluk sorunlarımızı hızlandırır. Bir arkadaşın ya da sevilen birinin ölümü genellikle bizi varlık ihtiyaçlarımıza geri döndürür. Ölüm karşısında, Tennyson'ın dediği gibi, "gece ağlayan bir bebeğiz... ve ağlamaktan başka dili olmayan bir diliz."

Herhangi bir yeni durum bebeklik ihtiyaçlarımızı tetikleyebilir: yeni bir iş, yeni bir ev, evlilik, bebek. Yeni başlangıçları ele alma şeklimiz, ilk başlangıcımızda ne kadar iyi idare edildiğimize bağlıdır.

Özetlemek gerekirse, erken çocukluk dönemlerimiz yetişkin yaşamımızın temelini oluşturur. İşlevsiz ailelerin yetişkin çocukları olan bizler bu temelden yoksundur. İçindeBölüm 1gelişimsel eksikliklerinizin nasıl hayati hasara yol açan sonuçları olduğunu gördünüz. Bu zarar verici kalıpları değiştirmek istiyorsanız, çocukluğunuzu geri almalısınız.

Çocukluğumuzu geri almak acı verici çünkü yaralarımızı üzmemiz gerekiyor. İyi haber şu ki, biz*olabilmek*Bunu yap. Keder işi, nevrozlarımızla kaçındığımız meşru ıstıraptır. Jung bunu çok iyi söyledi: "Bütün nevrozlarımız meşru ıstırabın yerine geçer." Orijinal acı çalışması olarak adlandırılan yas çalışması, ebeveynlerimizi, çocukluğumuzu ve hepsinden önemlisi BEN'İMlik duygumuzu kaybettiğimizde deneyimleyemediklerimizi yeniden deneyimlememizi talep eder. manevi yara*olabilmek*Iyileştirilmek. Ama yas tutarak yapılmalı ve bu acı verici.

Sonraki bölümlerde, orijinal ağrı çalışmasının unsurlarını ve gelişimin dört temel çocukluk evresinin her birinde ihtiyaç duyduğunuz beslenme türlerini anlatacağım. Her aşama için birkaç egzersiz önereceğim. Halen terapide iseniz, lütfen çalışmaya başlamadan önce terapistinizin onayını alınız. Sen*olabilmek*Bunu kendi yetişkinini nazik ve bilge yaşlı bir büyücü olarak kullanarak kendi başına yap, ama yine de terapistinin onayına ihtiyacın var.

Her gelişim aşaması için meditasyon egzersizleri de vardır. Bu meditasyonlarda*senin yetişkinin*yaralı içinizdeki çocuğu besleyecek. Size kitap halinde sunabileceğim en iyi şey bu. Egzersizleri tek başınıza yapabilirsiniz, ancak onları besleyici ve destekleyici bir arkadaşla yapmanız daha iyi olur. Bir destek grubuyla yapsaydın daha iyi olurdu.

Bu egzersizler, dahil olabileceğiniz herhangi bir terapi veya terapi grubunun yerini almayı amaçlamaz. Ait olduğunuz herhangi bir 12 Adım grubunu değiştirmeyi amaçlamazlar.. Aslında, terapinizi veya 12 Adım çalışmanızı geliştirmeleri gerekir.**Cinsel istismarın veya şiddetli duygusal hırpalanmanın yetişkin bir kurbanıysanız**, ya da eğer

olarak teşhis edildin**akıl hastası**ya da bir**akıl hastalığı öyküsü**ailende, **profesyonel yardım sizin için çok önemli**. Bu egzersizleri deneyimledikçe,**garip veya ezici duygular yaşamak,*hemen dur*.** Devam etmeden önce nitelikli bir danışmanın yardımını alın.

Bu çalışma son derece güçlü olabilse ve birçok insan için oldukça terapötik olsa da, sihirli bir tür "nasıl yapılır iksiri" olarak tasarlanmamıştır.

Başka bir uyarı:**Aktif bir bağımlılık içindeyseniz, kontrolden çıktınız ve gerçek duygularınızla bağlantınız koptu.**. Bu çalışmadan yararlanmak istiyorsanız bu davranışı değiştirmelisiniz. 12 Adım gruplarının bağımlılıkları durdurmada en etkili ajanlar olduğu kanıtlanmıştır. Bugün birine katılın. Onlar şehirdeki en iyi anlaşma. Burada sunduğum çalışma, kemerinizin altında en az bir yıl ayık kalmanızı gerektiriyor. Bir bağımlılıktan, özellikle de hazımsızlıktan kurtulmanın ilk günlerinde, duygularınız ham ve farklılaşmamıştır. Bir yanardağın içindeki sıcak lav gibidirler. Acı veren çocukluk deneyimini keşfederseniz, bunalma riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Sınırsız ve doyumsuz yaralı iç çocuğunuz, bağımlılığınızın merkezinde yer alır ve içinizdeki çocuğun ruhsal yarasından kaçınmak için içki, uyuşturucu, seks, iş, kumar vb. 12 Basamak programlarındaki On İkinci Basamak, Basamakların bir sonucu olarak "ruhsal bir uyanıştan" bahseder.

Bağımlılığınızın temel nedenlerini hemen araştırmanız, ciddi bir risk almaktır.**bağımlılığınıza geri dönmek**.

Bütün bunları söyledikten sonra, önsözde söylediğimi tekrarlamak istiyorum. aslında yapmalısın*yapmak*İçinizdeki çocuğu geri kazanmak ve savunmak istiyorsanız kitaptaki alıştırmalar.

Son bir not. Yetişkin çocukların meşru ıstıraplarından kaçınmalarının bir yolu,*kafalarında kalmak*. Bu, şeylere takıntılı olmayı, analiz etmeyi, tartışmayı, okumayı ve bir şeyleri anlamaya çalışmak için çok fazla enerji harcamayı içerir. İki kapılı bir oda hakkında bir hikaye var. Her kapının üzerinde bir işaret vardır. Biri der kiCENNET; diğeri diyorDERS CENNETTE. Tüm bağımlı yetişkin çocuklar, diyor ki, kapının önünde sıraya giriyor.CENNET ÜZERİNE DERSİ!

Yetişkin çocukların bir şeyleri çözmeye büyük ihtiyaçları vardır, çünkü ebeveynleri önceden tahmin edilemeyen yetişkin çocuklardı. Bazen onlar

seni yetişkin olarak yetiştirdi; bazen size yaralı ve bencil çocuklar olarak ebeveynlik yaptılar. Bazen içerdeydiler*onların*bağımlılıklar, bazen değil. Ortaya çıkan şey, kafa karışıklığı ve öngörülemezlikti. Birisi bir keresinde işlevsiz bir ailede büyümenin "ortada bir filme gitmek ve*asla* arsa anlamak. ” Bir başkası bunu “toplama kampında büyümek” olarak tanımladı. Bu öngörülemezlik, sürekli olarak bir şeyleri çözme ihtiyacınıza neden oldu. Ve geçmişi iyileştirene kadar, onu anlamaya çalışmaya devam edeceksiniz.

Kafanın içinde kalmak aynı zamanda bir ego savunmasıdır. Bir şeyleri saplantı haline getirerek, kişinin*hissetmek*. Herhangi bir şey hissetmek, yaralı çocuğunuzun zehirli utancıyla sınırlanan muazzam donmuş duygu deposuna dokunmaktır.

Yani, tekrar ediyorum, aslında yapmalısın*yapmak*Yaralı iç çocuğunuzu iyileştirmek istiyorsanız orijinal acı işe yarar. Tek çıkış yolu, içinden geçmek. 12 Adım programlarında dediğimiz gibi “acı yoksa kazanç da yok”.

Benim inancım, çocuklukta terk edilme, ihmal ve istismardan kurtulmanın bir olay değil, bir süreç olduğudur. Bu kitabı okumak ve *yapmak*egzersizler tüm sorunlarınızı bir gecede ortadan kaldırmaz. Ama içinizde küçük, sevimli bir insan keşfedeceğinizi garanti ederim. O çocuğun öfkesini ve hüznünü dinleyebilir, içinizdeki çocukla hayatı daha neşeli, yaratıcı ve oyuncu bir şekilde kutlayabileceksiniz.

BÖLÜM 3

ORİJİNAL AĞRI İŞİ

> Nevroz her zaman meşru ıstırabın yerine geçer.
>
> - CG Jung

> Sorunlar kelimelerle çözülemez, sadece deneyimle, yalnızca düzeltici deneyimle değil, aynı zamanda erken korkunun (üzüntü, öfke) yeniden yaşanmasıyla çözülür.
>
> - Alise Miller

Orijinal ağrı çalışmasının arkasındaki teori daha iyi anlaşılırsa, genel olarak nevrozların ve özel olarak zorlayıcı/bağımlılık yapan davranışların tedavisinde devrim yaratacağına inanıyorum. Umutsuzca duygu çalışması yapması gereken hastalara sıklıkla sakinleştiriciler verilir. Los Angeles'taki Life Plus tedavi merkezimizde, hastalarımıza neden ilaç vermek istemediğimizi anlayamayan bazı ruh sağlığı uzmanlarından kaynaklanan engellerle karşılaştık. Zorlayıcı/bağımlılık yapan bozuklukları iyileştirmenin tek yolunun duygu çalışması olduğuna inanıyoruz.

Kökleri toksik utançtan kaynaklanan, bir insan olarak kusurlu ve kusurlu olmanın içselleştirilmiş duygusu olan karşılıklı bağımlılığı tedavi etme konusunda uzmanız. İçselleştirme sürecinde sınırların sağlıklı bir işareti olması gereken utanç, ezici bir varoluş hali, isterseniz bir kimlik haline gelir. Bir kez toksik olarak utanan kişi, gerçek benliğiyle temasını kaybeder. Bunu izleyen, kaybolan benlik için kronik bir yastır. Bu durumun klinik tanımı distimi veya düşük dereceli kronik depresyondur. Kitabımda *Bradshaw On: Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek*, utanmanın ne kadar zehirli bir duygu olduğunu gösterdim. Tüm duygularımızı utanç içinde bağlar, böylece ne zaman öfke, sıkıntı, korku ve hatta sevinç hissetsek, biz de utanırız. Aynı şekilde ihtiyaçlarımız ve dürtülerimiz için de. İşlevsel olmayan ailelerde ebeveynler yetişkindir.

çocukların kendileri; kendi yaralı iç çocuğu muhtaçtır. Çocukları ne zaman kendilerini muhtaç hissetseler, ki bu doğaldır ki, yetişkin-çocuk ebeveyn onlara kızar ve onları utandırır. Daha sonra, çocuğun yaralanan iç çocuğu ne zaman muhtaç hissetse, utanır. Yetişkin hayatımın büyük bir bölümünde, ne zaman yardıma ihtiyacım olsa utandım. Son olarak, bağlam ne kadar uygun olursa olsun, utanç temelli kişi cinsel olduğunda utanç duyar.

Kişinin duyguları utançla bağlandığında, kişi uyuşur. Bu uyuşukluk, tüm bağımlılıklar için ön koşuldur, çünkü bağımlılık kişinin hissedebildiği tek yoldur. Örneğin, iş bağımlılığı yoluyla süper başarılı bir yönetici haline gelen kronik olarak depresif bir adam, yalnızca çalışırken hissedebilir. Alkolik veya uyuşturucu bağımlısı, ruh halini değiştiren ilaçlarla kendini iyi hisseder. Bir yemek bağımlısı midesi dolduğunda bir tokluk ve esenlik duygusu hisseder. Her bağımlılık, kişinin iyi duygular hissetmesini veya acı verici olanlardan kaçınmasını sağlar. Bağımlılık ruh hali, ruhsal olarak yaralanmış iç çocuğun acısını ve acısını değiştirir. Toksik utancın açtığı ruhsal yara, benliğin benlikten kopmasıdır. Bir acı içinde azalır hale gelir*kendi gözleri;*kendisi için bir aşağılama nesnesi haline gelir.

Bir kişi yapamayacağına inandığında*olmak*kendisi, artık kendisiyle bir değildir. Bir bağımlılığın kendinden geçmiş ruh hali değişikliği, ona kendini iyi hissetme, kendisiyle bir olma duygusu verir. Utanç temelli bir insan gerçek duygularını hissettiğinde utanır. Yani, o acıyı önlemek için uyuşuyor.

Acımızı uyuşturmak, gerçeklik dayanılmaz hale geldiğinde kullandığımız çeşitli ego savunmalarıyla sağlanır. En yaygın savunmalardan bazıları şunlardır: inkar (“gerçekten olmuyor”); baskı (“hiç olmadı”); ayrışma (“Ne olduğunu hatırlamıyorum”); projeksiyon (“bu sana oluyor, bana değil”); dönüşüm (“Olduğunu hissettiğimde yemek yerim veya seks yaparım”); ve küçültme (“oldu, ama önemli değil”).

Temel olarak, ego savunmamız, bizi hissettiğimiz acıdan uzaklaştırmanın yollarıdır.

DUYGULARIN ÖNCELİĞİ

Bir araştırma psikoloğu olan Silvan Tomkins, insan davranışlarının önceliğini tartışarak insan davranışını anlamamıza büyük katkı sağlamıştır.

duygular. Duygularımız birer formdur.*acil*tecrübe etmek. Duygularımızı yaşarken, fiziksel gerçekliğimizle doğrudan temas halindeyiz. Duygularımız enerji formları olduğu için fizikseldir; biz bilinçli olarak farkında olmadan önce bile bedende ifade edilirler.

Tomkins dokuzu ayırt eder*doğuştan*çeşitli yüz ifadelerinde kendini gösteren duygular. Her insan çocuğu, yüz kaslarına "önceden programlanmış" bu ifadelerle doğar ve araştırmacılar, dünyanın her yerinde, her kültürde insanların bu duyguları aynı şekilde tanımladıklarını göstermiştir. Biyolojik hayatta kalmamız için ihtiyaç duyduğumuz temel iletişim araçlarıdır.

Biz geliştikçe, duygular düşünme, hareket etme ve karar verme için temel planı oluşturur. Tomkins, duyguları doğuştan gelen biyolojik motivasyonlarımız olarak görür. Arabalarımızı sürmek için kullandığımız yakıt gibi, "bizi harekete geçiren enerjidir". Duygular hayatımızı yoğunlaştırır ve güçlendirir. Duygu olmadan hiçbir şey gerçekten önemli değildir; duygu ile, her şey önemli olabilir.

Tomkins'in teorisinde altı temel güdüleyici ilgi, keyif, sürpriz, sıkıntı, korku ve öfkedir. Utancı, birincil düzeyde bir kesinti olarak deneyimlenen yardımcı bir duygu olarak görür. Ani, beklenmedik bir maruz kalma ile karakterize edilir, durur veya*sınırla*me oluyor.

Kokusu ve iğrenme doğuştan gelen savunma tepkileridir. Zararlı bir şey kokladığımızda koku alma, üst dudağın ve burnun yukarı kalkmasına ve başın geriye çekilmesine neden olur. Zararlı bir maddeyi tattığımızda veya yuttuğumuzda, iğrenme onu tükürmemize veya kusmamıza neden olur. Diğer reflekslerimiz gibi, koku alma ve iğrenme de biyolojik olarak bizi tehlikeli maddelerden korumak için evrimleşmiştir, ancak bunları fiziksel olmayan tiksintileri ifade etmek için de kullanırız.

Basitçe söylemek gerekirse, duygularımız en temel duygularımızdır. *güçler*. Temel ihtiyaçlarımızı korumak için onlara sahibiz. İhtiyaçlarımızdan biri tehdit edildiğinde, duygusal enerjimiz bize sinyal verir.

Çoğumuz, Tomkins'in olumlu duyguları olan sevincimizi, ilgimizi veya şaşkınlığımızı hissetme iznine sahibiz. En azından bize bunların “iyi” duygular olduğu söylendi. Ama aslında korkumuz, üzüntümüz, öfkemiz bastırıldığında heyecan, ilgi ve merak duyma yeteneğimiz de kapanır. Ebeveynlerimizin başına gelen bu olduğu için, bu duyguları yaşamamıza izin veremezler. Çocuklar çok heyecanlı, meraklı veya meraklı oldukları için utanırlar.

Harvey Jackins'in Yeniden Değerlendirme Danışmanlığı adı verilen terapi modeli,

orijinal ağrı çalışmasına benzer. Jackins, travmatik bir deneyime eşlik eden duygu engellendiğinde, zihnin deneyimi değerlendiremeyeceğini veya bütünleştiremeyeceğini öne sürüyor. Duygusal enerji travmanın çözümünü engellediğinde, zihnin kendisi işlev görme yeteneğinde azalmaya başlar. Yıllar geçtikçe, duygusal enerjinin tıkanması yoğunlaştığı için zihin gitgide küçülür.*benzer bir deneyim her gerçekleştiğinde*. Orijinal travmaya herhangi bir şekilde benzeyen yeni bir deneyim yaşadığımız her zaman, gerçekte olanla orantısız bir yoğunluk hissederiz. Buna daha önce kendiliğinden yaş gerilemesi olarak değinmiştim. Pavlov'un her beslendiğinde bir zil sesi duyan ünlü köpeği gibi. Bir süre sonra zili duymak köpeğin yiyecek yokken bile salya salgılamasına neden oldu. Aynı şekilde, sarhoş babamızın Noel'i mahvetmesini içeren önceki bir sahnenin anısını tetikleyen bir Noel şarkısı duyduğumuzda yoğun bir üzüntü hissedebiliriz.

Yaralı iç çocuk, çocukluk travmasının üzüntüsünden kaynaklanan çözülmemiş enerjiyle doludur. Üzüntü duymamızın nedenlerinden biri, enerjimizin şimdiki zamana hazır olabilmesi için geçmişin acı verici olaylarını tamamlamaktır. Yas tutmamıza izin verilmediğinde, enerji donar.

İşlevsel olmayan ailelerin kurallarından biri,*his yok*kural. Bu kural, içinizdeki çocuğun ne hissettiğini bilmesini bile yasakladı. Bir başka işlevsiz aile kuralı,*Konuşma*Duyguların ifade edilmesinin yasak olduğunu belirten kural. Bazı durumlarda, yalnızca ifade edebileceğiniz anlamına gelebilirdi.*kesin*duygular. Farklı ailelerin konuşmama kurallarında farklılıkları vardır.

Ailemde suçluluk dışındaki tüm duygular yasaktı. Duygular zayıf olarak kabul edildi. Bana defalarca “Bu kadar duygusal olma” söylendi. Benim ailem, üç yüz yıllık “rasyonalizm”in yan ürününü taşıyan milyonlarca Batılı aileden farklı değildi. Rasyonalizm, aklın üstün olduğu inancıdır. Mantıklı olmak insan olmayı oluştururken, duygusal olmak *az* insandan daha. Çoğu Batılı ailede duyguların bastırılması ve utandırılması kural olmuştur.

Bastırılmış Duygular

Duygular enerji olduğundan, ifade edilmek isterler. İşlevsel olmayan ailelerden gelen çocukların genellikle hiçbir müttefiki yoktur, duygularını ifade edebilecekleri kimseleri yoktur. Bu yüzden onları sadece istedikleri şekilde ifade ederler.

“onları canlandırarak” veya “onları canlandırarak” bilin. Bastırma ne kadar erken gerçekleşirse, bastırılmış duygular o kadar yıkıcı olur. Bu çözülmemiş ve ifade edilmemiş duygular, “orijinal acı” olarak adlandırdığım şeydir. Orijinal acı çalışması, bu en erken travmaları yeniden deneyimlemeyi ve bastırılmış duyguları ifade etmeyi içerir. Bu bir kez başarıldığında, kişi artık bastırılmış duyguları harekete geçirmek veya harekete geçirmek zorunda değildir.

Yakın zamana kadar, orijinal ağrı çalışmasını destekleyen çok az bilimsel kanıt vardı. Freud, birincil ego savunmaları olarak bastırma, ayrışma ve yer değiştirme üzerine kapsamlı bir şekilde yazdı. Bir kez oluşturulduktan sonra bu savunmaların otomatik olarak ve bilinçsizce çalıştığını öğretti. Ancak tam olarak açıklayamadı*nasıl*bu mekanizmalar çalışır. Örneğin, acı veren duygularımızı durdurduğumuzda beynimizde ne olur?

Vücut terapistleri başardı*tanımlamak*bu savunma mekanizmalarının çalışma yollarından bazıları. Örneğin, bir duygunun kasları gererek uyuşturulabileceğini biliyoruz. İnsanlar sinirlendiklerinde genellikle dişlerini gıcırdatırlar ve çenelerini gererler. Duygular, kişinin nefesini tutarak da durdurulabilir. Sığ nefes alma, duygusal acıdan kaçınmanın yaygın bir yoludur.

İnsanlar ayrıca hayal kurarak duygularını durdururlar. Örneğin, erken hayatımın büyük bir bölümünü neredeyse fobik bir öfke korkusuyla geçirdim. Öfkemi ifade etme fantezim, feci bir reddetme ve/veya cezalandırmaydı. Bu fantezi kas gerginliğini ve sığ nefes almayı harekete geçirdi.

TEHLİKE VE BEYİN

Bugün, beyin kimyası ve beyin fizyolojisine ilişkin araştırmalar temelinde ego savunmalarını anlamaya başlıyoruz. Ego savunmasını bırakmak, kişiyi en eski duygularına bağlar. Orijinal acı çalışması, kişinin geçmişten gelen bu çözülmemiş duyguları basitçe hissetmesini sağlayarak büyük bir iyileşme sağlar. Bu neden iyileşiyor?

Beyin araştırmacısı Paul D. MacLean, travmanın bizi nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olan bir beyin modeli sundu. MacLean, beyni “üçlü” veya üç parçalı olarak tanımlar. Beynimizin içindeki bu üç beyin bizim evrimsel mirasımızdır. Beynimizin içindeki en eski veya en ilkel beyin, sürüngen veya iç organ beynidir. Bu beyin, güvenlik ve hayatta kalma için en ilkel stratejimizi içerir:

tekrarlama. Örneğin bir kertenkele oldukça basit bir hayat yaşar. Onun günü, kendini yemeden birkaç sinek ve sivrisinek yemeyi umarak her sabah işe gitmekten ibarettir. Çimenlerin ve kayaların arasından başarılı bir yol bulursa, *tekrarlamak*bu kalıp ölene kadar. Bu tekrarın hayatta kalma değeri vardır. İç organ beyni aynı zamanda vücudumuzun nefes alma gibi otomatik fiziksel işlevlerini de sürdürür. İnsanlara, kertenkelelerimizin gerçekten ilk evlendiğimizde ortaya çıktığını ve başka birinin yaşam boyu süren alışkanlıklarıyla çatıştığını söylemeyi seviyorum.

Beynimizin içindeki bir sonraki beyin paleomemeli ya da*his*, beyin. Buna teknik olarak limbik sistem denir. Sıcakkanlı memeliler evrim sahnesine çıktığında, duygusal enerji doğdu. Limbik sistem, heyecan, zevk, öfke, korku, üzüntü, sevinç, utanç, iğrenme ve dağılma duygularımızı barındırır.

Beynimiz içindeki en gelişmiş beyin sistemi neokortekstir.*düşünmek*, beyin. En son, yani son iki milyon yılda gelişti. Bize akıl yürütme, dili kullanma, önceden plan yapma, karmaşık sorunları çözme vb. için insani yeteneklerimizi verir.

MacLean'e göre, bu üç beyin sistemi bağımsızdır, ancak aynı zamanda tüm beynin dengesini korumak için birlikte çalışırlar. Beyin sisteminin dengesi, acı veren sıkıntıyı minimumda tutma ihtiyacı tarafından yönetilir.

Beynin hayatın ara sıra yaşanan sıkıntılarıyla hiçbir sorunu yoktur. Dengeyi korumak için duygu ifadesini kullanır. Sıkıntımız belli bir doruğa ulaştığında, öfkeyle fırtınalar estirir, üzüntüden ağlar ya da korkudan terleriz ve titreriz. Bilim adamları, gözyaşlarının aslında duygusal rahatsızlık sırasında oluşan stresli kimyasalları ortadan kaldırdığını gösterdi. Beyin, bize onu engellememiz öğretilmedikçe, duyguların ifadesi yoluyla doğal olarak dengeye taşınacaktır.

İşlevsel olmayan ailelerde büyüyen çocuklara, duygularının ifadesini üç şekilde engellemeleri öğretilir: birincisi, karşılık verilmemesi veya yansıtılmaması, kelimenin tam anlamıyla görülmemesi; ikincisi, duyguları adlandırmak ve ifade etmek için sağlıklı modellere sahip olmamak; ve üçüncüsü, duygularını ifade ettiği için gerçekten utandırılmak ve/veya cezalandırılmak. İşlevsel olmayan ailelerin çocukları genellikle "Sana ağlayacak bir şey vereceğim", "Bana bir daha sesini yükseltme yoksa kafanı dağıtırım" gibi şeyler duyarlar. onlar genellikle*aslında*korkmuş, kızgın ya da üzgün olduğu için şaplak atılır.

Ancak duygular engellendiğinde veya stres ezici ve kronik hale geldiğinde, beyin zorlanır. Travmatik stres meydana geldiğinde, beyin sistemi olağanüstü önlemler alır.

Dengeyi sağlamak. Bu olağanüstü önlemler ego savunmalarıdır.

Erken Travmanın İzi

Duygular ne kadar erken engellenirse, hasar o kadar derin olur. Beyin olgunlaşmasında, temelde beyin oluşumunun evrimsel sırasını izleyen bir sıra olduğuna dair artan kanıtlar var. Nörobilimciler, viseral beynin hamileliğin sonraki aşamalarında ve doğum sonrası ilk dönemde baskın olduğunu göstermiştir.

Limbik beyin sistemi yaşamın ilk altı ayında çalışmaya başlar. Bu duygusal beyin, önemli erken bağlanmanın gerçekleşmesine izin verir.

Neokorteks, ilk yıllarımızda hala gelişmektedir ve düşünen beynin sağlıklı gelişmesi için uygun bir ortama ve uygun uyarıma ihtiyacı vardır. Çocukların bilişsel gelişimi üzerine yaptığı araştırmada Piaget, yaklaşık altı veya yedi yaşına kadar gerçek mantıksal düşünmeyi bulamadı. (Piaget'in bazı bulguları sorgulanırken, yedi tanesi bir dönüm noktası gibi görünüyor.)

Viseral beynin hayatta kalma sorunlarıyla ilgili olduğu ve tekrarlar tarafından yönetildiği gerçeğini düşündüğümüzde, *kalıcı iz*mantıklı. Nörobilimci Robert Isaacson, travmatik hatıraların kökünü kazımanın zor olduğunu çünkü hayat kurtaran tepkilerin hatıraları olduklarını savundu. Visseral beyin öğrendiği ve hatırladığı, ancak unutma konusunda zayıf olduğu için travmayı geleceğine hükmedecek bir kalıcılıkla damgalar. Bir çocuk, yoğun bir savunmasızlık dönemi olan yaşamının ilk yıllarında ne yaşarsa yaşasın, hayatta kalma faydaları göz önünde bulundurularak kaydedilecektir.

Tekrarlama Zorunluluğu

Bu nörolojik araştırmaların çoğu, Freud'dan bugüne kadar her psikoterapistin ilk elden bildiği şeyi desteklemektedir: nevrotik insanların tekrar etme zorunluluğu vardır.

Daha önce bahsettiğim şiddetli aşırı tepkisel tepkilerin de nörolojik bir açıklaması var. Beyin araştırmacıları, stresli deneyimlerden kaynaklanan genişlemiş nöronal izlerin, organizmanın bir yetişkin olarak uyaranlara nasıl tepki verdiğini çarpıttığını öne sürdüler. Devam eden acı verici deneyimler aslında beyne yeni devreler kazır, böylece beyin, başka bir kişinin fark etmeyebileceği acı verici uyaranlar olarak tanımaya giderek daha fazla hazır hale gelir.

Bu, çekirdek malzeme çocuklukta bir kez oluşturulduğunda, sonraki olayları şekillendiren aşırı hassas bir filtre görevi gördüğü teorisini desteklemektedir. Yaralı çocuğun kontaminasyonları bu kategoriye girer. Yaralı bir iç çocuğu olan bir yetişkin, prototipik acı verici bir olaya benzer mevcut bir durum yaşadığında, orijinal tepki de tetiklenir. Harvey Jackins bunu, açma düğmesi sıkışmış bir teyp olarak tanımlıyor. Aslında önemsiz ya da oldukça zararsız olan bir şeye yoğun duygularla tepki verilir. Bu, dışarıda olmayana yanıt verme durumudur çünkü o hala içeride oradadır.

Bunu yazarken, Avrupa'nın başkentlerini gezen bir yolcu gemisindeyim. İki gün önce Fransa'nın Le Havre kentine vardığımızda kızım bana iki saatten uzun süren tur otobüsüne binmek yerine Paris'e giden trene binmemizi önerdi. Kızım çok az erken travma geçirdi. Spontane, meraklı ve macerayı sever. Önerisi üzerine takıntılı düşünceler içinde geri çekildim. Gece felaketle birkaç kez uyandım: “Ya tren raydan çıkarsa?” "Ya tren geç kalırsa ve gemi bizsiz ayrılırsa?" Kızımın basit önerisi bende ciddi bir aşırı tepkiye neden oldu. Çocukken babam tarafından travmatik bir şekilde terk edildim. Şimdi saplantılı düşüncelerim gemiye geri dönememek üzerine odaklanmıştı. *sol arka*.

EGO SAVUNMALARI VE “KAPALI BEYİN”

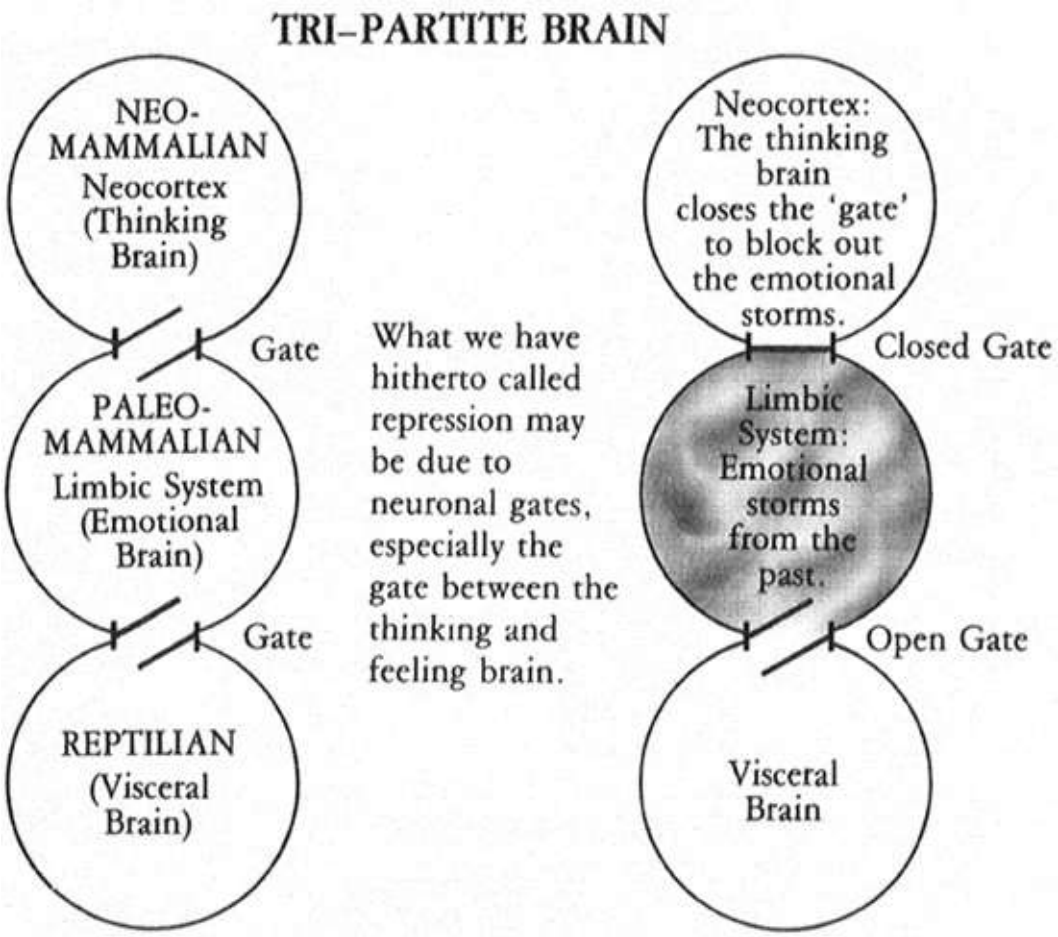
Orijinal ağrı hissi çalışması, erken duygusal acının uyuşturulduğu ve engellendiği hipotezine dayanır.*Biz onu oynuyoruz, çünkü hiç işlenmedi* . Çözülemez çünkü engelleme mekanizmamız (ego savunmaları) bizi duygusal acının orada olduğunu bilmekten alıkoyuyor.

“Bilmediğinizi bilemezsiniz” terapide kullandığımız bir slogandır. Duyguları dışa vuruyoruz; onları harekete geçiriyoruz; ya da onları başkalarına yansıtırız. Onları hissedemediğimiz ve yarım kalmış işler oldukları için ifadeye ihtiyaçları vardır. Bu duyguları dışa vurmak, eylemde bulunmak ve yansıtmak, yaralı çocuğumuzun bunları ifade etmek için bildiği tek yoldur. Ancak oyunculuk, oyunculuk ve projelendirme kalıcı çözümler değildir. Zorlayıcılığım (temelde yaralı bir çocuk sorunu) içmeyi bıraktığımda bitmedi. Sadece zorunlu çalışma olarak değiştirdim.

Yaralı çocuğumun orijinal acısını çözene kadar devam ettim.

heyecana ve ruh hali değişikliğine olan doyumsuz ihtiyacıma göre hareket et. Ego savunmalarım duyguları ketledi. Çok kuşaklı aile geçmişime egemen olan başlıca karşılıklı bağımlılık, fiziksel ve fiziksel olmayan ensest ve alkolizm kalıplarını keşfetmem sadece on yıl önceydi. Ailem ve çocukluğumla ilgili kuruntularımdan ve inkarlarımdan vazgeçene kadar orijinal ağrı çalışmamı yapamadım.

Ronald Melzack'in beyin araştırma çalışması, ego savunmalarının nasıl çalıştığını açıklamaya yardımcı olabilir. Melzack, ağrıyı engellemek için “nöronal geçitleme” adını verdiği uyarlanabilir bir biyolojik tepki keşfetti. Melzack, üçlü beyin içindeki üç ayrı beyin sisteminin, hem kolaylaştırıcı hem de engelleyici bir işlevi yerine getiren birbirine bağlı liflere sahip olduğunu belirtir. Nöronal geçitleme, üç sistem arasındaki bilginin kontrol edilme şeklidir. Bastırma dediğimiz şey, öncelikle düşünen ve hisseden beyin arasındaki kapıda gerçekleşebilir. En basit şekilde ifade etmek gerekirse, limbik sistemdeki duygusal acı bunalıma girdiğinde, otomatik bir mekanizma neokortekse açılan kapıyı kapatır. Sanki başka bir odadan yüksek bir ses geliyor ve siz gidip kapıyı kapatıyorsunuz.



Freud, insan olgunlaştıkça birincil ego savunmalarının daha karmaşık ikincil savunmalara entegre edildiğine inanıyordu. Bu ikincil savunmalar *düşünmek*kalite: örneğin, rasyonelleştirme, analiz etme, açıklama ve en aza indirme.

RL Isaacson tarafından limbik sistem üzerine yapılan son çalışma bu teoriyi desteklemektedir. Isaacson, neokorteksin (düşünen beyin) kapı sisteminin "geçmişin alışkanlıklarının ve anılarının üstesinden gelmek için" işlev gördüğünü bildiriyor... neokorteks, geçmişi bastırmakla derinden ilgileniyor. Bu alışkanlıklar ve anılar, ezici stres ve travmanın yarattığı derin yivli izleri (nöronal yollar) içerir. Düşünen beynimiz böylece iç dünyamızda üretilen gürültü ve sinyaller tarafından engellenmeden çalışabilir.

Ama bu sinyaller*gitme*. Bunun yerine, araştırmacılar, limbik sistem içindeki sinir liflerinin kapalı devreleri etrafında ve çevresinde dolaşmaya devam ettiklerini teorileştiriyorlar.

Böylece ego savunmaları gerilimi ve acıyı atlar, ancak gerilim ve acı kalır. Subkortikal olarak bir dengesizlik, serbest bırakılmayı ve bütünleşmeyi bekleyen iptal edilmiş bir eylem dizisi olarak kaydedilirler. Orijinal travmanın enerjisi bir elektrik fırtınası gibi kalır.

biyolojik sistem boyunca gerilimi yansıtır. Görünüşe göre rasyonel yetişkin yaşamları olan insanlar yaşamaya devam edebilir*fırtınalı duygusal hayatlar*. Asıl acıları dinmediği için fırtınaları devam ediyor.

ORİJİNAL AĞRI İŞİ

Orijinal acı çalışması aslında orijinal bastırılmış duyguları deneyimlemeyi içerir. Ben buna ortaya çıkarma süreci diyorum. Duyguları gerçekten çözen türden derin bir değişim olan "ikinci dereceden değişim"i getirecek tek şey budur. Birinci dereceden değişimde, bir zorlamayı diğer bir zorlamadan değiştirirsiniz. İkinci dereceden değişimde, zorlayıcı olmayı bırakırsınız. Zorlayıcılığımı iyileştirmek için ihtiyacım olan şey buydu. Zorlayıcı davrandım çünkü yalnız, yaralı içimdeki çocuğum, asıl sıkıntısını hiçbir zaman boşaltmamıştı. 12 Adım programlarına gittim ve alkolizmimi kontrol ettim ama harekete geçmeye devam ettim. Profesör, ilahiyatçı ve terapist olarak kafamda durdum ama oyunculuk yapmaya devam ettim. Bulabildiğim her yeni kitabı okudum ve terapideki sorunlarımı tartıştım ama oyunculuk yapmaya devam ettim. Daha yüksek bilincin peşinden koştum; eski şamanların yollarını öğrendi; öğrenilmiş enerji şifası; okudu*Mucizeler Kursu;*meditasyon yaptı ve dua etti (bazen saatlerce); ama rol yapmaya devam ettim. Daha yüksek bilinç konusunda bile zorlayıcıydım. Bilmediğim şey ise, kalbi kırık küçük oğlumun yalnızlığını ve kayıp babası, kayıp ailesi ve kayıp çocukluğuyla ilgili çözülmemiş kederini kucaklamam gerektiğiydi. Orijinal acımı kucaklamak zorunda kaldım. Carl Jung'un bahsettiği meşru ıstırap budur.

Yas Çalışması Olarak Orijinal Acı

İyi haber şu ki, orijinal ağrı çalışması doğanın kendi iyileşme sürecini içeriyor.*Keder iyileştirici duygudur*. Sadece yas tutmamıza izin verilirse doğal olarak iyileşiriz.

Keder, tüm insan duygularını içerir. Orijinal acı, enerjisi zamanla çığ gibi büyüyen, çözülmemiş çatışmaların birikimidir. Yaralı iç çocuk dondu çünkü keder işini yapmasının bir yolu yoktu. Tüm duyguları zehirli utançla bağlıdır. Bu utanç, ilk "kişilerarası köprümüzün" kopmasından kaynaklandı. Birincil bakıcımıza güvenemeyeceğimize inanmaya başladık. Aslında, inanmaya geldik

hakkı yoktu*bağlı olmak*kimsenin üzerinde. Tecrit ve birine bağımlı olma korkusu, toksik utancın başlıca sonuçlarından ikisidir.

Kişilerarası Köprüyü Geri Yükleme

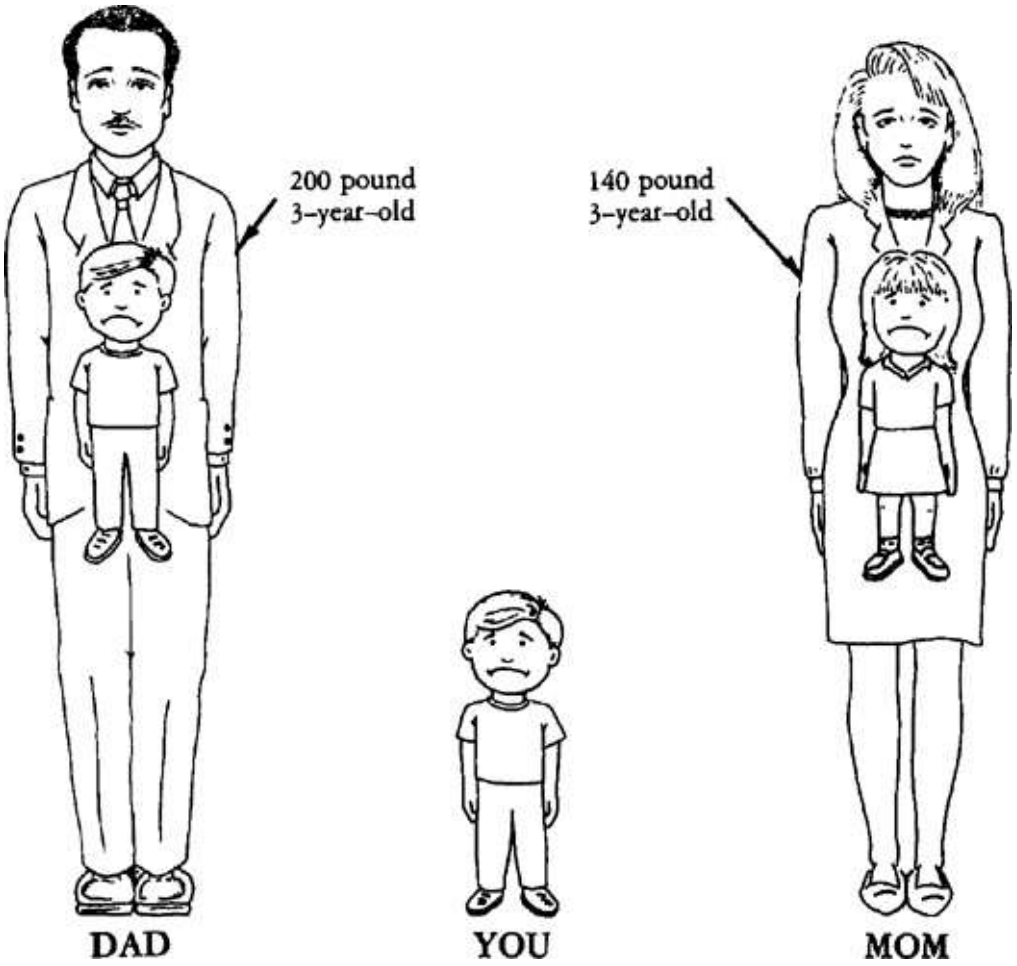
Toksik olarak utanç verici duygularımızı iyileştirmek için saklandığımız yerden çıkmalı ve birine güvenmeliyiz. Bu kitapta sizden rica ediyorum*İnan bana* ve *kendine güven*. Yaralı iç çocuğunuzun saklandığı yerden çıkması için, onun yanında olacağınıza güvenebilmesi gerekir. İçinizdeki çocuğun da terk edildiğini, ihmal edildiğini, istismar edildiğini ve iç içe geçtiğini doğrulamak için destekleyici, utanmaz bir müttefike ihtiyacı vardır. Bunlar orijinal ağrı çalışmasındaki ilk temel unsurlardır.

Umarım yas çalışmasında içinizdeki çocuğun müttefiki olmak için kendinize güvenirsiniz. Gerçek şu ki, bana ya da başka birine tamamen güvenemezsin. İttirmeye gelince, muhtemelen önce kendi kıçımı kurtaracağım. Ama kendine güvenebilirsin. Jo Courdet bunu çok güzel söylemiş.*Bir Başarısızlıktan Tavsiye:* "Tanıyacağın tüm insanlar arasında, asla terk etmeyeceğin ya da kaybetmeyeceğin tek kişi sensin."

Kötüye Kullanımınızı Doğrulama

İnanın bana: Size meşru ebeveynlik olduğu söylenenlerin çoğu aslında istismardı. Hâlâ utandığınız, görmezden gelindiğiniz ya da anne babanızı beslemek için kullandığınız yöntemleri en aza indirmeye ve/veya rasyonalize etmeye meyilliyseniz, şimdi bunların ruhunuzu gerçekten yaraladığı gerçeğini kabul etmeniz gerekiyor. Bazılarınız ayrıca fiziksel, cinsel veya duygusal taciz yoluyla bariz bir şekilde mağdur oldunuz. Bu kadar bariz bir kötüye kullanımın neden doğrulanması gerekiyor? Garip bir şekilde, ne kadar çok istismara uğrarsanız, o kadar kötü olduğunuzu düşündünüz ve anne babanızı idealize ettiniz. Bu, daha önce anlattığım fantazi bağının sonucu. Bütün çocuklar anne babalarını idealize ederler; hayatta kalmalarını bu şekilde sağlarlar. Ancak istismara uğrayan çocuk anne-babasını idealize ettiğinde, istismardan kendisinin sorumlu olduğuna inanmalıdır: “Bana vurdular çünkü ben çok kötü bir çocuğum; benimle seks yapıyorlar çünkü çok kötüyüm; Bana bağır çünkü çok itaatsizim. Hakkında*Bende*, onlar hakkında değil - *onlar* Tamam." Ebeveynlerin bu idealleştirilmesi, temel ego savunmasıdır ve indirilmelidir. Ailen kötü değildi, onlar sadece yaralı çocuklardı. Kendinizi, sizin beş katınız olan 200 kiloluk 3 yaşındaki bir çocuğun veya sizin dört katınız olan 140 kiloluk 3 yaşındaki bir çocuğun ebeveyni olduğunu hayal edin; içinizdeki çocuk alabilir

resim. Ailen bildiklerinin en iyisini yaptı ama bu 3 yaşındaki bir çocuğun anlayabileceği bir şey değil.



Şok ve Depresyon

Bütün bunlar seni şok ediyorsa, bu harika, çünkü*şok kederin başlangıcıdır*. Şoktan sonra depresyon ve ardından inkar gelir. İnkar, ego savunmamızı tekrar devreye sokar. Genellikle pazarlık şeklinde gelir. Diyoruz ki, “Pekala, gerçekten değildi*o*kötü. Üç karem ve başımın üstünde bir çatım vardı.”

Lütfen inan bana: Bu*oldu*Gerçekten kötü. Ruhsal olarak yaralanmak, anne babanın senin olmana izin vermemeleri, başına gelebilecek en kötü şeydir. Bahse girerim, sinirlendiğinde sana, “Bir daha bana sesini yükseltme!” denildi. Bundan kendin olmanın iyi olmadığını öğrendin ve kızgın olmanın da kesinlikle doğru olmadığını. Aynı korku, üzüntü ve sevinç için de geçerlidir. Harika hissettirse de vajinana veya penisine dokunman doğru değildi. Peder Herkimer'den, Haham Kradow'dan veya Peder Walch'tan hoşlanmamak doğru değildi. tamam değildi

ne düşündüğünüzü düşünün, ne istediğinizi isteyin, ne hissettiğinizi hissedin veya ne hayal ettiğinizi hayal edin. Bazen gördüğünüzü görmek ya da kokladığınızı koklamak doğru değildi. iyi değildi*farklı olmak ya da sen olmak*. Söylediklerimi kabul etmek ve anlamak, her yaralı iç çocuğun özünde yatan ruhsal yaranızı doğrulamak ve meşru kılmaktır.

Kızgınlık

Genellikle yas sırasında ortaya çıkan bir sonraki duygu öfkedir. Manevi yaraya meşru bir cevap. Ebeveynleriniz muhtemelen ellerinden gelenin en iyisini yapmış olsa da, orijinal acı çalışmasında ebeveyninizin niyetleri *asla*ilgili. alakalı olan*gerçekte ne oldu*. Araba yolundan geri çekildiklerini ve yanlışlıkla bacağınızın üzerinden geçtiklerini hayal edin. Bunca yıldır topallıyorsunuz ve nedenini hiç bilmiyorsunuz. Sana ne olduğunu bilmeye hakkın var mı? Bunun için incinmeye ve acı çekmeye hakkınız var mı? Her iki sorunun da cevabı kesin*evet*. Sana yapılanlar kasıtsız olsa bile kızgın olman sorun değil. aslında sen *sahip olmak* Yaralı içinizdeki çocuğu iyileştirmek istiyorsanız öfkelenmek. Çığlık atmanız ve bağırmanız gerektiğini kastetmiyorum (olsa da). Kirli bir anlaşma için sinirlenmek sorun değil.*Başıma gelenlerden ailemi bile sorumlu tutmuyorum.*. İki yaralı yetişkin çocuğun yapabileceğinin en iyisini yaptıklarını biliyorum. Ama aynı zamanda ruhsal olarak derinden yaralandığımın ve bunun benim için hayati hasara yol açan sonuçları olduğunun da farkındayım. Şahsen ben hepimizi sorumlu tutuyorum. Bunun anlamı, kendimize ve başkalarına yaptıklarımızı durdurmak için hepimizi sorumlu tutuyorum. Aile sistemime egemen olan düpedüz işlev bozukluğuna ve istismara müsamaha göstermeyeceğim.

Acı ve Hüzün

Öfkeden sonra acı ve üzüntü gelir. Mağdur edildiysek, bu ihanetin yasını tutmalıyız. Ayrıca olabileceklere -hayallerimize ve özlemlerimize- yas tutmalıyız. Karşılanmamış gelişimsel ihtiyaçlarımızın yasını tutmalıyız.

Vicdan azabı

Acı ve üzüntüyü genellikle pişmanlık izler. Diyoruz ki, “Keşke işler farklı olsaydı, belki bir şeyler yapabilirdim.

farklı. Belki babamı daha çok sevseydim ve ona nasıl ihtiyacım olduğunu söyleseydim, beni terk etmezdi." Ensest ve fiziksel istismar mağdurlarına danışmanlık yaptığımda, buna inanamıyordum.*onlar* sanki bir şekilde sorumlularmış gibi, ihlallerinden dolayı suçluluk ve pişmanlık hissettiler. Ölen biri için üzüldüğümüzde, pişmanlık bazen daha anlamlıdır; örneğin, belki de ölen kişiyle daha fazla zaman geçirmiş olmayı dilerdik. Ama yas tutan çocuklukta terkedilmede, yaralı iç çocuğunun,*hiç bir şey*daha farklı yapabilirdi. Onun acısı ne olduğuyla ilgili*ile*o; o değil*hakkında*o.

Zehirli Utanç ve Yalnızlık

Kederin en derin çekirdek duyguları zehirli utanç ve yalnızlıktır. Bizi terk etmeleri bizleri utandırdı. olduğumuzu hissediyoruz*kötü*, sanki kirlenmişiz gibi. Ve bu utanç yalnızlığımıza yol açar. İçimizdeki çocuk kendini kusurlu ve kusurlu hissettiğinden, gerçek benliğini uyarlanmış sahte benliğiyle örtmek zorundadır. Daha sonra kendini sahte benliğiyle tanımlamaya gelir. Gerçek benliği yalnız ve izole kalır. Acı verici duyguların bu son katmanında kalmak, yas sürecinin en zor kısmıdır. Terapide "Tek çıkış yolu geçmektir" deriz. Bu utanç ve yalnızlık seviyesinde kalmak zor; ama bu duyguları benimsedikçe diğer taraftan çıkıyoruz. Saklanan benlikle karşılaşırız. Görüyorsunuz, başkalarından sakladığımız için kendimizden sakladık. Utancımızı ve yalnızlığımızı kucaklarken, en gerçek benliğimize dokunmaya başlarız.

HİSLERİ HİSSETMEK

Bütün bu duyguların hissedilmesi gerekiyor. Ayakta durup fırtınaya ihtiyacımız var; hıçkırmak ve ağlamak; terlemek ve titremek için. Bütün bunlar zaman alır. Duyguların iyileşmesi bir olay değil, bir süreçtir. Ama neredeyse anında iyileşir. İçsel çocukla temas, birinin orada olduğunu ve tek başına devam etmek zorunda olmadığını bilmesi, neşelidir ve anında rahatlama sağlar. Yas tutmanın gerçek süresi kişiden kişiye değişir; yas sürecinin ne kadar süreceğini kimse tam olarak söyleyemez. Anahtar, savunmanızı nasıl bırakacağınızı bilmektir. Aslında, her zaman savunmanızın dışında kalamazsınız. Keder işinizi yapmanın güvenli olmadığı kişiler ve yerler vardır. Ve zaman zaman rahatlamaya ihtiyacınız olacak.

Yani yasın sırası veya aşamaları ileri geri gider. Bir gün doğrulama aşamasında olabilir, ardından üç gün sonra kendinizi en aza indirirken bulabilirsiniz. Ancak bu döngülerde ilerlemeye devam edebilirsiniz. Önemli olan duyguların hissedilmesidir.*Hissetmediğini iyileştiremezsin!* Eski duyguyu deneyimledikçe ve içinizdeki çocuk için orada olmanıza izin verdiğinizde, şifa çalışması doğal olarak gerçekleşir. Duygu çalışması yaparken kendinizi çok güvende tutmanız önemlidir. En iyi bir ortak veya bir grupla yapılır. Lütfen başlarken verdiğim uyarıyı dikkate alın.Bölüm 2. Bu işi yaptıktan sonra konuşabilmeniz için yanınızda birisi olsun. Çok hızlı gitmeyin. Sıkışıp donmak uzun zaman aldı ve iyileşmesi zaman alacak. Bunaldığınızı hissediyorsanız, hemen durun. Yaptıklarınızın bütünleşmesine izin verin. Ezici duygu devam ederse, eğitimli bir terapistten yardım isteyin.

BÖLÜM 4

KENDİNİZİ GERİ ALMAK
BEBEK KENDİSİ

Annemizin şahsında kadın, ilk temas kurduğumuz varlıktır... Her şey varlığın gerçek bir bütünleşmesiyle başlar... Çocuk, annenin açıkça algılanabilen sınırları olmayan bir uzantısıdır. var*katılım gizemi*, anneden çocuğa ve çocuktan anneye psişik bir akış.

- KarlStern

Annenin bedeniyle yeterince temas halinde olmadığı durumlarda, çocuğa kendi içgüdülerine güven duyması için gerekli bağı sağlayamaz. Çocuk ne kendi bedeninde ne de daha sonra kendi bedeninde gevşeyemez.

- MarionWoodman

INFANT	
(SYMBIOTIC BONDING)	
I AM YOU	
AGE:	0–9 MONTHS
DEVELOPMENTAL POLARITY:	BASIC TRUST VERSUS MISTRUST
EGO STRENGTH:	HOPE
POWER:	BEING
RELATIONSHIP ISSUE:	HEALTHY NARCISSISM; CO-DEPENDENCE

ŞÜPHELİ ENDEKSİ*

Aşağıdaki soruları evet veya hayır olarak yanıtlayın, Her soruyu okuduktan sonra bekleyin ve hissettiklerinizle temasa geçin. Evet için daha güçlü bir enerji hissediyorsanız, evet yanıtını verin - hayır için hayır olarak yanıtlayın. Herhangi bir soruya evet cevabı verirseniz, harika, bebek iç çocuğunuzun yaralandığından şüphelenebilirsiniz. Yaralanmanın dereceleri vardır. Birden yüze kadar bir ölçekte bir yerdesin. ne kadar çok soru sorarsan *hissetmek* evet cevabı verilecekse, bebeğinizin benliği o kadar çok yaralandı.

1. **Geçmişte ya da geçmişte oldu mu?*hazımsızlık* Bağımlılık (aşırı yeme, aşırı içme veya aşırı ilaç kullanma)? Evet Hayır _____**

2. **İhtiyaçlarınızı karşılama konusundaki yeteneğinize güvenme konusunda sorun yaşıyor musunuz? Sizin için onlarla tanışacak birini bulmanız gerektiğine inanıyor musunuz? Evet Hayır ____**
3. **Diğer insanlara güvenmeyi zor buluyor musunuz? Her zaman kontrolün sizde olması gerektiğini düşünüyor musunuz? Evet Hayır ____**
4. **Fiziksel ihtiyacın vücut sinyallerini tanımakta başarısız mısınız? Örneğin, aç olmadığınız zamanlarda yemek yer misiniz? Yoksa sık sık ne kadar yorgun olduğunuzun farkında değil misiniz? Evet Hayır ____**
5. **Fiziksel ihtiyaçlarınızı ihmal ediyor musunuz? İyi beslenmeyi görmezden mi geliyorsunuz yoksa yeterince egzersiz yapmıyor musunuz? Doktora veya dişçiye sadece acil durumlarda mı gidiyorsunuz? Evet Hayır ____**
6. **Terk edilmekten derin korkularınız var mı? Hissediyor musun, ya da hiç hissettin mi?*çaresiz*bir aşk ilişkisi bittiği için mi? Evet Hayır ____**
7. **Bir aşk ilişkisi sona erdiği için intiharı düşündünüz mü (sevgiliniz sizi terk etti, eşiniz boşanma davası açtı)? Evet Hayır _____**
8. **Sıklıkla gerçekten bir yere uymadığınızı veya hiçbir yere ait olmadığınızı hissediyor musunuz? İnsanların sizi gerçekten hoş karşılamadığını veya varlığınızı istemediğini düşünüyor musunuz? Evet Hayır ____**
9. **Sosyal ortamlarda kimsenin sizi fark etmemesi için görünmez olmaya çalışır mısınız? Evet Hayır ____**
10. **Aşk ilişkilerinizde karşınızdakinin (arkadaş, sevgili, eş, çocuk, ebeveyn) sizi terk edemeyeceği kadar yardımsever (hatta vazgeçilmez) olmaya çalışıyor musunuz? Evet Hayır ____**

11. **En çok arzu ettiğiniz ve hayal ettiğiniz şey oral seks mi? Evet Hayır _____**
12. **Dokunulmak ve sarılmak için büyük ihtiyaçlarınız var mı? (Bu genellikle başkalarına sormadan dokunma veya sarılma ihtiyacı duymanızla kendini gösterir.) Evet _____ Hayır _____**
13. **Değer verilmek ve saygı görmek için sürekli ve saplantılı bir ihtiyacınız var mı? Evet Hayır _____**
14. **Sık sık*ısırma*ve başkalarına alaycı? Evet Hayır _____**
15. **Kendinizi izole edip çoğu zaman yalnız mı kalıyorsunuz? Sık sık bir ilişki kurmaya değmeyeceğini düşünüyor musunuz? Evet Hayır _____**
16. **Genellikle saf mısınız? Başkalarının fikirlerini kabul ediyor musunuz veya onları düşünmeden "bütün olarak yutuyor musunuz"? Evet Hayır _____**

NORMAL bebeklik

Dünyaya gelirken çok özel ihtiyaçlarımız vardı. üzerindeki grafiktebu sayfaMakul ölçüde sağlıklı bir benlik geliştirmenin temel yapı taşlarını özetledim. Bu bloklar*yönergeler*. Hiçbir insan birbirinin tıpatıp aynısı olmadığından, insani gelişme hakkında kesin hüküm vermemeye dikkat etmeliyiz. Yine de ortak yönlerimiz var. Büyük terapist Carl Rogers bir keresinde, "En kişisel olan, en genel olandır" demişti. Bunun benim için anlamı, en derin insani ihtiyaçlarımın ve en derin korku ve endişelerimin aşağı yukarı herkes tarafından paylaşılmasıdır. Sırlarımı paylaşırken başkalarının benimle özdeşleşebileceğini görmek beni şaşırttı.

Kişilerarası Köprü

Çocukluğumuzun gelişim evrelerindeki bağımlılık ihtiyaçlarının her biri için kılavuz olarak sunduğum temel yapı taşlarını kullanacağız. Bebeklik döneminde, dünyaya hoş karşılanmamız gerekir. Bizim için bir ayna görevi gören, bizi besleyen, annelik yapan bir kişiye bağlı olmamız gerekir. Bebekliğe simbiyotik aşama denir çünkü biz mükemmeliz. *bağımlı*annemizde veya diğer besleyici hayatta kalma figüründe. Kendimizi öğrenmek ve temel fiziksel hayatta kalma ihtiyaçlarımızı karşılamak için onlara bağımlıyız. Bu aşamadayız*farklılaşmamış*. Bu

doğal olarak ve bilinçsiz olarak kendimizle bir olduğumuz, ancak bir benliğe sahip olduğumuzu bilinçli olarak bilme ve yansıtma kapasitemizin olmadığı anlamına gelir. BEN'İM'liğimizi keşfetmek için annelik yapan kişinin aynalı gözlerine ve yankılanan sesine ihtiyacımız var. “Ben” olmadan önce “biz”dik. Hayat, varlığın gerçek bir birleşimiyle başlar; kaderimiz, annemiz olan kişiye bağlıdır. “Beşik sallayan el” gerçekten de dünyayı sallar. Annemiz bizim için orada olsaydı, onunla bağ kurardık. Bu bağ, gelecekteki tüm ilişkilerin temeli olan bir “kişiler arası köprü” yarattı. Köprü, karşılıklı saygı ve değer verme üzerine kuruluysa, yeni ilişkilerin oluşturulabileceği planı oluşturur. Çocuk gereksiz yere utanırsa, köprü yıkılacak ve kimseye bağımlı olmaya hakkı olmadığına inanacaktır. Bu onu yiyecek, kimyasallar, seks vb. ile patolojik ilişkiler geliştirmeye hazırlayacaktır.

Sağlıklı Narsisizm

Bizi ciddiye alması için annelik yapan kişiye ihtiyacımız vardı; her parçamızın kabul edilebilir olduğunu teyit etmek; birilerinin ne olursa olsun bizim için orada olacağını bize bildirmek için. Bu ihtiyaçlar, Alice Miller'ın sağlıklı narsisistik kaynaklarımız dediği şeyi oluşturur. Onlar, olduğunuz kişi olarak sevilmekten ibarettir; beğenilmek ve değer verilmek; özel olarak dokunulmak ve tedavi edilmek; annenin seni terk etmeyeceğinden emin olmak; ciddiye alınıyor. Çocuklukta bu ihtiyaçları karşıladığımızda, büyüdüğümüzde onları taşımak zorunda değiliz.

iyi annelik

Bir annenin işini iyi yapması için kendi BEN'İMlik duygusuyla temas halinde olması gerekir. Kendini sevmesi gerekiyor, bu da kendini her parçasının tamam olarak kabul ettiği anlamına geliyor. Özellikle vücudunu kabul etmesi ve onunla rahatlaması gerekiyor. Bir anne, kendisi bunu hissetmiyorsa, çocuğuna fiziksel bir iyilik hissi veremez. Kendi içgüdüleriyle rahat değilse, çocuğuna içgüdülerinde güven duygusu da veremez. Erich Fromm, bir annedeki yaşam karşıtı yönelimin çocuğunu yaşamdan, özellikle de vücudun içgüdüsel yaşamından nasıl korkutacağını anlatmıştır.

yansıtma

İçgüdüsel yaşam, beynin en ilkel kısmı tarafından yönetilir. Yemek yemek, uyumak, dokunmak, yok etmek, şehvet ve bedensel zevkler ve acılarla ilgilidir. Grafiğimizin gösterdiği gibi, hayatın başlangıcında “Ben senim”, “Ben başkayım”. Başka bir deyişle, annelik yapan kişiyle ağlarsın.*Onun hissettiklerini hissediyorsun*. O iğrendiği zaman iğreniyorsun.*Onun senin hakkında ne hissettiğini sen kendin hakkında hissediyorsun*. Bebeklik döneminde, duygu birincildir. Annemin iyi bir anne rolünü ne kadar iyi oynadığı önemli değil. Önemli olan çocuğu hakkında gerçekten ne hissettiğidir. Annen hamile kaldığı için kızgınsa ve sana sahip olmak için evlenmesi gerektiğine inanıyorsa, bunu derin bir kinestetik düzeyde bilirdin.

dokunmak

Bebekken dokunulmaya ve sarılmaya ihtiyaç duydunuz*dokunulmaya ve sarılmaya ihtiyaç duyduğunda*. Acıktığında beslenmen gerekiyordu. Programlı beslenme, geçmiş nesiller için bir korkuydu. Sam Keen, Zen ustalarının her doğal çocuğun zaten bildiği bir aydınlanmaya ulaşmak için yıllarını harcadıklarına işaret eder - yorgunken uyumanın ve açken yemek yemenin toplam vücut bulmuş hali. Zen benzeri mutluluk halinin programlı ve sistematik olarak yok edilmesi ne kadar ironik. Bebekken yıkanmanız ve temiz tutulmanız gerekiyordu. Bedensel işlevleriniz henüz kas kontrolünüz altında değildi, bu yüzden poponuzu temiz tutmak için sizi besleyen kişiye güvendiniz. Bunlar *bağımlılık ihtiyaçları*. Onları kendin için yerine getiremezdin.

yankılanma

Çevrenizdeki misafirperver, huzurlu, sıcak sesleri duymaya ihtiyacınız vardı. Bir sürü yankılanan uğultuya ihtiyacın vardı! Ve ooh! Ve ah! Yüksek derecede güvenliği işaret eden güvenli ve emin bir ses duymanız gerekiyordu. Belki de en çok, dünyaya ve kendi dünyada olma duygusuna güvenen bir insanı deneyimlemeye ihtiyacınız vardı. Erik Erikson, ilk gelişimsel görevi, aşağıdakilerle karakterize edilen içsel bir varlık duygusunun kurulması olarak kabul eder.*güvenen*dış dünya. Carl Rogers, en önemli öğrendiklerinden birinin "gerçeklerin dostça olduğu", yani gerçekliğe güvenilebileceği olduğunu söyledi. Temel güvene karşı güvensizlik ilk gelişimsel görevdir. Bu kutupluluk güven tarafında çözüldüğünde, temel bir ego gücü birikir. Bu güç, umudun temelini oluşturur. Eğer dünya temelde güvenilirse,

o zaman “ben” olan kişi olmak mümkündür. İhtiyacım olanın orada olacağına güvenebilirim.

Pam Levin bu ilk aşamayı,*olmanın gücü*geliştirildi. Saydığım tüm faktörler mevcutsa, bir çocuk sadece eğlenebilir.*kim olduğu*. Dışarıdaki dünya güvenli olduğundan ve ailem kendi ihtiyaçlarını kendi kaynakları ve birbirlerinin sevgisi ve desteğiyle karşıladığına göre, ben de olabilirim. Onları memnun etmem ya da hayatta kalmak için savaşmam gerekmeyecek. Sadece kendimi memnun edebilir ve ihtiyaçlarımı karşılayabilirim.

EBEVEYNLİK—EN ZOR İŞ

İyi bir ebeveyn olmak zor bir iştir. olduğuna inanıyorum*herhangi birimizin yapacağı en zor iş*. İyi bir ebeveyn olmak için zihinsel olarak sağlıklı olmalısınız. Kendi kaynaklarınızla kendi ihtiyaçlarınızı karşılamanız gerekiyor ve bu süreçte sizi destekleyecek bir eşe veya başka birine ihtiyacınız var. her şeyden önce,*kendi yaralı iç çocuğunu iyileştirmiş olmalısın*. İçinizdeki çocuk hala yaralıysa, çocuğunuza bu korkmuş, yaralı ve bencil iç çocukla ebeveynlik edeceksiniz. Ya anne babanın sana yaptığının çoğunu yapacaksın ya da tam tersini yapacaksın. Her iki durumda da, yaralı iç çocuğunuzun hayal ettiği mükemmel ebeveyn olmaya çalışacaksınız. Ancak, tam tersi olmak çocuklarınıza eşit derecede zarar verir. Birisi bir keresinde, "Hastalıktan yüz seksen derece sonra hala hasta" demişti.

Unutma,*kimsenin anne babasını suçlamıyorum*. Son derece zor bir iş yapmaya çalışan yaralı yetişkin çocuklardı. Benim durumumda, ailem zehirli pedagojiye rağmen çoğu zaman işleri doğru yaptı. Annem bizi programlı beslenmeye sokmanın ne kadar acı verici olduğunu söylüyor ama bunu "uzmanlar" önerdiği için yaptı. Ben ağlarken “uzmanların” tavsiyelerine karşı gelip beni teselli etmek için gizlice içeri girmesi de onun için acı vericiydi. Bunlar tasarruf ve zarafet dolu anlardı. tarafından motive edildiler*o*temel beslenmeyi anlayan harika çocuk!

Ancak hiçbir ebeveyn mükemmel değildi ve hiçbir yeni ebeveyn de olmayacak. Önemli olan, çocuklarımıza zarar vermemek için kendi yaralı içimizdeki çocuğu iyileştirmeye çalışmamızdır.

BÜYÜME BOZUKLUĞU

Fritz Perls nevrozu “büyüme bozukluğu” olarak tanımladı. Bunu sevdim. Yaralı iç çocuğunuzun toksik utancı ve bunun sonucunda ortaya çıkan karşılıklı bağımlılık sorununu ifade etmenin iyi bir yolu. Gelişimsel ihtiyaçlarımız karşılansaydı, birbirine bağımlı yetişkin çocuklar olmazdık. Bebeklik döneminde bu ihtiyaçlar yeterince karşılanmadığında ciddi sorunlar ortaya çıkar. Bu bölümün başındaki Şüphe Dizini bu sorunlardan bazılarını açıklamaktadır. terimi altında özetlenebilirler. *narsist yoksunluk*. İhtiyacımız olan yansıtma ve yankılanmayı alamadık. Koşulsuz sevilmedik; sonuç olarak, temel bir güven duygusu geliştirmedik. Bu, bazı insanların yutma bağımlılıklarıyla harekete geçirdiği doyumsuz istekleri oluşturur. Aynı zamanda sürekli olarak doğrulanma ihtiyacını da ortaya koyuyor - sanki böyle bir doğrulama olmadan varlığımız sona erecekmiş gibi. Diğer sonuçlar, dokunulmak ve sarılmak için doyumsuz arzuları içerir; cinselliğinizin sözlülüğe çok fazla odaklanması; fiziksel ihtiyaçlarınız (vücudunuzdan gelen sinyaller) ile temasın kesilmesi; "Her şeyi bütün olarak yutma" - her dakika doğan enayi olma eğilimi. Hepsinden önemlisi, bebeklik ihtiyaçlarınız karşılanmadığında, kendinizden utanmanıza, derinlerde bir şeylerin yanlış olduğunu hissetmenize neden olur.*seninle yanlış*.

Büyüme

Belki de anne babanın narsistik yaralarına bakabilmek için çocuk kalmayı öğrendin. Eğer tamamen itaatkar bir çocuk olsaydınız, anne ve babanız onları ciddiye alacağınız konusunda her zaman size güvenebileceklerini biliyorlardı. Onları asla kendi ebeveynlerinin yaptığı gibi bırakmayacağınızdan emin olabilirlerdi. Onlar için sürekli bir değer ve saygı kaynağı olacaksınız. Böylece onların kaybolan narsistik ihtiyaçlarını karşılayan siz oldunuz.

duygusal terk

İşlevsel olmayan bir aile sisteminden gelen herhangi bir çocuk, duygusal yoksunluk ve terk edilmişlik hissedecektir. Duygusal terkedilmeye verilen doğal tepki, hem ilkel öfkeyi hem de derinlere yerleşmiş bir incinme hissini doğuran derinlere yerleşmiş zehirli bir utançtır. Bebeklik döneminde buna üzülmenin hiçbir yolu yok. Senin için orada olabilecek ve acını doğrulayacak bir müttefikin yoktu, ağlarken ya da adaletsizliğe öfkelenirken seni tutacak kimse yoktu. Hayatta kalabilmek için, birincil ego savunmalarınız devreye girdi ve duygusal enerjiniz donmuş ve

çözülmemiş. Karşılanmayan ihtiyaçlarınız, bebekliğinizden beri karşılanmak için yaygara koparıyor. Sadece en yakındaki bara gidin ve yetişkin bir bebeğin ağlayan sesini duyacaksınız, “Susadım, can atıyorum, sevilmek istiyorum. Önemli olmak ve bağlanmak istiyorum.”

BİLGİLENDİRME

Yaralı iç bebeğinizi geri kazanmanın ilk adımı, adı verilen bir süreçtir. *bilgi alma*. Bir kişi ciddi bir travma geçirdiğinde, bunun hakkında konuşmak için zaman ayırması önemlidir. Bilgilendirme, özgün bir acı işi değildir; henüz orijinal duyguları yaşamıyor. Ancak, orijinal ağrı çalışmanıza başlamanın yolu budur.

Aile sisteminiz hakkında alabileceğiniz tüm bilgileri almanızı tavsiye ederim. Sen doğduğunda neler oluyordu? Annen ve baban nasıl bir aileden geldi? Annen ve/veya baban yetişkin bir çocuk muydu? Bu durumda, bebeklikteki gelişimin her aşaması için bu bilgiyi olabildiğince doğru yazmak iyi bir fikirdir. Muhtemelen yazarken biraz acı hissedeceksiniz. Çocukluğunuzun gerçekleri hakkında olabildiğince net olmaya odaklanın.

Örneğin, ailesinin evlenmesinin nedeni Qwenella'ydı. Çok gençtiler, 17 ve 18 yaşındaydılar. Annesi hem fiziksel hem de duygusal ensestin tedavi edilmemiş bir kurbanıydı. Babası aktif bir alkolikti. Qwenella, babası doğduğu için onu lanetlediğinde bebek yatağında olduğunu hatırladığını yazdı. Annesinin, hayatını mahvettiği için onu (Qwenella) suçladığını hissetti. Her iki ebeveyn de katı Katolik ailelerden geliyordu ve herhangi bir doğum kontrolü kullanmayı reddetti. Annesi evlilik görevi olarak sık sık cinsel ilişkiye girmiştir. Qwenella'nın annesi 24 yaşındayken dört çocuğu vardı. 24 yaşında dört çocuğu ve sorumsuz bir alkolik kocası olan bir adam düşünün! İstenmeyen bir hamileliğin çocuğu olan Qwenella, annesinin öfkesine ve küçümsemesine maruz kaldı. Qwenella, annesinin ona ne kadar çirkin olduğunu ve hiçbir zaman bir anlamı olmayacağını söylediğini hatırlıyor. Aile sistemleri teorisinde Qwenella, Kayıp Çocuk, Annemin Günah Keçisi ve Kurban rolünü üstlendi. Bu roller, işlevsiz bir ailenin üyelerinin ihtiyaçlarını karşılamasını sağlar. Ailenin başka bir çocuğa ihtiyacı yoksa veya çok fazla çocuğu varsa, istenmeyen çocuğun önemli olmayı öğrenme şekli şudur:*kayıp oluyor*. Aile, aslında, "Kaybol çocuğum - gerçekten sana sahip olmak istemedik" veya "Biz

zaten çok fazla çocuğu var!”

Qwenella mükemmel küçük kız olmayı öğrendi. Aşırı derecede itaatkar ve çıldırtıcı derecede kibar ve yardımseverdi. Bir beşik bebeği olarak odasında uzun saatler boyunca tek başına ağlamadan ve ses çıkarmadan kaldığını yazmıştır. Daha sonra annesini ya da aileden kimseyi rahatsız etmemek için odasında saatlerce tek başına oynadı. Bu, Kayıp Çocuğun klasik davranışıdır. Qwenella büyüdü ve bu kalıpları işinde ve sosyal yaşamında tekrarladı. Terapi olmadan, muhtemelen bu kalıpları mezarına taşıyacaktır.

BEBEĞİNİZİ BİR ARKADAŞINIZLA PAYLAŞMAK

Bebekliğiniz hakkında bildiğiniz kadarını yazdıktan sonra, onun hakkında konuşmak ve birilerine yüksek sesle okumak önemlidir. Terapideyseniz ve terapistiniz bu kitaptaki çalışmayı yapmanızı onayladıysa, yazınızı onunla veya 12 Adım programındaysanız sponsorunuzla paylaşın. Bunu gerçekten güvendiğiniz herhangi biriyle, belki de bir din adamı ya da en iyi arkadaşınızla paylaşabilirsiniz. önemli olan*birinin sizi duymasını ve orijinal acınızı doğrulamasını sağlamak için* bebekken. Bu kişinin bir bebek olarak sizin realitenizi yansıtması ve yansıtması gerekiyor. Kişi sizi sorgulamaya, sizinle tartışmaya veya tavsiye vermeye başlarsa,*ihtiyacın olanı almıyorsun*.

Kişisel bir iyileşme programında olmadıkça, bunu bir ebeveyn veya diğer aile üyeleriyle paylaşmanız önerilmez. Bebeklik döneminde gerçek istismar başınıza geldiyse, bunun doğrulanması gerekir.*Tedavi edilmeyen aile üyeleri, içinde bulunduğunuz aynı sanrılı transtadır.*. Muhtemelen acınızı doğrulayamaz ve meşrulaştıramazlar.

Bebekliğinizin geçmiş olması mümkündür.*olumsuzluk*senin için acı bir zaman. Benim atölyelerimde birçok insan*vardı*dünyaya hoş geldiniz. Ebeveynleri yetişkin çocuklar olmasına rağmen arandılar. Bir sonraki gelişim aşamasına kadar ihlal edilmediler. Ebeveynlerinin narsist yoksunluğu orada etkisini göstermeye başladı.

HİSLERİ HİSSETMEK

Kayıp Çocuk iseniz, muhtemelen bebekliğinizle ilgili bazı hisleriniz olmuştur. Bebekken çekilmiş bir fotoğrafınız varsa, ona uzun uzun bakın. Eğer bir fotoğrafınız yoksa, bir bebek bulun ve onu izleyerek biraz zaman geçirin. Her iki durumda da, bebeğin yaşam enerjisine dikkat edin.

İşte sadece kendi kaderini yaşama fırsatını isteyen mükemmel derecede masum, harika bir çocuk. Bu çocuk doğmayı istemedi. Bebekken tek istediği, büyümek ve gelişmek için biraz beslenmeydi - yemek ve sevgi. Bu değerli bebeği dünyaya getiren ve onu istemeyen birini hayal edin.

İstenmeyen bebeği yetimhaneye koymak daha dürüst olurdu. Onu evlatlık vermek daha sevecen olurdu. En azından evlat edinen ebeveynler*aranan*çocuk.

MEKTUP YAZMA

Bilge ve nazik yaşlı büyücünün bir çocuğu evlat edinmek istediğini hayal et. Evlat edinmek istediğiniz çocuğun*sen bebekken*. Ayrıca, bu bebek çocuğa bir mektup yazmanız gerektiğini hayal edin. Bebekler elbette okuyamaz, ama inanın bana, mektubu yazmak önemlidir. (Değerli bebeğinizi gerçekten geri almak istemiyorsanız, mektubu yazmayın. Ancak, yaptığınızı varsayıyorum, yoksa bu kitabı almazdınız.) Mektubun uzun olmasına gerek yok, belki sadece bir paragraf ya da iki. İçinizdeki harika bebeğe onu sevdiğinizi ve erkek (ya da kız) olduğu için çok mutlu olduğunuzu söyleyin. ona söyle sen*istemek*ona büyüyüp gelişmesi için gereken zamanı verecektir. Sizden neye ihtiyacı olduğunu bildiğinize, bunu ona vereceğinize ve onu olduğu gibi değerli ve harika bir şekilde eşsiz bir insan olarak görmek için çok çalışacağınıza dair onu temin edin. Mektubunuzu bitirdiğinizde, çok yavaş bir şekilde yüksek sesle okuyun ve nasıl hissettiğinizi fark edin. İstersen üzülmek ve ağlamak sorun değil.

Yazdığım mektup aşağıdadır.

Sevgili Küçük John:

Doğduğun için çok mutluyum. Seni seviyorum ve hep benimle olmanı istiyorum. Erkek olmana çok sevindim ve büyümene yardım etmek istiyorum.

Benim için ne kadar önemli olduğunu sana göstermek için bir şans istiyorum.

Aşk,

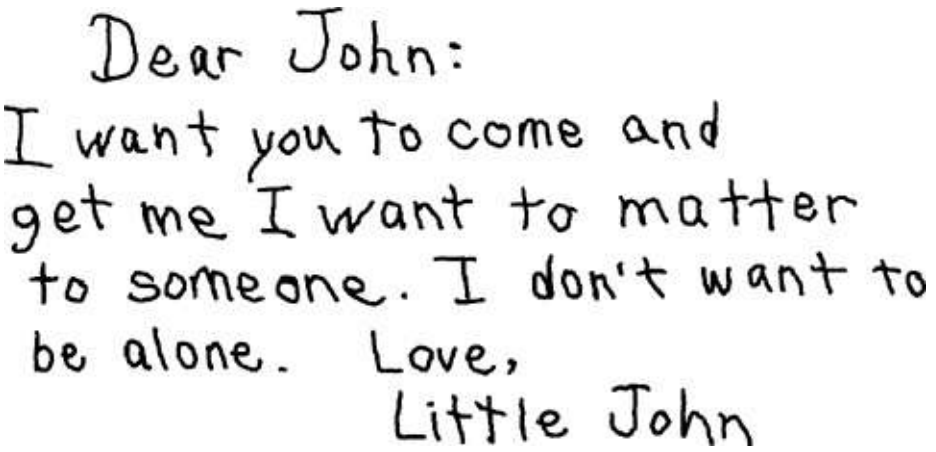
Koca John

İçinizdeki Bebeğin Mektubu

Şimdi, çok garip gelse de, kendine bir mektup yazmanı istiyorum. *itibaren*içinizdeki bebek.*Baskın olmayanınla yaz*

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

el. Sağ elini kullanıyorsanız, bu sol elinizi kullanmak anlamına gelir. (Bu teknik, beyninizin baskın olmayan tarafını çağırır, daha kontrolcü, mantıklı tarafı atlayarak. İçinizdeki çocuğun duygularıyla temasa geçmenizi kolaylaştırır.) Bebeklerin yazamadığını elbette biliyorum! Ama lütfen egzersizi yapın. Unutmayın, bir bebek yazabilseydi, muhtemelen fazla yazmazdı - muhtemelen sadece kısa bir paragraf. İşte mektubum nasıl görünüyordu.



ONAYLAMALAR

Bebeklik ihtiyaçlarınız karşılanmadıysa, yaralı iç bebeğiniz hala tüm orijinal enerjisiyle mevcuttur. Hâlâ senin hiç sahip olmadığın beslenmeye ihtiyacı var, onu dünyaya kabul edecek sözcükleri duymaya ihtiyacı var. Alamadığınızı kendinize vermenin bir yolu, olumlamalardır. kitabında*Güç Döngüleri*, Pam Levin her gelişim aşaması için onaylamalar sunar. Bir bebek kelimelerin gerçek anlamını anlayamasa da sözsüz yönlerini kavrayabilir. Annen erkek olduğun için hayal kırıklığına uğradıysa veya seni gerçekten istemediyse, sana söylemesine gerek yoktu: biliyordun. Baban sana kız olduğun için hayal kırıklığına uğradığını söylememiş olabilir ama sen bunu biliyordun. Büyük olasılıkla kimse size istenmediğinizi söylemedi.*ama sen biliyordun*.

Bazı çocuklar aslında*vardı*istenmediklerini söyledi. Müvekkillerimden birine, o doğduğunda annesinin neredeyse ölmek üzere olduğu söylendi; bir başkasına babasının annesinin kürtaj olmasını istediği söylendi. Bu türden daha birçok acımasız ve inanılmaz ifadeler duydum.

Kelimeler son derece güçlüdür. Nazik sözler bütün bir gün mutluluk yaratabilir. Eleştirel sözler bizi bir haftalığına korkutabilir.*çubuklar ve*

taşlar kemiklerini kırar ama isimler seni daha çok incitir. Yeni, güçlendirici sözler söylemek, orijinal acımıza dokunabilir ve büyük iyileşmeyi tetikleyebilir.

Olumlu olumlamalar varlığımızı güçlendirir ve ruhsal yarayı iyileştirebilir. Pam Levin, "onaylayıcı mesajların komada olan hastaların kalp ve solunum hızlarında değişikliklere bile yol açabileceğini" belirtti.

Tekrarlanan olumlu mesajlar*duygusal besinler*. Onları duymuş olsaydınız, içinizdeki bebek çocuğunuzun büyümesine ve gelişmesine yardımcı olacaklardı. Bu tür mesajları tekrarlamak artık derin, içgüdüsel değişiklikler üretebilir ve en ilkel acı seviyemize dokunabilir. Pam Levin'in temel modelini kullanarak, bebeklik dönemindeki olumlamaları, bebeklerin ihtiyaçlarının diğer bazı yönlerini içerecek şekilde genişlettim.

Meditasyon sırasında içinizdeki bebeğe söyleyebileceğiniz sevgi dolu sözler. İçinizdeki bebek, nazik ve bilge yaşlı büyücü olarak sizden bunları duyacaktır. (En beğendiğinizi kullanın.)

Dünyaya hoşgeldin, seni bekliyordum. **burada olduğun için çok mutluyum**.

yaşaman için özel bir yer hazırladım. **seni olduğun gibi seviyorum**. **ne olursa olsun seni bırakmayacağım**. **Senin ihtiyaçların benimle tamam**.

İhtiyaçlarını karşılaman için ihtiyacın olan tüm zamanı sana vereceğim

. **Erkek (ya da kız) olmana çok sevindim**.

Seninle ilgilenmek istiyorum ve bunu yapmaya hazırım.

Seni beslemeyi, banyo yapmayı, seni değiştirmeyi ve harcamayı seviyorum.
seninle zaman.

Tüm dünyada, senin gibi bir tane daha olmadı. **Tanrı sen doğduğunda gülümsedi**.

İÇ BEBEK MEDİTASYONU

Bu meditasyon için kesintisiz bir saate ihtiyacınız olacak. Elinizde bir kutu Kleenex veya bir mendil bulundurmanızı tavsiye ederim. Kollarınızı ve bacaklarınızı çaprazlamadan rahat bir sandalyeye oturun. Bu egzersizi yapmak üzereyken güvendiğiniz birine söylemek iyi bir fikirdir.

(bunu yaptığınız için sizi utandırma riski yoksa). İşiniz bittiğinde bu kişiyle check-in yapmak isteyebilirsiniz. Lütfen bu bölümün girişinde size söylediklerimi hatırlayın.*Aşağıdaki durumlarda bu egzersizi yapmayın:*

- Akıl hastası olarak teşhis edildiniz veya akıl hastalığı geçmişiniz var.
- Tecavüz dahil, fiziksel veya cinsel şiddetin tedavi edilmemiş bir kurbanısınız.
- Duygusal olarak ciddi şekilde hırpalanmışsın.
- Bir yıl boyunca sürekli ayık kalmamış, iyileşmekte olan bir kimyasal bağımlısısınız.
- Terapistinizin iznine sahip değilsiniz.

Meditasyona dini itirazlarınız varsa, bu alıştırmada Tanrı karşıtı hiçbir şey olmadığını bilmelisiniz. Ayrıca, her gün birkaç kez trans durumuna girip çıktığınızın farkında olmalısınız. Senden yapmanı isteyip de yapmadığın ya da yapmayı bilmediğin hiçbir şey yok. Yaralı iç çocuk sorununun kısmen şundan kaynaklandığını unutmayın.*doğal*yaş gerilemesi. Yaş gerilemeyi içeren bir meditasyon yaparken, aslında *kontrol*bu sürecin. Kendinizi bunalmış hissediyorsanız, istediğiniz zaman durabileceğinizi de unutmayın. Gerekirse meditasyonun ortasında durmakta hiçbir sakınca yoktur.

Bu meditasyonun ilk kısmı tüm gelişim aşamaları için kullanılacaktır. Belirtildiği gibi ifadeler arasında yaklaşık on beş saniye sessizlik içinde duraklayarak kayıt cihazınıza kaydedin.

Sessizce oturarak ve çevrenizin farkına vararak başlayın.... Kendinizi uzayda ve zamanda bulun. Sırtınızı ve poponuzun oturduğunuz sandalyeye değdiğini hissedin.... Giysilerinizi vücudunuzda hissedin.... Duyabildiğiniz kadar çok farklı ses duyun.... Odadaki havayı hissedin.... Şimdilik, sizin için hiçbir yer yok.*sahip olmak*gitmek ve sen hiçbir şey*sahip olmak*ile *yapmak*. ... Sadece şimdi burada ol.... Henüz yapmadıysan gözlerini kapatabilirsin.... Nefesinin farkında olabilirsin.... Havayı içeri girerken ve çıkarken hisset.... Nasıl olduğunun farkında ol. nefes alırken ve verirken burun deliklerinde hissedilir.... Düşüncelerinizi bölüyorsanız,

sorun yok. Şiddetli yağmuru ya da yaklaşan bir fırtınayı haber veren bir program sırasında TV ekranınızdan geçen cümleler gibi fark edebilirsiniz. Önemli olan sadece onları fark etmektir. Sadece geçmelerine izin verin.... Nefes almaya devam ederken, yapabilirsiniz.*devam etmek* istediğin kadar bilincine... Ya da yapabilirsin*bırak*rahatlamanıza izin veren bildiğiniz şekillerde.... Bunu öğrendiniz*devam etmek*ve*bırak*bir çocuk olarak.... Ve gerçekten tam olarak ne kadarını bilmeniz gerektiğini biliyorsunuz.*devam etmek*ve ne kadar*bırak*.... Mükemmel dengeyi bebekken nefes almayı öğrendiğinizde öğrendiniz.... Nefes almayı öğrendiniz... ve tüm kan hücrelerinize oksijen verecek kadar uzun süre tutun.... Ve yapmayı öğrendiniz.*bırak*... ve havanın dışarı çıktığını hissedin.... Bebekken annenizin meme ucunu nasıl emeceğinizi öğrendiniz.... Biberonu emmeyi öğrendiniz.... Ve*bırak*ılık sütün tadına bakarken... Çok geçmeden öğrendin*devam etmek*kendi biberonunuza.... Ve işiniz bittiğinde gitmesine izin vermeyi.... Ve beşiğinizin kenarından tutmayı öğrendiniz.... Ve*bırak* geri yatmaya hazır olduğunda... Yani gerçekten*bilmek* tam olarak ne kadar tutacağınızı ve ne kadarını bırakacağınızı.... Ve tam olarak sizin için neye ihtiyacınız olduğunu bulmak için kendinize güvenebilirsiniz....

Ve şimdi göz kapaklarınızda bir tür ağırlık hissediyor olabilirsiniz.... Kapatmalarına izin verebilirsiniz.*sıkıca*.... Çenenizde ağırlık hissedebilirsiniz.... Kollarınızda ve ellerinizde.... Ellerinizi hareket ettiremiyormuş gibi hissedebilirsiniz.... Bacaklarınızda ve ayaklarınızda bir ağırlık varmış gibi hissedebilirsiniz.... Sizin gibi bacaklarınızı hareket ettiremezsiniz... Ya da tam tersini hissedebilirsiniz, sanki tüm vücudunuz uçuşuyormuş gibi... Elleriniz ve kollarınız tüy gibi.... Gerçekten ne olduğunu biliyorsunuz.*sen* hissetmek, *ağırlık*veya*hafiflik*.... Ve her ne ise, tam olarak bunun için doğru*sen*....

Ve şimdi bazı çocukluk anılarınızı yaşamaya başlayabilirsiniz.... İlk okul günlerinizi... ve o günlerdeki en iyi arkadaşınızı hatırlayabilirsiniz.... Nazik bir öğretmen veya komşuyu hatırlayabilirsiniz.... Ve yaşadığınız bir evi hatırlayabilirsiniz. *önceki*okula gittin.... Ev ne renkti?... Apartman mıydı?... A

karavan?... Şehirde mi yaşadın?... Kırda mı?... Şimdi o evdeki odaların bir kısmını görebilirsin.... O evde zamanını nerede geçirdin?... Özel bir odan var mıydı?... Neredeydi? yemek masası mı?... Bakın yemek masasında kim var.... Ne yaptı *hissetmek*O masada olmak ister misin?...Ne yaptı*hissetmek*O evde yaşamak ister misin?...

Bu, her gelişim aşaması için genel bir giriştir.. Spesifik *sahne ile ilgili* talimat her aşama için farklıdır.

Şimdi, siz doğduğunuzda ailenizin yaşadığı evi hayal edin veya hatırlayın.... Doğduktan sonra uyuduğunuz odayı hayal edin.... Olduğunuz güzel bebeği görün.... Sesini duyun, ağlarken, gülerken.... Kendinizi hayal edin. sevimli küçük benliğini tutabilirdi.... Orada bilge ve nazik bir büyücü olaraksın.... Kendi bebekliğini izliyorsun.... Orada başka kim var?... Annen mi?... Baban mı?... Ne yapıyor?*hissetmek* Bu insanlar için bu evde doğmak hoşuna mı gidiyor?... Şimdi tüm bunlara bakan o değerli minik bebek olduğunuzu hayal edin.... Büyümüş halinize bakın.... Kendinizi büyülü bir insan, bir büyücü ya da sadece kendin... varlığını hisset *birisi*Sana kim aşık. Şimdi bir yetişkinin sizi kucağına aldığını ve tuttuğunu hayal edin. Size nazikçe şu olumlamaları söylediğini duyun:

Dünyaya hoşgeldin, seni bekliyordum. burada olduğun için çok mutluyum.
yaşaman için özel bir yer hazırladım. seni olduğun gibi seviyorum. ne olursa olsun seni bırakmayacağım. Senin ihtiyaçların benimle tamam.
İhtiyaçlarını karşılaman için ihtiyacın olan tüm zamanı sana vereceğim . Erkek (ya da kız) olmana çok sevindim.
Seninle ilgilenmek istiyorum ve bunu yapmaya hazırım.
Seni beslemeyi, banyo yapmayı, seni değiştirmeyi ve seninle vakit geçirmeyi seviyorum..
Tüm dünyada, senin gibi bir tane daha olmadı. Tanrı sen doğduğunda gülümsedi.

Bunları duyduğunda ne hissediyorsan onu hissetmene izin ver

olumlamalar...

> **Şimdi, bırakın yetişkin-siz sizi bıraksın.... Sizi asla terk etmeyeceğine dair sizi temin ettiğini duyun.... Ve bundan sonra, o her zaman yanınızda olacaktır.... Şimdi yeniden yetişkin benliğiniz olun. ... Kıymetli küçük benliğinize bakın.... Onu daha yeni elde ettiğinizin farkında olun.... *Eve dönüş hissini hissedin*.... O küçük bebek aranıyor, seviliyor ve istiyor *asla*olmak*yine yalnız*.... O odadan, o evden dışarı çıkın ve uzaklaşırken geriye bakın.... İleri doğru yürüyün.*yukarı*hafıza şeridi.... İlk okulunuzun yanından geçin.... Gençlik yıllarınıza doğru yürüyün.... Erken yetişkin hafızasına girin.... Şimdi bulunduğunuz yere gidin.*şu anda*.... Ayak parmaklarınızı hissedin.... Onları oynatın.... Enerjinin bacaklarınızdan çıktığını hissedin.... Derin bir nefes alırken göğsünüzdeki enerjiyi hissedin.... Nefes verirken bir ses çıkarın.... Enerjiyi kollarınızda ve parmaklarınızda hissedin. .... Parmaklarınızı oynatın. ... Omuzlarınızdaki, boynunuzdaki ve çenenizdeki enerjiyi hissedin.... Kollarınızı gerin.... Yüzünüzü hissedin ve tamamen hazır olun.... Normal uyanık bilincinize tamamen geri dönün.... Ve gözlerinizi açın.**.

Bir süre oturun ve az önce yaşadığınız deneyimi yansıtmanıza izin verin. Ne hissediyorsan hisset. Sizi en çok etkileyen olumlamalara dikkat edin. Bu kelimeler üzerinde düşünün, onların beslenmesini hissetmenize izin verin. Öfkeli bir tepki verdiyseniz, öfkeyi hissetmenize izin verin. Örneğin, “Bu aptalca, bu bir oyun, kimse beni gerçekten istemedi!” diye düşünmüş olabilirsiniz. Sadece öfkeyi hissetmene izin ver. Bırak kendini haykırsın! Dilerseniz yastığınızı tenis raketi veya sopasıyla dövün. Yansımanın sonunda, isterseniz düşüncelerinizi ve izlenimlerinizi yazın. İsterseniz eşiniz, sponsorunuz veya arkadaşınızla konuşun. Küçük benliğinize, yani bebek benliğinize bakabileceğiniz yetişkin bir yetişkinin farkında olun.

Bazı insanlar, talimatlara yanıt olarak görselleştirmede sorun yaşadıklarını fark eder. Hepimiz algılarız, ancak herkes kolayca görselleştiremez. Her birimizin dünyayı haritalandırmanın birincil bir yolu var. Öncelikli olarak görsel iseniz, muhtemelen "Bu bana iyi geliyor" veya "Bunu yaparken kendimi görebiliyorum" gibi şeyler söylüyorsunuzdur. Ancak öncelikle işitsel iseniz, “Bu bana iyi geliyor” veya “Bir şey bana bunu yapmamı söylüyor” diyebilirsiniz. Algısı kinestetik olan insanlar,

“Bu bana doğru geliyor” veya “Bunu yapmak için harekete geçtim” demek. Bu yüzden görselleştirmede zorluk çekiyorsanız endişelenmeyin - kendi yönteminizle algılayacaksınız.

Bazen insanlar yaralı içlerindeki çocuğu göremez, duyamaz veya hissedemezler. Bunun nedeninin, egzersiz sırasında *vardır* çocuk. Aslında yaralı çocuk hallerindeler. Bu size olduysa, geri dönün ve meditasyonu tekrar yapın, yetişkin sizi görmenize ve yetişkin benliğinizin size sevgiyi beslediğine dair onaylar vermesini duymanıza izin verin.

Bazı insanlar, onu eve getirmeyi kabul ederlerse çocuğun yeni bir yük olacağını düşünüyor. Bunu deneyimlediyseniz, muhtemelen zaten sorumlulukla aşırı yüklenmişsinizdir. İçinizdeki çocukla iletişimde kalmanın günde sadece birkaç dakika sürdüğünü unutmayın. Bu, beslemeniz, giydirmeniz veya bakıcılık yapmanız gerekmeyen bir çocuk. İçinizdeki çocuğu sevmek ve beslemek, kendinize zaman ayırmanın bir yoludur - muhtemelen yapmamışsınızdır.

Bazen insanlar bir zamanlar oldukları bebek çocuğu gördüklerinde sinirlenir veya iğrenirler. Bu, ciddi düzeyde toksik utancı gösterir. Kendimizi utandırdığımız gibi utandırıyoruz. Hayatta kalma rakamlarınız sizi bebekken savunmasızlığınız için reddettiyse, siz de aynı şekilde kendinizi reddedebilirsiniz. Bu egzersizi yaptığınızda öfke, küçümseme veya tiksinti hissettiyseniz, zayıf, savunmasız yanınızı kabul etme isteğiniz hakkında bir karar vermelisiniz. Sizi temin ederim ki bu sizin gerçek bir parçanız. Hepimizin bir parçası.

En zayıf, en çaresiz benliğinizi kabul etmeye istekli olmadıkça, bütün ve gerçekten güçlü olamazsınız. Enerjinizin ve gücünüzün bir parçası, başka bir parçanızı reddetmekle ilgili olacak. Bu iç savaşı sürdürmek çok zamanınızı, enerjinizi ve gücünüzü alıyor. Göründüğü gibi paradoksal, gücünüz ancak zayıflığınızı kabul ederek gelecek!

Artık bebek benliğinizi geri kazandığınıza göre, birkaç gününüzü ona olumlamaları tekrarlayarak geçirin. Bebeğinizi kucakladığınızı ve yüksek sesle şöyle dediğini hayal edin: “Sen buraya aitsin! Senden başkası hiç olmadı. Sen tekrar edilemezsin, türünün tek örneği." En çok duyguyu tetikleyen olumlamaları ekleyin - en çok duymaya ihtiyacınız olanlardır. Git bir parkta otur ve çimenlere, çiçeklere, kuşlara, ağaçlara ve hayvanlara bak. Hepsi evrene aittir. Onlar yaratılışın gerekli bir parçasıdır. Ve sen de aitsin. Kuşlar, arılar, ağaçlar ve çiçekler kadar gereklisin. Sen bu dünyaya aitsin. *Hoş geldin!*

Bir ortakla çalışmak

Bu egzersizleri bir partnerle yapmak istiyorsanız, bu harika. Her birinizin diğerinin yanında özel bir şekilde olması gerekiyor. İçinizdeki çocuk sizin bir anda ayrılmayacağınızı bilmeye ihtiyaç duyduğundan, bu işi yaparken birbiriniz için hazır bulunmaya söz vermelisiniz. Özel bir şey yapmanıza gerek yok ve kesinlikle birbirinizi tedavi etmenize veya düzeltmenize gerek yok. Eşiniz için mümkün olduğunca mevcut olmanız yeterlidir. İçinizden biri onay veren olacak. Onları ifade ettiğim gibi onaylamalarla kalmanızı tavsiye ederim. (Yakın zamanda yapılan bir atölye çalışmasında bir kadın, gruptaki erkeklerden birine verdiği ifadede kendini kaptırdı. Kadın ona, "Dünyaya hoşgeldin. Çok aranıyorsun. Seninle seks yapmak istiyorum" dedi.*olumsuzluk*Bir bebeğin annelik yapan bir kişiden duyması gerekenler!) Biriniz egzersizi deneyimlediğinde, yer değiştirin.

Birlikte çalıştığınızda, ona onaylamaları verirken eşinizi tutmak ve okşamak değerlidir. Bunun önceden dikkatlice kontrol edilmesi gerekir. Çoğu yetişkin çocuğun fiziksel sınırları ciddi şekilde ihlal edilmiştir. Partnerinize nasıl kucaklanmayı ve okşanmayı sevdiğinizi gösterin. Belli ki, dokunulmak istemiyorsan, ona söyle.

Egzersizi yapmaya hazır olduğunuzda, meditasyonun genel tanıtımını partnerinize okuyun. Yavaşça ve dikkatlice okuyun. Arka planda biraz ninni müziği çalabilirsiniz. Steven Halpern'in tavsiye ederim*Ninni Süiti*. "Size şu olumlamaları şefkatle söylediğini dinleyin" satırını okuduktan sonra.*onaylamaları partnerinize yüksek sesle söyleyin*. Ardından alıştırmayı okumayı bitirin. Egzersizi tek başına yapmak ile bir partnerle çalışmak arasındaki fark, bir partneriniz olduğunda, partnerinizi onun arzu ettiği fiziksel şekillerde tutarken ve okşarken onaylamaları yüksek sesle söylemenizdir. İşiniz bittiğinde, partnerinizle rolleri tersine çevirin.

Grupla Çalışmak

İçimdeki çocuk atölyelerinde, iyileştirme çalışmalarının çoğu gruplar halinde yapılır. Grup çalışmasının en güçlü terapi şekli olduğuna inanıyorum. Çalıştayın sonunda katılımcılara birbirleri için birincil kaynak olduklarını söylüyorum. İnsanların kendi başlarına neler başarabileceklerini bilmelerini istiyorum.

Ancak, geri alma sürecinde her zaman birkaç eğitimli terapistim var. Bir kişinin girmesi durumunda oradalar

duygusal baskın. Bir kişi toksik olarak utanmış veya iç içe geçmiş duygulara geri döndüğünde bunalma meydana gelebilir. Bu duygular, kişinin kendi doğal duygularından daha rahatsız edicidir. Aslında, insan doğal duygularına yenik düşemez.

Aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- geri alma süreci boyunca gruplara liderlik etmek isteyen terapistler veya eğitimli danışmanlar;
- CODA, ACOA veya karşılıklı kendi kendine yardıma kendini adamış diğer kurtarma gruplarının üyeleri;
- ciddi bir şekilde kişisel gelişim peşinde koşan ve sağladığım yönergelere uymaya istekli olan diğerleri.

Bir grup oluşturmak için en az beş, en fazla dokuz kişiye ihtiyacınız var. ihtiyacın var*ikisi birden*bir gruptaki cinsiyetler - karşı cinsten en az iki kişi. Bunun nedeni ise bir anne ve bir baba tarafından ebeveynlik yapmanız ve erkek ve kadın sesleri duymanız gerektiğidir.

Grup üyeleri birbirini tanımıyorsa aşağıdakileri yapmanızı öneririm:

A. Egzersizlere başlamadan önce grup olarak birlikte biraz zaman geçirin. En az üç adet 1½ saatlik toplantı yapın. İlk toplantıyı kendinizi tanıtarak ve yaralı iç çocuk kontaminasyonunun güvenli örneklerini paylaşarak geçirin. Daha sonra dışarı çıkın ve birlikte bir şeyler yiyin.

Bir sonraki toplantıda, herkesin kendi ailesi ve çocukluğu hakkında on dakika geçirmesine izin verin. (Bir zaman tutucunuz olsun.) Üçüncü toplantının daha spontane olmasına izin verin. Ancak her kişiye paylaşması için on dakika verdiğinizden emin olun. Dilerseniz 1½ saatten fazla zaman harcayabilirsiniz, ancak maksimum faydayı elde etmek için bazı yapıların gerekli olduğunu gördüm. On dakikalık zaman yapısı özellikle önemlidir. Bazı yaralı çocuklar konuşmayı bırakamıyor; diğerleri, dikkat çekmek için duygusal gürültü (sürekli problemler) kullanan histeriklerdir.

B. Herkes birlikte vakit geçirdikten sonra, herkes*tüm süreç boyunca orada olmayı sözlü olarak taahhüt edin*(bebeklikten ergenliğe kadar çocukluğun beş gelişim evresini kapsayan egzersizler). Yine, yaralı iç çocuğun her şeyden çok bilmesi gereken şey, birinin onun için orada olacağıdır.

Programlarınızı grup toplantılarınıza göre planlayın ve her birinizin orada olmayı taahhüt ettiğinden emin olun.

C. Ardından, fiziksel sınırlar net bir şekilde belirlenmelidir. Bu, her bir kişinin fiziksel ve cinsel sınırlarının ne olduğunu çok açık bir şekilde belirtmesini içerir. Gruptaki bir kişi sizi rahatsız eden cinsel bir şaka yapıyorsa bunu tartışmalısınız. Cinsel olarak zorlayıcıysanız, grubunuzun herhangi bir üyesiyle birlikte hareket etmemeye kendinize söz verin. (Cinsel olarak zorlayıcı değilseniz ancak grubunuzdaki birine karşı cinsel bir çekim hissediyorsanız, aynı taahhüdü yapın.)

Her insanın, diğerlerini desteklemek ve onlara izin vermek için orada olduğunu anlaması çok önemlidir.*duyguları hisset*. Grup üyelerinin görevi birbirlerinin aynası ve yankısıdır. Bu, "Dudaklarının titrediğini görüyorum ve ağlarken hüznünü duyuyorum" veya "Çocukluğunu anlatırken öfke (ya da korku ya da üzüntü) hissettim" gibi ifadeleri içerir. Bir grup üyesi olarak, yapmanız gereken*asla*terapi yapın, tavsiye verin veya çalışan üyeyi "düzeltmeye" çalışın. Kendinizi, az önce gözlemlediğiniz şeyi tekrarlayan bir video kaydedici olarak hayal edin. Analiz etmek, tartışmak ve tavsiye vermek, kafanızın içinde sıkışıp kalmanızı ve duygularınızın dışında kalmanızı sağlar. Tartıştığınızda ve tavsiye verdiğinizde, diğer kişiyi duygularından uzaklaştırırsınız.

Birçok yetişkin çocuk, önemsemeyi bakıcı olarak öğrendi. Bu nedenle, sahip oldukları bir*bağımlılık*düzeltmek ve yardım etmek için. Genellikle, "İyi tarafından bakın" veya "Şimdi alternatiflerinize bakalım" gibi ifadeler kullanarak veya soru sorarak kişiyi duygularından uzaklaştırırlar.*niye ya* sorular ("Sence baban neden içti?"). bu*en iyi*kullanılacak ifadeler şunlardır: "Şimdi nasıl hissediyorsun?" ya da "Bu senin için nasıl bir şeydi?" ya da "Hüzün konuşabilseydi, ne derdi?" Bunlar, insanları duygularını ifade etmeye teşvik eder.

Unutma, bu*orijinal acı*İş. Çoğu zaman insanları duygularından çıkarmaya çalışırız çünkü kendi duygularımız çözülmemiştir. Örneğin, hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlarsanız, çözülmemiş hüznüme dokunabilir. *Seni durdurabilirsem, kendi acımı hissetmek zorunda değilim*. Ama duygularını durdurmada benim bariz yardımım,*senin için hiç yardım yok*. Aslında bu kafa karıştırıcı ve çıldırtıcı ve muhtemelen çocukken başınıza gelen bu. Size yardım ettiği iddia edilen yorganlarınız aslında *sana en çok yardımcı olacak şeyi yapmaktan alıkoymak, duygularını hissetmene izin vermek*.

yardımcılar*her zaman*kendilerine yardım ediyor. Yardım ederek önemli olmayı öğrendikten sonra, başkalarına yardım ederek derin güçsüzlük duygularının üstesinden gelirler.

Orası*dır-dir*Ancak gerçek bir yardım. Diğer insanların olmasına izin vermeyi içerir *onlar kim*kendi duygularına sahip olmalarına izin vermek ve bu duyguları yaşarken kabul etmek. Bu kabul şu şekilde ifade edilebilir: “Seni görüyorum, duyuyorum ve sana olduğun gibi değer veriyorum. Gerçekliğinizi kabul ediyor ve saygı duyuyorum.”

İşlevsel olmayan, utanç temelli bir ailede büyüdüğünüzde, anlattığım şekillerde başkaları için orada olmak zordur. Hiçbirimiz bunu mükemmel bir şekilde yapmayacağız. Hiçbir grup bunu mükemmel bir şekilde yapamaz. Kendi muhtaçlığında olduğunun farkında olduğunda, sadece o kişiye söylediğin şeyin neyle ilgili olduğunu kabul et.*sen*, onunla ilgili değil.

Ancak, eşiniz veya grubunuzdaki bir kişi gerçekten bunalırsa, egzersizi durdurun. Gözünüzün içine bakmasını sağlayın ve "Gömleğim ne renk? Nerede yaşıyorsun? Ne tür bir arabanız var? Bu ne renk? Şu anda bu odada kaç kişi var? Onların isimleri ne?" Bu sorular kişiyi duyusal temelli şimdiye odaklanmaya zorlar. İnsanlar kendilerini bunalmış hissettiklerinde içsel bir duruma yakalanırlar. Eski donmuş duyguların birikmiş deposunu yeniden deneyimliyorlar ve geçmişin enerjisine kapılmış durumdalar. Şimdiki zamana geri dönmelerine yardım etmelisin. Sorular onları şimdide temellendirecektir.

Bu egzersizi yapmaya hazır olduğunuzda, meditasyonu teybe koymak için önce grubunuzdaki en huzurlu sese sahip kişiyi seçin (bu sayfa). Şunu okuyana kadar kaydedin, "Şimdi tüm bunlara bakan o değerli minik bebek olduğunuzu hayal edin."*Onayları kaydetmeyin;* bunun yerine, her kişiye onaylama listesinin bir kopyasını verin. Grup üyelerine sol baş parmaklarından birine ve sol parmaklarından birine dokunmalarını söyleyin. Bu dokunuşu yaklaşık otuz saniye tutmalarına izin verin, ardından parmaklarını bırakmalarını söyleyin. “Odadan çık, o evden...” sözleriyle meditasyonu kaydetmeye devam et (bu sayfa) ve böylece sonuna kadar.

Şimdi grup için kaydı oynatın. Bittiğinde, herkes ailelerinde nasıl doğduğuna dair yeniden deneyimlenmiş duygulara sahip olacak. Ve her biri bir tane yapmış olacak*Çapa*sol başparmağı ve parmağıyla bu duygunun Bir çapa, geçmiş bir deneyimle ilişkili herhangi bir duyusal tetikleyicidir. (Eski şarkılar çıpaların güzel örnekleridir. Eski bir şarkı duyarız ve onu eski bir şarkıyla ilişkilendiririz.

erkek arkadaş ya da kız arkadaş ya da on beş olduğumuz yaz. Yüz ifadeleri çapadır. Baban seni eleştirmeden önce belli bir şekilde kaşlarını çattıysa, sana aynı şekilde kaşlarını çatan her erkek o eski çapayı ateşler.) En otomatik çapalarımız travmanın sonucudur.9. Bölüm çapaları kullanarak tam bir yeniden eşleme alıştırması vardır.

Ardından, ortada bir sandalye olacak şekilde grubu bir daire haline getirin. Grup üyeleri dairenin merkezinde sırayla çalışacaklardır. Her biri iş sırasını aldığında,*önce fiziksel sınırlarını belirle*. Örneğin, gruba size ne kadar yakın oturması gerektiğini ve nasıl tutulmak, dokunulmak ve okşanmak isteyip istemediğinizi söyleyin. Merkezdeki kişi, sol baş parmağına ve parmağına dokunarak, yani meditasyon sırasında yarattığı duyusal çapaya dokunarak çalışmaya başlar. Bunun amacı içeri girmek*dokunmak*erken bebeklik anılarıyla. yapacağınızı burada belirteyim*her zaman*Anılarla düşündüğünüzden daha fazla temas halinde olun.*Eş bağımlılar genellikle egzersizi doğru yapmadıklarını düşüneceklerdir.*. Kendinizi gruptaki diğer kişilerle karşılaştırmaya karşı koruyun. Bağımlılığınızı yaratan zehirli utandırma, varlığınızdan kaynaklandı.*karşılaştırıldı*bir çocuğun nasıl olması gerektiğine dair anne babanın resimleriyle.

“Bunu yanlış yaptığımı biliyorum” veya “Benden önceki kişi ağlamaya başladı ve ben ağlamıyorum bile” gibi kendi kendine konuşmalardan uzak durmaya çok dikkat edin. Kendinize vereceğiniz tek konuşma, “Bunu yapıyorum.*kesinlikle*yol*İ*yapmak gerekiyor.”

Merkezde olduğunuzda, fiziksel sınırlarınızı belirlediğinizde ve çapanıza dokunduğunuzda süreç başlar.

Grup üyelerinizden her biri, yavaş yavaş ve sevgiyle, size listeden seçtiği bir onay verir.bu sayfa-bu sayfa. Bir sonraki üye size seçtiği onaylamayı vermeden önce yirmi saniyelik bir aralık olmalıdır. Yirmi saniye sonra, bir sonraki üye, grup dolaşana kadar size bir onay verir.*üç* zamanlar. (Bu, bazı olumlamaların muhtemelen tekrarlanacağı anlamına gelir.) Merkezde oturan kişi için bir kutu mendil bulundurduğunuzdan emin olun. Destek grubundaki herkes üç kez onay verdiğinde, ortadaki kişinin birkaç dakika oturmasına izin verin. Bu süreden sonra omzuna dokunun ve gruba yeniden katılmasına izin verin.*Her üyenin çalışma sırası gelene kadar egzersizi tartışmayın.*. Herkes bittiğinde, herkesin merkezde olma deneyimini paylaşmasına izin verin. Unutmayın, her kişinin deneyimi benzersiz olacaktır.

Deneyiminizi paylaşırken, aşağıdaki şeylere odaklanmaya çalışın.

- Merkezdeki kişiye hangi olumlamaları vermeyi seçtiniz? Bir desen var mıydı? Kendinizi aynı onaylamayı birkaç kez tekrarlarken buldunuz mu? Vermeyi seçtiğiniz onaylamalar genellikle bir(ler)dir.*sen*çoğu duymaya ihtiyaç duyar.
- Size anında enerji, öfke, üzüntü veya korku salıverilmesini tetikleyen bir onaylama verildi mi? Örneğin, birçok kadın “Kız olduğuna sevindim” sözlerini duyunca hıçkıra hıçkıra ağlar. Bazı insanlar, "İhtiyacınız olan tüm zamana sahip olacaksınız" sözlerini duyduklarında ağlarlar. Dikkat et*Gerilim*. Gerilim veya duygusal yoğunluk, duygusal enerjinin engellendiği yerdir. Bu yüksek voltaj olumlaması, hayatınızda en çok ihtiyaç duyduğunuz besin türü olabilir.
- Erkek ve kadın seslerine dikkat edin. Bir erkek sesi korkuyu, öfkeyi veya üzüntüyü tetikler mi? Bir kadın sesi özel bir duyguyu tetikledi mi? Bu, şampiyona programını kurarken önemli bir bilgidir.3. bölüm. İçinizdeki çocuğun ihtiyaç duyduğu belirli beslenme türlerini bilmek, onu beslemeniz için hayati önem taşır.

Herkese paylaşma fırsatı verdiğinizde grup süreci sona erer.

İşte bebek benliğimi geri kazanmayı hayal etmeyi sevdiğim yol.



Artık bebek benliğinize sahip çıktığınıza göre, yürümeye başlayan çocuğunuzu geri almaya geçebiliriz.

---

*Rahmetli Hugh Missildine'in klasik kitabındaki öncü çalışmasından bir “şüphe indeksi” fikrini aldım. *Geçmişteki İç Çocuğunuz*. Dr. Missildine benim arkadaşımdı ve bu işi sürdürmem için beni çok teşvik etti.

BÖLÜM 5

KENDİNİZİ GERİ ALMAK

yürümeye başlayan çocuk

Benekli şeyler için Tanrı'ya şükürler olsun - Brined bir inek gibi çift renkli gökyüzü için: Yüzen alabalık üzerine hepsi noktalı gül köstebekleri için; Taze kömür kestanesi düşer; ispinoz kanatları;... Kararsız, çilli ne varsa (kim bilir nasıl?)

- GerardManleyHopkins

Parmak uçlarında duran ayakta
duramaz, Adım atan yürüyemez.

- Chinç atatürk

TODDLER

(OPPOSITIONAL BONDING)

I AM ME

AGE:	9 MONTHS–18 MONTHS (EXPLORATORY STAGE) 18 MONTHS–3 YEARS (SEPARATION STAGE)
DEVELOPMENTAL POLARITY:	AUTONOMY VERSUS SHAME AND DOUBT
EGO STRENGTH:	WILLPOWER
POWER:	SENSING AND DOING
RELATIONSHIP ISSUE:	PSYCHOLOGICAL BIRTH; COUNTER-DEPENDENCE

ŞÜPHELİ ENDEKSİ

Aşağıdaki sorulara evet veya hayır cevabını verin. Her soruyu okuduktan sonra bekleyin ve hissettiklerinizle temasa geçin. Evet için daha güçlü bir enerji hissediyorsanız, evet yanıtını verin; hayır için cevap hayır. Herhangi bir soruya evet cevabı verirseniz, geçmişin harika iç çocuğunuzun yaralandığından şüphelenebilirsiniz. Yaralanmanın dereceleri vardır. Birden yüze kadar bir ölçekte bir yerdesin. ne kadar çok soru sorarsan *hissetmek*evet cevabı verilecekse, yürümeye başlayan çocuğunuz o kadar çok yaralandı.

1. **Ne istediğinizi bilmekte zorlanıyor musunuz? Evet Hayır _____**

2. **Yeni bir yere gittiğinizde keşfetmekten korkar mısınız? Evet Hayır _____**
3. **Denemekten korkuyor musunuz?*yeni*deneyimler? Onları denerseniz, her zaman önce başka birinin denemesini mi beklersiniz? Evet Hayır _____**
4. **Terk edilmekten büyük korkularınız var mı? Evet Hayır _____**
5. **Zor durumlarda, birinin size ne yapacağınızı söylemesini ister misiniz? Evet Hayır _____**
6. **Biri size bir öneride bulunursa, onu izlemeniz gerektiğini düşünüyor musunuz? Evet Hayır _____**
7. **Gerçekte olmakta zorlanıyor musunuz?*içinde*deneyiminiz? Örneğin, tatildeyken heyecan verici bir manzaraya bakarken, tur otobüsünün sensiz gitmesi konusunda endişeleniyor musunuz? Evet Hayır _____**
8. **Büyük bir endişeli misiniz? Evet Hayır _____**
9. **Spontane olmakta zorlanıyor musunuz? Örneğin, sırf mutlu olduğunuz için bir grup insanın önünde şarkı söylemekten utanır mıydınız? Evet Hayır _____**
10. **Kendinizi yetkili kişilerle sık sık çatışmalarda buluyor musunuz? Evet Hayır _____**
11. **Sıklıkla dışkılama veya idrara çıkma üzerine odaklanan - pislik, bok veya çiş gibi kelimeler kullanıyor musunuz? Mizah anlayışınız banyo şakalarına mı odaklanıyor? Evet Hayır _____**
12. **Erkek veya kadın kalçalarına takıntılı mısınız? Anal seks hakkında fantezi kurmayı veya onunla meşgul olmayı diğer türlerden daha çok mu tercih edersin? Evet Hayır _____**

13. Sık sık para, aşk, duygu göstermek veya şefkat konusunda cimri olmakla suçlanıyor musunuz? Evet Hayır _____

14. Düzenlilik ve temizlik konusunda takıntılı olma eğiliminiz var mı? Evet Hayır _____

15. Diğer insanlarda öfkeden korkar mısınız? Kendine? Evet Hayır _____

16. Çatışmayı önlemek için hemen hemen her şeyi yapacak mısınız? Evet Hayır _____

17. Birine hayır dediğinizde kendinizi suçlu hissediyor musunuz? Evet Hayır _____

18. Doğrudan hayır demekten kaçınıyor, ancak çeşitli dolaylı manipülatif ve pasif yollarla yapacağınızı söylediğiniz şeyi yapmayı reddediyor musunuz? Evet Hayır _____

19. Bazen "çıldırır" ve uygunsuz bir şekilde tüm kontrolü elinizden bırakır mısınız? Evet Hayır _____

20. Diğer insanları sıklıkla aşırı derecede eleştirir misiniz? Evet Hayır _____

21. İnsanlarla birlikteyken onlara iyi davranıp, gittiklerinde dedikodu yapıp onları eleştirir misiniz? Evet Hayır _____

22. Başarıya ulaştığınızda, başarılarınızdan zevk almakta, hatta bunlara inanmakta zorluk çekiyor musunuz? Evet Hayır _____

Bu sorular, yürümeye başlayan çocuk dönemini kapsar. 1'den 9'a kadar olan sorular 9 aydan 18 aya kadar olan yaşları kapsar. Bu, emekleme, dokunma, tatma ve genel olarak etrafınızdaki dünyayı keşfetmeye meraklı ve istekli olmayı içeren yürümeye başlayan çocuk aşamasının ilk bölümüdür.

10'dan 22'ye kadar olan sorular, 18 aydan 3 yıla kadar olan yaşları kapsamaktadır. Bu dönem denir*ayrılma*sahne. Bu bir*karşı bağımlılık*ile karakterize edilen aşama*karşıt bağ*. Muhalif bağ kurmada çocuk, özellikle ebeveynlerin isteklerine yanıt olarak "Hayır", "Bırak ben yapayım" ve "Yapmayacağım" gibi şeyler söyleyecektir. İtaat etmez, ancak her zaman ebeveyn görüşü içindedir. Çocuk hala birbirine bağlıdır, ancak ayrılmak ve kendisi olmak için anne ve babasına karşı çıkmak zorundadır.

Bu ayrılma süreci ikinci doğum ya da psikolojik doğum olarak adlandırılmıştır. O, BEN'İMliğimizin gerçek başlangıcını işaret eder.

Şimdi çevremizi keşfetme ve güçlerimizi test ederek kim olduğumuzu keşfetme yolculuğuna başlıyoruz. 9 aylık çocuğa,

dünya, keşfedilecek ilginç şeylerle dolu duyusal bir berekettir. Yaşamın ilk dokuz ayında temel bir güven duygusu oluşturulmuşsa, çocuk doğal olarak çevresini keşfetmeye başlayacaktır. Özellikle görmek, dokunmak ve tatmak istiyor.

Erik Erikson bunu "kuruluş" aşaması olarak adlandırır. Bir çocuk “her şeyi içine almak” ve onu hayatına dahil etmek ister. Bu temel merak, beslendiği takdirde, gelecekteki tüm yaratıcı risk alma ve maceraların kaynağı olacaktır.

Bu, ilginç görünen karanlık bir nesne ile elektrik prizi arasındaki farkı bilmedikleri için çocuklar için riskli bir zamandır. Keşif dönemindeki çocuklar sürekli bakım ve büyük sabır gerektirir. Ebeveynlerin bunu iyi idare edebilmeleri için makul miktarda duygusal dengeye ihtiyaçları vardır.

Çocuğun kasları gelişmeye başladıkça keşfetme ve ayrılma yoğunlaşır. Önce emeklemeyi sonra yürümeyi öğrenir. Hepsi doğal planın bir parçası. Erikson, kas gelişimini “tutunmak” ve “bırakmak” olarak görmektedir. Her birimiz tutunmak ve bırakmak arasında denge kurmayı öğrenmeliyiz. Yürümeyi, yemek yemeyi, elemeyi kontrol etmeyi, oyuncaklarla oynamayı, sallanmayı, yüzmeyi ve koşmayı öğrenmek, bu tutunma ve bırakma dengesini gerektirir. Çocuk bu dengeyi kas gücü geliştikçe öğrenir ve*irade*.

Çocuk, uygun şekilde “tuttuğunda” (gitmen gerektiğinde ve kilisedeyken) ve uygun şekilde “bırakabildiğinde” (Anne seni lazımlığa koyduğunda) iyi bir iradeye sahiptir.

Tutmak ve bırakmak aynı zamanda duyguların dengesini de içerir. Doğal yaşam kıvılcımı, çocukları kendileri olmaya, işleri kendi yöntemleriyle yapmayı istemeye sevk eder. İlk başta, çocukların duygusal dengesi yoktur. Özerkliğe yönelik dürtüleri aşırı tepkiseldir. Yapabileceklerini ve yapamayacaklarını henüz test etmediler. Bu aşamada mutlakiyetçi olma eğilimindedirler ve küçük “diktatörler” gibi davranabilirler. İstediklerini alamayınca öfke nöbetleri geçirirler. İhtiyaç duydukları şey, yaşa uygun sınırlar koyacak ve bir veya iki odayı “çocuklardan uzak tutacak” sağlam ama sabırlı ebeveynlerdir. Bu yaşta çocuğun her iki ebeveyne de ihtiyacı vardır. Bazen o, annemin üstesinden gelemeyeceği kadar ağırdır ve onun dinlenmeye ihtiyacı vardır. Babanın anneyi desteklemesi ve sağlıklı sınırlar koyması gerekiyor. Baba bireyciliğin simgesidir; Anne, birleşmenin sembolüdür.

Hem babanın hem de annenin, öfkenin sağlıklı ifadesini ve çatışmayı çözmede iyi becerileri modellemesi gerekir. Çatışma çözümü, sağlıklı bir yakınlığın kurulması için çok önemlidir. Çocuklar, ebeveynlerinin kendi çatışmalarını çözdüğünü görmeye ihtiyaç duyarlar. Başka bir deyişle, her iki ebeveynin de gerçek duygularını ifade ettiği dürüst bir ilişki görmeleri gerekir.

duygu ve anlaşmazlıklarını çözmek.

Çocukların ayrılıklarını ifade etmeleri ve farklılıklarını keşfetmeleri gerekir. İlk başta, iyi hissettiren ve zevkli olan her şeyi isterler. Annem ve babam sınırlar koymak için müdahale ederken, çatışma çıkar. Çocukların bunu öğrenmesi gerekiyor*anne ve babaya kızabilirler ve anne ve baba hala orada olacaklar*. Çatışmayı nasıl çözecekleri ve her şeye kendi yöntemleriyle sahip olamayacakları öğretilmelidir. bunu öğrenmeleri lazım*hayır*'nin sonuçları vardır ve her iki şekilde de olamaz. ("Hayır" demezsiniz, gitmeyeceksiniz ve daha sonra ailenin yüzmeye gittiğini anladığınızda "evet" deyin.) Bu dersler, çocukta utanç ve şüphe duygusu geliştirdikçe, yürümeye başlayan dönemde öğrenilir. .

Sağlıklı utanç sadece bir duygudur.*sınırlar*. İnsan olmamıza, kusurlu olmamıza izin verir. Çok fazla utanmaya ihtiyacımız yok - sadece Tanrı olmadığımızı bilecek kadar. Nietzsche, "Utanç ruhu korur." Dedi. Şüphe bizi ikinci kat pencerelerinden atlamaktan alıkoyuyor ve güvenliğimizi sağlamak için korkuluklar çekmemize izin veriyor.

Sağlıklı irade bu aşamanın amacıdır. geliştirmemizi sağlar.*yapma gücü*. Disiplin olmadan, tutunmakla bırakmak arasında bir denge olmadan işleri iyi yapamayız. Birisi bir keresinde, özgürlüğün tüm maskeleri arasında en gizemli olanın disiplin olduğunu söylemişti. Özgür olmak için disipline ihtiyacımız var.

Sağlıklı irade olmadan disiplinimiz de olmaz. Nasıl tutunacağımızı veya uygun şekilde nasıl bırakacağımızı bilmiyoruz. Ya uygunsuz bir şekilde bırakırız (izinle hareket ederiz) ya da uygunsuz bir şekilde bekleriz (istifleme, aşırı kontrol, takıntılı/zorlayıcı hale geliriz). Ancak, uygun şekilde tutunmayı öğrenenler, sadakat ve sevgi için iyi bir temele sahiptir; ve uygun şekilde bırakmayı öğrenenler, hayatın geçişlerinde yas tutmaya ve ne zaman devam edeceklerini bilmeye isteklidirler.

Dengeli irade gücünün yanı sıra sağlıklı özerkliğin en önemli sonuçlarından biri de "nesne sabitliği"nin elde edilmesidir. Bu, basitçe, 3 yaşına kadar her çocuğun şunu anlaması gerektiği anlamına gelir.*kimse mükemmel değildir*, ne ebeveynleri ne de kendisi. Sağlıklı bir utanç duygusu bu anlayışın elde edilmesine yardımcı olur. "Anne ve Baba insandır. Her zaman istediğimi yapmayacaklar ya da bana istediğimi vermeyecekler. Sağlıklılarsa bana ne verirlerse onu verirler.*ihtiyaç*. Sınır koyduklarında, genellikle sinirlenirim. Ama bu şekilde öğreniyorum*dengeli* " Nesne sabitliği, dünyayı bir nesne olarak görmemizi sağlar.*ben mükemmelim*fenomen aslında. Çocuk bunun farkına vardığında*aynı*anne baba ona bazen zevk verir, bazen de onu alır, anne baba kalır*devamlı*,

Çocuğun bakış açısından hem iyi hem de kötü olabilseler bile. Bir çocuğun ayrıca kutupları olduğunu öğrenmesi gerekir. Bazı günler mutludur; bazı günler üzgün. Mutlu ya da üzgün, o hala aynı kişi. Bu dersi öğrenemeyen yaralı bir iç çocuğa sahip yetişkinler katı ve mutlakiyetçi olma eğilimindedir. Ya hep ya hiç uçlarında düşünürler.

Çocuklar ayrılmayı başardıkça, sınırları belirleme işine başlarlar. Neyin benim, neyin sizin olduğunu bilmek, iyi bir ilişki kurmak için çok önemlidir. Küçük bir çocukken "o benim" derdin çok. Neyin senin neyin başkasına ait olduğunu bilmek için zorundaydın.

BÜYÜME BOZUKLUĞU

Bu aşamada, ebeveynlerin iyi sınırlara sahip olması özellikle önemlidir. Güçlü bir irade duygusuna sahip olmaları da önemlidir. Daha önce de belirttiğim gibi irade gücü, iyi sınırların özünü oluşturan bir ego gücüdür. Buna ek olarak, irade, duygularınızı uygun olduğunda (birisi bavulunu şapkanıza koyduğunda) ifade ederek ve uygun olduğunda (polis sizi hızlı olduğunuz için durdurduğunda) bastırarak kontrol etmenizi sağlar. Ayrıca söylemenizi sağlar*hayır*kendinize ve başkalarına. En önemlisi, irade sağlam bir şekilde iyi bir denge duygusuna dayanır.

Kendileri yetişkin çocuk olan ebeveynler iyi bir denge duygusuna sahip değillerdir. Ya ne zaman hayır diyeceklerini bilmiyorlar ya da her zaman hayır diyorlar. Bazen evet derler ve sonra tutarsız ve manipülatif şekillerde hayır derler.

Bir yürümeye başlayan çocuk olarak, aşırı derecede tutunmayı öğrenerek bu sorunu çözdüm. Tamamen itaatkar bir küçük çocuk olarak özerklik duygumu bastırdım. Annemin "küçük yardımcısı" ve büyükannenin "iyi çocuğu" idim. Aşırı adapte oldum. Harika çocuğum saklanmaya gitti.

Kendimin diğer kısımlarını ifade etmeye çalıştığımda -öfke, dağınıklık, yüksek sesle gülme vb.- utandım. Lazımlık eğitimim bir kabus olmalı! Yıllarca, yaptığım şeyin bu olduğunu herkesin bilebileceği tuvalete gitmekten korktum. Çocukken aile içinde insandan insana tuvalete girmemelerini söyler, sonra da banyonun kapısını kilitlerdim. Bu pek normal, içgüdüsel bir davranış değil. Banyodaki musluğu her zaman çalıştırdım, böylece kimse idrarımı duymazdı. istedim

#2 için bir grup kirala!

Vücudumun kötü ya da en azından kirli olduğunu düşündüm. Dini geleneğim insan hayatını bir gözyaşı vadisi olarak görüyordu. Hayat, ölmek için katlanmak zorunda olduğun şeydi. Ölüm, onu yaptırdığın zamandı! Rahiplerin ve rahibelerin kara huyları ve utanç ve suçluluğu itiraf etmek için kullanılan kara kutu benim çevremde Tanrı'nın sembolleriydi.

Annemle babam da bu gelenekler tarafından ruhen istismar edilmişti. Babamın sınırı yoktu; özünde utanç temelli biriydi. Toksik olarak utanmış bir kişi, kendisiyle ilgili hiçbir şeyin yolunda olmadığına inanır. Utanç temelli olmak, sınırsız olmamaktır, bu da sizi bağımlılığa hazırlar. Babam her şekilde bağımlıydı. Hayır diyemezdi. Daha sonra, isyan edecek kadar büyüdüğümde onun izinden gittim.

annemdi*göreve bağlı*. Aşırı uyarlanmış iyi bir kadın, eş ve anneydi. Görevle ilgili sorun, katı, yargılayıcı ve mükemmeliyetçi olmasıdır. Annem için Tanrı'ya şükrediyorum, çünkü onun görev duygusu olmasaydı hayatta kalamazdım. Tutmak, küçük çocukları büyütürken bırakmaktan daha iyidir. Bununla birlikte, mükemmeliyetçi göreve bağlı ahlak, utanç temelli çocuklar yaratır.

Göreve bağlı olmak, neşeye hakkınız olmadığını hissetmektir. Göreve bağlı anne neşeden nefret eder çünkü zevk aldığı şeyi yapmak üretir*suç*. Görev, insan "eylemleri" yaratır. Marion Woodman'ın dediği gibi: "Kendini eğitmiş mükemmeliyetçi için*yapmak*, basitçe*yapı*varlığının sona ermesi için bir örtmece gibi geliyor kulağa."

Bu dönemin büyüme bozukluğu denge kaybıdır. Yaralı içimdeki çocuğu toparlayana kadar ya aşırı tuttum ya da aşırı bıraktım. Ya rahip olmak için okuyan bir aziz (bekâr) ya da cinsel alemler peşinde koşan kontrolden çıkmış bir alkoliktim. Ya iyiydim ya da kötüydüm ama asla ikisi birden değildim; ve diğerlerini ya iyi ya da kötü olarak gördüm ama asla ikisini birden görmedim. Sonunda iyileşme sürecinde öğrendiğim şey, "kötü" olduğumdan daha "iyi" olmadığımdır (ingilizleri bağışlayın). Her zaman "iyi bir çocuk" olmak, her zaman memnun etmeye çalışmak gibi insanlık dışıdır. Ailemin kendini ifade etme kurallarından birini çok iyi hatırlıyorum: "Güzel bir şey söyleyemiyorsan, hiçbir şey söyleme." Bu kural, Walt Disney'de Thumper tarafından ünlendi. *Bambi*. Ama Thumper bir tavşandı!

Yaralı çocuğun bu aşamadaki büyüme bozukluğu şu şekilde özetlenebilir:

Manevi yara—BEN'in inkarı. Sen olmak sorun değil. Manevi yara en sık bu yaşta başlar.

zehirli utanç. Zehirli utanç, seninle ilgili hiçbir şeyin yolunda olmadığını söylüyor. Ne

hissediyorsun, yapıyorsun ve yanlış olduğunu düşünüyorsun. İnsan olarak kusurlusun.

Suçlu davranışı için yetkilendirme. Disiplin eksikliği suçlu davranışı yaratır. Suçlu, sonuçları ne olursa olsun istediğini ister. Sorumsuz davranışlarından dolayı sorumluluk kabul etmez.

zorlayıcı aşırı kontrol. Aşırı uyum sağlayarak, içinizdeki çocuk insanları memnun eden bir bakıcı oldu. Kanun mektubuna göre yönetmeyi öğrendin. Kendinize ve başkalarına karşı eleştirel ve yargılayıcısınız.

bağımlılıklar. İçinizdeki çocuk hayır diyemez. Sen bir bağımlısın. Aşırı içersiniz, fazla yersiniz, aşırı harcarsınız veya aşırı seks yaparsınız.

İzolasyon. İçinizdeki çocuk izole ve yalnızdır. Sınırları olduğunu hissetmesinin tek yolu budur. Kimseyle etkileşime girmezsen kimse sana zarar veremez.

Denge eksikliği-sınır sorunları. İçinizdeki çocuk tutunmak ve bırakmak arasındaki dengeyi asla öğrenmediği için, (1) ya para, duygular, övgü ya da aşk konusunda cimrisiniz ya da vahşi, çılgın ve tamamen kontrolden çıkmış durumdasınız. Kendin dahil her şeyi veriyorsun. Denge eksikliğiniz sizi (2) ya çocuklarınızı aşırı kontrol etmeye (katı disiplin) ya da onlara gerçek sınırlar vermeyi reddetmeye (aşırı boyun eğme ya da lisans); veya birini ve sonra diğerini yapabilirsiniz. Ebeveynliğinizde tutarlılık veya denge yoktur. Karşı bağımlılık becerileriniz olmadan, (3) ciddi ilişki sorunlarınız var. İlişkide ya birbirine girmiş, dolaşmış, kapana kısılmış (ayrılamazsınız) ya da yalıtılmış ve yalnızsınız.

Yürümeye başlayan çocuk aşaması, içinizdeki çocuğun aile sistemi rollerini kabul ettiği zaman olmasa da, o zaman rol seçiminiz için belirli bir eğilim kuruldu. İçimdeki çocuk ayrılık ve öfkeyi terk edilme olarak deneyimledikçe, insanları memnun etmeye ve ilgilenmeye karşı bir eğilim geliştirdim.

BİLGİLENDİRME

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzun geçmişiyle ilgili gerçekleri öğrenirken aşağıdaki soruları kılavuz olarak kullanın.

1. 2-3 yaşlarındayken etrafta kimler vardı? baban neredeydi? Seninle sık sık oynadı mı? Seninle zaman geçirmek? Babam ve annem evli mi kaldı? annen neredeydi? sabırlı mıydı? Yaptı

seninle vakit geçiriyor mu? Ebeveynlerden biri veya her ikisi de bağımlı mıydı?

2. Annen ve baban seni nasıl terbiye etti? Eğer fiziksel—*size tam olarak ne yapıldı—ayrıntıları verin*. Eğer duygusalsanız, nasıl terörize edildiniz? Baban eve geldiğinde sana şaplak atılacağın ya da cezalandırılacağın söylendi mi? Kendi anahtarlarınızı, kemerlerinizi vb. almak için mi yaratıldınız?
3. Ağabeyiniz veya kız kardeşiniz var mıydı? Sana nasıl davrandılar?
4. Orada kim vardı*için*sen? Korktuğunda veya ağladığında seni kim tuttu? Kızgın olduğunuzda katı ama nazik ve nazik sınırlar koyun? Kimler seninle oynadı, güldü ve eğlendi?

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzun geçmişi hakkında mümkün olduğunca çok şey yazın. Aile hakkında artık bildiğiniz her şeye dikkat edin *sırlar*çocukken bilemeyeceğin kadar. Örneğin, babam bir çok ilişkisi olan bir seks bağımlısı mıydı? Ebeveynlerden herhangi biri tedavi edilmemiş bir fiziksel, cinsel veya duygusal şiddet kurbanı mı? 40 yaşında annesinin hem fiziksel hem de fiziksel olmayan ensest ilişkiye girdiğini öğrenen bir adam tanıyorum. Kendisi yıllardır cinsel olarak "harekete geçirmişti"; tedavi edilmeyen ensest kurbanları olan kadınları seçme eğilimindeydi. Annesine çok bağlıydı ve benim inancım, onun çözülmemiş ensestini taşıdığı ve canlandırdığı yönünde.

Aile*sırlar*her zaman ailenin zehirli utancıyla ilgilidir ve bunu mümkün olduğunca anlamanız gerekir. Yazınızda, utandığınız tüm yollara - duygularınızın, gereksinimlerinizin ve arzularınızın bastırıldığı tüm yollara odaklanın. Ayrıca odaklanmak*eksiklik*evinizdeki disiplinin Fark etme*nasıl yanlış yetkilendirildin*disiplinli olmamakla. Dikkat edin, hiç kimse size sınırlar verecek kadar umursamadı; Kimse sana vermeyi ve almayı öğretecek kadar seninle ilgilenmedi. Kimse sana davranışlarının sorumluluğunu almayı öğretmedi.

herhangi biri hakkında yaz*travmatik olaylar*Hatırlarsın. Yapabileceğiniz her somut ayrıntıyı ekleyin. Örneğin, ağabeyinizin gerçekten yaptıklarından dolayı cezalandırıldığınız zamanı yazarsanız, "Kardeşim ve ben iki Raggedy Ann bebeğiyle oynuyorduk. Biri yırtık pırtık ve doldurma geliyordu. Kırmızı ve maviye boyanmışlardı ama ayrıntılar soluyordu. Ağabeyim bebeğimi tuttu ve kolunu kopardı. Hemen anneme koştu ve ona*İ*yırttı*onun* oyuncak bebek. O onun favorisiydi! Hemen bana iki tokat attı, biri sırtıma diğeri de kıçıma vurdu. Canım acıdı ve koştum

oda ağlıyor Abim gülmeye başladı."

Tüm detayları hatırlamayabilirsin, ama hatırlayabildiğin her şeyi yaz. “Ayrıntılarla başarısız olamazsın” diyen terapötik bir slogan var. Detay, gerçek deneyime daha yakındır ve bu nedenle gerçek hislerinize dokunmaya daha yakındır. Örneğin, yakın zamanda bir atölyedeki bir kadının, babasının kendisiyle 1½ ila 4 yaşları arasında ensest ilişki kurduğunu söylediğini söylersem, bu sizi çok az etkiler.*düşünce*ama gerçek bir duygusal tepki yok. Ama şimdi size onu her gece bacaklarının arasına yatırdığını ve ona meme ucunu koyarak yapmayı öğrettiği penisini emdirdiğini söyleyeceğim. şimdi olabilir*hissetmek*Bu kadının hissettiği korkunç ihanet ve acının bir kısmı.

ÇOCUKLUĞUNUZU BİR ARKADAŞINIZLA PAYLAŞMAK

Daha önce olduğu gibi, bebeklik döneminizin geçmişini besleyici, destekleyici bir kişiyle paylaşmanız çok önemlidir. Odaklanılması gereken şey, sözde "korkunç ikili" davranışın aşağıdaki gibi olmasıdır.*doğal*günden sonraki gece gibi. 9. ayda her çocuk emeklemeye ve keşfetmeye başlar. 18 ayda her çocuk söylemeye başlayacak*hayır*ve istediğini alamayınca öfke nöbetleri geçiriyor.

İki yaşındaki davranışın “kötü” veya “iyi” olmakla hiçbir ilgisi yoktur. gibi efsanevi bir şeyle kesinlikle ilgisi yoktur. *doğuştan gelen günah*. Diğer birçok çocukla birlikte bana, ilk ebeveynlerim Adem ve Havva'nın günahlarıyla lekelenmiş olarak doğduğum, kötü ve bencil eğilimlerim olduğu ve disiplin ve cezanın kendi iyiliğim için olduğu öğretildi. çocukken fiziksel olarak şaplak atmış).

Bir yürümeye başlayan çocuğu oyun oynarken izlerseniz, çocuğun kötü olduğu ve kötü eğilimleri olduğu sonucuna varmak için hayal gücünüzü zorlamanız gerekir. Onu tokatlamak, cezalandırmak, dizginlemek isteyen anne ve babasının kendi yaralı iç çocuğudur. Anne-babanın yaralı çocuğu bunu, aşırı uyarlanmış bir terk edilme korkusundan ya da intikam alma ihtiyacından (kendi anne babalarına yapılmasını istedikleri şeyi çocuklarına yapmaları) yapar.

Çocuklar muhtaç ve olgunlaşmamışlardır ve yeni yürümeye başlayan çocuklukta baş etmek zordur, ancak onlar*olumsuzluk*ahlaki kötüler! Piaget, çağların bilgeliğinin bildiğini göstermiştir: Akıl çağı yaklaşık 7 yaşında başlar. Bundan önce meşru bir ahlak anlayışı bile mümkün değildir.

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzun nasıl ihlal edildiğini destek kişinizle paylaşın. Senin için orada olmasına izin ver ve hikayeni okurken seni dinlesin. için bir müttefike ihtiyacın var*meşrulaştırmak*ve*doğrulamak*değerli küçük çocuğunuzun yaşadığı acı ve acı.

Eğer bir suçluysanız, kendi kötüye kullanımınızı meşrulaştırmanız gerekir. Sınırlar koyacak ve size öz sorumluluk disiplinini öğretecek kimseniz yoktu. Doğru, suçlu davranışı*asla*haklı. Ancak suçlular çoğu zaman önce kurbanlardı. İçinde3. bölümİçinizdeki yaralı çocuğa biraz disiplin öğretmenin yollarını önereceğim. Vicdanınızı geliştirmek için çok çalışmanız gerekecek.

İhlal hikayenizi destek görevlisine anlatmak, toksik utancınızı azaltmanın bir yoludur. Zehirli utanç, hatırlayacaksınız, izolasyon yaratır ve sessizliği teşvik eder. Bir çocuk ne kadar utanırsa, o kadar çok hakkı olmadığını hisseder.*bağlı olmak*kimsenin üzerinde. Çünkü yaralı çocuk asla*ihtiyaçlar*en muhtaç olduğu zamanlarda tanışmış ve en çok utanmışsa, kendisini dinlemelerini isterse insanları rahatsız ettiğini hissedebilir. Gerçekte, sahipsin*her hak*Başkalarının sizi sevmesine ve beslemesine izin vermek için.

Unutmayın, bunu değerli, yaralı içinizdeki çocuk için yapıyorsunuz.*Küçük çocuğunuzun kalp atışlarınızı kendi kendine çekmesini dinleyin!*

HİSLERİNİ HİSSETMEK

Küçükken çekilmiş bir fotoğrafınız varsa, onu çıkarın. Ne kadar küçük ve masum olduğunu gör. Ardından, yürümeye başlayan çocuk aşamasında bir çocuk bulun ve onunla biraz zaman geçirin. Bu gelişim aşamasının normalliğine odaklanın. Enerji dolu olman, başıboş olman normaldi. Yeni yürümeye başlayan çocuklar şeylere girerler. Bir şeylere meraklı ve ilgiliydiniz. Dedin*hayır*kendine ait bir hayata başlamak için. Titrek ve olgunlaşmamıştın ve öfke nöbetlerin bundan kaynaklanıyordu. Sen masum ve güzel küçük bir insandın. Çocukluk döneminde yaşadıklarınıza odaklanın. Karşınıza çıkan her duyguyu hissedin.

MEKTUP YAZIMI

Tıpkı bebek benliğiniz için yaptığınız gibi, yürümeye başlayan benliğinize de bir mektup yazın. Bu mektup yetişkin senden - benim durumumda, nazik ve bilge yaşlı bir büyücü. Küçük çocuğuma yazdığım mektuplardan biri şöyle:

Sevgili Küçük John:

Biliyorum çok yalnızsın. Asla kendin olamayacağını biliyorum. Öfkelenmekten korkuyorsun çünkü sinirlenirsen yanacak olan cehennem denen korkunç bir ateş olduğunu düşünüyorsun. Üzgün veya korkmuş olamazsın çünkü bu ev hanımları için. Kimse senin harika küçük çocuğu ve gerçekte ne hissettiğini bilmiyor.

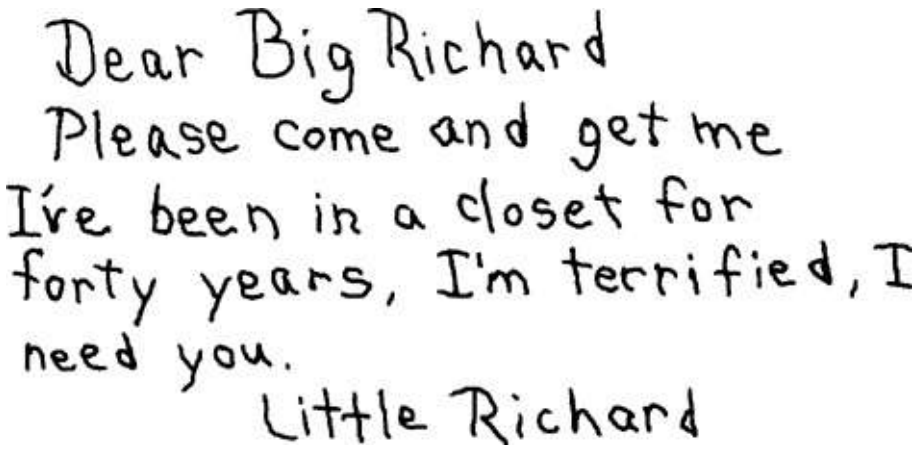
Ben senin geleceğindenim ve neler yaşadığını herkesten daha iyi biliyorum! Seni seviyorum ve hep benimle olmanı istiyorum. Tam olarak olduğun gibi olmana izin vereceğim. Sana biraz denge öğreteceğim ve senin kızgın, üzgün, korkmuş ya da mutlu olmana izin vereceğim. Lütfen her zaman seninle olmama izin vermeyi düşün.

Aşk,
Koca John

Bunu yazarken içimdeki çocuğun yalnızlığını ve hüznünü hissettim.

Yürümeye Başlayan Çocuğunuzdan Mektup

Ardından, yaralı içinizdeki yürümeye başlayan çocuğunuzdan bir mektup yazın. ile yazmayı unutmayın*baskın olmayan el*; sağlaksanız sol eliniz, solaksanız sağ eliniz. İşte atölyelerimden birindeki bir kişinin yazdığı şey:



Mektubunuzu yazdıktan sonra sessizce oturun ve hissettiklerinizi ortaya çıkarın. Biriyle birlikteyseniz veya ne yaptığınızı bilen yakın bir arkadaşınız, sponsorunuz veya terapistiniz varsa, mektuplarınızı yüksek sesle okuması için onunla sözleşme yapın. Onları başka bir yüzün yansımasıyla yüksek sesle okumak çok güçlü olabilir.

ONAYLAMALAR

Bir kez daha geçmişe gitmenizi ve içinizdeki yeni yürümeye başlayan çocuğu bulmanızı ve ona duyması gereken onaylamaları vermenizi isteyeceğim. Bunlar, içinizdeki bebeğe verdiğiniz onaylamalardan farklıdır.

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzun aşağıdakileri duyması gerekir:

Küçük_____, merak etmek, istemek, bakmak, dokunmak ve şeyleri tadın. Senin keşfetmeni güvenli hale getireceğim.

Seni olduğun gibi seviyorum küçük _____.

İhtiyaçlarınızı karşılamak için buradayım. ilgilenmek zorunda değilsin benimki.

Seninle ilgilenmen sorun değil, küçük _____.

Hayır demek sorun değil, küçük _____. sen olmak istediğine sevindim.

İkimizin de kızgın olması sorun değil. sorunlarımızı çözeceğiz dışarı.

İşleri kendi bildiğin şekilde yaptığında korkman sorun değil. İşler senin için yolunda gitmediğinde üzgün hissetmekte sorun yok. Ne olursa olsun seni bırakmayacağım!

Kendin olabilirsin ve hala senin için orada olacağıma güvenebilirsin.

Senin yürümeyi ve konuşmayı öğrenmeni izlemeyi seviyorum. seni izlemeyi seviyorum ayrıl ve büyümeye başla.

Seni seviyorum ve değer veriyorum, küçük_____

Bu olumlamaları yavaşça okuyun ve anlamlarının ortaya çıkmasına izin verin. Artık yeni yürümeye başlayan benliğinize sahip çıkmaya hazırsınız.

yürümeye başlayan çocuk meditasyonu

Tüm meditasyonlara genel bir giriş yapmalısın. Değilse, şuraya dönün: bu sayfave meditasyonun başlangıcını kaydedin, “Ne yaptı?*hissetmek*O evde yaşamak ister misin?” (Burada okumaya yeni başlıyorsanız, lütfen aşağıdaki talimatları okuyun.bu sayfa-bu sayfa.)

Şimdi genel girişe aşağıdakileri ekleyin.

O evin dışına yürüyebildiğinizi ve

kum havuzunda oynayan küçük bir yürümeye başlayan çocuk görebilir.... Ona gerçekten bakın ve bu çocuğu hissedin.... Gözleri ne renk?... Saçları ne renk?... Ne giyiyor?... Bu çocukla konuşun. ... İçinizden ne geliyorsa söyleyin.... Şimdi kendinizi kum havuzuna bırakın ve küçük çocuk olun.... Bu küçük çocuk olmak nasıl bir duygu?... Büyümüş halinize bakın....

Bilge ve nazik bir büyücü olan bu yetişkin kişinin size yavaş yavaş aşağıdaki olumlamaları söylediğini duyun. Güvende hissediyorsanız sihirbazın kucağına oturun.

Bir partnerle çalışıyorsanız, partnerinize bu konudaki onayları verdiğiniz yer burasıdır.bu sayfa. (Yetişkin haline bakıyor ama sesinizi duyuyor.) Yalnız çalışıyorsanız, olumlamaları kendi sesinizde kaydedeceksiniz. Her onaylamadan sonra yirmi saniyelik bir duraklamaya izin verin. Olumlamaları duyduktan sonra, çocuğunuzun ne hissediyorsa onu hissetmesine izin vermesi için iki dakika bekleyin ve ardından devam edin:

Yetişkin sana sarılmak istersen, lütfen yap. Büyük sana sarıldıkça, yeniden büyümüş sen olduğunu hisset. Küçük yürümeye başlayan çocuğunuzu kendiniz tutun. Bu kaygısız, keşfedici, meraklı parçanızı sevmeye söz verin. Çocuğa söyle: Seni asla bırakmayacağım.... Her zaman senin için burada olacağım.... Yeni yürümeye başlayan benliğini geri kazandığının farkında ol....

Bunun hissini hisset*eve dönüş*.... Küçük çocuğunuz aranıyor, seviliyor ve bir daha asla yalnız bırakılmayacak.... O evden uzaklaşın.... İleri doğru yürüyün.*yukarı*hafıza şeridi.... Erken okul bahçenizin yanından yürüyün. Oyun alanına ve salıncağa bakın.... Genç bir genç olarak en sevdiğiniz eski mekânın yanından geçin.... İki yıl önceki bir anınızın yanından geçin. ... Kendinizi içinde bulunduğunuz boşlukta hissedin*şimdi*.... Ayak parmaklarınızı hissedin.... Onları oynatın.... Enerjinin bacaklarınızdan çıktığını hissedin.... Derin bir nefes alırken göğsünüzdeki enerjiyi hissedin.... Nefes verirken bir ses çıkarın.... Enerjiyi kollarınızda ve parmaklarınızda hissedin. .... Parmaklarınızı oynatın.... Omuzlarınızdaki, boynunuzdaki ve çenenizdeki enerjiyi hissedin.... Kollarınızı uzatın.... Yüzünüzü hissedin ve tamamen orada olun ... eski haline geri dönün.

normal uyanık bilinciniz... ve gözlerinizi açın.

Bu deneyimi düşünerek bir süre oturun. Ne hissediyorsan onu hissetmene izin ver. Hiçbir şey hissetmiyorsan, sorun değil. Hangi kelimelerin sizin için en güçlü olduğunu düşünün. Duygular sizin için nerede ortaya çıktı? Şu an nasıl hissediyorsun? Neyin farkındasın?

Sahip olduğunuz veya sahip olduğunuz güçlü duyguları yazın. Bunları bakıcı destek kişinizle paylaşmak istiyorsanız, lütfen yapın.

Bir ortakla çalışmak

Bu alıştırmayı bir partnerle yapıyorsanız, birbirinizin ihlallerini meşrulaştırmak için zaman harcayın. Eşiniz için bir ayna ve yankı olarak orada olun, söylediklerini doğrulayın.

Meditasyon boyunca sırayla birbirinize rehberlik edeceksiniz. Metinde gördüğünüz gibi, bir çift için tek fark, partnerinizin onaylamaları yüksek sesle söylemesidir. Ek olarak, partner rehberi sizi ikiniz için de güvenli hissettiren herhangi bir şekilde tutabilir ve okşayabilir. Daha fazla bilgi için, aşağıdaki ortak alıştırmasının girişini okuyun: bu sayfa.

Grupla Çalışmak

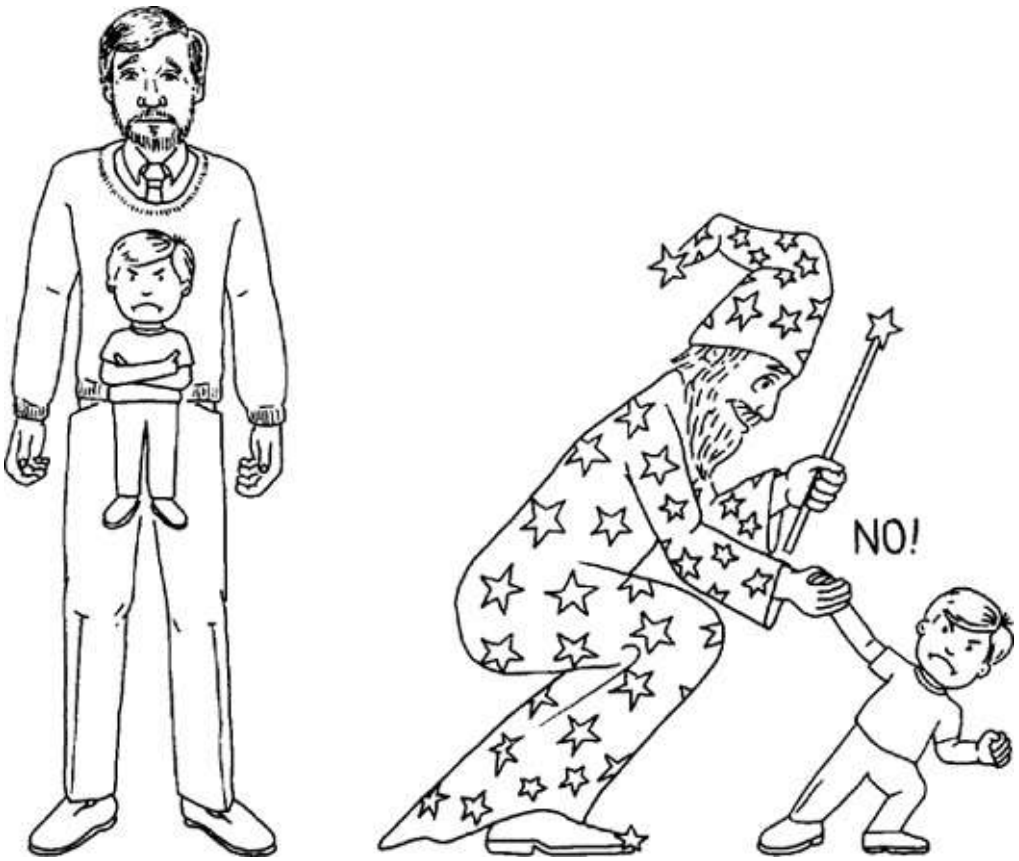
üzerinde bir grupla çalışmak için talimatları okuyun.bu sayfa. Meditasyonun genel girişini kaydettikten sonra, grubunuzun “ses kaydedici” eklemesini sağlayın:

> **Şimdi dışarı çıkıp kum havuzunda oynayan küçük bir bebek gördüğünüzü hayal edin.... Ona gerçekten bakın ve bu çocuğu hissedin.... Gözleri ne renk?... Ne giyiyor?... Bu çocukla konuşun. ... İçinizden ne geliyorsa söyleyin.... Şimdi kendinizi kum havuzuna bırakın ve küçük çocuk olun.... Bu küçük çocuk olmak nasıl bir duygu?... Büyümüş siz haline bakın.... Bu yetişkini duyun. kişi yavaş yavaş size yürümeye başlayan aşama için onaylamaları söyler. Kendini güvende hissediyorsa kucağına otur**.

Onayları kaydetmeyin. Her kişiye onaylama listesinin bir kopyasını verin ve aşağıdaki talimatları izleyin.bu sayfaçapa yapmak için. Yazıldığı gibi meditasyonun sonuna kadar okumaya devam edin*içinde*

bu bölüm. Daha sonra kaydı dinletecek ve grup çemberinizi aşağıdaki bölümde açıklandığı gibi olumlamalarla yapacaksınız.bu sayfa-bu sayfa.

İçinizdeki büyük yetişkinin farkında olun*içindeki yaralı küçük yürümeye başlayan çocuğa bakabilir*. İşte yürümeye başlayan çocuğumu geri kazanmanın göründüğü yol.



Şimdi devam etme ve düzenlediğiniz mezuniyet partisine okul öncesi benliğinizi getirme zamanı.

BÖLÜM 6

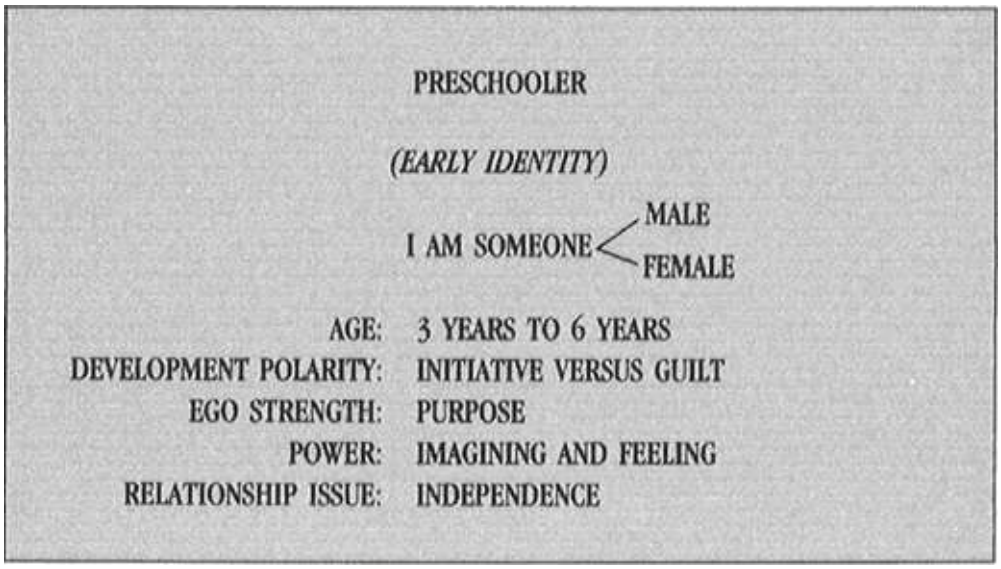
KENDİNİZİ GERİ ALMAK
OKUL ÖNCESİ KENDİSİ

Ama bazen bir mezarın başında duran ağaç gibiyim,
köklerinin etrafına bastırdığı ölü çocuğun hüzünlü ruh halleri
ve şiirleriyle kaybolduğu o özel rüyayı yaşamış, tam büyümüş
yapraklı bir ağaç gibiyim.

- RainerMaryaRilke

Kendi kendine o doğru.

-WilimShakespeare



ŞÜPHELİ ENDEKSİ

Aşağıdaki sorulara evet veya hayır cevabını verin. Her soruyu okuduktan sonra bekleyin ve hissettiklerinizle temasa geçin. Evet için daha güçlü bir enerji hissediyorsanız, evet yanıtını verin; hayır için cevap hayır. cevap verirsen

herhangi bir soru evet, geçmişin harika iç çocuğunun yaralandığından şüphelenebilirsin. Yaralanmanın dereceleri vardır. Birden yüze kadar bir ölçekte bir yerdesin. ne kadar çok soru sorarsan*hissetmek*evet cevabı verilecekse, okul öncesi benliğiniz o kadar çok yaralandı.

1. **Ciddi kimlik sorunlarınız var mı? Evet _____ Hayır _____ Bunu yanıtlamanıza yardımcı olması için aşağıdaki soruları göz önünde bulundurun. Kimsin? Cevap kolay gelir mi? Cinsel tercihiniz ne olursa olsun, kendiniz gibi hissediyor musunuz?*gerçekten*bir adam? Bir kadın? Cinsiyetinizi aşırı dramatize ediyor musunuz (maço veya seksi olmaya çalışın)? Evet Hayır _____**
2. **Meşru bir bağlamda seks yaptığınızda bile kendinizi suçlu hissediyor musunuz? Evet Hayır _____**
3. **Herhangi bir anda ne hissettiğinizi tanımlamakta zorlanıyor musunuz? Evet Hayır _____**
4. **Yakın olduğunuz kişilerle (eş, çocuk, patron, arkadaşlar) iletişim sorunları yaşıyor musunuz? Evet Hayır _____**
5. **Çoğu zaman duygularınızı kontrol etmeye çalışır mısınız? Evet Hayır _____**
6. **Çevrenizdekilerin duygularını kontrol etmeye çalışır mısınız? Evet Hayır _____**
7. **Öfkelendiğinizde ağlar mısınız? Evet Hayır _____**
8. **Korktuğunuzda veya incindiğinizde öfkelenir misiniz? Evet Hayır _____**
9. **Duygularınızı ifade etmekte zorlanıyor musunuz? Evet Hayır _____**
10. **Başkalarının davranışlarından veya duygularından sorumlu olduğunuza inanıyor musunuz? (Örneğin, yapabileceğinizi hissediyor musunuz? *Yapmak*üzgün veya kızgın?) Evet _____ Hayır _____ Ayrıca, aile üyelerinize olanlardan dolayı kendinizi suçlu hissediyor musunuz? Evet Hayır _____**
11. **Buna inanıyor musunuz?*sen*sadece belli bir şekilde davran, başka birini değiştirebilir misin? Evet Hayır _____**
12. **Bir şeyi dilemenin veya hissetmenin onu gerçekleştirebileceğine inanıyor musunuz? Evet Hayır _____**
13. **Sık sık kafa karıştıran mesajları ve tutarsız iletişimi açıklama istemeden kabul ediyor musunuz? Evet Hayır**

_____

14. Tahminlere ve kontrol edilmeyen varsayımlara göre hareket ediyor ve onlara gerçek bilgi gibi davranıyor musunuz? Evet Hayır _____

15. Anne babanızın evlilik sorunları veya boşanmalarından kendinizi sorumlu hissediyor musunuz? Evet Hayır _____

16. Ebeveynlerinizin kendilerini iyi hissetmeleri için başarı için çabalıyor musunuz? Evet Hayır _____

NORMAL OKUL ÖNCESİ

3 yaşında sormaya başladın*niye ya*ve daha bir sürü soru. Aptal ya da baş belası olduğun için değil, daha yüksek bir gücün biyolojik planının parçası olduğu için sordun. Sorular sordunuz çünkü sizi sürekli genişleyen yaşama doğru iten bir yaşam enerjiniz – bir varlık – vardı.

Şimdiye kadarki gelişiminizi özetlemek gerekirse: dünyaya hoş geldiniz hissediyorsunuz ve ihtiyaçlarınızı karşılayacak kadar dünyaya güvenebileceğinizi biliyorsunuz; ayrıca kendinize güvenmek için yeterince irade ve içselleştirilmiş disiplin geliştirdiniz. Şimdi kim olduğunuzu tasavvur etme ve hayatınızı nasıl yaşamak istediğinizi hayal etme gücünü geliştirmelisiniz. Kim olduğunuzu bilmek, cinselliğinizi, kendinizle ilgili inançlarınızı ve fantezilerinizi içeren bir kimliğe sahip olmaktır. Okul öncesi çocuklar çok soruyor*niye ya*Sorular çünkü çözülecek çok şey var. Bazılarımız*hâlâ*çözemedim.

Kim olduğunuzu ve yaşamınızla ne yapmak istediğinizi bulma işi çok zor olduğundan, çocuklara yardım etmeleri için özel bir koruma verilir. Bu özel korumaya benmerkezcilik denir. Çocuklar doğaları gereği benmerkezcidirler. Bencil değiller. Benmerkezcilikleri biyolojik bir gerçektir, bir seçim değil. 6 yaşından önce çocuklar dünyayı başka birinin bakış açısından gerçekten anlayamazlar. Bir okul öncesi çocuğu duygusal olarak sempatik olabilir ama gerçekten başka birinin yerinde duramaz. Bunu yapma yeteneği 16 yaşına kadar tam olarak mevcut olmayacaktır.

Okul öncesi çocuklar da çok büyülüdür. Gerçekliği fanteziden ayırmak için test etmekle meşguller. Bu onların güçlerini keşfetme yollarından biridir. Test etmek, ne kadar güce sahip olduğunuzu bulmaktır.

Okul öncesi çocuklar çok bağımsızdır. Soru sormakla, inanç oluşturmakla, geleceği tasavvur etmekle ve nasıl olduğunu anlamaya çalışmakla meşguller.

dünya çalışıyor ve bir şeylerin olmasını sağlayan şey. Daha sofistike bir sebep-sonuç duygusu geliştirdikçe, olayları nasıl etkileyebileceklerini öğrenirler. Bu onların doğal, sağlıklı işi ve tam zamanlı olarak çalışıyorlar.

Anne babanın görevi çocuklarına öğretmek ve onlara model olmaktır. Baba nasıl erkek olunacağını model alırken, anne nasıl kadın olunacağını modelliyor. Anne ve baba aynı zamanda sağlıklı cinsellik de dahil olmak üzere sağlıklı bir yakın ilişkiyi model almalıdır. Ayrıca, anne ve babanın açıklama, dinleme, ne istediğinizi sorma ve çatışma çözme gibi iyi iletişim becerilerini modellemeleri gerekir.

Oğulların babalarıyla bağ kurmaları gerekir. Bu ancak baba oğluyla vakit geçirirse olabilir. Bağlanma, duygusal paylaşımın yanı sıra fiziksel dokunmayı da gerektirir. Bir kızın babasına sahip olması hayati önem taşır, ancak bir erkeğin babasına olan ihtiyacı kadar önemli değildir. Kız zaten annesine bağlı ve ondan ayrılması gerekiyor. Erkek çocuk annesine bağlıdır ama ensest tabusu yüzünden bir kızla aynı şekilde değildir. Bir erkek çocuk, annesinin öngörülen cinselliğini taşımaktan kendini korumalıdır.

Küçük bir çocuk babasıyla bağ kurarken onun gibi olmak ister. Babasının davranışlarını taklit etmeye başlar. Herkese büyüdüğünde babası gibi olmak istediğini söyleyebilir ve sembolik olarak hayali oyunlarda babası gibi davranabilir. Bazı çocuklar hayran kalacakları ve öykünecekleri kahramanlar bulacaklar. Kahramanlarım beyzbol oyuncularıydı. Beyzbol kartlarını topladım ve en sevdiğim takımın formasını giydim; imzalı bir beyzbol benim en sevdiğim eşyalarımdan biriydi. Aynı şekilde küçük kızlar da annelerinin davranışlarını kopyalamaya başlarlar. Bebeklerle hayali oyunlar oynayabilir, onları arabalara itebilir ve biberonları tamir edebilirler. Küçük kızlar da giydirme oynarken ve makyaj yapmak isterken nefis bir şekilde flört edebilirler.

Eşcinselliğe biyolojik bir yatkınlık da bu dönemde ortaya çıkmaya başlayabilir. Şiddetle belirtmek isterim ki, eşcinselliğin bir patoloji veya büyüme bozukluğu değil, doğuştan gelen bir eğilim olduğuna dair artan kanıtlar olduğuna inanıyorum. (Yıllarca terapi yaptığımda, cinsel yönelimi konusunda yeterince net olmayan bir eşcinsel kişiye asla danışmanlık yapmadım.) Bu kitaptaki endişem tüm insanların yaralı iç çocuğu içindir. Geleneksel erkeksi özellikleri ve davranışları sergilemeyen erkek çocukları özellikle güçlü ve yaygın olarak utandırıldığı için çoğu gey aşırı miktarda utanç taşır. Eşcinsel bir erkek ya da kadınsanız, yaralı iç okul öncesi çocuğunuzun, kim olduğunuzun tamamen iyi olduğunu duyması gerekir.

OKUL ÖNCESİ EGO GÜCÜ

Erikson, okul öncesi çağın ego gücünden şöyle bahseder:*amaç*. Amacın gücünün bir kimlik duygusundan kaynaklandığına inanıyor. Okul öncesi çağa kadar sağlıklı gelişim gerçekleşmişse çocuk şöyle diyebilir: “Dünyaya güvenebilirim, kendime güvenebilirim, ben özelim ve biricikim. Ben bir erkeğim/Ben bir kızım. Ne yapmak istediğimi tam olarak bilmek zorunda olmasam da geleceğimi tasavvur etmeye başlayabilirim.”

Güç, bir kimliğe sahip olmaktan gelir - başlatma ve seçim yapma gücü. Sağlıklı okul öncesi çocuk şöyle düşünür: “Ben ben olabilirim ve hayatın tamamı önümde. Annem gibi oynayabilirim ya da babam gibi oynayabilirim. Babam gibi bir erkek ya da annem gibi bir kadın olmayı hayal edebilirim. Yetişkin olmayı ve kendi hayatımı yaratmayı hayal edebiliyorum.”

BÜYÜME BOZUKLUĞU

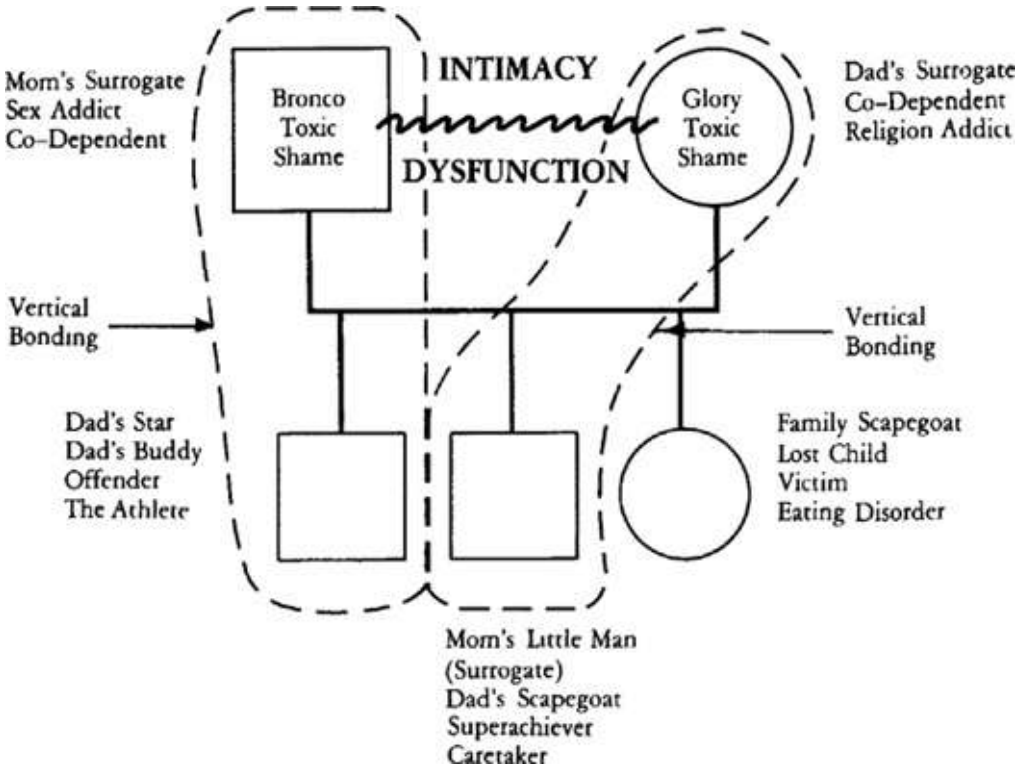
Bu aşamadaki büyüme bozukluğu, aile işlev bozukluğunun uzun vadeli sonuçlarını gösterir. Çocuklar, yetişkin davranışları için sağlıklı modeller sağlamak için ebeveynlerine bakarlar. Anne ve Baba utanç temelli, birbirine bağımlı yetişkin çocuklarsa, çocuklarının sağlıklı yakın ilişkiler kurmaları imkansız olacaktır.

Özgün benliklerini uzun zaman önce gömmüş ve BEN'İM olma duygularını kaybetmiş yetişkin çocuklar,*kendileri*ortaklarına verecek bir özleri olmadığı için. Yetişkin çocuklar evlendiğinde, ebeveynlerinin bir yansıması olan, ebeveynlerinin hem olumlu hem de olumsuz yönlerine sahip olan ve aile sistemi rollerini tamamlayan birini seçerler. Bir Kahraman Bekçi, her biri kendi rolünü oynayabileceği için genellikle bir Kurbanla evlenir. Her biri diğerine muazzam miktarda itibar yatırır ve bu, ayrılmaya çalıştıklarında en belirgin olanıdır. Biri veya her ikisi de diğeri olmadan yaşayamayacaklarını iddia ederek intihara meyilli olabilir. Genellikle yutma sorunları olan yetişkin bir çocuk, terk sorunları olan yetişkin bir çocukla evlenir. Terk edilme korkusu olan yaklaştıkça, yutulma korkusu olan uzaklaşır. Ayrılık döneminden sonra, yutulma korkuları olan kişi, terk edilme korkuları olan partnerin bir süreliğine yakınlaşmasına izin verecek kadar yalnızlaşır. Terk edilme korkusu olan partner, geçmişteki ayrılığı hatırlayarak, kısa sürede sahiplenici hale gelir ve partneri içine alır ve onu tekrar uzaklaştırır. Bu tahterevalli dinamiği tüm süreç boyunca devam edecek.

evlilik. Her biri diğerinin tepkisini yaratır.

3 yaşında 200 pound ve 3 yaşında 140 pound gibi olan iki yetişkin çocuğun resmini hatırlıyor musunuz? Sen ve ben 65 kiloluk 5 yaşındaydık. tabi ki unutmamalıyız*tam olarak aynı şey ebeveynlerimizin başına geldi*. Anne ya da babadaki yaralı çocuk, diğerinin*olumsuzluk* özledikleri ebeveyn olacaklarsa, ebeveynlerinin sağlamadığını sağlamak için çocuklarına yönelirler.

Lavanta ailesini düşünün. Bronco Lavender gezici bir satıcıdır. Aynı zamanda seks bağımlısıdır. Nadiren evdedir, ancak evdeyken karısı Glory ile çok yakın bir ilişkisi varmış gibi davranır. Zafer, Rab'bin “zaferi” onuruna bakan babası (aynı zamanda bir seks bağımlısı) tarafından seçildi. Glory, kendi kendini atadığı Kutsal Kitap öğretmeniyle ilişkisi olan ciddi bir bağımlıdır. Bronco ve Glory'nin 16 ve 13 yaşlarında iki erkek ve 11 yaşında bir kız olmak üzere üç çocuğu var. Okulun yıldızı ve babamın “en iyi arkadaşı”. 12 ila 14 yaşları arasında, kız kardeşini cinsel olarak sık sık taciz etti. Kız kardeş aşırı derecede obez ve sürekli annesi tarafından ders veriliyor. Lavantalarla ilk kez kızım kilo sorunu için terapi için bana getirildiğinde tanıştım. Küçük oğlu, annesinin göz bebeğidir. Sanatsal, atletik olmayan ve çok dindar, bu da annesini çok memnun ediyor. Babası ondan hoşlanmaz ve ona korkak ve ahmak gibi isimler takarak dalga geçer. O babasının günah keçisi. İşte Lavanta ailesinin bir diyagramı.



Bu ailede hiç kimsenin gerçek kimliği yok. Annem ve babam tedavi edilmiyor*fiziksel olmayan*ensest kurbanları. Her ikisi de karşı cinsten ebeveynleri için vekil eşlerdi. Bronco'nun babası, onu 3 yaşında terk eden bir alkolikti. Bronco, annesinin gururu ve neşesi olarak büyüdü. Her şeyi birlikte yaptılar. Annem sık sık Bronco'nun önünde giyinir ve o banyo yaparken tuvaleti kullanırdı. Bronco bana gözlerinde yaşlarla, "Bana hayatını verdi," dedi. Annesi artık ölmüştür ve Bronco sık sık "artık iyi kadın olmadığı" gerçeğinden yakınır.

Zafer, babasının Tanrı'nın armağanıydı. Babası vaaz ederken Pazar günleri minberin yanına kondu. Annesi, çoğu zaman hasta olan bir hipokondriyaktı. Glory yemek pişirdi ve yıkandı ve babası için gerçek bir nimetti. Ayrıca 11 yaşına kadar onunla yattı. Ve babasıyla hiçbir fiziksel seks olmamasına rağmen, o açıkça onun vekil eşiydi.

Bronco ve Glory ikisi de*Kullanılmış*ebeveynlerinin hayatlarındaki yalnızlığı doldurmak için. nasıl olduğunu düşün*hissediyor*kullanılacak olan! Kullanım istismardır ve kalıcı öfke ve acıya neden olur. Bronco ve Glory ebeveynlerini idealize ettiler; onları bir kaide üzerine koyun; azizliği hak ettiklerini hissettiler. Bronco ve Glory bir yanılsama ve inkar içindeydiler. Kendi BEN'likleri hakkında hiçbir fikirleri yoktu. Nasıl sahip olabilirler? için orada kimse yoktu*onlara* ve oldukları kişi olmalarına imkan yoktu. Anne babalarının muhtaçlığı ve yalnızlığıyla ilgilenmek zorundaydılar. Bu fiziksel olmayan cinsel

suistimal etmek.

Bronco ve Glory, manevi yaralarını evliliklerine de taşıdılar ve yeni ailelerinde aynı işlevsiz dinamikleri sürdürdüler. Bronco cinsel tacizini kadınları birbiri ardına taciz ederek gösterdi (onları sevdi ve terk etti). Ne zaman bir kadını reddetse, annemin kontrolüne karşı sembolik bir zafer kazandı. Tabii ki, bu bilinçsizdi. Annesine kızgın olduğunu bile bilmiyordu çünkü onu idealize etmek için kurulmuştu. Glory, ilişkisinden dolayı utançla perişan oldu. Babasının onu kullandığını ve anlaşılan o ki kilisedeki diğer kadınları kullandığını görmesine yardım ettim. Glory, derin öfkesini ve üzüntüsünü örtmek için dindarlığını kullandı. Ayrıca küçük oğlunu fiziksel olmayan bir şekilde ensest ediyordu. O onun "hassas küçük adamı"ydı. Onunla Mukaddes Kitabı tartışabilirdi. Pazar günleri birlikte uzun yürüyüşler yaptılar, Tanrı'nın sözünün görkemini düşündüler. Bu oğul, Glory'nin yaralı iç çocuğunun boşluğunu doldururken, büyük oğul babasının utancı ve acısıyla ilgileniyordu. Kızları, ailedeki herkesin öfke, acı ve yalnızlık boşluğunu doldurmak için yiyordu. Bronco ve Glory'nin endişelendiği kişi oydu - "aile sorunu", başlangıçta bana "düzeltilmesi" için getirilen "belirlenmiş hasta".

Lavanta Pazar günü kilisede iyi görünüyordu. Orada barındırılan ıstırabın derinliğini kimse gerçekten anlayamazdı. Okul öncesi dönemde gelişimsel ihtiyaçları karşılanmadığı için ailede kimsenin kimliği yoktu.

Lavanta ailesi, bir evlilikteki yakınlık bozukluğunun ruhsal olarak ne kadar yaralayıcı olabileceğinin bir örneğini sunar. Çocuklar ebeveynlerinin hayatlarındaki boşluğu doldurduklarında, bu sağlıksız *dikey* veya *nesiller arası* bağlanma özellikle çocukların cinsel kimliği için yıkıcıdır. Dikey bağ, daha önce bahsettiğim baba/oğul, anne/kız bağından oldukça farklıdır. Dikey bağ bir rol karmaşası yaratır; oğul ya da kız, aile sisteminde uygunsuz bir şekilde karşı cinsten ebeveynin yerini alır.

Bronco ve Glory Lavender, bir çocuğun düşünmesi, hissetmesi ve hayal etmesi için gerekli ortamı yaratmayı başaramadı. Çocuklar ebeveynlerinin evliliğine bakmakla ilgilendikleri için aslında aileyi bir arada tutuyorlar. Okul öncesi gelişimlerinin bağımsız olması, meraklı olması, bireyselliklerini test etmesi, soru sorması ve karşılanamayan şeyler hakkında düşünmesi gerekir. Tüm işlevsiz aileler gibi, Lavantalar da birbirine bağımlıydı. Her bir kişi dışarıya yönlendirildi. Kimsenin kendi içsel ipuçlarına dikkat etmesi için zaman yoktu.

Benzer şekilde ve değişen derecelerde tüm işlevsiz aileler, çocuklarının BEN'İM olma duygusunu ihlal eder. İşlev bozukluğu kimyasal bağımlılık, iş bağımlılığı veya şiddet olabilir. Her durumda, bir ebeveyn kendi işlev bozukluğuna karışır ve diğeri ona bağımlı olarak bağımlıdır. Çocuklar duygusal olarak terk edilir. Daha da kötüsü, ailenin istikrarsız ve sağlıksız dengesini korumak için gizli veya açık ihtiyacın tuzağına düşerler. İşlevsel olmayan ailelerde,*kimse onun olduğu kişi olamaz*. Hepsi hizmete sunuldu*sistemin ihtiyaçları*.

Bunun en yaygın sonucu, işlevsiz ailelerin üyelerinin katı rollere sabitlenmesidir. Bu roller bir oyunun senaryoları gibidir; her insanın nasıl davranacağını ve ne yapacağını dikte ederler.*olabilmek*ve *hissedemiyorum*. Okul öncesi yılların en yaygın rol çarpıklıkları şunlardır: Süpersorumlu Kişi, Aşırı Başarılı, Asi, Başarısız, İnsanlardan Memnun (iyi adam/sevgilim), Bekçi ve Suçlu.

Bu bireysel kimlik eksikliği, işlevsiz ailelere toksik suçluluğun hakim olmasının nedenidir. Sağlıklı suçluluk vicdanın koruyucusudur. Sağlıklı bir utanç duygusundan gelişir; sağlıklı utancın ahlaki boyutudur. Yeni yürümeye başlayan çocuğun utancı, ahlak öncesi ve çoğunlukla sözlüdür. İçselleştirilmiş değerler duygusu olmadıkça ahlakın imkanı yoktur. Değerler, düşünme ve hissetmeden kaynaklanır. Değerler, kişinin bir vicdan duygusu geliştirdiğini varsayar. Okul öncesi çağın sonunda, çocuklar gerçek bir ahlaki duygunun, tomurcuklanan bir vicdanın başlangıcına sahip olurlar.

İşlevsel olmayan ailelerde çocukların sağlıklı bir vicdan veya sağlıklı bir suçluluk duygusu geliştirmeleri mümkün değildir. Bireysellik eksikliği, kendilerine ait bir yaşam hakkına sahip olduklarını hissetmelerini engeller, bu nedenle gelişirler.*zehirli suçluluk*yerine. Bu, psikolojik benlik için ölüm çanını çalıyor. Zehirli suçluluk, güçsüz bir durumda güce sahip olmanın bir yoludur. Size diğer insanların duygu ve davranışlarından sorumlu olduğunuzu söyler; hatta bir babanın “Bakın çocuklar ne yaptınız, annenizi hasta ettiniz!” dediği gibi, davranışınızın başkasını hasta ettiğini bile söyleyebilir. Bu, görkemli bir sorumluluk duygusuna sahip olmanızla sonuçlanır. Zehirli suçluluk, okul öncesi içinizdeki çocuğun yaralanmasının en zarar verici yollarından biridir.

BİLGİLENDİRME

Gelişim aşamalarında ilerledikçe tarihinizi yazmak daha kolay hale gelir, ancak çoğu insanın 7 veya 8 yaşından önce hala çok fazla anısı yoktur. Böyle bir düşünce, değişmiş bir bilinç durumunda olmak gibidir. Yine de, elinizden gelen her şeyi hatırlamaya çalışın. Travmatik olaylar genellikle öne çıkar. En hayati tehlike onlardı ve bu nedenle en güçlü izleri bıraktılar. Bu dönemde travmatik ihlalleriniz hakkında hatırladığınız her şeyi yazın. Belirli ayrıntıları verdiğinizden emin olun.

Ayrıca aile sisteminiz hakkında yazabildiğiniz kadar çok şey yazın. Baban ne yapıyordu? annen ne yapıyordu? Evliliklerinde neler olduğunu biliyor veya tahmin ediyorsunuz? Ailenizle ilgili önsezilerinize çok dikkat edin. Önsezilerinizin doğru olduğunu farz edin ve bunun size ailenizi daha iyi anlayıp anlamadığını görün. Olmazsa, bırak gitsinler. Eğer öyleyse, bir süre onlarla yaşayın.

Bir müşterim, büyükannesinin babası tarafından ensest edildiğine dair bir önseziye sahipti. Bir çiftlikte büyümüştü, yedi erkek kardeş arasındaki tek kızdı. Müvekkilim büyükannesinin babası hakkında konuştuğunu hiç duymamıştı. Agorafobik ve oldukça nevrotikti. Erkeklerden nefret ediyor gibiydi ve nefretini biri müvekkilimin annesi olan üç kızına aşılamıştı. Müvekkilimde ensest kurbanının tüm duygusal belirtileri vardı. Kadınları baştan çıkararak "öldürüyor", cinsel olarak oynuyordu. Onlara şiirler gönderir ve onlara pahalı hediyeler alırdı. Tam kadın çırılçıplak düştüğünde ve battığında, müvekkilim onu genellikle öfkeyle terk ederdi.

Büyükannesinin ensest ilişkiye girdiğine dair açık bir kanıt olmamasına rağmen, aile öyküsünü sanki anneannesi varmış gibi yazdı ve birçok şey birbirine girdi ve mantıklı geldi.

Yaralı iç okul öncesi çocuğunuzun tarihini yazarken, kendinize kimin yanında olduğunu sorun. Kendini en çok özdeşleştirdiğin rol model kimdi? Sana erkek olmayı ilk kim öğretti? Bir kadın? Sana seks, aşk ve samimiyeti kim öğretti?

KÖTÜ KARDEŞLER

Daha büyük kardeşlerin tacizinden bahsetmedim, ancak bunun gelişiminiz üzerinde önemli - çoğu zaman göz ardı edilmesine rağmen - bir etkisi olabilir. Belki de sana eziyet eden bir erkek ya da kız kardeşin vardı. Ya da belki bir komşu çocuğu size zorbalık yaptı veya taciz etti. Alay etmek bile aşırı derecede olabilir

küfürlü ve kronik alay bir kabus olabilir.

Okul öncesi döneminizin tarihini hatırladığınız kadarını yazın.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUĞUNUZU BİR ARKADAŞIYLA PAYLAŞMAK

bölümünde açıklanan aynı yöntemleri kullanın.4. bölümve5. Özellikle hatırladığınız ihlal olaylarına odaklanın. Acı verici duygular için olası kaynaklar olarak aşağıdakileri kullanın:

- Aynı yaştaki arkadaşlarla seks oyunu
- Fiziksel veya duygusal ensest
- Bilgi aramak için susturulmak Yakınlık
- için zayıf rol modeller
- Suçlu hissettirmek Duygular
- hakkında bilgi eksikliği

HİSLERİ HİSSETMEK

Yine, bu gelişim aşamasında kendi resminizi bulmaya çalışın. Resme bakın ve ortaya çıkması gereken herhangi bir duyguya izin verin. Resminiz yoksa, okul öncesi çocuklarla biraz zaman geçirin. Ne kadar harika olduklarını görün. Bir eşin sorumluluklarını üstlendiğini veya fiziksel olarak ensest ilişkiye girdiğini düşünün. Canlılıklarının ve meraklılıklarının bastırıldığını düşünün. Bu yaştan itibaren hala eski bir oyuncak bebeğiniz, oyuncağınız veya oyuncak ayınız olabilir. Hala sizin için bir enerjisi olup olmadığına bakın. Bırakın enerji sizi hangi duygulara sahip olursa olsun yönlendirsin.

MEKTUP YAZIMI

Bu gelişim aşaması için sizden üç mektup yazmanızı isteyeceğim. İlki, yetişkin sizden, yaralı iç okul öncesi çocuğunuza kadar. Tekrar söyle ona sen*onunla olmak istiyorum*ve ona ihtiyaç duyduğu ilgiyi ve yönlendirmeyi vermeye isteklidir. Ona istediği tüm soruları sorabileceğini söyle. Her şeyden önce, ona onu sevdiğinizi ve değer verdiğinizi söyleyin.

İkinci ve üçüncü harfler, yaralı iç okul öncesi çocuğunuzdan. Onları baskın olmayan elinizle yazmayı unutmayın. İlk mektup şu adrese gönderilmelidir:*ailen*. Bu mektup, biri annene, diğeri babana olmak üzere iki paragraftan oluşmaktadır. Yaralı içinizdeki çocuğun onlardan hiçbir zaman elde edemeyeceği şeyleri onlara söylemesine izin verin. Bu bir suçlama mektubu değil; kaybetmenin ifadesidir. Yakın tarihli bir atölyede bir adam şunları yazdı:

Sevgili anne ve baba,

Baba, beni korumana ihtiyacım vardı. Her zaman korktum. Benimle oynamana ihtiyacım vardı. Keşke balık tutmaya gitseydik. Keşke bana bir şeyler öğretseydin. Keşke sürekli içmeseydin.

Anne, beni övmene ihtiyacım vardı. Beni sevdiğini söylemek için. Keşke seninle ilgilenmeme izin vermeseydin. Bakıma ihtiyacım vardı.

Aşk,
Robbie

Mektubunuzu destek görevlisine yüksek sesle okumanız çok önemlidir.. Yaralı okul öncesi çocuğunuzdan gelen ikinci mektup, yetişkin size. Yetişkin benliğinizden yazılmış mektuba bir yanıttır. İçinizdeki çocuğun bir dost edinme özlemine dokunurken bu mektup sizi şaşırtabilir. Baskın olmayan elinizi kullanmayı unutmayın. Dilerseniz bu mektupları destek kişiniz, partneriniz veya grubunuz ile paylaşabilirsiniz.

Bir ortakla çalışıyorsanız, her biri mektubunu diğerine okumalıdır. Partnerinizin mektubunu duyduktan sonra ona duygulu bir yanıt verin. Kızgın hissettiysen, ona söyle; Eğer korku hissettiysen ona söyle. Duygu ondan çok seninle ilgili olabilir, ama bu dürüst bir yanıt. Ayrıca, onda gözlemlediğiniz duygular hakkında ona geri bildirimde bulunun. Örneğin, “Gerçekten üzüntünüzü gördüm. Gözlerinde yaşlar vardı ve dudakların gergindi.” “Oğlum, kırgındın” gibi şeyler söylememeye çalış. Etiketlemek veya yorumlamak yerine, ona ne istediğinizi söyleyin.*testere*ve*Duymak*bu onun kırgın olduğu sonucuna varmanızı sağladı. Ayrıca onun gibi ihmal edilmenin veya istismar edilmenin ne kadar korkunç olduğunu da ekleyebilirsiniz. Bu, acısını meşrulaştırmaya ve doğrulamaya yardımcı olur. Bir kişi çalıştığında, diğerinin sırasını almasına izin verin.

Bu alıştırmaları bir grup olarak yapıyorsanız, mektuplarınızı sırayla okuyun ve gruptaki her kişinin yansıtma geribildirimi vermesine izin verin.

İŞLEVSİZ AİLE SİSTEMİ ROLLERİ

Ailenizde önemli olması için yaralı iç okul öncesi çocuğunuzun seçtiği rolleri belirleyin ve yazın. Benimkiler Star, Superachiever, Caretaker ve Nice Guy idi. Rolleriniz aile dramasındaki rolünüzü oluşturuyor.

Rollerinizi oynamak için hangi duyguları bastırmanız gerektiğini kendinize sorun. Senaryolar, rollerinizi belirli şekillerde oynamanızı ister. Bazı duygular senaryo ile birlikte gider ve diğerleri senaryo tarafından yasaklanır. Rollerim beni ayağa kalkmaya, gülümsemeye ve mutlu görünmeye çağırdı ve korkmamı, üzülmemi ve sinirlenmemi yasakladı. Sadece bir Yıldız olduğum ve başardığım sürece önemliydim. Vasat olamazdım ya da kendim yardıma ihtiyacım vardı. Güçlü olmak zorundaydım. Eğer performans göstermezsem, yapma gücümün elimden alınmış olduğunu hissettim. Tabii ki, yapmaya bağımlı oldum.

Rollerinizin hayata zarar veren sonuçlarını hissetmek önemlidir. Otantik çocukluk benliğinizi kaybetmenize mal oluyorlar. Rollerini oynamaya devam ettiğin sürece manevi yarada kalırsın; Kim olduğunu bilmeden ölümüne gidebilirsin.

Yaralı okul öncesi çocuğunuzu geri almak için katı aile sistemi rollerinden vazgeçmelisiniz. Bu roller asla*gerçekten*zaten önemli olduğunu hissettirdi ve kesinlikle aileden başka kimseye yardım etmediler. Bunu düşün; Rollerinizi oynamanızın size gerçekten yardımı dokunan bir aile oldu mu? Sadece gözlerinizi kapatın ve artık ana rolünüzü oynayamayacağınızı hayal edin! Nasıl yaptı*hissetmek*bu rolü bırakmak mı?

Bir Bakıcı rolünü durdurmak için kullanabileceğiniz üç yeni davranış düşünmeye çalışın. Örneğin, söyleyebilirsin*hayır*biri sizden yardım istediğinde; Birinden sadece cehennem için bir şey yapmanıza yardım etmesini isteyebilirsiniz; ya da şu anda yaşadığınız bir sorunu düşünebilir ve o alanda uzman olan birinden size yardım etmesini isteyebilirsiniz. Bu, uyarlanmış yaralı çocuk rolünüzü değiştirmenize ve özgün benliğinizle temasa geçmenize yardımcı olur. Özgün benliğiniz başkalarına yardım etmeyi sevebilir. Katı rolden vazgeçtiğinizde, başkalarına yardım etmeye başlayabilirsiniz çünkü bunu kendiniz için değil, eğlenceli bulduğunuz için yapabilirsiniz.*sahip olmak*sevilebilir ve değerli hissetmek için.

Yukarıdaki formatı kullanarak rollerinizin geri kalanını gözden geçirin. Alın

rollerinizi oynamak için vazgeçmek zorunda kaldığınız duygulara dokunun. Bunu yaparak, yaralı iç okul öncesi çocuğunuzun otantik duygularını geri kazanmış olacaksınız.

EGZERSİZ YAPMAK

Aile sisteminizin iç içe geçmesinin can alıcı sonuçlara yol açtığı tüm yolları yazın. Ana rolünüzün neden olduğu kayıp duygularıyla bağlantı kurun. Bunu destek kişinizle, partnerinizle veya grubunuzla paylaşın. Roller, orijinal acıya ulaşmada çok yardımcı olur. Rolünüzü belirledikten sonra, hangi duyguları bastırmak zorunda olduğunuzu göreceksiniz. bastırılmış duygular*vardır*asıl acınız. Rol değişimi nesiller arası bağda, çocukluğunuzdan vazgeçmek zorunda kaldınız.

ONAYLAMALAR

Yaralı iç okul öncesi çocuğu için olumlamalar aşağıdaki gibidir:

Küçük_____, büyümeni izlemeyi seviyorum.

Sınırlarını test etmen ve sınırlarını keşfetmen için burada olacağım. **sınırlar**.

Kendin için düşünmende sorun yok. hakkında düşünebilirsin duygularınız ve ne düşündüğünüz hakkında hisleriniz var.

yaşam enerjini beğendim; seks konusundaki merakını seviyorum.

Erkekler ve kızlar arasındaki farkı bulmak sorun değil. **Kim olduğunu bulmana yardım etmek için sana sınırlar koyacağım.**.

Seni olduğun gibi seviyorum, küçük_____.

Farklı olman sorun değil; kendi görüşlerine sahip olmak **bir şeyler**.

Bir şeyleri geleceklerinden korkmadan hayal etmek sorun değil **doğru. Fantaziyi gerçeklikten ayırmana yardım edeceğim**.

erkek/kız olmanı seviyorum.

Annen baban sevmese de eşcinsel olmanı seviyorum.

Büyüsen bile ağlamak sorun değil.

Davranışınızın sonuçlarını öğrenmeniz iyi olur.. istediğini sorabilirsin.

Kafanı karıştıran bir şey olursa soru sorabilirsin.
Anne babanın evliliğinden sen sorumlu değilsin.
babandan sorumlu değilsin. annenden sorumlu değilsin.
Aile sorunlarından sen sorumlu değilsin. Anne babanın boşanmasından sen sorumlu değilsin. Kim olduğunu keşfetmek sorun değil.

OKUL ÖNCESİ MEDİTASYONU

Genel tanıtımı şurada kullanın:bu sayfa-bu sayfa. Cümlesinden sonra "Ne yaptı*hissetmek*O evde yaşamak ister misin?" her aralıkta yirmi saniye durarak aşağıdakileri ekleyin.

Şimdi içinizdeki çocuğu yaklaşık 5 yaşında görün... Evden dışarı çıktığını ve arka bahçede oturduğunu hayal edin. Yanına gidin ve merhaba deyin.... Ne giyiyor?... Oyuncak bebeği, oyuncak ayısı, küreği veya oynadığı bir oyuncağı var mı?... Ona en sevdiği oyuncağının ne olduğunu sorun.... Ona bir oyuncağı olup olmadığını sorun. evcil hayvan.... Ona geleceğinden olduğunu ve sana ihtiyacı olduğunda yanında olmak için burada olduğunu söyle.... Şimdi kendi ana okul öncesi çocuğuna dönüşmene izin ver.... Büyük sana (bilge ve nazik büyücü) bak.... Kendine bak. sevecen sevgi dolu yüz.... Küçüğüne gelip istersen kucağına oturmanı söylediğin büyükleri duy.... İstemiyorsan sorun değil.... Şimdi büyükleri duy, olumlamaları yavaşça ve şefkatle yap....

Onayları şuraya kaydedin:bu sayfa-bu sayfa. Son onaylamaya ulaştığınızda, bir dakika duraklayın.

Bırakın çocuk ne hissediyorsa onu hissetsin.... Şimdi yavaşça yeniden büyük siz olun.... Anaokulundaki iç çocuğunuza şimdi burada olduğunuzu ve onunla çok konuşacağınızı söyleyin. Ona asla kaybetmeyeceği tek kişinin sen olduğunu ve onu asla bırakmayacağını söyle... Şimdilik hoşçakal de ve yürümeye başla. ***yukarı*****Hafıza şeritli. En sevdiğiniz sinema salonunun ve dondurma salonunun yanından geçin.... Okul evinizin yanından geçin.... Lise oyun parkınızın yanından geçin.... Hissedin**

şimdiki zamana geliyorsunuz.... Ayaklarınızın kıpırdadığını hissedin.... Ayak parmaklarınızı oynatın.... Enerjinin vücudunuzdan yükseldiğini hissedin.... Ellerinizi hissedin.... Parmaklarınızı oynatın.... Enerjinin üst bedeninizden yükseldiğini hissedin.... çok derin bir nefes.... Nefes verirken bir ses çıkar.... Enerjiyi yüzünde hisset.... Oturduğun yeri hisset.... Giysilerin vücudunda... Şimdi yavaşça gözlerini aç.... Birkaç dakika otur ve deneyimle her ne yaşıyorsan.

Hoşunuza gidiyorsa, bu meditasyonu destek kişinizle paylaşın.

Bir ortakla çalışmak

Partnerinizle daha önce olduğu gibi çalışın (bkz.bu sayfa). Her bir kişi, onaylamaları yüksek sesle söyleyerek meditasyonu diğerine okur. Kendinizi güvende hissettiğiniz kadar fiziksel tutuş veya okşayarak yapın.

Grupta Çalışmak

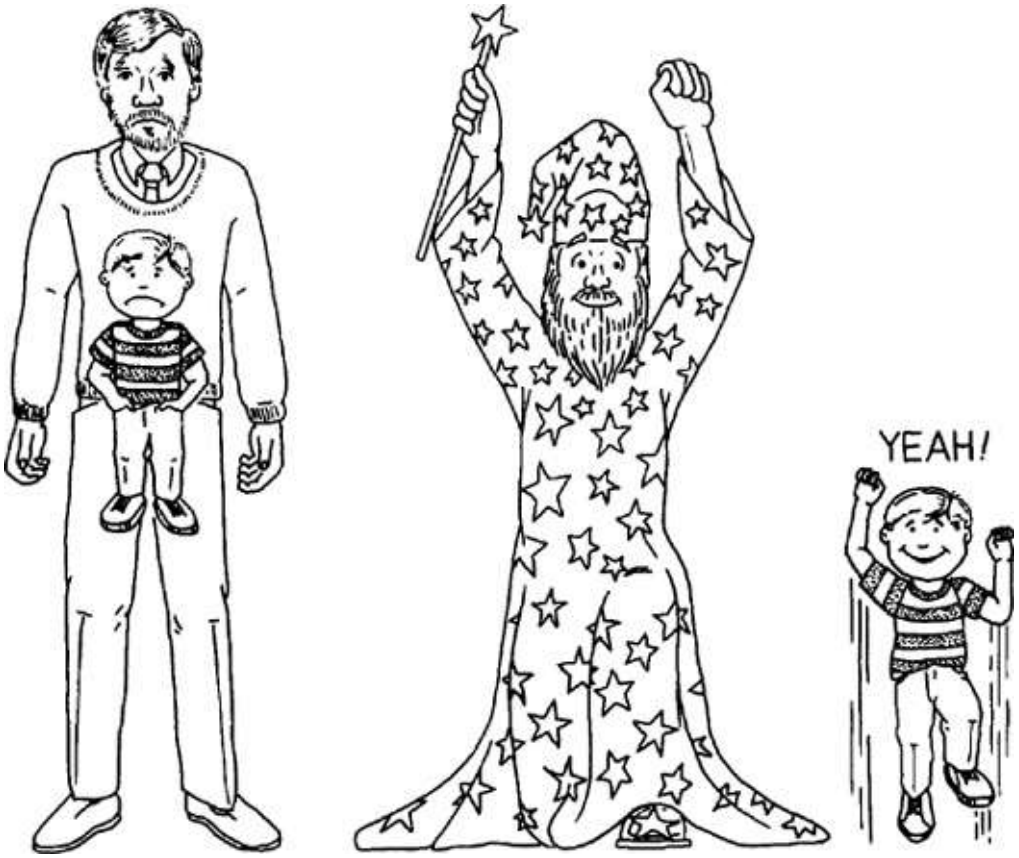
Önceki grup alıştırmalarında olduğu gibi, onaylamalar sırayla grup üyeleri tarafından verilir (talimatlara bakın).bu sayfa). Meditasyonu kaydetmek için seçilen gruptaki kişi, bu bölüme eklenen materyali "Büyük sana bak, (bilge ve nazik büyücü)... Nazik ve sevgi dolu yüzünü gör..." pasajına kadar kaydetmelidir.

Ardından bir çapa yapmak için talimatları kaydedin. "Şimdilik hoşçakal deyin ve ilerlemeye başlayın" cümlesiyle başlayarak meditasyonu bitirin.*yukarı*Hafıza şeritli."

Bu konuda konuşmaya ve paylaşmaya başlamadan önce gruptaki herkesin çalışmasının önemli olduğunu unutmayın.

Şimdi yaralı iç okul öncesi çocuğunuzu geri aldınız. O okul öncesi çocuğa ne kadar büyük bakabileceğinizin farkında olun.

Bu egzersizlerden herhangi birini yaptıktan sonra bir panik duygusu hissederseniz, yaralı iç çocuğunuza onun için burada olduğunuza dair güvence verin. Eski donmuş duyguları ilk hissettiğimizde endişeli hissederiz. Alışılmadık, bazen ezici ve yönetilemezler. İçinizdeki çocuğa onu terk etmeyeceğinizi, onu sevmenin her türlü yolunu keşfedeceğinizi ve tüm ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olacağınızı söyleyin. İşte benim okul öncesi çocuğumun nasıl göründüğüne dair fikrim.



Birbirimizi daha iyi tanıdıkça, onun sadece muhtaç bir çocuk olmadığını, aynı zamanda etrafta olması çok eğlenceli olduğunu öğreniyorum.

BÖLÜM 7

KENDİNİZİ GERİ ALMAK

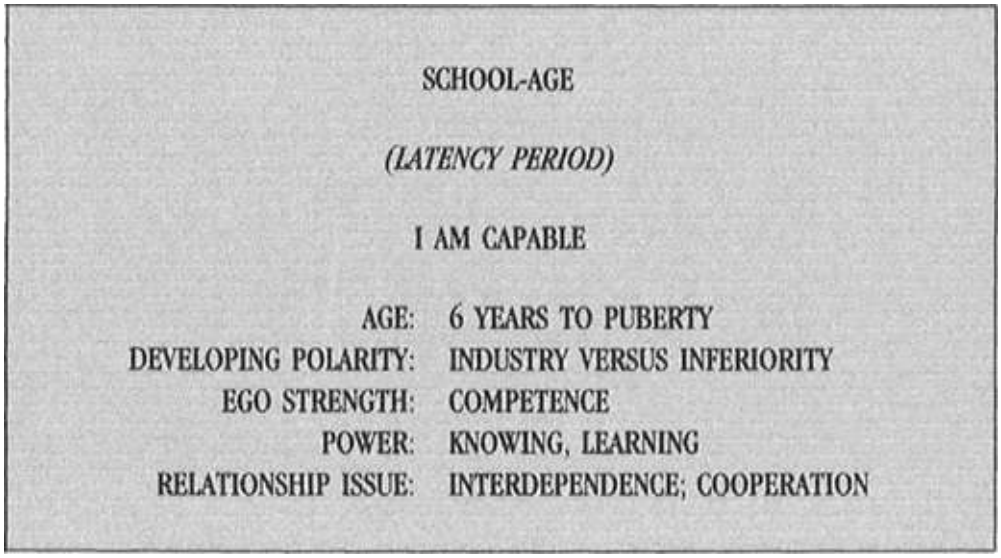
OKUL YAŞINDAKİ KENDİSİ

> Her insanın dünya haritası, parmak izleri kadar benzersizdir. iki kişi yok*benzer*. Aynı cümleyi aynı şekilde anlayan iki kişi yok... Yani insanlarla uğraşırken, onların ne olması gerektiğine dair konseptinize uymamaya çalışıyorsunuz.
>
> - MILTONERICKSON

Kardeşimi gönderdim... Onu
yoldan geçen karanlıklara verdim... Ona
saçını uzatmayı öğrettiler,
çıplak dolaşmak, ellerinden su içmek, atları bağlamak,
bükülmüş otların arasından belli belirsiz patikayı takip
etmek... Kardeşimi nehrin karşı kıyısına götürdüm,
sonra geri yüzdüm, kardeşimi kıyıda yalnız bıraktı. Altmış
Altıncı Cadde'de onun gittiğini fark ettim.
Oturup ağladım.

- ROBERTBLY

Kardeşimin Bir Rüyası



ŞÜPHELİ ENDEKSİ

Aşağıdaki sorulara evet veya hayır cevabını verin. Her soruyu okuduktan sonra bekleyin ve hissettiklerinizle temasa geçin. Evet için daha güçlü bir enerji hissediyorsanız, evet yanıtını verin; hayır için cevap hayır. Herhangi bir soruya evet cevabı verirseniz, geçmişin harika okul çağındaki iç çocuğunuzun yaralandığından şüphelenebilirsiniz. Yaralanmanın dereceleri vardır. Birden yüze kadar bir ölçekte bir yerdesin. daha fazla soru*hissediyorsun*Evet cevabı verilecekse, içinizdeki okul çağındaki çocuğunuz daha çok yaralandı.

1. **Kendinizi sık sık diğer insanlarla karşılaştırıyor ve kendinizi aşağılık buluyor musunuz? Evet Hayır _____**
2. **Her iki cinsiyetten de daha fazla iyi arkadaşınız olmasını ister miydiniz? Evet Hayır _____**
3. **Sosyal ortamlarda sık sık rahatsız oluyor musunuz? Evet Hayır _____**
4. **Bir grubun parçası olmaktan rahatsız oluyor musunuz? Evet _____ Hayır _____ En çok yalnız olduğunuzda kendinizi rahat hissediyor musunuz? Evet Hayır _____**
5. **Bazen size aşırı rekabetçi olduğunuz söylendi mi? senin gibi hissediyor musun*mutlak*kazanç? Evet Hayır _____**
6. **Birlikte çalıştığınız kişilerle sık sık çatışmalar yaşıyor musunuz?**

Evet _____ Hayır _____ Ailenizdeki insanlarla mı? Evet Hayır _____

7. Müzakerelerde, ya (a) tamamen pes mi ediyorsunuz, yoksa (b) kendi yolunuza sahip olmakta ısrar ediyor musunuz? Evet Hayır _____

8. Kanun mektubuna uyarak katı ve gerçek olmaktan gurur duyuyor musunuz? Evet Hayır _____

9. Çok erteler misiniz? Evet Hayır _____

10. Bitirmekte zorluk çekiyor musunuz? Evet Hayır _____

11. Talimatlar olmadan işleri nasıl yapacağınızı bilmeniz gerektiğine inanıyor musunuz? Evet Hayır _____

12. Hata yapmakla ilgili yoğun korkularınız var mı? Evet _____ Hayır _____ Hatalarınıza bakmak zorunda kalırsanız ciddi bir aşağılanma yaşar mısınız? Evet Hayır _____

13. Başkalarına karşı sıklıkla kızgın ve eleştirel hissediyor musunuz? Evet Hayır _____

14. Temel yaşam becerilerinde (okuma, konuşma ve/veya iyi dilbilgisi ile yazma, gerekli matematik hesaplamalarını yapma) yetersiz misiniz? Evet Hayır _____

15. Birinin size söylediklerini saplantı haline getirmek ve/veya analiz etmek için çok zaman harcıyor musunuz? Evet Hayır _____

16. Kendinizi çirkin ve aşağılık mı hissediyorsunuz? Evet _____ Hayır _____ Cevabınız evet ise, bunu kıyafetlerle, eşyalarla, parayla veya makyajla saklamaya çalışıyor musunuz? Evet Hayır _____

17. Kendinize ve başkalarına çoğu zaman yalan söyler misiniz? Evet Hayır _____

18. Ne yaparsanız yapın yeterince iyi olmadığına inanıyor musunuz? Evet Hayır _____

NORMAL OKUL YAŞI

Okula gittiğinizde aile sisteminizden ayrıldınız ve yeni bir sosyalleşme ve beceri geliştirme aşamasına girdiniz. Gerçeklik testiniz ve kimlik oluşturmanızla bir miktar güç duygusu oluşturduktan sonra, dünyaya hazırdınız. Okul, en azından önümüzdeki on iki yıl boyunca ana ortamınız olacaktır. Okul çağı, güçlü cinsel enerjinin yokluğuna atıfta bulunarak gecikme dönemi olarak adlandırılmıştır. (Cinsel enerji ergenlikte yükselmeye başlayacaktır.)

Okul çağında çocuğun biyolojik ritmi sahneyi belirler.

sonraki hayatta kalma becerilerini öğrenmek için. Güven ve umut, özerklik ve irade, inisiyatif ve amaç gibi daha önceki ego güçleri üzerine inşa edilen çocuk artık yetişkin yaşamına hazırlanmak için elinden gelen her şeyi öğrenmelidir. Öğrenmesi gereken en önemli beceriler sosyalleşme becerileridir: işbirliği, karşılıklı bağımlılık ve sağlıklı bir rekabet duygusu.

Kişinin yaşam çalışmasına hazırlanması akademik beceriler de gerektirir: okuma, yazma ve aritmetik. Ancak bu beceriler, bilmekten, sevmekten ve kendine değer vermekten daha önemli olmamalıydı. Aslında, iyi bir öğrenme için sağlıklı bir öz-değer duygusu gereklidir.

Okulda beceri geliştirme, geleceğimiz hakkında özgürce ve kendiliğinden düşünmemize yardımcı oldu. Okul bize yardımcı oldu *Doğrulayın*benlik duygumuz. Eğer uyum sağlarsak, malzemeyi öğrenirsek, yeni bir güç duygusu hissettik. Hissettik *çalışkan*ve*yetkili*. Bunlar okulda geliştirilmesi gereken ego güçleriydi. Yetkin olursak çalışkan olabiliriz ve dünyada kendimize bir yer yaratabiliriz. Okul çağındaki görevlerin başarılması bize yeni bir güç ve umut duygusu verir: "Yetenekli olduğum için, olmayı seçtiğim şey olabilirim."

Okul çağı, çalışma zamanı olduğu kadar oyun zamanı da olmalıdır. Çocukların oyunları, gelişimlerinin çok önemli bir parçasıdır. Çocuklar taklit ederek ve uyum sağlayarak öğrenirler.*Konaklama*sembolik oyunculuk içerir. Evcilik oynamak, Anne ve Baba oynamak, çocuğun zihinsel gelişiminin önemli parçalarıdır. Çocuklar için oyun ciddi bir iştir.

BETON MANTIKSAL DÜŞÜNCE

7-8 yaşlarında çocuklar mantıklı düşünebilirler, ancak onlarınki hala somut bir düşünce türüdür. Ergenliğe kadar, gerçeğe aykırı önermeleri soyutlayıp eğlendiremeyecekler. Ancak o zaman bir çocuk idealize etmeye ve idolleştirmeye başlayacaktır. İdealleştirme, kişinin gerçeğe aykırı hipotezler yapmasını gerektirir.

Okul çağındaki çocuklar somut-mantıklıdır. Bağlılık Yemini'ni öğrendiğin zamanı hatırlıyor musun? Anlamadığın sözler söyledin. Dualarını öğrendiğini hatırlıyor musun? "Göklerdeki Babamız,*harold* senin adın ol Bize önderlik et*sümük*ayartmaya..." Okul çağındaki çocuklar da düşünme süreçlerinde benmerkezcidirler. Benmerkezcilikleri, ebeveynleri hatalarında yakalamak ve ebeveynlerinden daha akıllı olduklarını düşünmek gibi şeylerde ifade edilir. Bu "bilişsel kibir" birçok ilginç olgunun özüdür.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Bu yaştaki çocuklar genellikle evlat edinildiklerini düşünürler (kayıp fantezisi). Ebeveynlerinden daha akıllılarsa, başka bir yerden gelmiş olmalılar. Okul çocuklarının şakaları genellikle aptal yetişkinler hakkındadır. Peter Pan'ın hikayesi bu yaştaki çocuklara çekici geliyor, çünkü kısmen karakterleri asla büyümek ve aptal yetişkinler olmak zorunda değil.

Çocukların benmerkezciliğinin önemli bir yönü, *yetişkinler yardımseverdir*. Çocuklar bu hipotezi kurarlar ve ne olursa olsun ona tutunurlar. Bir grup ilkokul yöneticisine yardım etmem istendiğini hatırlıyorum. Kovulmak zorunda oldukları bir öğretmenin altıncı sınıf sınıfı için bir protesto noktası olmasına şaşırdılar. En tuhafı, çocukların bu öğretmenden son derece hoşlanmamalarıydı. Benim inancım, bunun, yetişkin olan bir öğretmenin kötü olamayacağına dair çocukların benmerkezci varsayımına bir örnek olduğuydu. Bu, okul çağındaki yaralı çocuğun neden ebeveynlerini, öğretmenlerini ve istismarcıları savunacağını açıklamaya yardımcı olur. Bazı çocuklar o kadar travma yaşıyor ki sonunda orada olduğunu öğreniyorlar.*dır-dir* yetişkin suçlularında bir sorun var. Ama bu çocuklar istisna.

İçinizdeki okul çağındaki çocuğunuz, arkadaşlarıyla bağlantı kurmayı seven, öğrenmeye hevesli ve meraklı olan keyifli, oyuncu, sevimli küçük bir insandı.

BÜYÜME BOZUKLUĞU

Bu son nokta doğruysa, neden bu kadar çok çocuk okuldan nefret ediyor ve onu sıkıcı, sıkıcı ve zorlayıcı buluyor? Bunun bir nedeni, eğitimin çoğu zaman manevi bir yara kaynağı olmasıdır. Çoğu devlet okulunda çocuklar yaşlarına göre yatay olarak gruplandırılır. Varsayım, on yaşındaki tüm çocukların aynı olgunluk düzeyinde olduğudur. Bu açıkça yanlıştır. İçinizdeki okul çağındaki çocuğunuz, yanlış zamanda yanlış sınıfta olmakla yaralanabilirdi. Okullarımız ve cezaevlerimiz dünyadaki tek yerlerdir. *zaman yapılacak işten daha önemlidir*. Eğer sen ve ben Bermuda'ya aynı anda gidersek ve ben oraya senden bir saat önce varırsam, gitmezsin. *başarısız*Bermuda. Okullarımızda, yaşınızdaki diğer çocuklar kadar hızlı geometri öğrenmediyseniz, geometride başarısız oldunuz. Bana göre geometri zaten bir hayatta kalma becerisi değil - neredeyse hiç*geometri*! Ancak buradaki tehlike, içinizdeki çocuğun olgunlaşmamış olduğu için cezalandırılmış olmasıdır.

Notlandırma sisteminin kendisi çok utanç verici ve üzücü. Koyar

bir çocuğa ezberlemesi ve başarması için sürekli baskı. Açıkça mükemmeliyetçidir. İnsanı manevi olarak yaralayıcı bir şekilde ölçer. Tüm mükemmeliyetçi sistemlerde olduğu gibi,*asla ölçemezsin*. Bu, kişiye kusurlu olduğu hissi veren toksik utanç yaratır. Sonuçta, sen sen isen ve senin gibi kimse yoksa, seni kime benzetiyoruz? Aslında tüm mükemmeliyetçi sistemler bizi bir başkasının zihinsel projeksiyonlarının bir ürünüyle karşılaştırır.

Çocuklar okulda başarısız olduklarında bu onlara büyük acı verir; kendilerini aşağı hissediyorlar, bu da bir*yapı*yara: "İyi değilim." Çocuklar okulda başarılı olursa, bu da sorun yaratır. Hayattaki her şey potansiyel bir A olur; her şey performans odaklıdır.

Aile sistemimiz gibi okul sistemimiz de işlevsizdir. Onaylayan ortamlar sağlamaz*Biz Kimiz*. Bize gerçekten olduğumuz eşsiz insanlar gibi davranmıyor. Birbirine benzeyen iki insan yoktur; Milton Erickson'ın dediği gibi, "Aynı cümleyi aynı şekilde anlayan iki insan yoktur." İçinizdeki okul çağındaki çocuğunuz, mükemmeliyetçi okul sistemine uymanın yükü altında ezildi. Ya başarı şansınız konusunda umutsuz oldunuz ve okulu bıraktınız ya da uygunluk transına girdiniz ve bu süreçte ruhunuz öldürüldü. Son derece etkileyici bir Amerikan şairi olan Robert Bly, erkek kardeşinin kaybını yazıyor. Bu bölümün başında alıntıladığım şiirde, Bly'nin erkek kardeşi, onun spontane harika çocuğudur - "uzun saç giymek ve ellerinden su içmek" isteyen kısım. Bu, okula giderken kaybettiği kısım.

> Okullar, yaratıcılık ve benzersizlikten ziyade uygunluğu ve ezberlemeyi ödüllendirir.

Düz-A öğrencileri olarak uyum sağlayan çoğumuz, hiçbir zaman gerçek bir yeterlilik duygusu geliştirmedik. Hayatımın büyük bir bölümünü, yaramı yaparak ve yaparak iyileştirmeye çalışarak geçirdim. Ne kadar düz A alırsam alayım, ruhsal yarayı iyileştirmedi: Derinlerde, yaralı içimdeki çocuğum hala yalnız ve yetersiz hissediyordu.

Çoğumuz sosyal becerileri asla öğrenmedik çünkü tüm A'ları almakla çok meşguldük. Çoğumuz okulda çok az eğlenirdik çünkü okul stresli taleplerin bir düdüklü tenceresiydi. Aynı zamanda ikilemdeydik çünkü akademik mükemmelliğin bizi genellikle akranlarımızın onayından alıkoyduğunu biliyorduk.

Bugün hayatımın en yaratıcı yönleri eğlenceli ve meraklı. Bu kitabı yazarken eğleniyorum. Son birkaç yıldır ders vermekten, öğrenmekten ve TV dizileri oluşturmaktan keyif aldım. Şu an yaptığım çoğu şey

ürünü*tesadüfi öğrenme*Bu, basitçe bir şeyi bilme ihtiyacı veya arzusu tarafından motive edilir. Heyecan merkezlidir ve özünde merak vardır. Tesadüfi öğrenme, harika çocuğunuzun doğal olarak yaptığı şeydir. Tesadüfi öğrenmeye, dünyayı merakla keşfeden bir yürümeye başlayan çocuk olarak başladınız. O zaman muhtemelen yoldan çıktınız; çoğumuz yaptık. Uyum sağlamak için yaratıldınız ve sizi sıkan şeyleri öğrenmeye zorlandınız.

Yirmi yıl kadar önce başlayan ve lise öğretmeniyken gördüğüm eğitim reformunda ne yazık ki büyük gelişmeler, okul çağındaki yaralı çocuklarımıza yardımcı olmuyor.*şimdi*.

Pek çok cesur, yaratıcı ve besleyici öğretmen varken, çok öfkeli, istismarcı öğretmenler de var. Biliyorum:*İ*bazılarıyla birlikte öğretildi. Bu öğretmenler, kendi yaralı ve öfkeli okul çağındaki çocuklarını öğrencilerine yansıttı. İçinizdeki çocuk bu şekilde mağdur olmuş olabilir. Muhtemelen acınızı meşrulaştıracak başka çocuklarınız vardı, ancak hiçbir şeyi değiştirmeye güçleri yoktu.

Bazı durumlarda sınıf arkadaşlarının kendileri suçluydu. Okul çağındaki çocuklar acımasız olabilir. Okumak*Sineklerin efendisi*, William Golding tarafından.

Geçenlerde kırk yıldır görmediğim bir okul arkadaşımla bağlantı kurdum. O ve ben iki harika günü birbirimizin hayatlarını yakalamak için harcadık. Acı çeken çocukluğunun parçalarını yavaş yavaş hatırladım. Akademik bir dahiydi. Gözlük takıyordu ve atletik değildi. İlk hayatı, ilkokulumuzdaki büyük çocuklar tarafından bitmeyen bir işkenceydi. Her gün utanç çukuruna girmek gibiydi. Sık sık kilisenin kutsallığına saklandı, neden ona vurduklarını, onunla alay ettiklerini ve onu bu kadar çok incittiklerini anlamasına yardım etmesi için İsa'ya dua etti. Niye ya? Tek yapmak istediği grubun bir parçası olmakken! Hikayesini dinlerken ağladım. Utandım çünkü açıkçası onun arkadaşı olurdum*etrafta başka kimse yoktu*. Akran grubu utanması o kadar yoğundu ki peşime düşme korkusuyla onunla ilişkilendirilme riskini alamazdım. Dostluğuma değer verirdi. Bu başlı başına trajikti. Tüm bunları oldukça parlak bir şekilde atlattığını bildirmekten mutluyum, ancak içindeki çocukta derin, derin yaralar bırakmadan değil.

Onunla konuşmak, diğer zalim akran grubu utandırma kurbanlarıyla ilgili anılarımı tetikledi. Çok şişman olan kızlar; komik burunlu çocuklar; fiziksel deformasyonu olanlar; spor yapmayan adamlar. Danışmanlık dosyalarım, cinsel ilişkiye giren kadın ve erkeklerin geçmişleriyle dolu. *hayatları boyunca fiziksel veya kültürel utanç*. Onların güzel "varlıkları", Meksikalı ya da diğer yabancılar ya da Yahudiler oldukları için reddedildi. Kekeledikleri için işkence gördüler veya

beceriksiz veya kötü giyimliydi. Çocukların kendileri kültürel mükemmeliyetçi fiziksel ölçüm çubuğunu taşıyorlardı.

Bazıları garip ve inek gibi görünse de hiçbir okul çocuğu gerçekten çirkin değildir. Basitçe kaba ve bitmemişler ve saygımızı ve saygımızı hak ediyorlar.*Yardım*güçlerini geliştirmede.

BİLGİLENDİRME

Şimdiye kadar muhtemelen kişisel tarih yazımında oldukça iyi hale geldiniz. Bu arada, belirli bir aşamada çalışıyorsanız ve aniden önceki aşamadan bir şey hatırlıyorsanız, bu harika. Yazın ve mümkün olan en kısa sürede onaylatın. Bu tür bir çalışmaya başladığınızda, zaman zaman anıların ortaya çıkması çok yaygındır. Yaralı içinizdeki çocukla ne kadar çok temas kurarsanız, çocukluğunuz olan değişmiş duruma o kadar çok girersiniz. Bu bilinç durumuna yeniden girdiğinizde, daha fazla şey hatırlamaya başlarsınız.

Okul çağından başlayarak, anılar genellikle çok daha canlıdır. Şimdi, okul çağındaki çocuğunuzun geçmişini yazın. Unutmayın, bu dönem, yaklaşık 6 yaşından, genellikle sekizinci sınıfta meydana gelen erken ergenliğe kadar olan hayatınızı kapsar. Ergenlikle birlikte yepyeni bir sofistike zihinsel yetenek ortaya çıkacaktır. (Bunun hakkında konuşacağızsonraki bölüm.) Bir kural olarak, okul yaşınızı yıldan yıla alabilirsiniz. Aşağıdaki başlıkları sizin için uygun görünüyorsa kullanın.

Önemli Yetişkin Figürleri

Ebeveynlere ek olarak, bu, öğretmenlerinizi, din adamınızı veya hahamı ve daha büyük çocukları içerir. Her kişinin adını yazın ve besleyici mi yoksa ruhsal olarak mı yaraladığı hakkında yorum yapın. Beslemek, onun gerçekten sizin için orada olduğu ve size kendiniz için değer verdiği anlamına gelir. Ben'imliğinizi yükseltti. Ruhsal olarak yaralayan insanlar, sizi zehirli olarak utandıranlardı.

kilometre taşları

Her yılın en önemli üç olayı hakkında yazın. Örneğin, şunu yazdım:

6 yıl eskimiş:

1. Birinci sınıfa başladı.

2. Bir gün pantolonuma işedim ve sınıfın önünde küçük düşürüldüm.

3. Babam her zamankinden daha fazla evdeydi.

7 yıl eskimiş:

1. İkinci sınıfa geçti.

2. Noel için bir plak çalarım var.

3. Babam arabamızı kaybetti. Büyükbabanın arabasında bir kaza vardı.

13 yaşına kadar bu listeye devam edin. 6 ve 7 yaşlarının benim için özellikle travmatik olmadığını fark edeceksiniz. Hoş ve nahoş hatıralar ne olursa olsun, kendinizi buna dahil edin.

Travmatik Olaylar

Bunlar, hayatınızdaki en büyük ruhsal yaralara neden olan deneyimlerdi. Örneğin, ben 9 yaşındayken babam, annemden birkaç fiziksel ayrılığın ilkine başladı. Yıllar geçtikçe bunlar daha da uzadı.

Belki de oldukça önemsiz görünen geçmişteki bir olayı yıllardır hatırlıyorsunuzdur. Neden hatırladığını tam olarak bilmiyorsun ama her zaman hatırlıyorsun. Bu, bir düzeyde ihlalin söz konusu olduğu anlamına gelebilir. Örneğin, 5 yaşındayken yaşadığım bir olayı her zaman hatırladım. Genç bir komşu çocuğu, o sırada 6 yaşında olan kız kardeşimi penisine dokundurdu. Her nasılsa (gerçekten bilmeden) çok kötü bir şeye tanık olduğumu biliyordum. Bu benim komşumdaki iki kızla iki yıl sonra olan seks oyunuma benzemiyordu. Hepimiz aynı yaştaydık ve oyunumuz çoğunlukla sembolikti. Kız kardeşime olanlar gerçek bir tacizdi. Şimdi neden anılara musallat olduğumu anlıyorum.

OKUL YAŞINDAKİ ÇOCUĞUNUZUN GEÇMİŞİNİ BİR ANLAŞMA İLE PAYLAŞMAK

DESTEK KİŞİ

Hikayenizi bir arkadaşınıza, eşinize, sponsorunuza veya terapistinize okuyun. Vermek

Bu sürenin ihlalleri ile temasa geçmek için kendinize yeterli zaman. Özellikle ruhsal olarak yaralayıcı olarak okul sisteminin kendisine odaklanın. Okulda nasıl kendin olamadığın konusunda net ol.*Öğretmenlerden veya diğer çocuklardan aldığınız herhangi bir istismarı kaydedin*.

HİSLERİ HİSSETMEK

Erken okul çağındaki bir çocuk olarak birkaç fotoğrafınızı çekin. İdeal olarak, her yıl için bir tane alın. Okul günlerinizden sınıf resimleriniz olabilir. Resimlerinizi o yaş hakkında yazdığınız çeşitli şeylerle eşleştirin. Örneğin farklı resimlerde yüz ifadelerimin nasıl değiştiğini fark ettim. Hayatınızın belirli bir döneminden itibaren yüzünüzdeki acıyı ve hüznü sık sık görebilirsiniz. Resimleriniz, bastırılmış duygusal acınızla bağlantı kurmanıza yardımcı olabilir veya yüzünüzü genellikle duygusuz ve boş olarak görebilirsiniz. 7 ya da 8 yaşında, daha karmaşık ego savunmalarınızı geliştirmeye başladınız. Kafanıza nasıl gireceğinizi ve hem geçmiş hem de şimdiki duygularınızı nasıl engelleyeceğinizi öğrenmiştiniz.

BİR MİT VEYA MASAL YAZMAK

Bu yaş düzeyinde, yeni ve çok güçlü bir yazma alıştırması yapmayı seviyorum - çocukluğunuzla ilgili efsane veya peri masalı. (Daha önce yaptığımız mektup yazımı özellikle işinize yaradıysa, lütfen bu formatı da kullanmaya devam edin. Önceki bölümlerde olduğu gibi, üç mektup yazın: biri okul çağındaki çocuğunuza, biri de okulunuzdan size -yaş çocuğunuza ve bir tane de anne-babanıza ve öğretmenlerinize, onlardan alamadığınız şeyleri onlara söylemeniz.)

Efsaneniz veya masalınız, okul yıllarınızda meydana gelen bir olay veya olaylara veya sizi güçlü bir şekilde etkileyen daha önceki bir olaya odaklanabilir. Mitlerin ve peri masallarının iyi yanı, rasyonel, düşünen beyninizin etrafında dolaşmasıdır. Hikayeniz hayvanlar (bir anne ayı ve baba ayı) ya da tanrılar ya da krallar ve kraliçeler hakkında olabilir.

Hikayeniz iki bölümden oluşmalıdır. Birinci bölüm “Bir varmış bir yokmuş” ile başlamalı ve seçtiğiniz olayları ruhsal yarayı nasıl yarattıklarına odaklanarak anlatmalıdır. İkinci bölüm “Ve o büyüdüğü zaman” ile başlamalı ve ruhsal yaranın daha sonraki hayata zarar veren etkilerine odaklanmalıdır.

Hayatınızda dramatik bir şekilde öne çıkan travmatik bir olayı düşünemiyorsanız endişelenmeyin. Kronik olarak depresif veya endişeli bir çocukluk geçirmiş olabilirsiniz veya baştan beri ihmal edilmiş olabilirsiniz.

Tahmin edebileceğiniz gibi, birinci bölümün sonundaki "İhale Elf" benzetmesi kendim hakkında yazdığım bir efsanenin uyarlamasıdır. İşte atölye katılımcılarımdan birinden başka bir örnek.

Bu adamın hayatındaki gerçekler aşağıdaki gibiydi. Babası zengindi ve annesiyle evlendi çünkü sarhoşken onu hamile bıraktı. Anne tarafından dedesi, babası annesiyle evlenmezse dava açmakla tehdit etti. Evlendikten altı ay sonra babası annesinden boşandı. Ona cömertçe ödedi ve yerleşimin bir parçası olarak başka bir şehre taşınmasını istedi.

17 yaşındaki anne, uyuşturucu bağımlılığının erken evrelerindeydi. Aynı zamanda seks bağımlısıydı. Oğlunu elinde tutması için yaşlı bir taşralı kadına para ödedi. Aylarca onu terk edecekti. Sonunda evlendi ve oğlunu tamamen terk ederek uzaklaştı.

Müvekkilim yaşlı taşralı kadın tarafından fiziksel, cinsel ve duygusal istismara uğradı. Okulda başarısız oldu ve 16 yaşında kaçtı. O andan itibaren hayatı, vasat işler ve kadınlarla tacizci ilişkilerle dolu bir pembe dizi oldu.

Yazdığı hikaye şu:

> Bir zamanlar John adında güçlü bir kral varmış. Gretchen adında bir köylü kadınla evlendi. Onunla evlendi çünkü bir gece sarhoş oldu, onunla seks yaptı ve onu hamile bıraktı.
>
> Bu utanç verici bir evlilik olduğu için Gretchen saklandı. Sonunda garip bir adaya sürgüne gönderildi.
>
> Bu utanç verici evliliğin çocuğuna da John adı verildi. Kral John'un sevgisini korumak isteyen annesi, küçük prensi gördüğünde ve ona kralın adını verdiğini duyduğunda onu geri alabileceğini düşündü. Bu yüzden oğlunu göstermek için kralı ziyaret etti.
>
> Kral John öfkeliydi. Küçük Prens'in asil kandan olduğunu biliyordu ama Gretchen'dan nefret ediyordu çünkü ona utancını hatırlatıyordu. Kral, Gretchen ve küçük John'un yüzlerce kilometre ötedeki okyanusun ötesindeki yabancı bir ülkeye gönderilmesine karar verdi. Gretchen cömertçe ödendi ve küçük John'a doğumunun sırrını asla söylemeyeceğine yemin etti.

Gretchen küçük John'dan nefret ediyordu. Onun istediğini yapmasını engelledi. Erkeklerle içki içip eğlenmek istiyordu. Sürgünü için küçük John'u suçladı. Sonunda ona bakması için taşrada yaşlı bir kadına para ödedi. Yaşlı kadın onu dövdü ve ona yemek için sadece minimum miktarda verdi.

Gerçekten asil kandan bir prens olmasına rağmen, küçük John onun bu yaşlı, yoksul kadının piç oğlu olduğunu düşünüyordu. Okulda giydiği paçavralar yüzünden diğer köy çocukları tarafından alay konusu oluyordu. Okulda başarısız oldu çünkü öğretmenlerin sorduğu soruları cevaplamaktan korkuyordu. Evdeki işleriyle çok meşgul olduğu için ders çalışmaya hiç vakti olmadı.

Büyüyünce evden kaçtı. Hiç parası yoktu ve okulu bıraktığı için bulabildiği tek iş bir tüccarın dükkânında yerleri süpürmekti. Birbiri ardına bir ilişki yaşadı. Her ilişkiye girdiğinde reddediliyordu. Seçtiği her kadın onu eleştiriyor ve aşağılıyordu.

Hikayenizi yazdıktan sonra, onu destek kişinize okumanız çok önemlidir. Bu hikaye, terk edilmenizle ilgili duygularınızla iletişim kurmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, karşılanmamış gelişimsel bağımlılık ihtiyaçlarınızın ihmal edilmesi ile bunun sonucunda ortaya çıkan yaşam geçmişiniz arasındaki bağlantıyı görmenize de yardımcı olabilir.

"Yetişkin çocuk" sorunlarımızın neyle ilgili olduğunu kavradığımızda zehirli utancımızı iyileştiriyoruz.*bize oldu*ve hakkında değil*gerçekte kimiz*! Karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarımızı nasıl harekete geçirdiğimizi görmek, toksik utancımızı azaltmamıza yardımcı olur. Bir partnerle çalışıyorsanız, sırayla birbirinize kitap okuyun. Partneriniz size hikayesini okuduğunda, ona duygu tepkinizi verin. Onu tutun ve uygunsa besleyin.

Bir grupta çalışıyorsanız, herkesin kendi hikayesini gruba okumasına izin verin. Bitirdiğinde, gruptaki her kişi ona içten bir duygu tepkisi verirken gözlerini kapatmasını sağlayın.

İŞLEVSİZ AİLE SİSTEMİ ROLLERİ

Okul yıllarında üstlendiğiniz yeni rollerle temasa geçin ve onlarla birlikte çalışın.Bölüm 6,bu sayfa-bu sayfa. Sizi sağlıklı bir seks rol modelinden çaldıkları için, esas olarak nesiller arası bağ rollerine odaklanmanızı öneririm.

Bu dönemde sıklıkla karşımıza çıkan roller şunlardır: Annenin Küçük Adamı, Annenin Taşıyıcı Eşi, Annenin Kız Kardeşi (En İyi Arkadaş), Annemin Annesi, Babamın Küçük Prensesi (Bebek), Babamın Taşıyıcı Eşi, Babamın En İyi Arkadaşı, Babamın Babası. Taşıyıcı Eş ve Ebeveynin Ebeveyn rollerinin karşı cinsten bağlanma ile sınırlı olmadığını anlamak önemlidir. Bir kız, Annenin Taşıyıcı Eşi olabilir; bir erkek çocuk, babasının Taşıyıcı Eşi olabilir. Her durumda,*çocuk ebeveyne bakıyor*. Bu, doğanın düzeninin tersine çevrilmesidir.

Odaklan*bu rollerin hayata zarar veren sonuçları*. Örneğin, babası alkolik olan ve Jimmy 6 yaşındayken aileyi terk eden Jimmy'yi düşünüyorum. Kocası onu terk ettiğinde annesi 26 yaşındaydı. Vasıfsızdı ve iki çocuğu daha vardı. Ortanca çocuk ve en büyük oğul olan Jimmy, 7 yaşından itibaren bulabildiği her türlü tuhaf işte çalıştı. Annesine çok büyük yardımı dokundu. Saatlerce onunla oturur, hayatı hakkında ağlarken onu teselli ederdi. Onu bir aziz olarak gördü ve onun için asla yeterince yapamadı. Jimmy bunu fark etmedi (hiçbir çocuk fark etmezdi).*o*diye ağladı, annesi ya onu utandırdı ya da dikkatini dağıtarak duygularından uzaklaştırdı. Ona ne kadar harika bir dedesi olduğunu ve bol bol yiyeceği olan bir evde yaşadığı için ne kadar şanslı olduğunu söylerdi. Latin Amerika'da çocuklar açlıktan ölüyordu!

21 yaşında, Jimmy bir Zen Budist tarikatı katıldı ve bekar bir keşiş oldu. Annesi onunla gurur duyuyordu ve onu sık sık ziyaret ediyordu. Birkaç yıl sonra Jimmy manastırdan ayrıldı ve kadınlarla bir dizi ilişki yaşadı. Her zaman kurtarıcı olabileceği muhtaç kadınları buldu. 45 yaşında, 26 yaşında, üç çocuğu olan terk edilmiş bir kadınla feci bir evliliğe girdi. Evlilik bir çatışma ve geri çekilme girdabıydı. Jimmy üvey çocuklarından nefret ederdi. Erken bir ilişki yaşadı ve bu da on yıl boyunca kontrolden çıkmış cinsel davranışlara yol açtı. Sonunda karısı ondan boşandı.

Jimmy'nin hikayesi birçok Taşıyıcı Eş oğlu için tipiktir. Sık sık dine dönerler veya maneviyatı bekarlar. Bu şekilde anneye sadık kalırlar. Veya herhangi bir taahhütte bulunamazlar.*1*Kadın. Zaten anneme bağlı olduklarından, başka bir kadına bağlı olmak duygusal zinaya eşdeğer olacaktır. Bu tür adamlara bağlılıktan kaçtıkları için “Uçan Çocuklar” denilmiştir. Asla büyümediklerinden (asla annemi asla terk etmedikleri için) “Peter Pans” olarak da anılırlar.

Jimmy bana 51 yaşında, kızgın ve yalnız geldi. Taşıyıcı Eş rolü ona pahalıya mal olmuştu. Sadece önemli olduğunu hissetti

annesi gibi muhtaç kadınlara sahip çıktı. Derinlerde, kendini asla bağlı hissetmedi. Aslında o asla kendisi için sevilmemişti. Özgün benliği (yaralı içindeki okul öncesi çocuğu) hiçbir zaman kabul görmemişti.

Bu iç içe geçmiş rolleri kırmak için düzeltici bir alıştırma sunacağım. 12. bölüm.

ONAYLAMALAR

Okul çağındaki çocuğunuz için olumlamalar aşağıdaki gibidir:

Küçük_____, okulda olduğun kişi olabilirsin. Kendin için ayağa kalkabilirsin ve ben seni destekleyeceğim.
İşleri kendi yolunuzla yapmayı öğrenmek sorun değil.
Bazı şeyleri kendi başınıza yapmadan önce düşünmek ve denemek sorun değil..
Kendi yargılarınıza güvenebilirsiniz; sadece seçimlerinin sonuçlarına katlanmalısın.
İşleri kendi bildiğin şekilde yapabilirsin ve aynı fikirde olmaman sorun değil. **Seni olduğun gibi seviyorum, küçük_____**
Duygularına güvenebilirsin. korkuyorsan söyle.
Korkmakta sorun yok. Bunun hakkında konuşabiliriz.
kendi arkadaşlarını seçebilirsin.
Diğer çocukların giyindiği gibi giyinebilirsin ya da kendi tarzına göre giyinebilirsin..
İstediğin şeylere sahip olmayı hak ediyorsun. **ne olursa olsun yanında olmaya hazırım**. **seni seviyorum küçük_____**

OKUL YAŞINDA MEDİTASYON

Aşağıdakileri genel tanıtımınıza ekleyin. Her aralıkta 20 saniye duraklayın.

Okula ilk gittiğinizde eviniz nasıldı?... Okulun ilk gününü hatırlıyor musunuz?... Farklı sınıflardaki ilk gününüzü hatırlıyor musunuz?... Beslenme çantanız var mıydı?... Bir kitap el çantası?... Okula nasıl gittin?... Okula gitmekten korktun mu?

okula gidiyor musun?... Seni korkutan zorbalar var mıydı?... En sevdiğin öğretmenin kimdi?... Erkek mi kadın mı öğretmenin var?... Okulun oyun alanını hayal et.... Okul çağındaki halini oyun alanında gör.... Ne var? Ne yapıyor?...Ne giyiyor?...Ona yaklaşın ve o olabileceğinizi hayal edin.... Şimdi yetişkin size bakan genç bir okul çocuğusunuz.... Kendinizi bilge ve nazik bir büyücü olarak görüyorsunuz.... Sesini duyun. yetişkin ses.... Büyümüş sesinizin size sıcak ve sevgi dolu şeyler söylediğini duyun....

yalnız ise:*Kayıt*okul çağındaki yaralı çocuk için olumlamalar.

Parner ile:*Söylemek*partnerinize onaylar.

bir grupla: Burada dur ve bir çapa yap.

Yalnız veya bir partnerle: Olumlamaları bitirdikten sonra meditasyon devam eder.

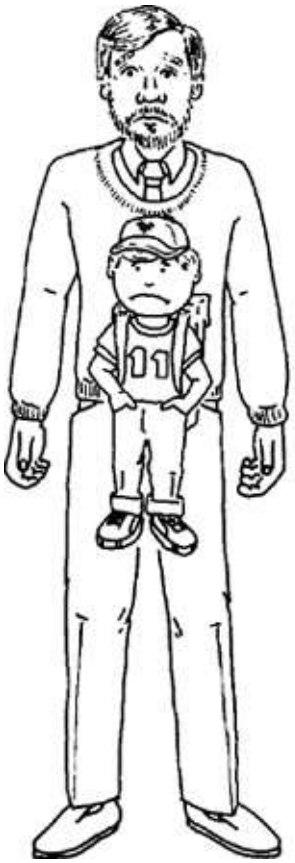
Ne hissediyorsan onu hissetmene izin ver. Nazik büyücünüze veda edin ve isterseniz ona sarılın.... Yavaşça yeniden yetişkin benliğinize dönüşmenize izin verin.... Okul çağındaki çocuğunuza bundan sonra onun için burada olacağınızı söyleyin. ... Ona sana güvenebileceğini söyle....

Gruplar için: Bir grupta çalışıyorsanız, bağlantınızı ayarladıktan sonra aşağıdakileri ekleyin. Bu sonuç herkes içindir; tek başına, bir ortakla veya grupla çalışmak. Her aralıkta 10 saniye duraklayın.

Zamanda ileriye doğru yürümeye başlayın.... Lisenizi görün.... Ne renk?... Lisedeki en iyi arkadaşınızı görün.... En sevdiğiniz genç şarkıyı dinleyin.... Erken yetişkinlik yaşamınıza doğru zamanda ileriye doğru yürüyün.... Yaşadığınız evi görün Şimdi... Odanızı görün.... Şu anda nerede olduğunuzu deneyimleyin.... Ayak parmaklarınızı oynatın.... Enerjinin bacaklarınızdan yükseldiğini hissedin.... Derin bir nefes alın.... Nefes verirken bir ses çıkarın.... Parmaklarınızı oynatın. ... Kendinizi tamamen mevcut, zihin ve beden olarak yenilenmiş hissedin.... Gözlerinizi açın....

Yalnızsanız, bu deneyimi düşünün. Nasıl hissettiğinizi yazın. Bir partneriniz varsa, deneyimin sizin için nasıl olduğunu paylaşın. Bir gruptaysanız, sırayla bu deneyimin sizin için nasıl olduğunu paylaşın.

Okul çağındaki çocuğunuzu geri aldınız! Onunla ilgilenebilirsin! İşte okul çağındaki geri kazanılmış çocuğumun resmi.




HI HO!
HI HO!

BÖLÜM 8

KENDİNİ ÇEKMEK BİRLİKTE—YENİ BİR GENÇLİK

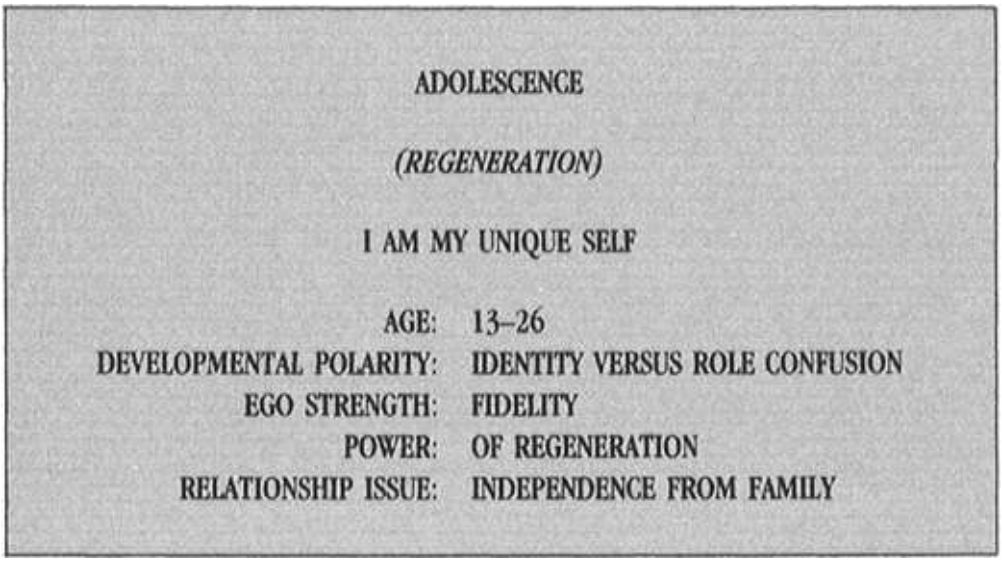
Yaptığım şey benim: bunun için geldim.

- GeraldManleyHopkins

Uyanıyorum ve kendimi kaleden uzakta, ormanda
buluyorum. Tren geceleyin ıssız Louisiana'da hızla ilerliyor...
Arkama baktığımda arabada kör bir nokta var.
Sürekli göremediğim babamın bir parçası.
Çocukluğumun yıllarını hatırlayamıyorum. Bazı
parçalarımı şimdi bulamıyorum....
Dürüst olmak gerekirse artık benden yeterince kaldı mı?...
Annemle babama ne kadar yakınım! Eski sahanlığa bakarak
ileri geri yürüyorum.
Gece kurbağaları, dönen gezegenin vızıltısını verir.

- RobertBly

gece kurbağaları



ŞÜPHELİ ENDEKSİ

Aşağıdaki sorulara evet veya hayır cevabını verin. Her soruyu okuyun, bekleyin ve hissettiklerinizle temasa geçin. Evet için daha güçlü bir enerji hissediyorsanız, evet yanıtını verin; hayır için cevap hayır. Herhangi bir soruya evet cevabı verirseniz, geçmişteki harika iç ergeninizin yaralandığından şüphelenebilirsiniz. Yaralanmanın dereceleri vardır. Birden yüze kadar bir ölçekte bir yerdesin. daha fazla soru*hissediyorsun*evet cevabı verilecekse, ergen benliğiniz o kadar çok yaralandı.

1. **Otorite figürleriyle (patron, polis, diğer görevliler) sık sık çatışır mısınız?**
2. **Başkalarının kabul ediyormuş gibi göründüğü "anlamsız kurallar ve düzenlemeler" sizi öfkelendiriyor mu?**
3. **Anne babanızı ziyaret ettiğinizde hemen itaatkar (veya asi) çocuk rolüne mi düşüyorsunuz?**
4. **Gerçekte kim olduğunuz konusunda kafanız mı karıştı?**
5. **Yaşam tarzınız alışılmışın dışında ve uyumsuz olduğu için kendinizi diğerlerinden üstün mü hissediyorsunuz?**
6. **Hala gençliğinizin dinine sorgusuz sualsiz uyuyor musunuz?**
7. **Sadece karşı cinsten insanlarla yakın ilişkiler kurabiliyor musunuz?**
8. **İş dışı tüm ilişkileriniz karşı cinsle mi?**

cinsel mi romantik mi

9. **Hayatında harekete geçmek yerine aşk romanları veya bilim kurgu okumayı tercih eden bir hayalperest misiniz?**
10. **İnsanlar bazen sana "büyümeni" söylüyor mu?**
11. **Kabul edilmiş bir norma aykırı olduğunda fikrinizi söylemeyi neredeyse imkansız buluyor musunuz?**
12. **Bir guruyu veya kahramanı katı bir şekilde takip ediyor musunuz yoksa kültlere veya gizli gruplara derinden ilgi duyuyor musunuz?**
13. **Yapacağınız harika şeyler hakkında çok konuşuyorsunuz ama onları hiç yapmıyor musunuz?**
14. **Sizin geçmek zorunda kaldığınız şeyleri kimsenin yaşamadığına veya hiç kimsenin benzersiz acınızı gerçekten anlayamadığına inanıyor musunuz?**

Ergenliğin gelişiyle, çocukluk düzgün bir şekilde sona erer. Ergenlik, ilk geri dönüşümümüzün başlangıcını işaret ediyor. Daha önce de belirttiğim gibi, Pam Levin'in kitabı*Güç Döngüleri*döngüsel olarak evrimleşmemizi önerir. Hayat, belirli temaların ve kalıpların tekrarını içeren bir süreçtir. Her geri dönüşüm, bir önceki aşamanın üzerine inşa edilir ve daha karmaşık uyarlamalar gerektirir. Her geri dönüşüm bir kriz zamanıdır. Ve her kriz, artan bir kırılganlık ve artan potansiyel zamanıdır. Kritik zorluk aşılırsa, geçmişin içinde bulunduğu bir yenilenme meydana gelir.*reforme edilmiş*.

NORMAL ERGENLİK

Ergenliğin kritik görevlerinin sağlıklı bir şekilde başarılması, çocuklukta geliştirilen ego güçlerine bağlıdır. Ancak bir toplumun kurulması olan ergenliğin görevi,*bilinçli kimlik*, Erik Erikson'un işaret ettiği gibi, "çocukluk özdeşimlerinin toplamından daha fazlasıdır." Ergen kimliği bir*reforme edilmiş kimlik*. Bunu başarmak için, genetik yeteneklerimizi ve daha önce yetiştirilen ego güçlerimizi ve becerilerimizi kültürümüzün sosyal rollerinin sunduğu fırsatlarla bütünleştirmeliyiz. Erikson bu yeni ego kimliğini şöyle tanımlar:

> ... geçmişte hazırlanan içsel aynılık ve sürekliliğin [benim sözlerime göre, senin BEN'imliğin], kişinin kendi anlamının aynılığı ve sürekliliği ile eşleştiğine dair birikmiş güven.

diğerleri, somut bir "kariyer" vaadinde kanıtlandığı gibi.

Bunun benim için anlamı, içsel çocuğunuzun Ben'im duygusunun şimdi iki şekilde onaylanması gerektiğidir. Bir aşk ilişkisinde (samimiyet) önemli bir diğerinin aynalı gözlerinden bir onaylama gelecektir. İkinci olumlama anlamlı bir kariyerden gelecektir, kişinin kariyerini geliştiren bir kariyerden.*varlık*. Yetişkin kimliğinin iki sütunu, Freud'un ünlü iki olgunluk işaretidir:*aşk*ve*İş*.

Yaralı bir iç çocuk, kişinin ergenlik döneminde yıkıcı bir bulaşma gücü olabilir. Sağlıklı bir iç çocuğa sahip bir kişi bile “önceki yılların birçok savaşını yeniden vermek” zorunda kalacaktır. İçin *normal*ergenlik, yaşam döngüsünün en fırtınalı dönemlerinden biridir.

Normal ergenliği kelimenin harflerini kullanarak tanımlamayı severim. *Gençlik*.

Aikirciklilik
Debeveynlerden uzak durmak **Ö**işgal
Lteklik
Ekimlik git
Sdış keşif
Ckavramsallaştırma
Ebenmerkezci düşünme
Narkizm
Ciletişim çılgınlığı
Edeney

kararsızlık

Kararsızlık, JD Salinger'in kitabında çok güzel anlatılmıştı.*Çavdardaki Yakalayıcı*. Ana karakter, 16 yaşındaki Holden Caulfield, yetişkin olmak istiyor. İçki içmeyi, kadınlara sahip olmayı, gangster olmayı hayal ediyor. Aynı zamanda, yetişkin hayatından korkar ve küçük kız kardeşi Phoebe ve onun ergenlik çağındaki arkadaşlarının koruyucusu olmayı hayal eder. Küçük çocuklarla kalmak (ve onları korumak) onu yetişkinlerin dünyası ile yüzleşmekten korur. Holden'ın saçının yarısı gri. Çocukluk ve yetişkinlik olmak üzere iki dünya arasında yaşıyor. Kararsızlık, bu iki dünya arasında ileri geri sallanmadır.

Kararsızlık, ergenliğin bir parçası olan duygusal çalkantıları ve ruh hali değişimlerini de ifade eder.

Anna Freud'a göre, bir ergenin bir gün ebeveynlerinin varlığından nefret etmesi ve ertesi gün onlarla kalpten kalbe konuşmalar istemesi normaldir.

Ebeveynlerden Uzaklaşmak

Ebeveynlerden uzaklaşma, ergenliğin normal bir parçasıdır. Evden ayrılmak için ergenlerin ebeveynlerini çekici hale getirmeleri gerekir. Yale psikoloğu Theodore Lidz, "kuşaklar arası çatışmanın sosyal yaşamın doğasında var olduğu" gerçeğinin altını çizdi. İsa'dan sekiz yüz yıl önce Hesiod, zamanının gençliğinden çok rahatsızdı. Gelecek nesile ne olacağını merak ediyordu. Dün süpermarkette bir bayanın benzer açıklamalar yaptığını duydum!

Akran grubu, ergenlerin uzaklaşmayı başardığı araçtır. atıfta bulunmayı seviyorum*akran grubu ebeveyni*akran grubu yeni bir ebeveyn olduğu sürece. Akran grubu ebeveyni çok katıdır ve kurallara bağlıdır. Örneğin benim zamanımda “ördek kuyruğu” resmi saç modeliydi. Grubum, dış dikişleri ve tabanca cepleri olan özel dikim pantolonlar giyiyordu. Bizim gibi giyinmeyen diğer gençler “kare” olarak kabul edildi. Onlarla alay ettik!

Meslek

Çeşitli araştırmalar, gençlerin kafasındaki bir numaralı endişenin kariyer olduğunu göstermiştir: Ne tür bir iş yapacağım? Enerjimi nerede harcayacağım? Kendime nasıl bakacağım? Büyüyünce ne olacağım?

Yaşam enerjisinin kendisi, hayatımızı ne tür bir iş yaparak geçireceğimizi düşünmeye sevk eder. Seçimler kültürden kültüre ve nesilden nesile farklılık gösterir. Geçmiş zamanlarda, mesleki seçimler son derece sınırlıydı ve önceden oldukça iyi belirlenmişti. O zamanlar hayat daha basitti.

Yalnızlık

Ergenlik her zaman yalnız bir dönem olmuştur. Bir insanın kaç tane akran grubu arkadaşı olursa olsun, içinde bir boşluk hisseder. Genç henüz kim olduğunu bilmiyor. Nereye gittiğini kesin olarak bilmiyor. Soyut düşünme yeteneğinin yeni ortaya çıkması nedeniyle, gelecek (bir hipotez) insanlar için bir sorun haline gelir.*bir insanın hayatında ilk kez*. Bir genç geleceği düşünürken,

yokluk duygusu yaşar. Yaralı bir iç çocuğu varsa, bu deneyim yoğunlaşır.

Ergenin yeni ortaya çıkan bilişsel yapısı, kendi üzerine düşünmesine (kendinin farkında olmasına) da olanak tanır. Ergenler düşünme hakkında düşünebilirler. Bu yüzden “Ben kimim?” diye sorabilirler. Acı içinde kendilerinin farkına varırlar. Öz-bilinç, ikincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasıyla artar. Yeni deneyimlenen cinsel duygular güçlüdür; vücut değişiklikleri garip. İnsan utanıyor ve garip hissediyor.

ego kimliği

Size Erikson'un ego kimliği tanımını zaten verdim. “Ben kimim” ve “nereye gidiyorum” soruları ergenin yeni zihinsel yeteneklerinin sonucudur.

cinsel keşif

İkincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasıyla birlikte yeni ve güçlü bir enerji ortaya çıkar. Bu enerji, kendini genişleten yaşam kıvılcımıdır. Nietzsche, "Hayat kendini özler," dedi. Genital cinsellik türü koruyan bir güçtür. Seks dürtüsü olmasaydı, türler yüz yıl içinde yok olurdu.

Gençler doğal olarak cinselliklerini keşfedecekler. İlk genital mastürbasyon kelebeği açar. Körlük uyarıları, eldeki siğiller, hatta sonunda düşen penis bile bu hisle karşılaştırıldığında önemsiz kalır. Zaten kimin görmesi gerekiyor - bunu karanlıkta yapabilirsiniz! Diğer keşif biçimleri genellikle bunu takip eder: karşılıklı mastürbasyon, karşı cinsten okşama ve son olarak cinsel ilişki.

Cinsel organlarımızı keşfetmek sağlıklı kimlik için çok önemlidir. Seks, sahip olduğumuz bir şey değil, kim olduğumuzdur. Bir insanda ilk dikkatimizi çeken şey cinsiyetidir.

kavramsallaştırma

Soyut, mantıklı terimlerle düşünme yeteneği, ergenlikte ortaya çıkar ve bizi okul çağındaki çocuğun somut edebi düşüncesinin ötesine taşır. Bir ergenin yapmaya başladığı, ancak ergenlik öncesi olanın yapamadığı şey eğlendirmektir.*gerçeğe aykırı*önermeler. Örneğin, gelecek hakkında düşünmek, gerçeğe aykırı bir önermeyi kabul etme becerisini gerektirir. Ben kimim ve nereye gidiyorum? benim neyim

olasılıklar? Ergenlikte kimlik düşüncesi, olasılık düşüncesidir. “Diyelim ki doktor oldum... avukat... din adamı...” vb. Bu varsayımların her biri, gerçeklerle sınırlı olmayan bir hipotezin oluşturulmasını içerir.

Bu yeni bilişsel yapının bir başka tezahürü de idealleştirmedir. Ergenler hayalperesttir. Hayal etmek ve idealize etmek bizi motive eden modeller yaratır. Ergenler de kendilerini idollere bağlarlar. Film yıldızları ve rock yıldızları en tanıdık olanlardır, ancak bir genç, kendi kariyeri için motive edici olarak politik veya entelektüel bir idolü görebilir. Gençler doğal olarak dindardır ve ergenlik en büyük dini hazırlığın zamanıdır. Ruhsal bir idol genellikle ergenliğin temel takıntısıdır.

Ergenlerin idealleştirilmesi veya idolleştirilmesi aynı zamanda bir tarikata veya bir tür amaca yönelik olabilir. Hare Krishnas havaalanı, Çin Kızıl Muhafızları, Hitler'in zamanının Alman gençlerini seferber etmesi — tüm bunlar, ergenlerin olumlu ya da olumsuz bir davayı üstlenmek için nasıl motive edilebileceğini kanıtlar. Bir amaca bağlılık, Erikson'un sadakat dediği bir ego gücünün temelidir. Bu önemli bir yetişkin gücüdür.

benmerkezci düşünme

Daha önceki aşamaların benmerkezciliğinden farklı olarak, ergenler başka bir kişinin bakış açısını tam olarak kavrama yeteneğine sahiptir. Benmerkezcilikleri, ebeveynlerinin kendilerine olduğu kadar onlara da takıntılı olduklarına inanmaktan ibarettir. Ergenler doğal olarak paranoyaktır. Sıradan bir bakış, sert bir değerlendirici yargı olarak yorumlanır. Ortak bir senaryo düşünün. Küçük Shirley, idolleştirdiği çocuk tarafından hafife alındı. Eve depresyona giriyor ve reddedilmiş hissediyor. Annem "Merhaba tatlım, nasıl gidiyor?" diyor. Küçük Shirley, "Beni hiç yalnız bırakamaz mısın?" diye bağırarak odasına koşuyor. David Elkind, ergenlik dönemi düşüncesinin bu benmerkezci niteliğini karakterize etmek için iki deyim icat etti: “hayali izleyici” ve “kişisel masal”. Her ikisi de görkemli düşünme biçimleridir. Shirley*düşünüyor* annesi aslında önceki reddedilme sahnesini gördü ve onun aşağılanmasına tanık oldu. Ergenliğin akut özbilinci, “herkesin bana baktığı” inancından kaynaklanır. Ergen utanç temelliyse, öz bilinci acı verici bir şekilde yoğunlaşır.

Kişisel masal, kişinin hayatının*tamamen benzersiz*. “Hiç kimse benim gibi acı çekmedi” diyor ergenlerin kendi kendine konuşması. O

“Kimse beni anlamıyor”, “Beni kimse sevmiyor”, “Kimse benimki gibi ebeveynlere katlanmak zorunda kalmamıştı” ile devam ediyor. Tom Sawyer'ın ölme fantezisini hatırlıyor musun? Tom, teyzesini ve diğer yetişkinleri ölüm yatağının etrafında toplanmış olarak görüyor. Hepsi birer kova gözyaşıdır. Şimdi nihayet onun ne kadar eşsiz ve sıra dışı bir insan olduğunu anlıyorlar. Bu masal genellikle bir kişi gerçek bir yakınlık kurduğunda sona erer. Yakın bir ilişkide gerçekleşen paylaşım aslında insanların nasıl olduğunu görmelerine yardımcı olur.*sıradan*onların deneyimi ya da öyleydi.

narsisizm

Ergenler narsisttir. Aynadaki yansımalarına takıntılıdırlar, kendilerine bakarak saatler geçirebilirler. Bu onların yoğun öz-bilinçlerinden kaynaklanır. Aynı zamanda erken narsisistik ihtiyaçlarının geri dönüşümüdür.

iletişim çılgınlığı

İçinde*Çavdardaki Yakalayıcı*, Holden telefonda her zaman "birine bir vızıltı veriyor". Doymak bilmez bir konuşmaya ihtiyacı var. Gelişim evresinin özbilinçliliği ve yalnızlığı, ergenleri iletişim kurma isteğine sevk eder. Birinin arkadaşlarıyla durmadan konuşmak, arandığını ve bağlı olduğunu hissetmenin bir yoludur. Ergenlik döneminde kızımla araba sürmeyi çok iyi hatırlıyorum. Biz arabada yanlarından geçerken kızların ve erkeklerin isimlerini çılgınca haykırırdı.

deney

Ergenler fikirler, stiller, roller ve davranışlarla ilgili pek çok deney yaparlar. Deneyler genellikle ebeveynlerinin yaşam tarzına veya değerlerine aykırıdır. Anne, “temizliğin dindarlığın yanında olduğuna” inanırsa, ergen kızı, uzun saçlı bir hippi haline gelerek, seyrek banyo yaparak ve yalınayak yürüyerek kendi kimliğine sahip olduğundan emin olabilir. Baba çok başarılı bir iş bağımlısıysa, oğlu okuldan ayrılarak kimliğinden emin olabilir. Anne baba ateist ise, oğul ya da kız çok dindarlaşarak bir kimliğe sahip olabilir ya da tam tersi.

Deney, kişinin kimliğini tamamlamadan önce ufkunu genişletmenin, başka davranış biçimlerini denemenin bir yoludur. Sonuç olarak, ergenlik, önceki tüm deneyimlerin bir bütünleşmesi ve yeniden şekillenmesidir.

çocukluk evreleri Kişinin tüm ego güçlerinin bir özetidir. Bu reformdan yeni bir kimlik ortaya çıkmaya başlar.

BÜYÜME BOZUKLUĞU

En iyi ihtimalle ergenlik, yaşam döngüsündeki en fırtınalı dönemdir. Anna Freud, ergenlikte normal olanın, başka bir zamanda oldukça nevrotik olarak kabul edileceğini söyledi. Daha önceki tüm çocukluk evreleri sağlıklı bir şekilde çözüldüğünde durum buysa, ciddi şekilde yaralanmış bir iç çocuktan kaynaklanan sorunları hayal edin. Birçoğumuz onları hayal etmek zorunda değiliz, onları yaşadık.

Benim için kararsızlık manik depresif davranışa dönüştü. Vahşi ve rastgele davranmak şiddetli depresyona kapı açtı. Dağınık evlerden koşuşturmak için birkaç adam bularak kendimden uzaklaştım. Fahişelik ve içkiyle katı Katolik yetiştirilme tarzımıza isyan ettik. Alkole kendi genetik yatkınlığım hemen devreye girdi. 13 yaşımdan itibaren alkol kesintileri yaşıyor ve başım belaya giriyordu.

Rol dağılımı, Erikson'un ergenlikte işaret ettiği tehlikedir. Çok fazla rol deneyen ergen, ego güçlerini sentezleyebileceği bir bağlamı kaybeder. Bir genç olarak, çok kafam karıştı ve çok yalnız hissettim. İsyan edeceğim, rol model alabileceğim bir babam yoktu. Rol modelleri için anti-kahramanları seçtim. Bu, "olumsuz kimlik" olarak adlandırılan şeyin arkasındaki dinamiktir. Kim olduğumu bilmiyordum, bu yüzden kendimi ne olmadığımla tanımladım. Farklıydım, toplumu dolduran tüm "meydanlar" gibi değildim. Grubum bizim gibi olmayan herkesle alay etti ve dalga geçti ve bu neredeyse herkesi kapsıyordu! Negatif kimliğe sahip insanlar okulu bırakırlar ve hayatın kenarlarında dururlar, herkesle dalga geçerler.

Aslında hayattan korkuyordum. (Bu, terapide tanıdığım ve birlikte çalıştığım tüm olumsuz kimlikler için geçerliydi.) Zayıf ila var olmayan ego güçleri arasında, benim için hiçbir yol yoktu.*kendimi bir araya getirmek*. Sarhoş olmak benim için büyümüş ve güçlü hissetmemin bir yoluydu. İçimdeki boşluk beni elimden geldiğince ruh halimi değiştirmeye itti.

Asıl acımızı ve karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarımızı harekete geçirmeye başladığımız dönem ergenliktir. Çocuk suçlunun şiddeti, incinmiş ve yalnız iç çocuğunun farklılaşmamış öfkesini doğrular. Suçluluk, çocuklukta kaybedileni geri almanın bir yoludur. Uyuşturucu madde

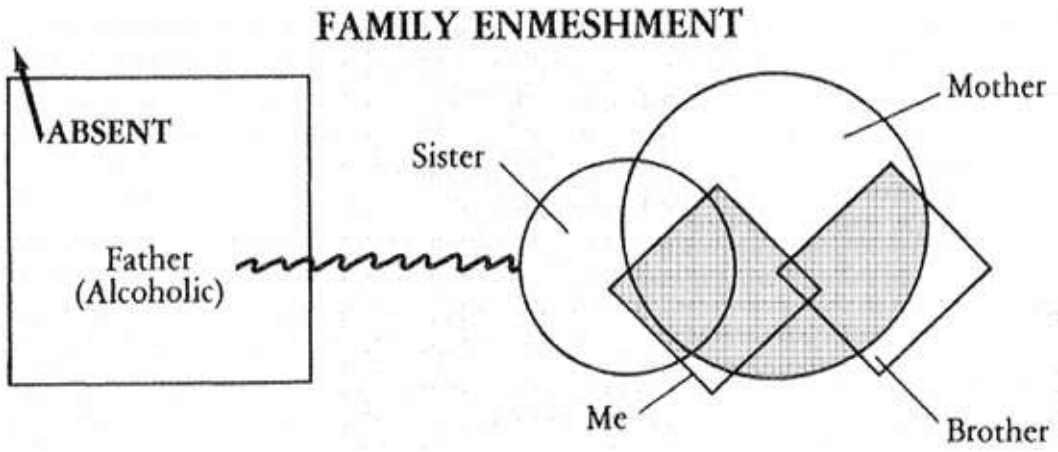
kullanmak, işlevsiz aile yalnızlığının acısını dindirir.

Ergenler genellikle ailelerinin açıklanmamış sırlarını oynarlar. Cinsel enerjinin ortaya çıktığı bu dönemde cinsel eylemde bulunmak doğaldır. Annenin utandığı cinselliğini katı bir şekilde bastırması, kızının erken yaşta rastgele cinsel ilişkiye girmesiyle ortaya çıkabilir. Babanın gizli cinsel ilişkileri, genç oğlu tarafından canlandırılabilir. Ebeveyn yakınlığı işlev bozukluğu, yalnızlığı ve öfkesiyle okul başarısızlıklarında ortaya çıkabilir.

Ergenler genellikle aile için günah keçileridir. "Tanımlanmış hastalar" haline gelirler, ancak onlar gerçekten aile hizmeti taşıyıcılarıdır. Los Angeles'ta bir uyuşturucu bağımlılığı programı yürüttüğümde, ebeveynleri sağlıklı bir evlilik yapan uyuşturucu sorunları olan bir ergenle hiç karşılaşmadım. Ebeveynler çok kuşaklı hastalık taşıyordu. Evlilikleri yetişkin-çocuk evlilikleriydi ve çocuklar onları terapiye almaya çalışıyorlardı. Çoğu genç eyleme geçtiğinde, doğrudan ait oldukları işlevsiz ailelerle ilgilidir.

Bir de ihmal edilen gelişimsel bağımlılık ihtiyaçları sorunu var. Ergenlik, kişisel kimliğin mühürlenmeye başladığı zamandır. İşlevsel olmayan ailelerden gelen çocuklar, kimliklerini mühürleyemezler çünkü ergenliğe başladıklarında BEN'İM duygusuna sahip değildirler.

Ailem, babamın alkolizminin ve bizi fiziksel olarak terk etmesinin bir sonucu olarak ciddi bir şekilde ağına düştü. Müdahalemiz buna benziyordu.



Gördüğünüz gibi, hiçbirimizin ayrı bir benliği yoktu. Çoğumuz diğerlerinin bir parçasıydık. Birimiz bir şey hissettiğinde diğerleri de hissetti. Annem üzüldüyse hepimiz üzülürdük. Kızdıysa, hepimiz hissettik ve kızmasını engellemeye çalıştık. Kimliğimi yaratmam için çok az temel vardı.

Rol dağılımı yoğunlaştıkça izolasyon ve iç boşluk artar. *Bu noktaya kadar aile sisteminde kişinin oynadığı en önemli rol, bir kimliğe sahip olmanın en uygun yolu olur.*. 21 yaşıma geldiğimde tamamen kafam karışmıştı. Cinselliğimden korkuyordum. Kendimi boş ve güvensiz hissettim. korktum ve sinirlendim. Bir kariyer beklentisiyle boğulmuş hissettim. Şehir merkezinde yürüdüğümü ve gördüğüm tüm erkeklerin nasıl işleri, arabaları, evleri vb. olduğunu merak ettiğimi hatırlıyorum. Özünde utanç temelli olarak, bunu asla başaramayacakmışım gibi hissettim. Böylece aile sistemimde bana atanan rollere geri döndüm.

Yıldız olmaya devam ettim. Kıdemli sınıf başkanıydım, okul gazetesinin editörüydüm ve yüksek bir akademik başarıya sahiptim. Alkolizm ve "babasız adamlar" akran grubuna üyeliğime ek olarak tüm bunları sürdürdüm. Ama benim en önemli rolüm Bekçiydi. Bu gerçekten önemli olduğumu hissettiğim yoldu. Babam gidince Evin Küçük Adamı oldum. Ben kardeşimin Küçük Ebeveyniydim. Bakım yaparak, önemliydim. Bu yüzden ergenlik kimliği sorunumu çözmenin yolu bir rahip olmaktı - bekar bir rahip. Siyah bir cüppe ve Roma yakası giymek bana anında bir kimlik kazandırdı. Birdenbire "Baba" John oldum. ben artık bir*ruhların bekçisi*. Bu, herhangi birinin yapabileceği en asil işti. Bu Tanrı'nın işiydi. Bekar olmak ödemem gereken bedeldi.

Rahip olmayı seçerek ailemin, dinimin ve öğretmenlerimin (kendileri rahibeler ve rahipler) övdüğü bir şeyi yapıyordum. Asil bir fedakarlık ve cömertlik ve iyiliğin bir işaretiydi. Bu tesadüfen kariyer korkularımı çözdü ve aile sistemi rollerimi sürdürdü. Ben bir Yıldız ve Bekçiydim ve Kutsal Ana Kilisesi ile evlenerek annemi asla terk etmek zorunda kalmazdım. Bu sahte kimliğin altında yalnız, kafası karışmış ve korkmuş bir küçük çocuk kalmıştı.

BİLGİLENDİRME

Kim olduğunu bilmemek en büyük trajedidir. Ergenlik döneminde mühürlenen katı aile sistemi rolleri, sahip olduğunuz en bilinçli kimlik haline gelir. Aslında, bu roller bağımlılık haline gelir. Rolde olduğunuzda, önemli olduğunuzu hissedersiniz. Rolü bırakmak, özünde ruhsal yara olan orijinal acınızı bağlayan derin zehirli utanç deposuna dokunmak olacaktır. BEN'İM'liğinizi kaybettiğinizde, öneminizi de kaybettiniz.

Ergenlik tarihinizi yazarken, nasıl yaralandığınıza odaklanın.

içinizdeki çocuk ergenlik hayatınızı kirletti. Travmalarınızı detaylandırdığınızdan emin olun: hiç gelmeyen sevgililer, yalnızlık, akran grubu baskısı ve reddedilmeleri, ailenizle ilgili acı.

DESTEKLERİNİZLE ERGEN TARİHİNİZİ PAYLAŞIN KİŞİ

Ergenlik geçmişinizi destek kişinizle paylaştığınızdan emin olun. Ergen benliğiniz, yaralı iç çocuğunuzun yetişkin hayatına başlamak için adapte ettiği yoldur. Kesinleşmiş rollerinizin, yaralı çocuğunuzun tarihinin mühürlü metaforları olduğunu unutmayın. Elinizdeki en iyi kararı vermek için doğrulamaya ihtiyacınız var.

HİSLERİ HİSSETMEK

Ergeninizi iyileştirmek için gerçekten evden ayrılmanız gerekir. Ayrıca tüm gelişim aşamalarınızı bir araya getirmeniz gerekiyor. Ev sahibi olarak ergeninizle birlikte büyük bir eve dönüş partisi düzenlemenizi öneririm. Bunu başarmak için aşağıdaki meditasyonu kullanıyorum.

Eve Dönüş Meditasyonu

Kayıt cihazınıza kaydedin. Daniel Kobialka'nın kasetini kullan*Eve gidiyor* fon müziği olarak. Her aralıkta yirmi saniye duraklayın.

> **Gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanın. Nefes alırken alt karnınızı yavaşça içeri çekin, nefes verirken midenizi dışarı doğru itin. Dörde kadar sayarak nefes alın, dörde kadar tutun ve sekize kadar sayarak nefes verin.... Bunu birkaç kez yapın.... Dörde kadar nefes alın, dörde kadar tutun ve on altıya kadar sayarak nefes verin.... Sonra nefes verin. dördünde, dördü tutun ve otuz ikiye kadar sayarak nefes verin.... Bunu üç kez yapın.... Şimdi normal nefes almaya devam edin. Nefes verirken 3 numaraya odaklanın.... Onu görün, parmakla boyayın veya zihninizin kulağında "üç"ü duyun.... Şimdi 2.... Şimdi 1.... Şimdi birin kapı olduğunu görün.... Şimdi kapıyı açın ve her iki tarafında kapıları olan uzun, dolambaçlı bir koridorda yürüyün.... Solunuzda şunu yazan bir kapı görün**

***Geçen sene*…. O kapıyı aç ve içeri bak. Geçen seneden hoş bir manzara gör…. O kapıyı kapat ve sağındaki yan kapıya yürü…. O kapıyı aç ve orada duran genci gör…. Onu kucakla. Ona neler yaşadığını bildiğini söyle…. Ona evden ayrılma zamanının geldiğini söyle. Ona, onu desteklemek için orada olduğunuzu söyleyin…. Birlikte gidip kendinizin diğer tüm parçalarını (bebek, yürümeye başlayan çocuk, okul öncesi ve okul çağındaki benlik) almanız gerektiğini söyleyin…. Ergenliğinizle birlikte sonuna kadar yürüyün. koridordan çıkın ve kapıyı açın…. İçeriye bakın ve yaşadığınızı hatırladığınız en eski eve bakın…. O eve girin ve bebeğinizin yaşadığı bir oda bulun…. Ergeninizin bebeğinizi almasını sağlayın…. Şimdi tekrar içeri girin. koridora çıkın ve solunuzdaki ilk kapıyı açın ve yürümeye başlayan çocuğunuzu görün. … Elinden tutup koridora geri dönüyorsunuz… Sağınızdaki ilk kapıyı açın ve okul öncesi halinizi görün…. Şuna bakın…. Ne giyiyor? Elinden tutup o odadan çıkıyorsun. Şimdi okul çağındaki halinizi bulun…. Ne giyiyor?… Ondan ergeninizin elinden tutup evden çıkmasını isteyin…. Şimdi ergen halinizin yanında duruyorsunuz…. Bebeğinizi kim tutuyor?… Okulunuz -yaşlı benlik, ergeninizin kolunu tutuyor…. Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzun ve okul öncesi çocuğunuzun ellerini tutuyorsunuz…. Şimdi, bebeğinizin yürümeye başlayan çocuğunuz olduğunu görün…. Şimdi, yürümeye başlayan çocuğunuzun sizin okul öncesi çocuğunuz olduğunu görün…. Şimdi, okul öncesi çocuğunuzun okul çağınız olduğunu görün. ben…. Şimdi okul çağındaki benliğin, ergen benliğin haline gel…. Sen ve ergenin yan yana duruyorsunuz…. Şimdi anne babanızın, ergen olarak yaşadığınız bir evden çıktığını görün. … Sen ve ergenin onlarla vedalaşın…. Hepinizin şimdi ayrıldığını söyleyin…. Ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını bildiğinizi söyleyin…. Onları gerçekte oldukları (oldukları) yaralı insanlar olarak görün…. Onları bağışlayın. seni terk ediyor… Onlara şimdi kendi kendine ebeveynlik yapacağını söyle…. O evden uzaklaşmaya başla…. Omzunun üzerinden bakmaya devam et…. Gittikçe küçüldüklerini gör…. Tamamen gözden kaybolana kadar…. Önüne bak. sen ve seni bekleyen bir sevgili/eş/arkadaş gör. … Terapistiniz varsa, terapistinizi orada görün…. Bir destek grubunuz varsa, orada görün…. Daha yüksek bir terapistiniz varsa. … Onlara şimdi kendinize ebeveynlik yapacağınızı söyleyin…. O evden uzaklaşmaya başlayın…. Omzunuzun üzerinden bakmaya devam edin…. Büyüdüklerini ve küçüldüklerini görün…. Tamamen gözden kaybolduncaya kadar… Önünüze bakın ve görün. seni bekleyen bir sevgili/eş/arkadaş. … Terapistiniz varsa, terapistinizi orada görün…. Bir destek grubunuz varsa, orada görün…. Daha yüksek bir terapistiniz varsa. … Onlara şimdi kendinize ebeveynlik yapacağınızı söyleyin…. O evden uzaklaşmaya başlayın…. Omzunuzun üzerinden bakmaya devam edin…. Büyüdüklerini ve küçüldüklerini görün…. Tamamen gözden kaybolduncaya kadar… Önünüze bakın ve görün. seni bekleyen bir sevgili/eş/arkadaş. … Terapistiniz varsa, terapistinizi orada görün…. Bir destek grubunuz varsa, orada görün…. Daha yüksek bir terapistiniz varsa.**

güç, yüksek gücünü orada gör.... Hepsini kucakla. ... Desteğiniz olduğunu bilin.... Yalnız olmadığınızı.... Yeni bir aileye sahip olduğunuzu veya oluşturabileceğinizi bilin. ... Şimdi bırakın ergeniniz sizinle bir olsun.... Çocukluktan bir yaş seçin ve o yaştaki içinizdeki çocuğu görün. ... Onu savunacağınızı söyleyin.... Onun yeni sevgi dolu ve besleyici ebeveyni olacağınızı söyleyin.... Ona neler yaşadığını, çektiği acıları ve acıları herkesten daha iyi bildiğinizi söyleyin.... Ona şunu söyleyin. Tanıyacağı tüm insanlar, asla kaybetmeyeceği tek kişi sensin.... Ona zaman ayıracağını ve her gün onunla vakit geçireceğini söyle.... Onu tüm kalbinle sevdiğini söyle....

Şimdi zihninizin ufkuna bakın.... 3 numaraya bakın... Ayak parmaklarınızı hissedin.... Kıpırdatın.... 2 numaraya bakın... Enerjinin bacaklarınızdan yukarı çıkıp üst bedeninize ulaştığını hissedin.... İçindeki enerjiyi hissedin. kollarınızı... Ellerinizi kıpırdatın.... Başınıza ve beyninize giren enerjiyi hissedin.... Şimdi 1 numaraya bakın ve çok yavaşça gözlerinizi açın ve gerin..

Artık tüm iç aile sisteminizi geri aldınız. Eve dönüşünüz oldu! İşte benimki nasıl görünüyor.



Bağışlama

Yaralı iç çocuğunuzu geri alma süreci bir affetme sürecidir. Affetmek bize izin verir*eskisi gibi ver*. Geçmişi iyileştirir ve enerjimizi şu an için serbest bırakır.

Bağışlama, duygusal veya yüzeysel bir süreç değildir. Bize gerçek zarar verildi ve meşrulaştırılması ve doğrulanması gerekiyor. Yapılan gerçek zararı kabul ettiğimizde, ebeveynlerimizi mitolojiden arındırırız. Onları gerçekte oldukları (oldukları) gerçek yaralı insanlar olarak görüyoruz. yetişkin olduklarını görüyoruz.*çocuklar* kendi kirliliklerini harekete geçirmek. Sam Keen bunu iyi söylüyor:

> Geçmişimi mitolojiden arındırdığımda ve tüm insan eylemlerinin ikircikli ve trajik karakterini tanıdığımda, olmuş olanın önemini değiştirmek için yeni bir özgürlük keşfediyorum... Yalnızca affetmek hem geçmişimi kabul etmeme hem de onun sakat bırakan yaralarından kurtulmama izin veriyor. ... Yargılama, bağışlama ve şükran, geçmişi kaderden talihe dönüştüren ve beni üzerinde kontrolüm olmayan sebeplerin kurbanı olmaktan çıkaran simyayı gerçekleştiriyor.

sürekli olarak yeniden şekillendirin.

Yas işi yapılmalıdır. Fritz Perls şöyle demiştir: "Hiçbir şey, olduğu gibi olana kadar değişmez." Bize yapılan gerçek zararı ancak ebeveynlerimizi mitolojiden arındırarak anlayabiliriz. Bize gerçek zararın verildiğini kavramak, ihlal edilme konusundaki duygularımıza sahip çıkmamızı sağlar. Duyguları hissetmek, orijinal acı çalışmasıdır. Bu duygularla bağlantı kurduğumuzda ve ifade ettiğimizde, devam etmekte özgürüz. Artık geçmişten yarım kalan işleri taşımadığımız için bugünü de kirletmiyoruz. Enerjimiz artık yaşamlarımızı güçlendirmek için kullanılabilir. Şimdide yaşayabilir ve geleceği yaratabiliriz.

Bağışlama, ebeveynlerimizden ayrılmamıza izin verir. Donmuş kederimiz, bizi onlara bağlı tutan derin kırgınlıkları oluşturdu. Kırgınlıklar, aynı duyguları tekrar tekrar yaşamamıza neden olur. Yaralı çocuğumuzun bunun karşılığı şudur.*asla ebeveynlerimizden ayrılmak zorunda değiliz*. Enerjimizi gizlice onlardan nefret ederek harcadığımız sürece onlara bağlı kalırız ve bu bize büyümekten kaçınmanın bir yolunu sunar. Bağışlama, kırgınlıklarımızı iyileştirir ve harika çocuğumuzu içselleştirilmiş ebeveyn figürlerimizin utanç verici seslerinden ayırmamızı sağlar. Bağışlama, içsel olarak evden ayrılma şeklimizdir.

İçimizdeki yaralı çocuğu geri aldığımızda, eğer hayattalarsa gerçek ebeveynlerimiz hakkında bir karar vermeliyiz. Onlarla nasıl bir ilişkimiz olacak? Ebeveynleri hala olanlar için *suçlular*, karar şu olmalı*onlardan uzak dur. Onları kaderlerine bırakmanızı tavsiye ederim!*Ebeveynlerin yetişkin çocuklarını ihlal etmeye devam ettiği birçok vaka biliyorum.

Eğer anne babanız kendi yaralı iç çocukları için herhangi bir sorumluluk almayı reddediyorsa, şunu hatırlamanız gerekir.*birincil yükümlülüğünüz kendi hayatınızdır. Bu dünyaya anne babana bakmak için gelmedin*. Burada hasta veya engelli ebeveynlerden bahsetmiyorum. Kendi içlerindeki yaraların sorumluluğunu almayı reddeden ebeveynlerden bahsediyorum. Her biriniz, gerçek ebeveynlerinizle sınırlarınız konusunda yetişkininizin karar vermesine izin vermelisiniz. Unutmayın, içinizdeki çocuk artık size emanet. Onu korumanızı bekliyor.

Çoğu insan için, yaralı çocuğunun geri alınması*gerçek ebeveynleriyle yeni ve daha zengin bir ilişki için bir bağlam yaratır*. İçinizdeki çocuğa yeni bir ebeveyn olarak, onun geçmişi bitirmesine ve ruhundaki boşluğu doldurmasına yardımcı olursunuz. Çocuk yeni bir umut, özerklik, amaç, inisiyatif ve yeterlilik hissettikçe kendi kimliğini oluşturabilir. O zaman onunla sağlıklı bir ilişkiye sahip olabilir.

ebeveynler.

BÖLÜM

3

SAVUNAN YARALANINIZ İÇ ÇOCUK

Orijinal durumda o gerçek çocuğa rastlarsanız ne yapacağınızı hayal etmenizi istiyorum.... Kafası karışmış ve üzgün bir çocuk için yapılacak makul, şefkatli bir şey nedir? Otur ve çocukla konuş. Onu dinle. Onu neyin rahatsız ettiğini buluyorsun, anlamasına yardım ediyorsun, teselli ediyorsun, onu kollarına alıyorsun; sonra onunla biraz oynarsın, bir şeyler anlatırsın, bir hikaye anlatırsın. Bu, en eski ve en iyi anlamıyla terapidir: süslü değil, sadece nezaket ve sabır.

- RüzerindeKurtz

GİRİŞ

Artık içindeki yaralı çocuğu geri aldığına göre, onu savunman gerekiyor. Onun şampiyonu olarak onu savunacak ve onun için ihtiyatlı bir şekilde savaşacaksınız. Yaralı içinizdeki çocuğun onu koruyacak güce ve güce sahip birine ihtiyacı var. Onu besleyen ve koruyan ebeveyn olarak sizinle birlikte, yaralı iç çocuğunuz iyileşme sürecine başlayabilir. İçinizdeki çocuğu desteklemek, kendinize yeni bir ebeveyn olmanın bir yoludur. Aynı zamanda çocuğunuzun sizi gerçek benliğinize geri döndürecek düzeltici işleri yapmasına da izin verir. İçinizdeki çocuğa vermeniz gereken yeni izinler ve koruma, çocuğunuzun özünü oluşturacaktır.*düzeltici deneyimler*.

Orijinal benliğinizle, doğa harikası çocuğunuzla bağlantı kurmanız için orijinal acı çalışması gerekliydi. Ama onu geri aldıktan sonra bile, yapılması gereken işler var. Harika çocuğunuz gelişiminin erken aşamalarında tutuklandığı için, her gelişim aşamasında öğrenmesi gereken şeyleri öğrenme şansı olmadı. Yaralı iç çocuğun sorunlarının çoğu bu öğrenme eksikliklerinden kaynaklanmıştır. Artık bu eksiklikler giderilebilir.

Düzeltici deneyim bir yeniden eğitim biçimidir. İçinizdeki çocuğun şampiyonu olarak, onu iyi disiplin gerektiren bir şekilde besleyeceksiniz. Latince kökü*disiplin*öğretmek ve öğrenmek demektir. İçsel çocuk beslenmeli ve öğrenmediği şeyleri doğru zamanda ve doğru sırada öğretmelidir. Harika çocuğumuz ancak böyle bir disiplinle tamamen ortaya çıkabilir.

BÖLÜM 9

YETİŞKİNİN KULLANIMI
YENİ BİR KAYNAK OLARAK
POTANSİYEL

> Şimdi terapinin "üç P"sinden bahsedebiliriz.... Bunlar güç, izin ve korumadır.
>
> -EricBerne

Yaralı içinizdeki çocuğu savunmanız için, büyüdüğü ebeveyn kurallarına itaatsizlik edecek kadar size güvenmesi gerekir. Sağlıklı izin, çocuğun*o kim*ve eski utanç verici ebeveyn kurallarına ve inançlarına itaat etmemek. Bu tür kurallar ve inançlar güçlüdür: eğer çocuk bunlara itaat etmezse, cezalandırma ve terk edilme riskiyle karşı karşıya kalır. Tabii ki, bu içinizdeki çocuk için ürkütücü.

Şimdi, yetişkininiz yaralı iç çocuğunuza anne babanızın inançlarına ve kurallarına itaatsizlik etme izni verirken, içinizdeki çocuk da yeterince sahip olduğunuza inanmalıdır.*güç*anne babana karşı gelmek. Bu güç, Eric Berne'in dediği şeydir.*güç*, terapötik değişimdeki ilk "P". Bilge ve nazik bir büyücü olarak içimdeki çocuğa gelmeyi seviyorum çünkü büyücülerin çocuklar üzerinde çok fazla gücü var. Bilge yaşlı bir büyücü olduğumda, içimdeki çocuk gücümü anlar. Daha önce, yetişkin-sen, çocukluğunun en acılı ve travmatik zamanlarında orada olabilseydin nasıl olurdu diye düşünmeni önermiştim. İçinizdeki çocuk sizi tanrısal ve güçlü olarak görürdü. Geri kazanma işini yaptıysanız, yaralı iç çocuğunuz zaten size güveniyor ve gücünüze inanıyor. Yine de, içinizdeki çocuğa gücünüz ve gücünüz hakkında mümkün olduğunca çok şey söylemelisiniz. Aşağıdaki alıştırma bu konuda size yardımcı olacaktır.

POTANSİYEL LİSTESİ

Çocukken sahip olmadığınız veya yapamadığınız, şu anda sahip olduğunuz veya yapabileceğiniz on şeyi listeleyin.

Örnekler:

1. Bir araba sahibi olun
2. Araba sürün
3. Bir banka hesabınız olsun
4. İçinde gerçek para olsun
5. İstediğim tüm dondurma ve şekerleri satın al
6. Kendime ilginç oyuncaklar satın alın
7. Kendi dairem, evim vs. olsun.
8. Ne yapmak istersem onu yap
9. İzin istemeden sinemaya gidin
10. İstersem bir evcil hayvan satın alın

Şimdi gözlerini kapat ve içindeki çocuğu gör. (Göründüğü her yaşta görünsün.) Onu gördüğünüzde (duyun, hissedin), listenizdeki şeylerden bahsedin. Çok etkilenecek!

Affedilme

İçinizdeki çocukla güven inşa etmenin ve gücünüzü oluşturmanın bir başka yolu, onu yıllar içinde ihmal ettiği için ondan af dilemektir. Bunu yapmanın bir yolu bir mektup yazmaktır. Benimki şöyle gitti:

Sevgili Küçük John:
Seni olduğun gibi sevdiğimi söylemek istiyorum. Gençlik yıllarımdan beri seni ihmal ettiğim için kendimi kötü hissediyorum. Hasta olana kadar alkol içtim. Hiçbir şey hatırlamayacak hale gelene kadar içtim. Değerli hayatını tekrar tekrar riske attım. Çocukken yaşadığın onca şeyden sonra, bu sana yaptığım korkunç bir şeydi. Ayrıca bütün gece parti yaparak ayakta kaldım ve sana yeterince dinlenmedim. Daha sonra sonsuz saatlerce çalıştım ve oynamana izin vermedim... Sonuç olarak, sana karşı tamamen duyarsız davrandım. Seni seviyorum ve sana zamanımı ve ilgimi vereceğime söz veriyorum. Bana ne zaman ihtiyacın olursa burada olacağım. Senin şampiyonun olmak istiyorum.

Aşk,
Koca John

Ardından, baskın olmayan elinizi kullanarak içinizdeki çocuktan bir cevap yazın:

Sevgili Büyük John:
Seni affediyorum! Lütfen beni hiç bırakma.

Aşk,
Küçük John

Geri alma anından itibaren,*zorunlu*Çocuğunuza her zaman doğruyu söylediğinizi. Çocuğun da onun yanında olacağınızı duyması gerekir. Ron Kurtz diyor ki:

> Çocuğun acı çekmesi ve çığlık atması için yatağa vurması gerekmez. Çocuğun çok daha basit bir şeye ihtiyacı var. Senin orada olmana ihtiyacı var....

Çocuğunuzun yanında olmak, ona zamanınızı ve ilginizi vermek demektir. Orada olmanın faydası yok çünkü bunun senin görevin olduğunu düşünüyorsun ve*sen*onunla ilgilenmek iyi hissettiriyor. dinlemen gerek*onun ihtiyaçları* ve yanıt vermek*onlara*. Bunu bilmesi gerekiyor*o önemli*sana.

ÇOCUĞUNUZU YÜKSEK GÜCÜNÜZ HAKKINDA ANLATMAK

İçinizdeki çocuk için bir başka güçlü güç kaynağı, eğer tanıdıysanız, ona kendi Yüksek Gücünüzden bahsetmenizdir. Çocuğuma, kendimden daha büyük birinin olduğu inancıyla kendimi güvende ve korunmuş hissettiğimi bildirmek isterim. Ben bu kişiye Tanrı diyorum.

Çoğu çocuk doğuştan inananlardır; Tanrı kavramıyla hiçbir sorunları yoktur. İçimdeki çocuğa Tanrı'nın bana nasıl biri olduğunu gösterdiğini söylüyorum. İsa adında bir adam olarak dünyaya geldi. İsa bana Tanrı'nın hem annem hem de babam olduğunu söylüyor. İsa bana O'nunla arkadaşlık kurabileceğimi söylüyor. Bana Tanrı'nın beni olduğum gibi yarattığını ve büyümemi ve BEN'İMliğimi genişletmemi istediğini söylüyor. Bana başkalarını yargılamamamı ve affetmemi söylüyor. Hepsinden önemlisi, İsa Kendi BEN'imliğini modelledi. Bu yüzden "Ben gerçeğim" dedi. O kendisinin gerçeğiydi. İsa'yı seviyorum çünkü onunla konuşabiliyor ve ondan iyilik isteyebiliyorum. İsa sık sık istediğim şeyleri bana gerek kalmadan verir.*yapmak*

onları kazanmak için herhangi bir şey. Beni olduğum gibi seviyor. Yüksek gücüm Tanrı da beni olduğum gibi seviyor. Aslında benim BEN'im, Tanrı'nın BEN'imliği gibidir. ben gerçekten*ben*, Ben en çok Tanrı gibiyim. İçimdeki çocuğun Tanrı'nın bizi sevdiğini ve her zaman seveceğini bilmesini istiyorum. *korumak*Biz ve *ile olmak*biz. Aslında, İsa'nın diğer adı Emmanuel'dir, yani "Tanrı*ile*biz." İçimdeki çocuğa, ikimizden de daha büyük olan, çağırabileceğim bir güç olduğunu bildirdim!

KENDİNİZE YENİ BİR ÇOCUKLUK VERMEK

Yetişkin potansiyelinizi kullanmanın bir başka güçlü yolu da "kişisel geçmişinizi değiştirmek" olarak adlandırılan bir yöntemdir. Bu yöntem, Richard Bandler ve John Grinder ve meslektaşları tarafından Neuro-Linguistic Programming (NLP) adı verilen yeniden eşleme modelinin bir parçası olarak geliştirilmiştir. Bu modeli son sekiz yıldır kullanıyorum. Kişi orijinal ağrı işini yaptığı sürece son derece etkilidir. Çözülmemiş keder hala oradaysa, bu yöntem başka bir kafa gezisi olabilir. Başka bir NLP kurucusu olan Leslie Bandler, güzel kitabında bunu doğrulamıştır. *duygusal rehine*, çok sofistike NLP tekniklerini bilmesine ve kullanmasına rağmen ciddi duygusal sorunları olduğunu itiraf ettiği.

Kişisel geçmişinizi değiştirme tekniği, çocukluktan belirli ve travmatik sahneleri değiştirmek için mükemmeldir. Bunlar genellikle Silvan Tomkins'in "biçimlendirme veya yönetme sahneleri" olarak adlandırdığı, gelişimsel tarihimizi şekillendiren filtreler haline gelir. Acımızı ve ifade edilmemiş duygularımızı demirlerler ve yaşamlarımız boyunca geri dönüştürülürler.

Kişisel tarihimizi değiştirmek, çocukken istenmediğini hissetmemek gibi daha genel kalıplarla da işe yarayacaktır. Değişim tarihi, hayal edilen deneyim yeterince canlı ve ayrıntılı ise beynimizin ve merkezi sinir sistemimizin gerçek ve hayali deneyim arasındaki farkı söyleyemeyeceği sibernetik öncülüne dayanır. Leslie Bandler'ın dediği gibi:

> Değişim tarihinin muazzam etkinliği, insanların içsel olarak oluşturulmuş deneyimlerini nasıl çarpıtabileceklerine ve daha sonra, onu ilk başta kendilerinin yarattığını unutarak çarpıtma üzerinde nasıl hareket edebileceklerine dikkat edilerek keşfedildi.

İnsanlar genellikle gelecekte olacakları hayal eder ve korkarlar.

kendi yaptıkları resimlerle kendilerini Leslie Bandler'ın işaret ettiği gibi, kıskançlık en iyi örnektir:

> ... kıskançlık, neredeyse her zaman, sevilen birinin başka biriyle kurgulanmış görüntülerini yapan ve kendi yarattığı resme tepki olarak kendini kötü hisseden bir kişinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir deneyimdir.

Kişi kendini kötü hisseder ve bu duyguya göre hareket eder. *hakikat*.

Veya cinsel bir fantezinin gücünü düşünün. Bir kişi, cinsel bir partnerin veya sahnenin bir görüntüsünü yaratabilir ve bu imajdan fizyolojik olarak uyarılabilir.

Değişiklik geçmişi kasıtlı olarak aynı süreci kullanır. Değişiklik geçmişi ile*güç*Geçmişten gelen içsel izleri değiştirmek için yetişkin deneyimlerinizin Bazı örneklere bakalım.

bebeklik

Yaptığınız işi hatırlayınBölüm 2. Bebeklik döneminde sorunlarınız nelerdi? Duymanız gereken onaylama türlerini duydunuz mu? Okşama ihtiyaçlarınız karşılandı mı? Değilse, aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

Güçlü yetişkin deneyiminizden, bebeklik döneminde size yardımcı olabilecek bazı kaynakları düşünün. Örneğin, hoş karşılanmayı deneyimlediğiniz bir zamanı düşünün - belki de eski bir sevgili arkadaşınızla tanıştığınız zaman. Seni ilk gördüğünde yüzündeki neşeli ifadeyi hatırla. Ya da sizin için verilen sürpriz bir partiyi hatırlayabilirsiniz. İlgi odağıydın.

Değişim tarihi yaparken gözlerimi kapatıyorum ve ilahiyat fakültesindeki ilk yılımın sonunda “yılın adamı” seçildiğim 1963 yılına dönüyorum. Orada durduğumu hissedebiliyorum. Alkışları duyabiliyorum ve adımı seslenirken elli gülen yüzün parlaklığını görebiliyorum. Peder Mally'nin yüzünü ve en iyi arkadaşım John Farrell'ın yüzünü görüyorum. Duyguları hissettiğimde, baş parmağımı sağ elimdeki parmağa dokundurup otuz saniye tutuyorum. Otuz saniye sonra bıraktım ve sağ elimi gevşettim.*Şimdi karşılama deneyiminin bir çapasını yaptım*. Gruplar halinde çalışanlarınız, aynı türde çapalar yaptığınızda, geri alma meditasyonlarını yaptınız.Bölüm 2. Solaksanız, kaynak çapanızı sol elinizle yapın.

ANCHORLAR

Sağ başparmağınıza ve parmağınıza birlikte dokunmak, kinestetik bir çapa veya tetikleyicidir. Hayatlarımız, nörolojik olarak damgalanmış deneyimlerin sonucu olan eski çapalarla doludur. Travmatik deneyimle ilgili beyin fizyolojisinden zaten bahsetmiştim. Ne kadar travmatik olursa, iz o kadar güçlü olur. Ne zaman yeni bir deneyim, önceki travmatik deneyime benzese, orijinal duygular tetiklenir ve*orijinal çapa ateşlendi*.

Tüm duyusal deneyimlerimiz bu şekilde kodlanmıştır. Görsel çapalarımız var. Örneğin, birisi size şiddet uygulayan babanızın size vurmadan hemen önce nasıl baktığını hatırlatan bir şekilde size bakabilir. Bu, bilinçli olarak bağlantı kurmamış olsanız bile, güçlü bir duygusal tepkiyi tetikleyebilir. Çapalar ayrıca işitsel, koku alma veya tat alma olabilir. Bir ses tonu, belirli bir koku veya belirli bir yemek, beraberindeki duygularla eski anıları tetikleyebilir. Şarkılar belki de en güçlü işitsel çapalardır. İddiaya girerim arabanızda radyo dinlerken deneyimlemişsinizdir ve aniden uzun zaman önceki bir kişiyi veya sahneyi hatırladınız. Tüm yaşamlarımız, bu tür demirlenmiş izlerin bir birikimidir - hem hoş hem de acı verici.

Çocukluktan gelen acı hatıraları, onları yetişkin yaşamlarımızda edindiğimiz gerçek güç deneyimleriyle bir araya getirerek değiştirebiliriz. Bebeklik ihtiyaçlarınızı karşılayamadıysanız, Kayıp Çocuk olsaydınız, *kendine yeni bir bebeklik verebilirsin*. Bunu, şu anda sahip olduğunuz güçlü yönlerle ilgili gerçek deneyimleri demirleyerek yapabilirsiniz. Bebeklik döneminde bu güçlü yönlere sahip olsaydınız, daha iyi sonuç alırdınız. Bu güçlü yönleri demirledikten sonra, kayıp bebeklik duygularını demirlemiş oluruz. Ardından, her iki çapayı da aynı anda etkinleştiririz. *aslında deneyimini değiştir*senin bebekliğin. İşte atılması gereken adımlar.

ADIM BİR

Bebeklik döneminde ihtiyaç duyduğunuz ve özlediğiniz, yetişkinlikte yaşadığınız üç olumlu deneyimi düşünün. benimkiler:

A. Var olma deneyimi*memnuniyetle karşıladı*
B. Deneyimi*sarılmak ve sarılmak*
C. Deneyimi*beni koşulsuz kabul eden biri*

İKİNCİ ADIM

Gözlerinizi kapatın ve A deneyimini hatırlayın. Gerçekten orada olmanız, kendi gözlerinizle görmeniz, duygularınızı hissetmeniz vb. gerekir. Var olmanın sevincini hissedebildiğiniz zaman*memnuniyetle karşıladı*, başparmağınız ve parmağınızla kinestetik bir çapa yapın. Otuz saniye basılı tutun ve sonra bırakın. Gözlerini aç ve etrafındaki bir şeye odaklan. Birkaç dakika bekleyin ve ardından gözlerinizi kapatın ve B deneyimini yaşayın. *kesinlikle*A'yı deneyimlediğiniz gibi.

buna denir*istifleme*Çapa. İstifleme, kaynak çapasının gücünü yoğunlaştırır. Voltajı arttırır. Gözlerinizi açın ve odadaki bir nesneye odaklanarak birkaç dakika geçirin. Sonra gözlerinizi kapatın ve C'yi deneyimleyin. Tam olarak A ve B'yi yaptığınız gibi sabitleyin.

Artık pozitif yetişkin kaynaklarınızı demirlediniz. Bu çapaya Y diyeceğiz.

ADIM ÜÇ

Şimdi bebeklik duygularını demirlemelisin. Meditasyona geri dönBölüm 4. Beşiğinizdeki bebek olana kadar bu meditasyonu takip edin. Yalnız ve istenmeyen olma hissini çapalayın. Bu sizin negatif çapanız. Sağ elini kullanıyorsanız, sol elinizin parmağına sol baş parmağınızla dokunarak sol elinize koyun. Solaksanız, çapayı sağ elinize koyun. Bu çapaya X diyeceğiz.

ADIM DÖRT

Şimdi, İkinci Adımda demirlediğiniz güçlü yönlerinizi alacak ve onları bebekliğinize geri getireceksiniz. Bunu hem X hem de Y çapalarına aynı anda dokunarak yaparsınız. Onları tutarken, kendinizi dünyaya hoş geldiniz gibi hissettirin. Kendinizi sıcak sarılmaya bırakın. Sıcaklık ve güçle dolduğunuzda, her iki çapayı da bırakın ve gözlerinizi açın. Koşulsuz olumlu saygıyı hissetmenize izin verin.

BEŞİNCİ ADIM

Bu deneyimle on dakika oturun ve onu özümsemenize izin verin. İçinizdeki bebek çocuğu savundunuz. En erken nörolojik izlerinizi daha sonraki, daha besleyici olanlarla karıştırdınız. Artık yeni bir duruma girdiğinizde ve bebekliğiniz tetiklendiğinde,

yeni deneyiminizi XY yaşayacaksınız. Eski X deneyimi de ateşlenecek, ancak artık baskın olmayacak. Şu andan itibaren bebeklik ihtiyaçlarınız gündeme geldiğinde daha fazla seçeneğiniz olacak.

ALTINCI ADIM

NLP çalışanları bu adımı*gelecekteki ilerleme hızı*. Gelecekte, bebeklik ihtiyaçlarınızı tetikleyen yeni bir durumla karşı karşıya kalacağınız bir zamanı hayal etmekten ibarettir: örneğin, kimseyi tanımadığınız bir partiye gitmek veya yeni bir işe başlamak. Gelecekte, Y çapasını (pozitif çapanız) ateşleyerek ve kendinizi yeni durumda hayal ederek hızlandırırsınız. Onu iyi idare ettiğinizi görün, duyun ve hissedin. Bunu yaptıktan sonra, pozitif çapa olmadan hayali sahneden tekrar geçin. Gelecekteki ilerleme hızının gerçekte ne anlama geldiği,*pozitif*kostüm provası. Yaralı bir iç çocuğu olan bizler, olumsuz kostümlü provalar yapma eğilimindeyiz. Tehlike ve reddedilmenin felaket görüntüleri yaratıyoruz. Gelecekteki ilerleme hızı, bize içsel beklentilerimizi yeniden şekillendirmenin bir yolunu sunar.

Aynı temel değişim tarihi tekniği, yeni yürümeye başlayan, okul öncesi ve okul çağındaki anıları iyileştirmek için kullanılabilir. Farklı travmatik olayların yetişkininizden farklı kaynaklar gerektirebileceğini anlamak önemlidir. Örneğin, okul öncesi bir çocuk olarak bir oyun arkadaşıma sopayla vurdum. Bu zorbalık davranışına başka çocuklar tarafından kışkırtıldım. Vurduğum çocuğun babası bir *profesyonel güreşçi*! O gece beni azarlamak için evimize geldi. Babama bağırdığını duydum. Kemerle kırbaçlanmam gerektiğini söylüyordu. Korktuğumu ve bodrumda saklandığımı hatırlıyorum.

Bu hatıra, doğum günümde annemle bir apartman dairesinde yalnız kaldığım okul öncesi hatırasından çok farklı. çok üzüldüm. Babamın nerede olduğunu bilmiyordum ve onu özledim.

Bu anıların her biri farklı bir gücün demirlenmesini gerektirir.

İşte çocukluğumun her aşamasında değişen tarihin bazı örnekleri.

bebeklik

Bu yıllarda herhangi bir travmatik olayı hatırlayamıyorum, ancak yürümeye başlayan çocuk aşaması için Şüphe Endeksine baktığımda, biliyorum.

yürümeye başlayan çocuğumun ihtiyaçları karşılanmadı. Bu yüzden, tüm gelişim aşamasında çalışmayı seviyorum.

1. Yetişkinlik dönemindeki bir zamanı düşünüyorum:

A. Saygıyla bir şey yapmayacağımı söyledim.
B. Bir şey istedim ve peşinden gittim.
C. Öfkemi saygıyla ifade ettim.

2. Bu deneyimlerin her birini kullanarak yığılmış bir çapa oluşturuyorum.

3. Merak ettiğim ve oturma odasındaki heyecan verici şeyleri keşfettiğim için şaplak atıldığım hayali bir sahnenin çapasını oluşturuyorum. Dur dendiğinde, "Hayır, yapmayacağım" dedim. İşte o zaman şaplak yedim.

4. İki çapayı aynı anda ateşleyerek hayal ettiğim sahneyi yeniden yapıyorum. Yapmayacağımı söylüyorum, öfkemi ifade ediyorum ve istediğim her şeye dokunup keşfetmeye çıkıyorum.

5. Yürümeye başlayan çocuk bağımsızlığıyla ilgili sorunlarımı düşünürüm ve bu ihtiyaçların şimdiki hayatımı nasıl etkilediğini düşünürüm.

6. Kendimi gelecekte bir spor malzemeleri mağazasına bakarken hayal ediyorum. Aklıma gelen her şeye dokunuyorum ve bir satış elemanı bana her yardım etmeye çalıştığında hayır diyorum.

okul öncesi

Bu süreçte vurduğum çocuk ve onun güreşçi babasından duyduğum korkuyla olay mahallinde çalışıyorum.

1. Güçlü yetişkinimin güçlü yanlarını düşünüyorum*şimdi*sahip olsaydım, bu durumla daha az stresli bir şekilde başa çıkmamı sağlardı. Örneğin şunları yapabilirim:

A. Polisi arayın
B. Koruma için daha yüksek gücümü çağırın
C. Çocuğa zorbalık yapmanın sorumluluğunu üstlenin ve özür dileyin

2. Olumlu bir kaynak olarak A, B ve C'den oluşan bir çapa yığarım.

3. Çocuğun babası beni azarlamaya geldiğinde, bodrumda saklanma sahnesini dehşet içinde demirliyorum.

4. İki çapayı ateşledim ve daha iyi hissedene kadar sahneyi tekrarladım.

5. O sahnenin hayatımdaki etkisini düşünüyorum. (Kavgacı tip erkeklerden anormal bir korkum var.)

6. Gelecekte, "kavgacı" bir erkekle başarılı bir şekilde yüzleştiğim bir sahneye adım atıyorum.

Okul yaşı

Okul yıllarımda ailem yavaş yavaş parçalanıyordu. Üzerinde çalışabileceğim birçok travmatik olay var ama Noel Arifesini 11 yaşımdayken seçeceğim. Babam eve sarhoş gelmişti. Bütün ailenin birlikte vakit geçirmesini dört gözle bekliyordum. Babamın 1:00'de evde olması gerekiyordu.ÖĞLEDEN SONRASahibiz
öğleden sonra bir Noel ağacı almayı planlamıştım ve bütün aile o gece Gece Yarısı Ayini'ne gitmeden önce onu birlikte dekore edecekti. Babam 8:30'a kadar eve gelmediÖĞLEDEN SONRA. o kadar sarhoştu ki
şaşırtıcı. Gün geçtikçe daha çok sinirleniyordum. O içerken ben de çok korktum. Şiddetli değildi, ama tahmin edilemezdi. Kendimi odamda izole ettim, yatağa girdim, yorganı başıma çektim ve kimseyle konuşmayı reddettim.

1. Yetişkinimin şu anda sahip olduğu güçlü yanları düşünüyorum, bu da sahneyi farklı şekilde ele almama yardımcı olabilirdi. Örneğin, artık karşımdaki kişiye hala saygılı bir şekilde öfkemi katı bir şekilde ifade edebiliyorum. Fiziksel olarak daha güçlü ve bağımsızım; Kontrolüm dışında olan acı verici bir durumu bırakabilirim. Artık açık sözlüyüm ve her şeyi söyleyebilirim söylemem gerek. Değişiklik geçmişi alıştırmasını yapmak için aklıma şu zaman geldi:

AI, öfkeyi basit ve değerli bir şekilde ifade etti. B. Acı bir
durum bıraktım.
C. Bir otorite figürüyle tutarlı ve anlaşılır bir şekilde konuşuyordum.

2. Bu üç deneyimi içeren yığılmış bir çapa yapıyorum.

3. Orijinal sahneyi demirliyorum - Noel arifesinde sarhoş babamdan geri çekilişim.

4. İki çapayı aynı anda ateşliyorum ve ilk sahneyi yeniden yapıyorum. Yatak odamdan çıkıp babamla yüzleşiyorum. "Baba, ben

üzgünüm bir hastalığın var; Biliyorum, yalnız ve utançla dolu olmalısın. Ama tatillerimi ve çocukluğumu mahvetmeye devam etmene izin vermeyeceğim. Burada kalıp acı çekmeyeceğim. Noel için arkadaşımın evine gidiyorum. Beni daha fazla utandırmana izin vermeyeceğim."

Babamın tepkisini hayal etmediğime dikkat edin. Böyle bir sahneyi yeniden yaptığınızda, yalnızca*sizin*davranış ve iç durumunuz. Başka bir kişiyi değiştiremezsiniz.

5. O sahnenin daha sonraki kişilerarası davranışlarımın bazı kısımlarını nasıl yönettiğini düşünüyorum. Bu eski çapa tarafından kaç kez bir öfke/izolasyon dizisine taşındığımı anlıyorum. Bu eski hatırayı değiştirdiğim için mutluyum.

6. Gelecekte öfke ifadesinin çağrılacağı bir durum düşünüyorum. Pozitif çapa ile sahneyi prova ediyorum. Daha sonra çapa olmadan prova ediyorum. Kendimi savunmak ve orada takılmak iyi hissettiriyor.

Değişiklik geçmişi yöntemini öğrettiğimde genellikle birkaç soru ortaya çıkıyor.

Bir sahne üzerinde çalıştıktan sonra gerçekten bir değişiklik hissetmiyorsam ne olur?

Aynı sahne üzerinde birkaç kez çalışmanız gerekebilir. Noel Arifesi sahnesini yarım düzine kez yaptım ve bazılarını da bir düzine kez yaptım. Orijinal çapaların çok güçlü olduğunu unutmayın. Onlara karşı koymak için çok iyi biçimlendirilmiş yeni çapalara ihtiyacınız var.

Daha iyi kaynak çapalarını nasıl oluşturabilirim?

Kaynak çapaları, etkili iş yapmanın anahtarıdır. İyi biçimlendirilmiş kaynak çapalarına ulaşmak zaman ve pratik gerektirir. İyi şekillendirilmiş ankrajlar için koşullar şunlardır:

1. *Yüksek yoğunluklu erişim*. Bu, en iyi kaynak çapalarının, pozitif kaynağı en yoğun şekilde deneyimlediğinizde yapıldığı anlamına gelir. Dahili anılar iki şekilde deneyimlenir: ilişkili ve ayrışmış. İlişkili anılar ne zaman ortaya çıkar?

sen*aslında deneyimlemek*eski hafıza. Eski anıyı gözlemlerken ayrışmış anılar oluşur. Bu deneyi deneyin: Gözlerinizi kapatın ve kendinizi bir ormanın ortasında dururken görün. Çalılıktan fırlayan büyük bir kaplanın size doğru geldiğini görün. Solunuzda size çarpmak üzere olan devasa bir boa yılanı görün. Şimdi vücudunuza doğru süzülün ve gerçekten orada olun. Yürüyüş botlarına ve haki pantolonuna bak. Yukarıya bakın ve size gelen kaplanı görün. Çığlıklarını, hırıltılı kükremesini duy. Koşmaya başladığınızda, solunuzda size saldırmak üzere olan kocaman bir boa yılanı görüyorsunuz... Şimdi gözlerinizi açın.

Her iki alıştırmada da hissettiklerinizi karşılaştırın. İlki bir *ayrışmış*iç deneyim. Duygu yoğunluğu genellikle çok düşüktür. İkincisi bir*birleşmiş*iç deneyim. Duygu yoğunluğu genellikle çok daha güçlüdür.

Şimdi birlikte çalışmanız gereken iyi biçimlendirilmiş ankrajları yapın *birleşmiş*hatıralar. Eski çapayla savaşmak için yüksek voltajlı enerji istiyorsunuz.

2. *İyi zamanlanmış uygulama*. Kaynak çapasının, enerji en yüksek voltajdayken ayarlanması gerekir. Bunu iyi yapmak için pratik yapmak gerekir. Mümkün olan en yüksek voltajı tutturmak için çapalarımı otuz saniye ile bir dakika arasında tutmayı seviyorum.

3. *çoğaltma*. Neyse ki, çapalarınızı test edebilirsiniz. İyi bir çapa yaptıysanız, her an kovulabilir. Başparmağınıza ve parmağınıza dokunduğunuzda kaynak enerjisinin dolaşmaya başladığını hissedebilirsiniz. Her zaman beş dakika beklerim ve kaynak çapalarımı kontrol ederim. Yüksek voltajlı değillerse, onları yeniden yaparım. Aslında, bunu bir kural haline getiriyorum*her zaman*iyi biçimlendiklerinden emin olmak için kaynak çapalarımı kontrol etmek için.

*Eski çapayı daraltmak için kullandığımda kaynak çapasına ne olur?*Kaynak çapa seyreltilmiş bir biçimde hala oradadır, ancak başka bir olay için kullanmak istiyorsanız yeniden ayarlanması gerekir. Dokunma çapalarını vücudunuzun herhangi bir yerinde çeşitli şekillerde yapabilirsiniz. Parmaklarımı kullanışlı olduğu için kullanıyorum.

Son bir alıştırma, bunu ne kadar iyi değiştirdiğinizi belirlemenize yardımcı olacaktır.

kişisel geçmişinizin geçmiş bir parçası (yani, o eski çapayı yıktı). Bu alıştırma, negatif çapa X'i test etmeyi içerir. Gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanarak birkaç dakika geçirin. Ardından sol çapanızı yavaşça ateşleyin. Ne hissettiğinize ve deneyimlediğinize çok dikkat edin. Değişiklik geçmişi alıştırmanızı iyi yaptıysanız, olumsuz deneyim farklı hissettirmelidir. O genellikle*önemli ölçüde farklı hissetmiyor*. Genellikle daha az yoğun hisseder. Değişim tarihi tekniğinden gerçekçi olarak beklediğim şey bu - yoğunluğun azalması. Tüm insani deneyimlerimiz,*bazı bağlamda yararlı*. Şiddetli bir sarhoş veya fiziksel bir suçlu size öfkelendiğinde öfkeyi bastırmak ve geri çekilmek akıllıca olur. Destekleme işi, içinizdeki çocuğun deneyiminden hiçbir şey almak değil, ona biraz daha esnek bir deneyim kazandırmaktır.*seçimler*. Değişiklik geçmişi bunu yapar. Yetişkininizin, başka bir seçim yaşarken içinizdeki çocuğu korumasını sağlar. Bu, orijinal deneyimin katılığını yumuşatır.

GÜVENLİK ÇAPASI YAPMAK

İçinizdeki çocuğu desteklemek için yetişkininizin gücünü kullanmanın bir başka yolu da bir güvenlik çapası yapmaktır. Bu, hayatınızda en güvende hissettiğiniz iki veya üç deneyimi düşünmeyi içerir. Bunları düşünmekte zorlanıyorsanız, mutlak bir güvenlik ortamı hayal edebilirsiniz. Güvenlik çapamı yapmak için kullandığım üç deneyim şunlardı:

A. Manastırda Tanrı ile tamamen bir olduğumu hissettiğim bir zaman

B. O anda beni koşulsuz seven biri tarafından sevgiyle kucaklanma anısı

C. Yumuşak yorganıma sarıldığım, on saatlik uykudan sonra uyandığım ve hiçbir yükümlülüğüm ya da sorumluluğum olmadığı anı (Yapmam gereken hiçbir şey yoktu)*yapmak*ve hiçbir yerde zorunda değildim*Git*.)

Üç güvenlik deneyiminizden bir yığın çapa yapın. İsterseniz daha fazla deneyim kullanabilirsiniz. Bu çapayı bir*kalıcı* 1. Benimkini yapmak için bir hafta boyunca her gün otuz dakika çalıştım. Bu çok güçlü. Ne zaman içimdeki çocuk korksa, çapayı ateşliyorum. Bu harika! Beni her türlü korkulu durumdan çıkarıyor. Korkunç duygular geri gelmeye çalışır, ancak çapa bir konuşmayı kesintiye uğratır.

“korkunç spiral.” Bana bazı güvenlik ve rahatlama anları veriyor. Bazen çocuğumun korkularını tamamen gideriyor.

YETİŞKİNİN YENİ BABALAR VE ANNELER BULMASINA İZİN VERMEK İÇ ÇOCUK

İçinizdeki çocuğu savunmanın bir başka yolu da, yetişkininizin onun için yeni beslenme kaynakları bulmasına izin vermektir. Bu kaynaklara yeni anneler ve babalar diyorum. Burada önemli olan konu, izin vermektir. *senin yetişkinin*onları bul, içindeki çocuğu değil. Yaralı iç çocuğunuz seçimi yaptığında, daha önceki terk edilmenizi yeniden deneyimlemenizi sağlar. Yaralı iç çocuk, gerçek ebeveynlerinin onu koşulsuz sevmesini ister. Ona göre mantıklı olan, terk eden ebeveyn(ler)inin olumlu ve olumsuz özelliklerine sahip yetişkinler bulmaktır. Elbette bu büyük bir hayal kırıklığına yol açar. İçsel çocuk, yetişkin ebeveynine yansıtılır ve yerine getirilemeyecek tanrısal bir saygıyı ikame eder. Sınırlı bir insan olarak, yetişkin ebeveyn ikamesi, çocuğun fantezi beklentisini karşılayamaz. Yaralı iç çocuk daha sonra hayal kırıklığına uğramış ve terk edilmiş hisseder. İçinizdeki çocuğun bunu bilmesi gerekiyor.*çocukluk bitti*ve yapabileceğin*asla geri dönme ve gerçekten yeni ebeveynlere sahip ol*. Gerçek çocukluğunuzun ve gerçek anne babanızın kaybının yasını tutmalısınız. Çocuğunuzun bunu bilmesi gerekiyor*sen bir yetişkin olarak*gerekli yeniden ebeveynliği yapacaktır. Bununla birlikte, içinizdeki yetişkin, büyümenizi besleyebilecek ve teşvik edebilecek insanları bulabilir. Örneğin, şair Robert Bly benim yeni babalarımdan biri. O ilham verici ve anlayışlı. Harika çocuğuma dokunuyor ve beni düşünmeye ve hissetmeye teşvik ediyor. Duyarlı ve sevecendir. Ve onu şahsen tanımasam da onu seviyorum ve bir baba olarak kucaklıyorum. David adında bir rahip, atalarımdan bir diğeridir. Seminerdeki son günlerimde bana koşulsuz olumlu saygı gösterdi. Ayrılmak istedim ama yaparsam başarısız olacağımı hissettim. Kafam çok karışıktı ve utançla doldum. Peder David benim ruhsal danışmanımdı. Kendimi ne kadar hırpalamış olsam da, o nazikçe güçlü yanlarıma ve bir insan olarak değerime odaklandı. Piskoposluk rahiplerinden Peder Charles Wyatt Brown, yine babalarımdan biridir.

Ayrıca Saint Augustine, Saint Thomas Aquinas, Fransız filozof Jacques Maritain, Dostoevski, Kierkegaard, Nietzsche ve Kafka gibi entelektüel babalarım var. (Doğruyu söylemek gerekirse, benim

çocuk sadece entelektüel babalarımıza göz yumar. Bize babalık yaptıkları konusunda bana güveniyor ama onların son derece sıkıcı olduğunu düşünüyor!)

İçimdeki çocuk ve kendim için birkaç anne buldum. Harika aile sistemleri düşünürü ve terapisti Virginia Satir bunlardan biridir. İlkokulda benimle özel olarak ilgilenen Rahibe Mary Huberta da öyle. Onun için önemli olduğumu biliyordum. Hala birbirimize yazıyoruz. Her zaman annemden biri olacak eski bir kız arkadaşım var. Manevi arayışımda, Küçük Çiçek Aziz Teresa, benim için anne beslenmesini modelledi. İsa'nın annesi Meryem'den güçlü bir beslenme aldım. O gerçekten benim cennetlik annem.

Tanrı benim ana babamdır. İsa hem babam hem de kardeşimdir. İsa bana babam Tanrı'nın beni nasıl koşulsuz sevdiğini gösteriyor. Kaybolmuş koyunların peşinden giden çobanın ve Kaybolmuş Oğul'un İncil'deki hikayelerini okurken çok iyileştim. Bu hikayede çoban, kayıp bir koyunu aramak için bütün sürüsünü terk eder. Numara*aklı başında* çoban bunu yapardı. Sürüsü, dünyevi zenginliğini temsil eder. Kaybolan bir koyunu bulmak için bütün koyunlarını kaybetmeyi göze almak anlamsız ve sorumsuzluk olur. Hikayenin amacı, Tanrı'nın bize olan sevgisinin bu kadar aşırı olmasıdır. İçimdeki çocuk bazen kaybolmuş bir koyun gibi hissediyor ve ona Cennetteki Babamızın bizi sevdiğini ve koruduğunu gösterdiğimde seviniyor.

Şu anda çok yakın dört erkek arkadaşım var. Onlar kelimenin tam anlamıyla benim kardeşlerim. Çoğu zaman onlar benim de babamdır. George, Johnny, Michael ve Kip birçok kez korkmuş ve utanç temelli küçük oğlumu beslediler. Beni koşulsuz sevmekle gücüme çağırdılar. Çocuğum ve ben onların benim için orada olacağını biliyoruz. Son zamanlarda listeye Pat'i ekledim. O ve ben ikimiz de atölye devresindeyiz ve ikimizin de en çok satan kitapları var. Başkalarının paylaşamayacağı belirli konuları anlıyor. Birçok yönden yetişkin, diğer yetişkinlerden aldıklarını alabilir ve bunun içindeki çocuğa ebeveynlik yapmasına izin verebilir.

İçimizdeki çocuğu geri kazanmadıkça ve savunmadıkça, onun muhtaçlığı her şeyi tüketecek. Çocuklar her zaman ebeveynlerine ihtiyaç duyar. Bir çocuğun ihtiyaçları doyumsuzdur. Şovu içimizdeki çocuğun yönetmesine izin verirsek, dostlarımızı ve sevdiklerimizi muhtaçlığımızla çıldırtırız. Orijinal acı çalışmamızı yaptıktan sonra, diğer yetişkinlerden ihtiyacımız olan beslenmeyi almak için yetişkinimize güvenmeyi öğrenebiliriz.

Birkaç nedenden dolayı son doğum günüm özellikle yalnız bir zamandı. Arkadaşım Johnny içsel durumuma duyarlıydı. Johnny ayrıca tutkulu bir golfçü olduğumu da biliyor. Bu yüzden özel olarak yapılmış bir atıcısı vardı.

Bende. Normalde arkadaşlarım ve ben doğum günü hediyesi vermeyiz. Johnny'nin hediyesi çok özel ve değerliydi. Yetişkinim bunu bir babalık eylemi olarak kabul etti. Bu hediyeyle Johnny bana babalık ediyordu.

BÖLÜM 10

İÇİNİZİ VERMEK ÇOCUK YENİ İZİNLER

> Çocuklarımızın refahını düşündüğümüzde, bizim için eksik olanı onlara sağlamayı planlıyoruz. Sonra, ilk çocuğumuz geldiğinde ebeveynliğin sevgi dolu bir rüyadan çok daha fazlası olduğu gerçeğiyle yüz yüze geliyoruz. ... Bazı günler kendimizi asla yapmayacağımıza söz verdiğimiz şeyleri yaparken buluruz.... Ya da pes ederiz.... Köken ailelerimizde öğrenmediğimiz becerileri, çoğu zaman birçok beceriyi öğrenmemiz gerekir.
>
> - Jean İllsley Clarke ve Connie Dawson

> Muazzam ruhsal gücünü serbest bırakmak için kendi iç çocuğumuzun disipline edilmesi gerekir.
>
> - Marion Woodman

Yaralı içinizdeki çocuğu savunmaya başladığınızda, başka bir ikilemle karşı karşıya kalırsınız. Çoğumuz işlevsiz ailelerden olduğumuz için, gerçekten *Nasıl bilmiyorum* içimizdeki çocuğa anne baba yetiştirmek. Yaralı içimizdeki çocuk çocuksu. Ya aşırı disiplinliydi ya da yetersizdi. Yaralı iç çocuğumuzun iyileşmesini istiyorsak, iyi yetiştirici disiplinler olmalıyız. İçinizdeki çocuğun büyümesine ve gelişmesine izin verecek yeni kuralları içselleştirmesi gerekir. Yetişkininizin iyi disiplini neyin oluşturduğu hakkında yeni bilgiler toplaması ve içinizdeki çocukla etkileşim için yeni beceriler öğrenmesi gerekir. İçinizdeki çocuğa yeni izinler vermek için yetişkin gücünüzü kullanacaksınız. İzne ihtiyacı var, *kırmak* eski ebeveynlik kuralları, gerçek benliği olma izni ve

Oyna.

BESLEYİCİ DİSİPLİN

Birisi bir keresinde "tüm özgürlük maskeleri arasında en aşılmaz olan disiplindir" demişti. Bunu sevdim. Disiplin olmadan içimizdeki çocuk gerçekten özgür olamaz. M. Scott Peck'in bu noktada söyleyeceği önemli şeyler var. Peck, disiplini hayatın kaçınılmaz acısını hafifletmeye yönelik bir dizi teknik olarak görür. Bu, çocukken öğrendiklerimden çok uzak. Bilinçaltımın derinliklerinde disiplin ceza ve acı demektir. Peck için iyi disiplin, hayatımızı nasıl daha zarif bir şekilde yaşayacağımıza dair bir dizi öğretidir. İyi disiplin, bir kişinin kendisi olmasına izin veren kuralları içerir. Bu tür kurallar varlığımızı geliştirir ve BEN'İM'liğimizi korur. İşte harika iç çocuğunuza öğretmek için bir dizi besleme kuralı.

1. Ne hissettiğinizi hissetmek sorun değil. Duygular doğru veya yanlış değildir. Onlar sadece. sana ne olduğunu söyleyebilecek kimse yok*meli* hissetmek. Bu iyi ve duygular hakkında konuşmak gerekiyor.
2. İstediğinizi istemek sorun değil. İstemeniz veya istememeniz gereken hiçbir şey yok. Yaşam enerjinizle temas halindeyseniz, genişlemek ve büyümek isteyeceksiniz. Sorun değil ve ihtiyaçlarınızın karşılanması gerekiyor. Ne istediğini sormak güzel.
3. Gördüğünü ve duyduğunu görmek ve duymak sorun değil. Ne gördün ne duydun*dır-dir*me gördün ne duydun.
4. Sorun değil ve bol bol eğlenmek ve oynamak gerekiyor. Cinsel oyundan zevk almak sorun değil.
5. Her zaman doğruyu söylemek esastır. Bu hayatın acısını azaltacaktır. Yalan gerçeği çarpıtır. Her türlü çarpık düşünce düzeltilmelidir.
6. Sınırlarınızı bilmek ve*gecikme*bazen tatmin olmak. Bu hayatın acısını azaltacaktır.
7. Dengeli bir sorumluluk duygusu geliştirmek çok önemlidir. Bu, yaptıklarınızın sonuçlarını kabul etmek ve başka birinin yaptıklarının sonuçlarını kabul etmeyi reddetmek anlamına gelir.
8. Hata yapmak sorun değil. Hatalar bizim öğretmenlerimizdir—öğrenmemize yardım ederler.

9. Diğer insanların duygularına, ihtiyaçlarına ve isteklerine saygı duyulmalı ve değer verilmelidir. Diğer insanları ihlal etmek, suçluluk duygusuna ve sonuçları kabul etmeye yol açar.
10. Sorun yaşamak sorun değil. Çözülmeleri gerekiyor. Çatışma olması sorun değil. Çözülmesi gerekiyor.

Yeni kuralların her biri hakkında kısaca yorum yapayım.

Yeni Kural Bir

Yaralı içinizdeki çocuğun eski aileyi yıkması çok korkutucu. *Konuşma* kurallar veya duyguların zayıf olduğunu ve ifade edilmemesi gerektiğini söyleyen kural. Çocuğunuza bu alanda rehberlik ederken dikkatli olmalısınız. Elbette ona hissettiklerini hissetmesine izin verin ve ona duyguların doğru ya da yanlış olmadığını öğretin. Ancak ifade edilen duygular hakkında bazı net yönergeler almanız gerekir. Duyguları ifade etmenin güvenli veya uygun olmadığı bazı durumlar vardır. Örneğin, polis size bir ceza verirken içindeki çocuğu duygularını ifade etmesi için teşvik etmeyin. Nadiren terk edilme duygularınızı anne babanıza ifade etmeniz uygun olur. Bu duyguları aşağıda anlattığım şekillerde ifade etmeniz gerekir.Bölüm 2.

İçinizdeki çocuğun da aradaki farkı öğrenmesi gerekiyor. *ifade etmek*bir duygu ve*oyunculuk*bir duygu üzerine. Örneğin, öfke tamamen geçerli bir duygudur. Temel ihtiyaçlarımızın veya haklarımızın ihlal edildiğini veya meydana gelmek üzere olduğunu gösterir. Öfkeyi ifade etmek bu durumda geçerlidir, ancak vurmak, küfretmek, bağırmak, mülkü yok etmek geçerli değildir.

Çocuğunuzun duygularını özgürce ifade edebileceği güvenli, utanmaz bir ortam sağlamanız gerekir. Bu, katılımcıların benzer konularda çalıştığı bir destek grubuna katılmanızı gerektirebilir.

Ek olarak, içinizdeki çocuğa, duygularınızın kişisel gücünüzün bir parçası olduğunu öğretmelisiniz. Onlar, ihtiyaçlarınızı karşılamanız için sizi harekete geçiren psişik yakıttır. Tehlike olduğunda, ihlal edildiğinde ve değerli bir şey kaybettiğinizde size sinyal verirler.

Yeni Kural İki

Bu kural, yaralı iç çocuğunuzu zehirli bir şekilde utandırmaya karşı koyar.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

ihtiyaçlar ve istekler hakkında hisseder. 180 kiloluk 3 yaşındaki ebeveynimizin çizimini hatırlıyor musunuz? Yetişkin çocuklar olarak ihtiyaçları veya istekleri asla karşılanmadı, bu yüzden ihtiyaç duyduğunuzda veya istediğinizde, bu onları kızdırdı ve sizi utandırdı.

Toksik olarak utanmış iç çocuğunuz, buna hakkı olduğuna inanmıyor. *istemek*herhangi bir şey. Neye ihtiyacı olduğunu ve ne istediğini dikkatlice dinleyerek onu destekleyebilirsiniz. Ona her zaman istediğini veremeyebilirsin, ama onu dinleyebilir ve istemesine izin verebilirsin. Arzu ve istek olmadan, yaşam enerjimiz ezilir.

Yeni Kural Üç

Üçüncü kural, işlevsiz ailelerde ortaya çıkan yanılgılara ve yalanlara karşı koyar. Küçük Judy okuldan eve gelir ve*görür* anne ağlıyor. "Ne oldu anne?" diye soruyor. Annesi cevap verir, “Hiçbir şey. Dışarı çık ve oyna!” Küçük Farquhar, babasını bir sabah erkenden garajda arabanın yanında yatarken görür. Meraklı ve kafası karışmış bir şekilde annesine babasının neden garajda uyuduğunu sorar. Babamın garajdaki beton zeminde uyuması gerektiğini çünkü “sırtının kötü olduğunu” söylüyor! Küçük Billy*duyar*annesi ve babası kavga ediyor. Derin bir uykudan uyanır. Odalarına gider ve ne olduğunu sorar. “Hiçbir şey” diyorlar. Uyumaya geri dön. Rüya görüyor olmalısın!”

Bu tür mesajlar alan çocuklar kendi duyularına güvenmeyi bırakırlar. Duyusal veriler olmadan gerçekte yaşamak zordur. Çocuklar duyusal uzmanlardır. İçimizdeki çocuğun duyusal uzmanlığına ihtiyacımız var. Bunu elde etmek için içimizdeki çocuğa bakma, dinleme, dokunma ve dünyayı keşfetme izni vermeliyiz.

Yeni Kural Dört

Dördüncü kural, oynamak ve eğlenmekle ilgilidir. Oynamak sadece bir yoldur *yapı*. Oynamak için zaman blokları planlamayı öğrendim. Bu zamanlarda golf oynayabilir veya balığa gidebilirim veya*hiçbir şey yapma*. Bir yerlere gitmeyi ve sadece dolaşmayı severim. Etrafta dolaşmak ve yapacak hiçbir şey bulamamak yetişkin oyun biçimleridir. bizimkini alırız*yapı*İçimizdeki çocuğun oynamasına izin verdiğimizde ihtiyaçlar karşılanır.

Yetişkinler için bir başka harika oyun türü de cinsel oyundur. Cinsel oyunun en iyi şekli, yetişkinlerimizin ebeveynlerimizi odadan çıkarması, kapıyı koruması ve doğal iç çocuklarımızın buna izin vermesidir. bu

iç çocuk seks sırasında dokunmayı, tatmayı, koklamayı, görmeyi ve konuşmayı sever. Keşfetmek için zaman harcamayı seviyor, özellikle de kendisine seksin utanç verici olduğu ve bakmanın yasak olduğu öğretildiyse. İçinizdeki çocuğun seks yapmasına ve oynamasına izin vermek çok önemlidir. Yetişkininizin inandığınız ahlaki sınırları belirlemesi gerekir. Ancak bu sınırlar içinde, hayatınızda çok fazla seks oyunu olması iyidir.

Yeni Kural Beş

Beşinci kural, hepsinden daha önemli olabilir. Erken yaşlarda, içsel çocuğunuz hayatta kalmak için uyum sağlamayı öğrendi. İşlevsel olmayan ailelerde çok fazla yalan vardır. Aileyi saran yanılsama ve inkar bir yalandır. Aile üyelerinin oynadığı sahte roller yalandır. Aile hayatının hoş olmayan yönlerini gizlemek yalan söylemeyi gerektirir. Yalan söylemek, işlevsiz ailelerde bir yaşam biçimi haline gelir ve içinizdeki çocuk, öğrenmenin gerçek bir çaba gerektirdiğini keşfedecektir.

Yaralı içinizdeki çocuk da gerçeği çiğneyen ve gerçeği çarpıtan düşünme biçimlerine sahiptir. Bütün çocuklar sihirli ve mutlakiyetçi bir şekilde düşünürler ve bununla yüzleşilmelidir.

Yaralı içinizdeki çocuk da utanç temellidir. Utanç temelli düşüncesi düzeltilmelidir. İçinizdeki çocukla diyalog kurarken dikkat etmeniz gereken yaygın düşünce bozukluklarından bazıları şunlardır:

polarize düşünce. Yaralı iç çocuk her şeyi uç noktalarda algılar. Ya/veya; arası yok. İnsanlar ya da şeyler ya iyi ya da kötüdür. Yaralı iç çocuk, eğer biri her gün her dakika onunla olmak istemiyorsa, o kişinin onu gerçekten sevmediğini düşünür. Bu mutlakiyetçi düşüncedir. Yürümeye başlayan aşamada nesne sabitliğinin zayıf çözünürlüğünden kaynaklanır. Mutlak olmak umutsuzluğa yol açar. İçinizdeki çocuğa herkesin hem iyi hem de kötü olduğu gerçeğini ve mutlak bir şeyin olmadığını öğretmelisiniz.

felaketleştirici. Yaralı iç çocuğunuza, anne babanızdaki yaralı iç çocuk tarafından korkunçlaştırmayı ve felaketleştirmeyi öğretti. Sizi büyütmenin yükü, genellikle yetişkin çocuk anne-babanızın taşıyamayacağı kadar fazlaydı. Endişeli, endişeli ve sonsuz endişeli hatırlatma akışıyla sizi hipnotize ettiler. Tam da denemek ve keşfetmek için güvenliğe ihtiyaç duyduğunuzda, “dikkat edin”, “dikkatli olun”, “dur”, “yapmayın” ve “acele edin” feryatlarıyla dehşete kapıldınız. İçinizdeki çocuğun aşırı uyanık olmasına şaşmamalı - ona dünyanın bir dünya olduğu öğretildi.

korkunç ve tehlikeli bir yer. Şimdi, dışarı çıkıp bir şeyler denemesine izin vererek, her şeyin yolunda olduğuna, onu gözetlemek için orada olduğunuza dair güvence vererek içinizdeki çocuğu destekleyebilirsiniz.

evrenselleştirmek. Yaralı içinizdeki çocuk, tek tek olaylardan kapsamlı genellemeler yapma eğilimindedir. Erkek arkadaşın bu gece evde kalıp kitap okumak istediğini söylüyorsa, içindeki çocuk ilişkinin ölüm çanını çalıyor. Biri sizi bir randevu için geri çevirirse, yaralı iç çocuğunuz şu sonuca varır:*asla*başka bir tarih al. kimse yapmayacak*durmadan* benimle dışarı çıkmak ister misin." Su kayağı yapmayı öğreniyorsanız ve ilk çıkışınızda kayaklara kalkamazsanız, içinizdeki çocuk,*asla*kayak yapmayı öğrenin.

Çocuğunuzu evrenselleştirmesiyle yüzleşerek ve düzelterek savunabilirsiniz. Bunu yapmanın bir yolu gibi kelimeleri abartmak*hepsi, asla, hiç kimse, her zaman, asla*, vb. Çocuk, "Hayır *bir hiç*bana dikkat ediyor" diye cevap veriyorsunuz, "Bütün dünyada tek bir kişinin bile*hiç, hiç, hiç*sana baktı mı yoksa seninle konuştu mu?" gibi kelimeleri kullanmayı öğretin.*sık sık, belki*, ve *bazen*yerine.

Kelimeler deneyimlerimizi demirler. Kelimenin tam anlamıyla kendimizi kelimelerle hipnotize ediyoruz. Yaralı iç çocuğumuz çarpık sözlerle kendini korkutur. Ancak doğru kullanılan kelimeler, doğru ve dürüst olma aracımızdır. İçimizdeki çocuğun artık dürüst olmayı öğrenmesi gerekiyor.

Akıl okuma. Zihin okuma bir sihir şeklidir. Çocuklar doğal olarak büyülüdür ve ebeveynler "Ne düşündüğünü biliyorum" gibi şeyler söylediğinde, çocuğun büyüsünü pekiştirirler. Duyuları utanan çocuklar, sihire gitgide daha fazla güvenirler. İçinizdeki çocuk size şöyle şeyler söyleyebilir: "Patronumun beni kovmaya hazırlandığını biliyorum. Bana bakışından anlayabiliyorum."

Zihin okuma aynı zamanda yaralı iç çocuğunuzun projeksiyonlarından da akar. Diyelim ki içinizdeki çocuk birinden hoşlanmıyor ama anne babanız herkesi sevmediğiniz için sizi azarlardı. Böylece çocuğunuzun hoşlanmama duygusu artık gizli ve utanç vericidir. Bu, çocuk, "Bence falan filan gerçekten hoşlanmadığını söylediğinde gösterilir.*Bende*" Gerçekte, içinizdeki çocuk gerçekten sevmez*o*.

İçinizdeki çocuğun zihin okumasıyla yüzleşmek çok önemlidir. Biz daha fazlasını üretmeden dünyada yeterince gerçek tehdit var. İçinizdeki çocuğa bir şeyleri kontrol etmesini öğretin. Bir sürü soru sormasına izin verin.

Dürüstlük ve doğruluk güven yaratır ve güven sevgi ve yakınlığı doğurur. İçinizdeki çocuk her yalan söylemeye veya abartmaya veya

mutlaklaştırma ve sihirle gerçeği çarpıtır, onu düzeltmelisin. Sevgiyi ve disiplini beslemek, yalan söylemekten ve çarpıtmaktan kaynaklanan acıyı azaltır.

Yeni Kural Altı

Altıncı kural, içsel çocuğun açgözlü muhtaçlığını içerir. Bütün çocuklar istediklerini ister*ne zaman*onu istiyorlar. Hayal kırıklığına ve gecikmeye karşı düşük toleransları vardır. Büyümenin bir kısmı, hayatın acısını ve zorluklarını azaltmaya yardımcı olan hazzı ertelemeyi öğrenmektir. Örneğin, aşırı yemek mide ağrısına ve rahatsızlığa neden olur; tüm paranızı bir kerede harcamak sizi rezervsiz bırakır.

Bir çocuk yoksun bırakıldığında ve ihmal edildiğinde, hazzı ertelemekte çok daha zorlanır. Yaralı iç çocuğumuz, şiddetli bir aşk, yemek, felç ve zevk kıtlığı olduğuna inanır. Bu nedenle, ne zaman bunlara sahip olma fırsatı ortaya çıksa, içimizdeki çocuk aşırıya kaçar.

Yıllarca kendimi tabağıma yiyebileceğimden daha fazla yiyecek koyarken buldum. Ancak, her zaman hepsini yedim. Ayrıca kendimi sadece param olduğu için ihtiyacım olmayan birçok şeyi satın alırken buldum. Eşyalarımla çevrili olana kadar onları odama yığardım. Ayrıca kendimi popüler olan başka herhangi bir terapisti veya konuşmacıyı kıskanırken buldum. Sanki etrafta dolaşacak yeterince iyileşen insan yokmuş gibi; ya da sanki sınırlı bir sevgi ve hayranlık varmış da başkası alsa ben dışarıda kalacakmışım gibi. Bütün bunlar yaralı içimdeki çocuğun dışa vurumuydu. Hiçbir zaman payımı alamayacağıma inanıyordu, bu yüzden şansım varken alabildiğim kadarını alsam iyi olur. Onun hoşgörüsü, yıllar boyunca bana çok acı çektirdi.

Şimdi yaralı içimdeki çocuğa çok iyi bakarak savunuyorum. Ona harika şeyler vaat ediyorum ve*ona verdiğim sözleri her zaman tutarım*. İçinizdeki çocuğun güvenini kazanmak istiyorsanız her zaman verdiğiniz sözleri tutmalısınız. Çocuğuma birçok güzel şey vererek ona öğretiyorum. Hala zaman zaman devralıyor, ama eskisinden çok daha iyi. Ona sahip olabileceğimizi kanıtlıyorum*daha fazla*hazzı ertelersek zevk.

Örneğin, geçenlerde onunla bir deney yaptım. Şekeri, turtayı, dondurmayı vb. sever. Bir hafta boyunca istediği tüm tatlıları yemesine izin verdim. O sürenin sonunda nasıl hissettiğimizi değerlendirdik. Kendimizi çok kötü hissettik - fazladan beş kilo, içim rahatsız edici derecede dar olan 38 beden pantolonumun üzerinden sarkıyordu. Daha sonra onun için herhangi bir tatlı yemesine izin vermeyi reddettim.

takip eden haftanın ilk altı günü. Mümkün olduğunca sık egzersiz yaptık. Pazar günü tatlı yemesine izin verdim. Daha sonra nasıl hissettiğimizi değerlendirdik. Çok, çok daha iyi. Aslında pazar günü pek tatlı yemedik.

Bu diyet, AMA'nın veya beslenme uzmanlarının onayını almayabilir, ancak Little John'a bunun olduğunu kanıtladım.*daha fazla zevk* doymaktan ziyade hazzı geciktirmekte.

Yeni Kural Yedi

Yedinci kural mutluluğun anahtarıdır. Yaralı iç çocuğun çok fazla sorumluluk alması ya da yeterince sorumluluk almayı reddetmesi, insani acıların çoğunu ortaya çıkarır.

Davranışınızın sonuçlarıyla doğrudan yüzleşmeniz gerekir. Yaralı içinizdeki çocuğu geri alarak, var olma işine başladınız. *sorumlu*. İçsel çocuğun tepkilerinin çoğu gerçek tepkiler değildir; daha ziyade, sabitlenmiş tepkiler ve aşırı tepkilerdir. Gerçek bir tepki, kişinin gerçek duygularından ve bilinçli kararından kaynaklanır. Doğru bir cevap verebilmek için kişinin duyguları, ihtiyaçları ve istekleri ile temas halinde olması gerekir. Yaralı bir iç çocuğu olan yetişkinler, bir dereceye kadar tüm bunlardan uzaktır.

İçinizdeki çocuğu savunmak, ona tepki vermek yerine hareket etmeyi öğretmektir. Harekete geçmek için olmalısın*cevap verebilecek. Tepki yeteneği* tam tersi değil, içinizdeki çocuğun yaşamını kontrol ettiğinizde ortaya çıkar.

Bu sorumluluğu almanın önemine dair bildiğim en iyi örnek, yakın bir ilişkidir. Samimiyet gerçekleşebilir çünkü hepimizin harika, savunmasız bir iç çocuğu var. “Aşık” iki kişi, en eski anne/çocuk bağının sembiyozunu yeniden canlandırıyor. Özünde, birbirleriyle kaynaşırlar. Her şeye gücü yeten bir birlik ve güç duygusu hissederler. Her biri en derinini paylaşır,*en savunmasız kendini* diğeri.

Bu güvenlik açığı, insanların yakın ilişkilerden korkmasına neden olur ve nihayetinde yakınlığı yok edebilir. Bir ilişkide mahremiyetin yok edilmesi, eşlerden biri veya her ikisi de kendi savunmasız iç çocuklarının sorumluluğunu almayı reddettiğinde ortaya çıkar.

Bakalım iki yetişkin çocuk aşık olduğunda ne olacak. Yaralı iç çocukları mutludur. Her biri partnerinde orijinal ebeveynlerinin olumlu ve olumsuz niteliklerini görür. Her biri, bu sefer çocuklarının karşılanmayan ihtiyaçlarının nihayet karşılanacağına inanıyor. Her biri diğerine aşırı güç ve itibar yatırır. Her yaralı çocuk

diğerini asıl ebeveyni olarak görür. Evlendikten kısa bir süre sonra birbirlerinden talepte bulunmaya başlayacaklardır. Bu talepler öncelikle maske*bilinçsiz*her eşin yaralı iç çocuğundaki özlem ve boşluktan kaynaklanan beklentiler. Doğa boşluktan nefret eder ve hayat kıvılcımı yaralı iç çocuğu yarım kalanları bitirmeye iter. Hiç sahip olmadığı ama yine de özlediği ebeveyn bakımını arar. Bir ortak bile olabilir*kışkırtmak* diğerinin ise asıl ebeveyni gibi davranması. Bazen biri olabilir*çarpıtmak* partnerinin orijinal ebeveyni gibi görünmesi için partnerinin ne yaptığı. Sonuç olarak, güzel bir resim değil! 4 yaşındaki iki çocuğun evlenip yetişkin sorumluluklarını üstlenmeye çalışmasına eşdeğerdir.

İçinizdeki çocuğu geri aldıysanız, bir şansınız var. İçinizdeki çocuğu savunarak,*onun savunmasızlığının sorumluluğunu alıyorsun*. İçinizdeki çocuğa yeniden ebeveynlik yapmayı taahhüt ettiğinizde, kendinizi o kişinin kayıp ebeveyniniz olacağı beklentisiyle biriyle bağ kurmaktan korursunuz.*Samimiyet, eğer her bir partner kendi savunmasız iç çocuğunun sorumluluğunu üstlenirse işe yarar.*. Eşinizi, anne babanızın veremediğini size vermesi için ayarlamaya çalışırsanız, bu işe yaramaz.

Yeni Kural Sekiz

Sekizinci kural, içinizdeki çocuğa sağlıklı bir utanç duygusu öğretmenin bir yoludur. Zehirli utanç bizi insandan daha fazlası (mükemmel) veya insandan daha az (bir salak) olmaya zorlar. Sağlıklı utanç, insan olmanın ayrılmaz bir parçası olan hatalar yapmanızı sağlar. Hatalar, hayat boyu dersler çıkarabileceğimiz uyarılar olarak hizmet eder. Hata yapma iznine sahip olmak, içimizdeki çocuğun daha spontane olmasını sağlar. Hata yapmaktan korkarak yaşamak, yumurtaların üzerinde yürümenize ve tedbirli, sığ bir yaşam sürmenize neden olur. İçinizdeki çocuk, asla yanlış şeyi söylememek için her kelimeyi izlemesi gerektiğine inanıyorsa, asla doğru şeyi söylemeyebilir. Asla yardım isteyemez veya incindiğini veya seni sevdiğini söyleyemez.

Yeni Kural Dokuz

Dokuzuncu kural Altın Kuraldır. İçinizdeki çocuğa, kendinizi sevdiğiniz, değer verdiğiniz ve saygı duyduğunuz gibi diğer insanları sevmeyi, değer vermeyi ve saygı duymayı öğretmenizi ister. Aynı zamanda içinizdeki çocuğa bu kuralı ihlal ettiğinde sonuçlarına katlanmak zorunda kalacağını bilmesini sağlar. Yaralı içimiz

çocukların hesap verebilirliği ve sağlıklı suçluluğu öğrenmeleri gerekir. Sağlıklı suçluluk ahlaki utançtır. Bize kendimizin ve başkalarının değerlerini ihlal ettiğimizi ve bunun bedelini ödememiz gerektiğini söyler. Sağlıklı suçluluk, içimizdeki çocuğun ihtiyaç duyduğu sağlıklı bir vicdanın temelidir. Daha önce bahsettiğim suçlu davranışı, esas olarak yaralı iç çocuğun asla kendi vicdanını geliştirmemiş olmasından kaynaklanmaktadır. İstismara uğramış bir çocuğun suçluyla özdeşleşmesi durumunda, çocuk suçlunun çarpık değer sistemine sahiptir. Hoşgörü ve boyun eğme yoluyla güçlendirme durumunda, çocuk ortalama insanlar için standart kuralların kendisi için geçerli olmadığına inanır: “uzmanlığı” ona kuralların üzerinde olmasına izin verir.

Yeni Kural On

Kural on, içinizdeki çocuğun hayatın sorunlarla dolu olduğunu bilmesini sağlar. Sıklıkla iç çocuk problemler ve sıkıntılar yüzünden öfkelenir. "Bu adil değil," diye inliyor. “Bunun başıma geldiğine inanamıyorum”, bir terapist olarak sıklıkla duyduğum bir sözdür. Sanki sorunlar ve bela, sadist bir kozmik ruhun ürettiği kirli bir numaraymış gibi! Sorunlar ve sıkıntılar her insanın hayatının bir parçasıdır. M. Scott Peck'in dediği gibi, “Hayatın problemlerini halletmenin yolu onları çözmekten geçer.” Aslında, sorunlarımızı ve sıkıntılarımızı ele alma şeklimiz yaşam kalitemizi belirler. Chicago'da bir terapist olan Terry Gorski'nin bir keresinde "büyümenin bir dizi sorundan daha iyi bir dizi soruna doğru ilerlediğini" söylediğini duydum. Bunu sevdim. Hayatımda kesinlikle doğruydu. Her yeni başarı yepyeni sorunları beraberinde getirir.

İçimizdeki çocuğa sorunların normal olduğunu ve onları kabul etmesi gerektiğini öğretmeliyiz.

İçimizdeki çocuğa insan ilişkilerinde çatışmanın kaçınılmaz olduğunu da öğretmeliyiz. Aslında, çatışma kapasitesine sahip bir ilişki olmadan yakınlık imkansızdır. İçimizdeki çocuğa adil bir şekilde nasıl savaşılacağını ve çatışmayı nasıl çözeceğini öğrenmesine yardım etmeliyiz. bunun hakkında daha fazlasını söyleyeceğim12. bölüm.

Bu yeni kuralları öğrenmek, içinizdeki çocuğa eski kuralları çiğneme izni verir. Yeni kurallar içselleştirildiğinde, içsel çocuğun ikinci doğasıdır ve öz-sevgiyi ve ruhsal yaranın iyileşmesini teşvik edecektir.

SİZ OLMAK İÇİN İZİN

İçinizdeki çocuğun kendisi olmak için koşulsuz izninize ihtiyacı var. Az önce tarif ettiğim besleyici disiplin, bu kendini yenilemeyi kolaylaştırmak için uzun bir yol kat edecektir. Yardım etmenin bir başka yolu, aile sistemini dengelemek ve önemli olduğunu hissetmek için içinizdeki çocuğa üstlendiği boş rol(ler)den vazgeçmesi için izin vermektir. Roller ve işlevsiz aile sistemlerinde nasıl yerleştikleri hakkında yeterince şey söyledim. Yeni yürümeye başlayan benliğinizi ve okul öncesi benliğinizi geri kazandığınızda, içinizdeki çocuğa bu katı rollerden vazgeçme izni vermeye başladınız. Bu bölümlerin, tüm sahte-benlik rolleriniz için genel bir model olarak hizmet etmesine izin verin.

Sahte Benlik Rollerinden Vazgeçmek

ADIM BİR

Öncelikle aile sistemi rollerinizin daha net bir resmini elde etmeniz gerekir. Çocukken önemli olmayı nasıl öğrendiniz? Ailenizi bir arada tutmak ve ihtiyaçlarını karşılamak için ne yaptınız? Bazı yaygın roller şunlardır: Kahraman, Yıldız, Süper Başarı, Annemin Küçük Adamı, Annenin veya Babanın Taşıyıcı Eşi, Babamın Küçük Prensesi, Babamın Arkadaşı, Annemin Kız Kardeşi, Annenin veya Babanın Sağlayıcısı veya Bakıcısı, Annenin Annesi, Babanın Babası, Barış Yapan, Arabulucu, Aile Kurban, Günah Keçisi veya Asi, Başarısız, Sorunlu Çocuk, Kayıp Çocuk, Kurban vb. Roller tükenmez, ancak her birinin işlevi aynı: aile sistemini dengede, donmuş ve değişim olasılığından korumak. Her rol aynı zamanda onu oynayan kişiye zehirli utancını örtmesi için bir yol verir. Rol yapı ve tanım sağlar; bir dizi davranış ve duyguyu belirler. Rollerimizi oynadıkça, otantik benliğimiz giderek daha fazla bilinçsiz hale gelir. Daha önce de söylediğim gibi, yıllar geçtikçe*bağımlı* rollerimize.

İçimizdeki çocuğu savunmak, ona rollerin hangi kısmını sürdürmek istiyorsa seçmesine ve geri kalanını bırakmasına izin vermektir. Yaralı iç çocuğunuza açıkça söylemek önemlidir. *gerçekten çalışmadım*. İçimdeki çocuğa sordum, "Yıldız, Süperbaşarı ve Bakıcı olman gerçekten ailenden birini kurtardı mı?" Cevap hemen hayır oldu. Daha sonra ona, “Yıldız, Süper Başarı ve Bakıcı olman sana kalıcı bir iç huzur hissi verdi mi?” diye sordum. Yine içimdeki çocuğun cevabı hayırdı; hala kendini boş, yalnız ve çoğu zaman depresif hissediyor. sonra içimden sordum

çocuk, “Yıldız, Üstün Başarı ve Bekçi olmak için hangi duyguları bastırmak zorunda kaldınız?” Cevap, korkamayacağım veya kızamayacağımdı. Her zaman güçlü, neşeli ve pozitif olmak zorundaydım. İnsanüstü rollerimin altında korkmuş, utanç temelli, yalnız bir küçük çocuk vardı.

İKİNCİ ADIM

Artık rollerin yasakladığı duyguları içinizdeki çocuğa hissettirmeye hazırsınız. Ona üzgün, korkmuş, yalnız veya kızgın olmanın sorun olmadığını söyleyin. Bu işin çoğunu zaten yaptınBölüm 2, ancak içinizdeki çocuğun yeni şampiyonu olarak, katı rollerinin yasakladığı belirli duyguları hissetme iznine sahip olduğunu ona bildirmeniz gerekir. Bu ona kendisi olma izni verir.

Duygular ortaya çıkmaya başladığında korkutucu olduğundan, bu adımda onu korumanız özellikle önemlidir. İçinizdeki çocuk kolayca bunalabilir. Yavaşça gitmeli ve ona çok nazik bir şekilde cesaret vermelisiniz. Eski köken aile kalıplarını ne zaman değiştirsek,*tanıdık olmayan*(kelimenin tam anlamıyla, "aile dışı"). Yeni davranışlarla kendimizi “evde” hissetmiyoruz. Yeni duygular yaşamak, içinizdeki çocuğa garip, hatta çılgın gelebilir. Ona karşı sabırlı ol. Kesinlikle hissetmediği sürece bu yeni duyguları deneyimleme riskine girmeyecektir.*güvenli*.

ADIM ÜÇ

Yeni özgürlüğünüzü keşfetmek için, kendinizi başka bir bağlamda deneyimlemenize izin veren yeni davranışlar bulmanız gerekir. Örneğin, yetişkinliğimin yaratıcı kısmına sordum, Beni Yıldız ve Süperbaşarı rollerimden uzaklaştıracak yapabileceğim üç şey nedir? Yaratıcı yetişkininizden üç tanesine karar vermesini isteyin*belirli davranışlar*. Yaratıcı yetişkinim aşağıdakileri buldu:

1. Kimsenin beni tanımadığı bir seminere veya çalıştaya gidebilir ve sadece grubun katılımcı bir üyesi olmaya konsantre olabilirim. Bunu Nöro-Linguistik Programlama eğitimimi aldığımda yaptım.
2. Bazı görevlerde vasat bir iş yapabilirim. Bunu bir gazete için yazdığım bir makaleyle yaptım.
3. Başka birinin ilgi odağı olmasını destekleyebilirim. Bunu Los Angeles'ta bir meslektaşımla podyumu paylaşarak yaptım.

ona odaklanmıştı.

Bunlar benim için güzel yeni deneyimlerdi. Star yerine bir grubun parçası olmanın nasıl bir his olduğunu öğrendim. Mükemmel olmamayı seçmeme izin verdim. Bir başkası için destekleyici bir rol oynamaktan zevk aldım. İçimdeki çocuk bu şeyleri yapmayı severdi. Her zaman Yıldız ve Süperbaşarı olmak zorunda olmaktan çok yorulmuştu.

Bekçi rolümle bu adımı atmak daha da önemliydi çünkü bu benim en önemli önemseme biçimimdi. Bu rolü değiştirmek de daha korkutucuydu. Üzerinde ilk çalıştığımda, şu yeni davranışlarla karşılaştım:

1. Danışmanlık saatimi haftada elli saatten kırk saate indirdim.
2. Müşterilerime verdiğim özel telefon numaramı liste dışı bir numara ile değiştirdim. Acil durumlar için bir telesekreter hizmeti kurdum.
3. Boş zamanımı sosyal etkinliklerde insanların kişisel sorunlarıyla ilgili sorularını yanıtlayarak geçirmeyi reddettim.

İlk başta, bu davranışlardan biri test edildiğinde kendimi suçlu hissettim. Bencillik ettiğimi hissettim. Yavaş yavaş içimdeki çocuk, insanların hala bana değer verdiğini ve saygı duyduğunu görmeye başladı. Değerli ve sevimli olduğumu öğrenmek*olmadan*başkaları için bir şeyler yapmak kişisel gelişimimde önemli bir adımdı.

ADIM DÖRT

Son olarak, rollerinin hangi kısımlarını sürdürmek istediğine karar vermesi için içinizdeki çocuğa yardım etmeniz gerekir. Örneğin, derslerde ve seminerlerde yüzlerce insanla konuşmayı seviyorum. İçimdeki çocuk şakalar yapmayı ve insanların gülüştüğünü duymayı seviyor. Ayrıca bir konuşmanın veya çalıştayın sonundaki alkışı da sever. Böylece, o ve ben bu işi yapmaya devam etmeye karar verdik.

İçimdeki çocuk, İnsanları Memnun Etme, Bekçi ve Yıldız olma rollerimle onu öldürdüğümü bilmeme izin verdi. Örneğin, atölyelerimde ve seminerlerimde asla zaman ayırmazdım. İnsanlarla konuşur, sorularını yanıtlar, üç dakikada terapi yapmaya çalışır, her molada kitap imzalardım. Ayrıca ders veya atölye bittikten sonra bir buçuk saat kalırdım. Bu bazen ara sıra on iki saat tutardı. Bir gece Los Angeles'tan eve uçarken,

içimdeki çocuk ağlamaya başladı. Neler olduğuna inanamadım ama mesajı aldım. İçimdeki çocuk bir Yıldız olmamızı isterken, Kapıcı gitmek zorunda kaldı. Bu yüzden içimdeki çocuğun sevdiği şeyleri seçtim. Son birkaç yıldır hep birinci sınıf uçuyoruz. Sık sık limuzinlere biniyoruz. Atölye çalışmaları sırasında her molada bizimle ilgilenmesi için atanan birkaç kişi var. Arayı dinlenmek ve biraz taze meyve veya diğer hafif yiyecekler yemek için kullanırız. Şimdi içimdeki çocuk ve ben başkalarına kaliteli bakım veriyoruz. Ama aynı zamanda kendimize de kaliteli bakıyoruz. Ve başkalarının bizimle ilgilenmesine izin veriyoruz. Biz bir Yıldız olmayı seçtik ama varlığımız pahasına değil. Bakım vermeyi seçtik, ama buna takıntılı değiliz. Başkalarını önemsemezsek önemli olmayacağımıza da inanmıyoruz. İçimdeki çocuğa özen gösteriyorum. Onu destekliyorum ve onu olduğu gibi sevdiğimi söylüyorum. Çocuğum artık sevilmek için gerçek benliğinden vazgeçmesi gerektiğine inanmıyor. İkimiz de hayatımızdaki en önemli ilişkinin birbirimizle olan ilişkimiz olduğunu biliyoruz. Ona kim olduğu için izin verdim ve bu her şeyi değiştirdi.

BÖLÜM 11

KENDİNİZİ KORUMAK YARALI İÇ ÇOCUK

> Varlıklarında sevilmeyen çocuklar kendilerini nasıl seveceklerini bilemezler. Yetişkinler olarak, kendi kayıp çocuklarına annelik etmeyi, beslemeyi öğrenmek zorundalar.
>
> - MarionWoodman

> Çocuk basit şeyler istiyor. Dinlenmek ister. Sevilmek istiyor... Sözlerini bile bilmiyor olabilir ama*haklarının korunmasını istiyor*ve kendine saygısı ihlal edilmemiştir. Orada olmanıza ihtiyacı var.
>
> - RüzerindeKurtz

Terapideki üçüncü "P" korumadır. Yaralı iç çocuk, olgunlaşmamış ve biraz ham olduğu için korunmaya ihtiyaç duyar. Yeni ebeveyni olarak sizin hakkınızda hala kararsız hissediyor: bazı günler size kesinlikle güveniyor; diğer günlerde korkmuş ve kafası karışmış hissediyor. Ne de olsa, içinizdeki çocuğa hiç dikkat etmeden uzun yıllar geçirdiniz. Herhangi bir sağlıklı ilişkide olduğu gibi, içinizdeki çocuğun güveninin zaman içinde inşa edilmesi gerekecektir.

ZAMAN VE DİKKAT VERMEK

Daha önce de belirttiğim gibi, çocuklar sezgisel olarak, zaman ayırdığınız şeyin sevdiğiniz şey olduğunu bilirler. İçinizdeki çocuğun ne zaman sizin ilginize ihtiyacı olduğunu öğrenmek hayati derecede önemlidir. Hâlâ bunun üzerinde çalışıyorum, bu yüzden size sadece şu ana kadar öğrendiklerimi söyleyebilirim. İçimdeki çocuğun genellikle bana ihtiyacı var

ne zaman dikkat:

ben*sıkılmış*. Çocuğum bazen sıkılıyor*benimki*dersler ve atölyeler. Uzun entelektüel sohbetlerde olduğumda sıkılıyor. Kıpırdamaya ve kıpırdamaya başlar. Daha ne kadar dayanması gerektiğini görmek için çalışmalarıma tekrar tekrar bakmamı istiyor.

ben*korkmuş*. İçimdeki çocuk, programatik olarak küçük bir çocuk olarak dehşete düştü. En ufak bir tehdit ortaya çıktığında ortaya çıkacaktır.

ben*sevgi dolu ve sıcak bir baba-oğul senaryosuna tanık olmak*. Asla başarısız olmaz. Pat Cash, Wimbledon'ı kazandığında ve içimdeki çocuk bağırmaya başladığında tribünlere koştu ve babasına sarıldı. Aynı şey, Jack Nicklaus beşinci Ustalar Şampiyonasını kazandığında ve oğlu 18. yeşile doğru yürürken ona sarılırken oldu. Dustin Hoffman Akademi Ödülü'nü kazandığında tekrar oldu. Hastanede izleyen babasını aradı ve içimdeki çocuk ağlamaya başladı. İçimdeki çocuk, babamın onu terk etmesinden dolayı derinden inciniyor. Bu konuda çok çalışmama rağmen (aslında babamı ölüm döşeğinde tuttum ve onunla bitmemiş bir işim yok), onu erken kaybetmemin derin yarasını hala hissediyorum.

ben*yorgun*. Yorgun olduğumda mızmızlanırım ve sinirlenirim. Çocuğuma bakmak için dikkatli olmalıyım yoksa en yakındaki kişiye saldıracak.

ben*rekabetçi bir oyun oynamak*. İçimdeki çocuk zavallı bir kaybeden. Oldukça iyi numara yapıyor ama kaybetmekten gerçekten nefret ediyor. Golf sahasında aşırı duygusal olabiliyorum. Davranışlarımı gözlemlerken, gerilediğim yaş düzeyinde dehşete düştüm. Geçenlerde bir kolay vuruşu kaçırdığımda, “Neden bir şey yaptığımı bilmiyorum!” dediğimi duydum. Yaklaşık iki saat sonra unuttuğum, kaçırılan bir vuruş için oldukça geniş kapsamlı bir açıklama.

ben*aşırı tepki verme*. Aşırı tepkiler kendiliğinden yaş gerilemeleridir. Sesimin daha yüksek ve daha savunmacı hale geldiğini duyduğumda içimdeki çocuğun orada olduğunu biliyorum.

hissediyorum*hafife alınmış veya reddedilmiş*. Çocuğum en küçük reddetme veya ilgisizlik sinyalini alır. Son derece dikkatli olmalıyım çünkü bazen gerçekten orada olmadığında onu alır.

ben*beklenmedik bir şekilde maruz*. Bu çok sık olmaz, çünkü utanç temelli bir insan olarak çok dikkatli olmayı öğrendim. Ama beklentilerimin ani bir şekilde kırılması, içimdeki çocuğu biraz utandıracak.

ben*aç*. Acıktığımda içimdeki çocuk çok sinirleniyor.

ben*en iyi arkadaşlarımla*. Bu, içimdeki çocuk için neşeli bir zaman. En iyi arkadaşlarımla olmayı seviyor. Kendini güvende ve neşeli hissediyor. Şaka yapmayı, gülmeyi ve eğlenmeyi sever.

ben*yalnız*. Uzun bir süre yalnızlık duygularını tanıyamadım. Şimdi, uyuşmuş gibi göründüğümde ve tatlı yemek istediğimde kendimi yalnız hissettiğimi biliyorum. Çok fazla telefon görüşmesi yapmak istediğimde kendimi yalnız hissettiğimi de biliyorum.

İçimdeki çocuk ne zaman orada olsa, onu kabul ediyorum. Mutlu olduğunda ve eğlendiğinde, basit bir tanıma yeterlidir. Yorgun, aç, cesareti kırılmış, üzgün veya yalnız olduğunda onunla konuşmam gerekiyor. İçimdeki çocukla iletişim kurmak için çok faydalı olacak iki yöntem buldum.

İÇ ÇOCUK İLE İLETİŞİM

İlk tekniği zaten öğrendiniz - mektup yazmayı. Bu yöntem, içinizdeki çocukla günlük iletişiminiz için kullanılabilir. Yetişkinken baskın elinizi, içinizdeki çocukta ise baskın olmayan elinizi kullanmayı unutmayın. İşte bunu yapma şeklim. Sabah kalktığımda o günü içimdeki çocuğa vereceğim zamanı seçiyorum. Bazen çocuk sıkıntılı, yalnızlık veya can sıkıntısı anlarında ortaya çıktığında, iletişimi o an ve orada ben yaparım. Ama genellikle önceden yirmi dakikalık bir zaman seçerim. Bugün saat 8:30'duÖĞLEDEN SONRA. Yazmaya ara vermem gerekiyordu

bu kitap ve çocuğum sıkılmaya başladı. İşte bugün yazdıklarım:

BÜYÜK JOHN: Merhaba Küçük John! şu an kaç yaşındasın

KÜÇÜK JOHN: Altı yaşımdayım.

BÜYÜK JOHN: Küçük John, şu an nasıl gidiyor?

KÜÇÜK JOHN: yazmaktan yoruldum. Oynamak istiyorum ve omzumda bir düğüm var.

BÜYÜK JOHN: Özür dilerim, bu kadar zorladığımı bilmiyordum. Şimdi ne yapmak istersin?

KÜÇÜK JOHN: Katie'nin getirdiği dondurmayı yemek istiyorum.

Bütün bunları unutmuştum. Hadi aşağı inelim ve alalım

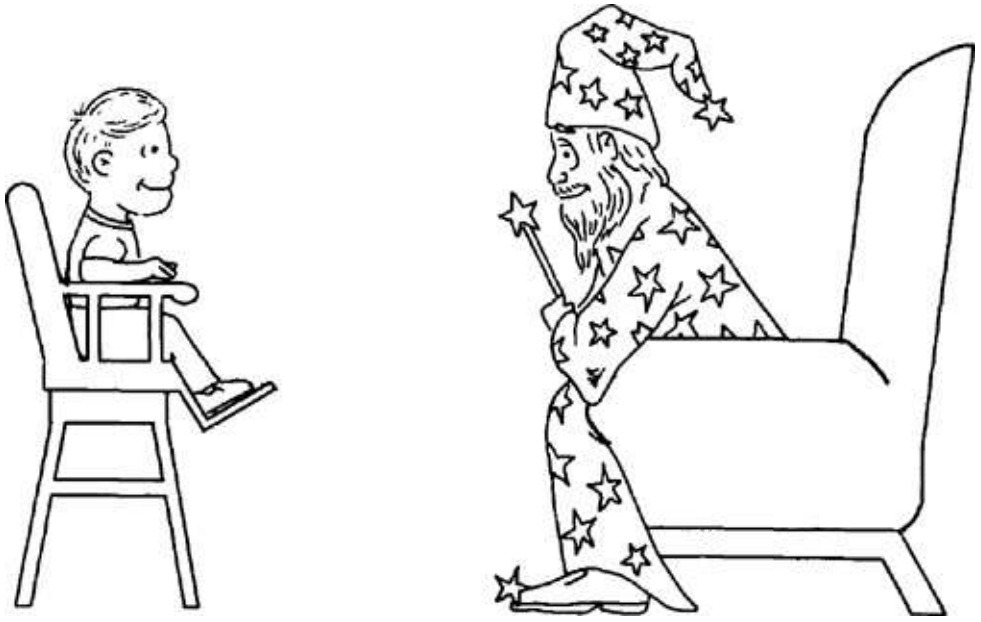
BÜYÜK JOHN: şimdi biraz.

Bu kısa yazılı konuşmanın ardından aşağı indim ve o gün yeğenim Katie'nin bana getirdiği bir kase ev yapımı dondurmayı hazırladım. Aslında unutmuştum ama Küçük John hatırladı. Bir kase dondurmayı yiyip biraz dinlendikten sonra yazmaya geri döndüm.

Küçük John'la her zaman yirmi dakika geçirmiyorum ama bu zamanı ona ayırıyorum. Kısa bir dikkat süresi vardır. Küçük John'a gitgide daha fazla değer verdiğim için daha az zamana ihtiyacı olduğunu buldum. Yanında olduğumu biliyor ve bana güveniyor. Birkaç yıldır yazılı diyalog çalışması yapıyorum. Bu basit bir iletişim şeklidir, ancak bazı insanlar bunun çok fazla zaman aldığından şikayet eder. Kabul ediyorum. Başlangıçta kesinlikle bir zaman ve çaba taahhüdü içerir. Ama içindeki çocuk buna değer!

İletişim kurmanın ikinci yolu görselleştirmedir. Birçok insan bu yöntemi içlerindeki çocuk işini yapmak için kullanmıştır. Bu benim favori yolum.

Gözlerinizi kapatın ve yüz yüze yerleştirilmiş iki rahat sandalyenin olduğu bir oda hayal edin. Bir sandalye diğerinden daha büyüktür. Resminizin sağ tarafındadır. Diğer sandalye bir çocuk içindir, ancak çocuğun yüzü yetişkininkiyle aynı seviyede olacak şekilde yeterince yüksektir. Burada bir sandalyeye yetişkin benliğimi (bilge ve nazik büyücü) ve diğer sandalyeye içimdeki çocuğu çizdim. Yetişkininiz ve içinizdeki çocuk konuşurken dikkatlice bakın ve dinleyin.



Her zaman çocuğunuza kaç yaşında olduğunu sorarak başlayın. Ardından, nasıl hissettiğini sorun. Belirli davranışsal ayrıntıları sorarak isteklerini netleştirdiğinizden emin olun. Örneğin, erkek destek grubumun bir üyesi yakın zamanda çocuğunun kendisine kızdığını fark etti. Arkadaşım içindeki çocuğa ne istediğini sorduğunda, çocuk Astroworld'e (Houston lunaparkı) gitmek ve birkaç ata binmek istediğini söyledi. Hız treni, Dönme dolap ve vahşi akarsu gezintisi adını verdi. Arkadaşım ellili yaşlarında ama içindeki çocuğun isteğini gönülsüzce yerine getirdi. Birkaç başka çifti bir araya getirdi ve Astroworld'e gittiler. Arkadaşım, çocuğunun önerdiği tüm gezilere ve birkaç tanesine daha bindi. Harika zaman geçirdi!

Bir sonraki paylaşım toplantımıza geldiğinde, gözle görülür bazı değişiklikler görebiliyordum. Bu adam çok meşgul bir bankacı, karmaşık ve ayrıntılı finansal planlama ve yatırım konusunda uzman. İçindeki çocuk bundan bıkmıştı, bu yüzden içinde bulunduğu çalışma rutininden kurtulmak için ne yapması gerektiğini ona bildirdi. Bu paylaşım grubundan üç gün sonra arkadaşım beni onunla Astroworld'e gitmeye davet etti!

İçinizdeki çocuğun, ona zamanınızı ve ilginizi vermenize ihtiyacı var. Bunu yaparak, onun gerçek bir şampiyonu olduğunu bilmesini sağlayacaksınız.

YENİ BİR AİLE BULMAK

İçinizdeki çocuğu desteklemek, ona yeni bir aile seçimi kazandırmayı içerir. Çocuğunuz yeni sınırlar oluştururken ve düzeltici öğrenmesini yaparken onu korumak için yeni bir aile gereklidir. Kökeniniz iyileşme sürecinde değilse, kendi iyileşme sürecinizde onlardan destek almanız neredeyse imkansızdır. Genellikle yaptığınız şeyin aptalca olduğunu düşünürler ve bunun için sizi utandırırlar. Çoğu zaman bu işi yapman onları tehdit eder, çünkü eski aile rollerinden vazgeçtiğinde, aile sisteminin donmuş dengesini bozarsın. Daha önce kendin olmana asla izin verilmedi. Neden birdenbire buna izin vermeye başlasınlar ki? Köken aileniz işlevsizse, beslenme ihtiyaçlarınızı karşılamak için en az olası yer orasıdır. Bu yüzden, güvenli bir mesafeyi korumanı ve yeni, utanmaz bir şey bulmaya çalışmanı tavsiye ederim. destekleyici aile. Bu bir destek grubu olabilir, içinizdeki çocuk üzerinde çalışmak için katıldığınız grup olabilir veya şu anda tüm ülkede mevcut olan sayısız 12 Adım grubundan herhangi biri olabilir. Bir kilise sinagogu veya terapi grubu da olabilir. Seçiminiz ne olursa olsun,

Yetişkininizden ikiniz için bir grup bulmasını rica ediyorum. İçinizdeki çocuğun şampiyonu sizsiniz ve onun yeni bir aile bağının desteğine ve korumasına ihtiyacı var.

Şiddete başvuran bir babayla, duygusal olarak istismarcı ve utandırıcı bir anneyle büyüyen Sibonetta'nın durumunu düşünün. Sibonetta'nın babası şimdi öldü ve annesi yeniden evlendi, ancak annesi onu hala sık sık arıyor. Sibonetta terapide muhteşem ilerleme kaydediyor, yine de annesinin ne zaman aradığını her zaman anlayabiliyorum. Sibonetta her seferinde birkaç gün boyunca bir aksilik yaşar. Bir Coda grubuna (Anonim Eş bağımlılar) katılmak için Sibonetta ile anlaştım. Çok isteksizce yaptı. Ben onun şampiyonuydum ve sırlarını kimseye emanet etmek istemiyordu. Bunun sağlıklı olmadığını biliyordum, bu yüzden bir gruba katılması ve otuz gün içinde otuz toplantıya gitmesi için ısrar ettim. Böyle bir doygunluğun onu gruba yerleştireceğini umuyordum. Strateji işe yaradı. Grupta kendini evinde hissetmeye başladı ve otuz gün dolduktan sonra, haftada dört toplantıya gitmeye devam etti. Enerji seviyesinin daha yüksek olduğunu ve annesinin telefon görüşmelerinin daha az rahatsız edici göründüğünü fark ettim. Gruptaki telefon görüşmeleri hakkında konuşur ve ona söylemesi için bir şeyler önerirlerdi. Ayrıca, annesinin aramalarını kontrol edebilmesi ve hazır olduğunda geri araması için bir telesekreter almasına da destek oldular. Grup ona benim verebileceğimden çok daha çeşitli destek verdi ve geri bildirimleri benim yalnız sesimden daha güçlüydü. Sibonetta'nın şimdi, annesinin zorbalığına son verme mücadelesinde onu destekleyecek yeni bir üyesi var. Ayrıca, annesinin aramalarını kontrol edebilmesi ve hazır olduğunda geri araması için bir telesekreter almasına da destek oldular. Grup ona benim verebileceğimden çok daha çeşitli destek verdi ve geri bildirimleri benim yalnız sesimden daha güçlüydü. Sibonetta'nın şimdi, annesinin zorbalığına son verme mücadelesinde onu destekleyecek yeni bir üyesi var. Ayrıca, annesinin aramalarını kontrol edebilmesi ve hazır olduğunda geri araması için bir telesekreter almasına da destek oldular. Grup ona benim verebileceğimden çok daha çeşitli destek verdi ve geri bildirimleri benim yalnız sesimden daha güçlüydü. Sibonetta'nın şimdi, annesinin zorbalığına son verme mücadelesinde onu destekleyecek yeni bir üyesi var.

DUanın GÜCÜ VE KORUMASI

İçinizdeki çocuk, yetişkininizin sizin sınırlı insan benliğinizin ötesinde bir koruma kaynağına sahip olduğunu görmelidir. Ve içinizdeki çocuk için büyülü ve tanrısal olsanız bile, sizin için daha yüksek bir Güce sahip olduğunuzu bilmesi onun için çok önemlidir. Yetişkininiz Tanrı'ya inanmasa bile, içinizdeki çocuk kendisinden daha büyük bir şeye inanır. Çocuklar, bir Yüksek Güce doğal olarak inanırlar.

Dua, yaralı içinizdeki çocuk için güçlü bir koruma kaynağıdır ve onunla birlikte dua ettiğinizde o bunu sevecektir. Gözlerimi kapatıp içimdeki çocuğu her yaşta görmeyi seviyorum. Ya kucağıma oturturum ya da yan yana diz çöküp dua ederiz. yetişkin bir dua ediyorum

Küçük John bir çocukluk duası ederken. Geceleri dua ettiğimizde “Ben şimdi uyuyacağım”ı seviyor; bazen bu duayı birlikte yaparız. Memorare, Katolik ilkokulunda öğrendiğim bir dua. İsa'nın annesi Meryem'e yapılan bir duadır. Maneviyatımda kadınsı gücü seviyorum. Tanrı'yı anne ve şefkatli olarak düşünüyorum. Beni tutuyor ve sallıyor. Küçük John da bunu seviyor. Memorare diyor ki:

> Unutma, ey Kutsal Bakire Meryem, senin korumana kaçan, senden yardım isteyen veya şefaatini dileyen birinin yardımsız bırakıldığı hiçbir zaman bilinmedi. Bu güvenden ilham alarak sana uçuyorum, Ey Bakirelerin Bakiresi, annem. Sana geliyorum, senden önce duruyorum, günahkar ve kederli. Dilekçelerimi hor görme, ama merhametinle beni dinle ve yanıtla. Amin.

Yetişkinim, bekaretle ilgili tüm atıfları sevmiyor çünkü Mary'nin bakire olduğuna inanmıyorum. Ama o duadan güçlü bir koruma aldım. Küçük John'a her şeyi anlattım ve o çok etkilendi. Kendiniz ve içinizdeki çocuk için işe yarayan dualaları bulmanız gerekecek. Ancak, yaralanmış iç çocuğunuza duadan gelen güçlü korumayı vermenizi tüm kalbimle tavsiye ederim.

İÇİNDEKİ ÇOCUĞUNUZU OKULAŞTIRMAK

Çocukların fiziksel olarak tutulmadıkları ve okşanmadıkları takdirde ölebileceklerini biliyoruz. Bebeklerin yaşamaları ve büyümeleri için dokunulmaları ve uyarılmaları gerekir. Değillerse, denilen bir hastalığa yakalanırlar. *marasmus*(kelimenin tam anlamıyla "hareket ediyor"), sanki açlıktan ölüyorlarmış gibi. Marasmustan mustarip bir çocuk cenin durumuna geriler. Büyümede bir tersine dönüş gibi. Darbeler olmadan, bir bebek kurur ve kaybolur. Çocuk büyüdükçe, okşamaya çok sayıda sözlü teşvik eklenmesi gerekir. Bu bir koruma şeklidir.

Çocuklar felçsiz yaşayamadıkları için, onları kanca veya sahtekarlıkla alırlar. İyi vuruşlar alamazlarsa, kötü vuruşlar yapacaklardır. Başka su yoksa kirli su içeceksiniz.

Yaralı içinizdeki çocuk muhtemelen bir sürü kirli suya razı olmuştur. Bu nedenle, her gelişim aşaması için kullandığımız olumlamalar çok önemlidir. Onları kullanmaya devam etmelisin. Bunlar, çocuğunuzun beslenmesi için ihtiyaç duyduğu duygusal vuruşlardır. Şimdi geri dönün ve her aşama için onaylamalara bakın. Hangi olumlamaların olduğunu hatırlayın

sizin için en güçlüsü. Bunları özel vuruşlarınız için kullanın. İçinizdeki çocuğun, onu savunmayı ilk öğrendiğinizde her gün onları duyması gerekir. Benimkiler aşağıdaki gibidir:

bebeklik

Dünyaya hoş geldin.... Erkek olmana sevindim.... İhtiyaçlarını karşılamak için ihtiyacın olan tüm zamana sahip olacaksın.

ÇOCUKLUK

Hayır demekte sorun yok... Kızmakta sorun yok... Kızgın olabilirsin ve ben yine burada olacağım... Meraklı olmakta sorun değil, bakmak, dokunmak ve bir şeylerin tadına bakmak istemek.... Bunu güvenli hale getireceğim. keşfetmeniz için.

anaokulu

Cinsel olmakta sorun yok.... Kendin düşünmekte sorun yok... Farklı olmakta sorun yok... Dilediğini sorabilirsin... Kafanı karıştıran bir şey olursa soru sorabilirsin.

OKUL YAŞI

Hata yapmak sorun değil.... Bazı şeyleri vasat bir şekilde yapabilirsiniz.... Mükemmel olmanıza ve her zaman düz A almanıza gerek yok. ... Seni olduğun gibi seviyorum.

Bu olumlamalar özellikle benim ve ihtiyaçlarım için uyarlanmıştır. Aynı şeyi onaylamalarınızla da yapabilirsiniz.

Ayrıca onaylarınızı yazmanızı da tavsiye ederim. Günde on beş ila yirmi kez yazarak, her seferinde bir onaylama üzerinde çalışın. Onaylamayı yanınızda taşıyın. Sık sık bakın ve yüksek sesle söyleyin.

Tüm onaylamaları 5'e 7 kartlara koyun ve bunları evinizin veya dairenizin göze çarpan yerlerine koyun. Arkadaşlarınızın size bu olumlamaları okumasını sağlayın. Bunları bir teybe kaydedin ve kendinize oynatın.

Eski Travmatiğe Yatıştırıcı Vuruşlar Yükleme Egzersizi

Hatıralar

Anne babanızın en çok üzüldüğü zamanlar (bağırmak, öfkelenmek, tehdit etmek,

etiketleme ve yargılama), yaralı iç çocuğunuz sözlerini en dramatik şekilde içselleştirdi. Hayatta kalmanın en çok tehdit edildiği anlardı. Sözlerini yazdırdın ve hatırladın.

O sahnelere geri dönmeniz ve savunucu yetişkininizin yaralı iç çocuğunuza besleyici ve yatıştırıcı bazı yeni kelimeler vermesine izin vermeniz gerekir. Bazı yeni ve yatıştırıcı işitsel izler olmadan, yaralı iç çocuğunuz eski utanç verici sözlerle kendi kendine konuşmaya devam edecektir. Aşağıdaki alıştırma, eski utanç verici sahneyi yeniden düzenlemenize ve yeni bir ses kurmanıza yardımcı olacaktır. Halihazırda üzerinde bazı orijinal ağrı çalışmaları yapmış olduğunuz travmatik bir anıyı seçmeniz tercih edilir. Üzerinde çalışmadığınız bir sahne seçerseniz,*çok dikkatli olun, çünkü kolayca bunalabilirsiniz. Talimatları tam olarak izleyin*. Bu alıştırmayı ya teyp kayıt cihazınıza kaydetmenizi ya da bir terapiste, güvenilir bir arkadaşınıza ya da bir destek görevlisine adım adım yol göstermenizi öneririm.

ADIM BİR

Bir yetişkinin sinemada oturduğunu ve boş bir ekrana baktığını hayal et. Şimdi etrafınıza bakın ve tiyatronun duvarlarındaki ayrıntılara dikkat edin. Ne görüyorsun? Tavana bak. Güzel oymalar ile kakma görün. Şimdi ekrana tekrar bakın ve bir filmin adını görün. "Eski Travmatik Sahne" sözlerini okuyun. Şimdi, vücudunuzdan dışarı süzülerek çıktığınızı ve arkanızda on sıra oturduğunuzu hayal edin. Kendi kafanızın arkasını görebilir ve ekrana bakarken kendinizi görebilirsiniz. Sol baş parmağınız ve parmaklarınızdan biri ile çapa yapın.

İKİNCİ ADIM

Çapanızı tutarak kendinizi eski travmatik sahnenin siyah beyaz filmine bakarken görün. Baştan sona izlerken kendinizi görün. Bittiğinde, yaralı iç çocuğunuzun tam olarak travmatik sahnede göründüğü gibi bir resmini içeren son karenin hareketsiz bir çekimine bakarken kendinizi görün. tek başına oturuyor.

ADIM ÜÇ

Çapanızı bırakın ve filmi izleyen benliğinize geri dönün. Artık kendi vücudundasın. Ekrandaki resmin içine girdiğinizi hayal edin. Şimdi yaralı içinizdeki çocukla oradasınız. Çocuğunuza onu tutabilir misiniz diye sorun. Evet derse, travmayı yaşadığında duyması gereken yatıştırıcı şeyleri söylerken onu kaldırın ve nazikçe okşayın. Eğer tutulmak istemiyorsa, ona sakinleştirici sözler söyleyin..

Örneğin, babamın evden "kokuşmuş sarhoş" olmaya yemin etmesi üzerine histerik bir şekilde hıçkıra hıçkıra ağladığım için büyükannem tarafından utandığım travmatik bir anım var. O ve annem az önce gürültülü bir kavga ettiler. Korktuğumu hatırlıyorum. O sahnede çalışırken içimdeki on yaşındaki yaralı çocuğu nazikçe tutuyorum ve "Sorun değil John. O*dır-dir*babanın tekrar sarhoş olduğunu düşünmek çok korkutucu. Korkmanız, babanızın bir daha geri gelmeyeceğinden veya annenize zarar vereceğinden korkmanız gayet normal. İstediğin kadar ağlayabilirsin. Şimdi seni korumak için buradayım."

ADIM DÖRT

Çocuğunuzu beslemeyi bitirdiğinizde, tüm travmatik sahnenin bu sefer tam renkli olarak geriye doğru oynatıldığını hayal edin. Sizin ve yaralı içinizdeki çocuğun, zamanın yönünü değiştirmiş gibi filmin içinde durduğunuzu hayal edin..

Yaklaşık on dakika bekleyin ve ardından eski travmatik sahneyi düşünün. Size farklı gelip gelmediğine dikkat edin. Yeni şampiyon sesinizin seslerini duyup duymadığınıza dikkat edin. Yapamıyorsanız, üzerinde biraz daha çalışmanız gerekir. Bir sahne üzerinde birçok kez çalışılabilir.

Darbe İstemek

Öğrenmek*İhtiyacınız olduğunda vuruş isteyin*. Çoğumuz felç geçirmeye ihtiyacımız olduğunu söylediğimizde toksik olarak utanırdık. Kendimizi duygusal olarak beslemeyi asla öğrenemedik. Şimdi içinizdeki çocuğa bunu yapması için izin vermelisiniz. Biri seni utandırdığında, bu çok

bir arkadaşını arayıp felç geçirmesini istemek sağlıklıdır. Arayıp, “Bana iyi ve değerli bir insan olduğumu söyle” veya “Bana beni ne kadar sevdiğini ve değer verdiğini söyle” veya “Bana benim hakkımda sevdiğin bazı şeylerden bahset” diyebilirsin. Açlıktan ölürsen ne yapacağını düşün. Biraz yiyecek bulursun ya da bir arkadaşından istersin. İçinizdeki çocuk, siz aynısını yaptığınızda sizin de aynı şeyi yapabileceğinizi anlamıyor.*duygusal olarak*aç.

İhtiyacınız olan belirli vuruş türlerini sormak tamamen sağlıklıdır.. Bazılarının ne olduğunu zaten biliyorsunuz. Güzel kadınlar genellikle fiziksel güzellikleriyle ilgili darbelerle aşırı yüklenir. Çekici bir kadınsanız, farklı türde vuruşlar istemeniz gerekir. Örneğin, bir erkek size ne kadar güzel veya seksi göründüğünüzü söylerse, ona "Ben*bilmek*o; benim hakkımda başka neyi seviyorsun?" Aklım için bir sürü vuruş alıyorum. Bana şöyle şeyler söylendi, “Sen bir dahisin. Nasıl yapıyorsun bilmiyorum." benim istediklerim*gövde*vuruşlar. Bu yüzden içimdeki çocuğa “Akıllı olduğumu biliyorum; vücudumu beğendin mi?" Bu kolay değil. Ebeveynlerimizin çoğu, kendileri “felçten yoksun” olan yetişkin çocuklar olduğu için, inme konusunda oldukça cimriydiler.

Çocuğunuzu sık sık ve ihtiyaç duyduğu belirli şekillerde okşamanın yanı sıra, ona aşağıdakileri öğretin:

- Yapabileceğiniz tüm vuruşları başkalarına verin.
- Kendine darbeler vermende sorun yok.
- Vuruş istemek sorun değil.
- İhtiyacınız olan vuruş türlerini istemekte sorun yok.

İçinizdeki çocuğun bu sürekli uyarılmaya ve korunmaya ihtiyacı var.

İçinizdeki çocuğun şampiyonu olarak, ona Eric Berne'in tanımladığı terapinin üç “P”sini verebilirsiniz. Bu üç “P” -güç, izin ve koruma- aynı zamanda sağlıklı ebeveynliğin unsurlarıdır. Dördüncü bir “P” eklemeyi seviyorum. Şampiyonluk, düzeltici öğrenmeyi içeren devam eden bir süreçtir. Bu çaba gerektirir ve *uygulama*. Şimdi dördüncü “P”ye bakalım.

BÖLÜM 12

DÜZELTİCİ KOYMAK EGZERSİZLER UYGULAMAYA

> Koştuğumuz kadar çok risk alırız.
>
> - HGİRİŞDHIRSLITHOREAU

> Çalışırsan çalışacak.
>
> - THERAPÖTİK SLOGAN

> En iyi haber şu ki, çocuk ihmal ve öğrenme eksiklikleri nedeniyle yaralandığından,*öğrenmek*Çocuğun ihtiyaçlarını bir yetişkin olarak karşılamak için. İnsan etkileşiminin tüm alanlarında beceriler geliştirebiliriz. Bu bir öğrenmeden vazgeçme meselesi değil; bir şeyleri ilk kez öğrenme meselesidir.
>
> - KIPROK

Karşılanmayan gelişimsel bağımlılık ihtiyaçlarınızın kaybına şimdiden üzüldünüz. Artık size düzeltici deneyimler kazandıracak çeşitli alıştırmalar öğrenebilirsiniz. Düzeltici çalışma, içsel çocuk çalışmasının en umut verici yönüdür. Yaralanmamız kısmen öğrenme eksikliklerinin sonucudur ve bu eksiklikleri yeni öğrenmeyle düzeltebiliriz. Büyümenin toplumsal taleplerine yanıt verirken bu yeni öğrenmenin bir kısmını tesadüfen yapıyoruz. Ama içimizde yaralanmış bir çocuğu olan çoğumuz için, bu gelişimsel becerilerin eksikliğinin büyük acı ve rahatsızlığa neden olduğu hala geniş alanlar var. Birçok yetişkin çocuk, düşük davranışlarının öğrenme eksikliklerinden kaynaklandığını bilmiyor. Başarısızlıkları ve karakter kusurları için acımasızca utanırlar ve kendilerini suçlarlar. Düzeltici egzersizler yapmak, yaralı iç çocuğunuzun sizin*kusurlar*aslında

açıklar. Yaralı iç çocuğunuzdan gelen davranışsal kirlilikler aslında onun hayatta kalmayı öğrendiği yollardır. Psikiyatrist Timmen Cermak, bu hayatta kalma davranışlarını travma sonrası stres bozukluğunun özellikleriyle karşılaştırıyor. Savaştaki askerler ve travmatik olaylar yaşayan diğer insanlar, hayatta kalmak için tüm kaynaklarını kullanmak zorundadır. Travmayı bütünleştirmek için gerekli olan duygularını ifade etmek için zamanları yoktur. Daha sonra, çözülmemiş yas, anksiyete atakları, aşırı kontrol, hafıza kayıpları, depresyon, yaş gerilemesi ve hipervijilans gibi özelliklerde kendini gösterir. Bunlar travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile ilişkili özelliklerdir. Size TSSB özelliklerinin tam listesini versem, bunların, yukarıda anlattığım yaralı iç çocuğun bulaşmalarına ne kadar benzediğini görürdünüz.Bölüm 1.

Aşağıdaki alıştırmalar geçmişten gelen öğrenme açıklarınızı düzeltecektir. Her şeyden çok, içinizdeki çocuğun sadece*olmak*ve daha sevgi dolu ve samimi olmak.

Diğer birçok yazar, her gelişim aşaması için zengin düzeltici kaynaklar sunmuştur. Pam Levin'in kitabından bahsetmiştim.*Güç Döngüleri*. ayrıca alıntı yapmak isterim*Eş Bağımlılıktan Kurtarma*, Laurie ve Jonathan Weiss tarafından;*Çocuklarımıza Pencereler*, Violet Oaklander tarafından; *İstismarcı Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları*, Steven Farmer tarafından; *Eş-Bağımlılık Tuzağından Kurtulmak*, Barry ve Janae Weinhold tarafından; ve *Çocuklar ve İçimizdeki Çocuklar İçin Terapötik Metaforlar*, Joyce Mills ve Richard Crowley tarafından. Devamında bu kaynaklardan yoğun bir şekilde yararlandım.

Bu alıştırmalar, en çok ihmal edildiğiniz alanlara uygularsanız en iyi sonucu verir. Şimdiye kadar, içinizdeki çocuğun sıkışıp kaldığı gelişim aşamaları hakkında oldukça iyi bir fikre sahip olmalısınız. Özellikle o etaplarda çalışmanızı tavsiye ederim.

BEBEKLİK İHTİYAÇLARINI KARŞILAMAK İÇİN EGZERSİZLER

Bebeklik döneminde yeterince güvende olmamız gerekiyordu.*sadece ol*. Yaralı iç çocuklarımızın çoğuna öylece davranmanın doğru olmadığı öğretildi.*olmak*-ancak biz olsaydık önemli ve anlamlı olabilirdik.*yapmak* bir şey. Bu, BEN'İM olma duygumuzun kaybolmasına yol açtı. Şimdi hiçbir şey yapmamayı öğrenmemiz gerekiyor ve sadece*olmak*.

Aşağıdaki alıştırmalar, herhangi bir anda olduğunuz kişi olmanıza yardımcı olacaktır. Size en çok hitap edenleri seçin.

- Bir jakuziye girin ve bedensel hislerinize odaklanarak zaman geçirin. Sadece orada olmak için zaman ayırın.
- Kendinizi düzenli masajlarla şımartın.
- Birinin sana manikür yapmasına ve saçını düzeltmesine izin ver.
- Bir arkadaşınızın sizi beslemesini sağlayın; ya sizin için yemek pişirsin ya da sizi akşam yemeğine çıkarsın.
- Bir yorgana veya battaniyeye sarılarak sessizce oturun. Kışın, ılık bir ateşle sarın ve marshmallow kızartın.
- Sevgilinizle şehvetli dokunuşlarla çok zaman geçirin.
- Sevgilinizin sizi nazikçe yıkamasını sağlayın.
- Kendinize bir köpük banyosu yapın veya ılık su ve banyo yağlarıyla dolu bir küvette uzanın.
- Hiçbir şey yapmamak için zaman dilimlerini engelleyin; plan yapmayın, taahhüt vermeyin.
- Sıcak bir yaz gününde bir yüzme havuzunda yüzerek otuz dakika ila bir saat geçirin.
- Uzun süre bir hamakta tutun.
- Yumuşak ninni müziği dinleyin. (Steven Halpern'inkini deneyin*Ninni Süiti*veya *Ninniler ve Tatlı Rüyalar*.)
- Çalışırken, sık sık yudumlamak için sıvı bulundurun.
- Yeni bir işe başlarken veya ilk kez bir şey yapmaya başladığınızda darphane veya Hayat Kurtarıcıları içinize çekin.
- Yeme alışkanlıklarınızı değiştirin. “Üç kare” yerine gün boyunca birkaç küçük besleyici öğün yiyin.
- Size sarılacak ve açıkça sözleşmeli süreler boyunca sizi tutacak bazı özel destek kişilerine (ideal olarak her iki cinsiyetten) sahip olun.
- Bol zamanınızın olduğu günlerde mümkün olduğunca çok şekerleme yapın.

- Yeni bir şey yapmadan önce bol bol dinlenin.
- Bir arkadaşınızla “güven yürüyüşleri” yapın. Gözlerinizi bağlamasını ve sözleşmeli bir süre boyunca sizi yönlendirmesini sağlayın.
- Hakkında iyi şeyler hissettiğiniz bir arkadaşınıza güvenme riskini alın. Birlikte plan yapmasına ve ne yaptığınızı kontrol etmesine izin verin.
- Bir partner bulun ve dokuz dakika birbirinize bakın. Gülün, gülün, ne gerekiyorsa yapın. Sadece orada kal; konuşma. Sadece

*bakmak*birbirlerine.

- Hiçlik üzerine meditasyon yapın. Hiçlik üzerinde aracılık ettiğimizde, varlığın kendisi üzerinde meditasyon yapıyoruz. Bebeklik, varlığın gücüne dayandığımız zamandır. Saf varlık veya varlık üzerinde meditasyon yapmak için birçok yaklaşım vardır.*hiçlik*. Bu tür meditasyonlar, bazen "sessizlik" yaratmak olarak adlandırılan bir akılsızlık durumu yaratmayı amaçlar. Bir yetişkin olarak akılsız olmayı öğrenmek, içinizdeki çocukla yetişkin arasında en derin şekilde bağlantı kurar.

VARLIK GÜCÜNE DOKUNMAK İÇİN MEDİTASYON

Aşağıda çok basit bir akılsız meditasyon şekli var. Büyük ruhsal üstatlar bunda ustalaşmak için yıllarını harcarlar. Pratik yapmaya değer. Bu meditasyonu bir teybe koymanızı tavsiye ederim. Arka planda en sevdiğiniz meditasyon müziğini kullanın.

Nefesinize odaklanarak başlayın.*farkında olmak*nefes alıp verme.... Nefes alıp verdiğinizde vücudunuzda neler olduğuna dikkat edin.... Havanın burun deliklerinize girip çıktığına dikkat edin.... Fark nedir?... Alnınıza nefes almanıza ve nefes vermenize izin verin. orada keşfettiğin herhangi bir gerginlik.... Sonra gözlerinin etrafında nefes al.... Ve orada bulduğun gerginliği nefesini ver.... Sonra ağzının etrafında.... Sonra boynuna ve omuzlarına.... Sonra kollarından aşağı ve ellerinle dışarı ver. ... Göğsünüzün üst kısmına nefes alın ve herhangi bir gerginliği soluyun. Karnınıza nefes alın.... Kalçalarınızdan nefes alın ve orada bulduğunuz gerilimi dışarı verin.... Baldırlarınıza nefes verin ve orada bulduğunuz gerilimi dışarı verin.... Şimdi tüm vücudunuzun gevşemesine izin verin.... İçinizin boş olduğunu hayal edin. .... Ilık bir altın güneş ışığının içinizden geçtiğini hayal edin.

ışık yavaş yavaş büyümeye başlar.... Ta ki ufuk ışıkla aydınlanana kadar.... Şimdi ışığa bak... Saf ışık.... Deneyimlemekte olduğun hiçliğin farkında ol.... Orada hiçbir şey yok.... Sadece saf varlık.... Şimdi yavaşça ufkunuzun merkezinde üç rakamının belirdiğini görün.... Tekrar nefesinizin farkında olun. ... Bilincinizin ayak parmaklarınızdan başlayıp bacaklarınıza, kalçalarınıza, karnınıza, göğsünüzün üst kısmına, kollarınıza, ellerinize, boynunuz ve omuzlarınıza, yüzünüze ve beyninize kadar tüm vücudunuzu taramasına izin verin.... Kendi BEN'İMliğinizin farkında olun.... Siz, sizinle canlı bir şekilde temas halinde.... Kendi BEN'im'inizle.... Şimdi iki numarayı görün.... Ve ayak parmaklarınızı kıpırdatın.... Ellerinizi oynatın.... Vücudunuzun sandalyenize ve ayaklarınızın yere değdiğini hissedin.... Çok sayıda ses duyun. çevrenizden duyabildiğiniz gibi... Şimdi bir numarayı görün ve çok yavaş gözlerinizi açın....

Bitirdiğinizde birkaç dakika sessizce oturun.

Tüm bu egzersizler, bebeklik ihtiyaçlarınızı karşılamak için çok faydalıdır. Aşağıdaki durumlarda özellikle etkili olabilirler:

- Gelişiminizin yeni bir döngüsünün başlangıcındasınız. Yeni
- bir şeye başlamalısın.
- Bir kayıp yaşadınız. Yepyeni
- bir bebeğiniz var.

Bu egzersizler yavaşça yapılmalı ve daha sonra üzerinde düşünülmelidir. *Yapı* deneyimler sağlıklı beslenme gibidir - yutulmaya değil, iyice çiğnenmeleri gerekir. Yemeğinizi yerseniz, sindirimi zordur. Sindirilmemiş, yiyeceğin enerjisi sizin için mevcut değildir. Aynı şey "varlık" deneyimleriniz için de geçerlidir.

ÇOCUĞUNUZUN İHTİYAÇLARININ KARŞILMASI İÇİN EGZERSİZLER

Emekleme ve Duyusal Keşif Aşaması

Fritz Perls sık sık "aklımızı kaybetmemiz ve aklımıza gelmemiz" gerektiğini söyledi. İçimizdeki çocuk erken yaşta duyularını bloke etti. Çevremizdeki duyusal dünyayla tekrar temasa geçmemiz gerekiyor.

Erken yürümeye başlayan keşif ihtiyaçlarınızı yeniden canlandırmak için yapabileceğiniz bazı şeyler.

- Bir bit pazarına veya büyük bir mağazaya gidin. Öğeden öğeye, bakarak, dokunarak ve fantezinize uyan her şeyi inceleyerek gidin.
- Açık büfesi olan bir kafeteryaya veya restorana gidin. Çok sayıda farklı yiyecek seçin. Daha önce tatmadığınız yiyecekleri deneyin.
- Markete gidin ve normalde ellerinizle yemeyeceğiniz yiyecekleri satın alın. Onları eve götür ve ellerinle ye. İstediğin kadar dağınık ol.

- Çıtır çıtır bir şeyi çiğnemek veya kemirmek için biraz zaman ayırın.
- Bakkalınızın ürün bölümünde farklı meyve ve sebzeleri koklayarak zaman geçirin.
- olduğun bir yere git*daha önce hiç olmadı*. Yeni ortamın mümkün olduğunca çok ayrıntısına dikkat edin.
- Bir oyun alanına gidin ve sadece çocuklarla takılın. salıncakta sallanmak; slayttan aşağı inin; orman spor salonuna tırmanın.
- Sahile gidin ve kumda ve suda birkaç saat oynayarak geçirin. Kumdan bir şey inşa et.
- Biraz kil alın ve onunla oynayın. Şekiller ve formlarla denemeler yapın.
- Biraz parmak boyası alın ve öğleden sonra bir parmak boyası geçirin. Mümkün olduğu kadar çok renk kullanın.
- Bir Montessori sınıfına gidin ve çevrenin size rehberlik etmesine izin verin. Zevkinize uyan her şeyi deneyin.
- Bulabileceğiniz en parlak renkli kıyafetleri giyin ve bir yere gidin.

- Sırf neye benzediklerini görmek için evin etrafındaki nesnelerle ses çıkarın. Tencere, tava ve gümüş takımları unutmayın.
- Bir eğlence parkına gidin ve saatlerce etrafa bakarak ve oyuncaklara binerek geçirin.
- Güzel bir park veya bahçede yürüyün ve alabildiğiniz kadar çok kokuyu koklayın. Kendinizi bir kokudan diğerine atlayın.
- Bir güzel sanatlar müzesine gidin ve çeşitli tablolardaki parlak renklere bakın.
- Arkadaşınızın veya sevgilinizin sizinle uzun bir yürüyüşe çıkmasını sağlayın. El ele tutuşun ve duyularınızın sizi istediğiniz yöne götürmesine izin verin.

gidiyor.

- Bir arkadaşınızla bir parka gidin ve Zen görme alıştırması yapın. Sırayla gözlerinizi kapatın ve arkadaşınızın elini tutun. Arkadaşını bir yaprağa, bir ağaç gövdesine, bir kır çiçeğine götür. Elini sıktığınızda, gözlerini bir kameranın deklanşörü gibi açmasına izin verin. Partneriniz elinizi sıktığında gözlerinizi açıp kapatın.*görmek*sizin için hazırladıkları görüntünün saf özü.
- Bir tarlada veya evin etrafında çıplak ayakla yürüyün. Nesnelerin farklı dokularını hissedin: çimen, kir, kürk, karton, gazete, kilim, yastık, havlu, ahşap, metal, fayans vb.
- Partnerinizle konuşmadan, sadece jestler ve dokunma yoluyla konuşun.
- Duyusal kelimelerin bir listesini yazın ve ardından her birini yüksek sesle söylediğinizde aklınıza ne geldiğini görün. bazı kelimeler olabilir*inişli çıkışlı, dikenli, karıncalanma, tüylü, kaygan, sert, yumuşak, ince, şişman, karanlık, parlak*, ve benzeri.
- Bir şeylere bakarak gözlerini yeniden kazan. Örneğin, bir otobüs durağının yanından geçin ve oradaki insanları fotoğraf çeken bir kameraymış gibi görün. Oturun ve gördüklerinizi ayrıntılı olarak yazılı olarak anlatın.
- Bir çeşit meditatif durumda bir çiçeğin, bir ağacın veya bir elmanın önünde oturun. Nesne ile bir olmanıza izin verin.*Görmek*tüm harikasıyla nesne. Elinizin gözlerinizin gördüğünü takip etmesine ve gördüğünüzü çizmesine izin verin.
- Bir arkadaşınızla saçma sapan bir konuşma yapın. Bakalım diğerinin ne dediğini anlayabilecek misin?
- Bir arkadaşınızla "gizemli" bir ses oyunu oynayın. Arkadaşınız su dökerek, davul çalarak, kurşun kalemle vurarak, kafasını kaşıyarak vb. ses çıkarırken arkanızı dönün veya gözlerinizi kapatın. Sonra yerleri değiştirin.
- Şarkı söylemek için bir grup insanı bir araya getirin. “Keşke ağaçtaki elma olsaydım” gibi ucu açık şarkılar deneyin ve yeni mısralar oluşturun. Tüm çeteye çocuk şarkıları, özellikle halk müziği dinletin.

Arzularla Yeniden Bağlanmak

Belki de bu bölümdeki en önemli alıştırma, içinizdeki çocuğun arzularıyla yeniden bağlantı kurmasına yardımcı olmaktır. Yaralı iç çocuğumuzun en zedelenmiş yanı vasiyetidir. İrade, seviyeye yükseltilmiş arzudur.

eylem. Arzu, ihtiyaçlarımızla olan bağlantıdan doğar. İşlevsel olmayan bir ailenin çocuğu olarak, iç çocuğumuzun kendi içsel sinyallerine dikkat etmesinin hiçbir yolu yoktu çünkü aile sıkıntılarıyla uğraşmakla çok meşguldü. Erkenden kendi ihtiyaç ve arzularıyla olan bağlantısını kaybetti. Onlar ne istediklerini bilmeden önce annemle babamın ne istediğini biliyordum. Ne olduğunu bilmekte uzmanlaşarak*onları*istedim, neyle bağlantımı kaybettim*İ*aranan. Kelimenin tam anlamıyla ne istediğimi görmezden gelmeyi öğrendim ve bir süre sonra tamamen istemeyi bıraktım. Yetişkininiz, içinizdeki çocuğun kendi arzularını tanımasına ve istediğini elde etme riskini alırken onu korumasına yardımcı olmalıdır.

Arzularınızı belirlemenin en basit yollarından biri, ikame davranışlarınızın bir listesini yapmaktır. O zaman şu soruyla yüzleşin: Bu şekilde davrandığımda gerçekten neye ihtiyacım var veya neyi arzuluyorum? İşte yaygın ikame davranışlarının bir listesi:

- yalan söylemek
- Aç değilken yemek yemek
- Sigaraya uzanmak
- somurtarak
- Değer verdiğin birine hakaret etmek

Bu davranışlardan birini yaptığımın farkına vardığımda, oturuyorum, gözlerimi kapatıyorum ve içimdeki sinyallere çok dikkat ediyorum. Sık sık içimdeki çocuğun istediği bir şeyi sorduğunu duyarım. Yukarıda listelenen ikame davranışlarının altında yatan arzuların bazı örnekleri.

- Öfkemi ifade etmek istiyorum.
- Korkuyorum ve/veya yalnızım ve biriyle birlikte olmak istiyorum.
- Artık sigara içmiyorum, ama içtiğimde genellikle kronik depresyonumun acısını çekiyordum.
- Birinin gerçekten önemli olduğumu bilmesini
- istiyorum. Dikkatini istiyorum.
- Fiziksel vuruşlara ihtiyacım var.

İnsanların ne istediklerinin farkında olmadıklarında kullandıkları başka birçok ikame davranış vardır. Bazıları oldukça genel, bazıları oldukça kendine özgü. Her birimiz, ödeyerek içindeki çocuğa yardım etmeliyiz.

yerine geçen davranışlara dikkat edin.

Jon ve Laurie Weiss, müşterilerinin bir "İstiyorum" veya "Keşke" listesi oluşturmasını sağlıyor. Her zaman yanlarında kağıt kalem taşımalarını isterler. İstedikleri bir şeyi her fark ettiklerinde, onu yazacaklar. Her müşteri, istek listesindeki bazı maddeleri gerçekten alacağını ve ne yaptığını terapistine (bir destek ortağı veya sponsor olabilir) rapor edeceğini kabul eder. Bu harika bir egzersiz ve sizi bunu yapmaya teşvik ediyorum.

ÇOCUKLUK AYRILIK AŞAMASI İÇİN EGZERSİZLER

Çocuklar öğrenirken*kendi ayakları üzerinde durmak*, ayrılmaya başlarlar. İçinizdeki yaralı yürümeye başlayan çocuğunuzun ayrılık ihtiyaçlarını karşılayamadığını keşfettiyseniz, uygulayabileceğiniz birkaç egzersiz var.

"Hayır" ve "Yapmayacağım" deme alıştırması yapın."Hayır" dediğiniz için cezalandırıldıysanız ve/veya terk edildiyseniz, bu genellikle oldukça korkutucudur. Jon ve Laurie Weiss, hayır deme alıştırması yapmak için üç aşamalı bir yöntem önerir. Onu özetleyeceğim:

1. İlk adım, özel olarak hayır demek. Bunu sık sık söylemelisin (günde yirmi kez) ve yüksek sesle. Yapmak istemediğiniz şeylere hayır deyin. Bu, 2 yaşında hissettiğiniz doğal isyanı hissetmenize yardımcı olur.

2. Bir sonraki adım, yarı kamusal bağlamda hayır demek. onların içinde terapi grupları, Weisses'in bu konu üzerinde çalışan bir müşterisi olduğunu söylüyor*hayır*veya*istemiyorum*yüksek sesle ve rastgele ve mutlaka grupta olup bitenlere yanıt olarak değil. Açıkçası, bu davranış başka herhangi bir bağlamda kaba olurdu.

Bunu bir partnerle veya içinde bulunduğunuz bir grupla uygulamanız için anlaşma yapmanızı tavsiye ederim. Sizden istediği her şeye hayır demek için yakın bir arkadaşınızla anlaşabilirsiniz. Bunu belirli bir süre için yapın. Her zaman önce hayır deyin ve sonra gerçekten yapmak isteyip istemediğinizi keşfedin. Weisse'ler, müşterilerini hayır demeye teşvik eder ve sonra gerçekten bir şey yapmak isteyip istemediklerini tartışırlar.

3. Gerçek olan bu! Birine hayır diyeceksiniz ve ciddi olacaksınız. Hayır'ınız diğer kişinin duygularına saygı göstermeli, ancak*duygularının sorumluluğunu almayın*. Bir kişiye, aynı fikirde olmasam bile, sorduğu şeyle ilgili dürüst duygularımı veya fikrimi söylemeyi severim. Örneğin, arkadaşım Mike geçenlerde bowlinge gitmemi istedi. Ona söyledim,

“Bence bowling eğlenceli. Ve hayır, bugün yapacak çok işim var. Belki başka bir zaman." Gerçekten hoşuma giderse fikri okşamayı severim. Ben de kelimesini kullanmayı seviyorum *ve* ziyade *ancak* Eğer mümkünse. Bazen diyorum ki, “Bana sorduğun için teşekkürler! Ve hayır, ben zaten bağlıyım.”

Bazı hayırlar diğerlerinden çok daha zordur. Gerçekten bir şey yapmak istediğimde veya karşılanmamış ihtiyaçlarımın savunmasız bir alanına dokunduğunda hayır demek zor. Dokunulmaya ve sarılmaya aç olan bir kişi, cinsel bir olayı geri çevirmede büyük zorluk yaşayabilir.

İçinizdeki çocuğa ihtiyaçlarını belirleme konusunda ne kadar çok yardım ederseniz ve ona bunlarla ilgilenmesini öğretirseniz, hayır demek o kadar kolay olacaktır.

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzun bağımsızlığını güçlendirmenin bir başka iyi yolu da bir atılganlık eğitim kursu almaktır. Bu tür kurslar, içinizdeki çocuk grubu güvenliğini ve hayır demeyi öğrenmeniz için dikkatlice planlanmış yapılandırılmış alıştırmalar sunar. Girişkenlik eğitimi hakkında da birkaç iyi kitap var. benim favorilerimden ikisi *Mükemmel Hakkınız*, Robert Alberti ve Michael Emmons tarafından ve *Hayır Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum*, Manuel Smith tarafından.

Eğer bir asiysen, muhtemelen hayır dersin *çok fazla*. Evet demek istediğinizde hayır diyebilirsiniz. İçinizdeki yürümeye başlayan çocukla diyalog. Ona haklarını koruyacağını söyle. Ona haklarını sağlamak için tüm enerjisini harcamayı bırakabileceğini söyle. Ona, onlara direnmek için başkalarının ne istediğini öğrenmeyi beklemek yerine, şimdi ne istediğini belirleyebileceğini söyleyin. *o* istiyor ve ihtiyaç duyuyor ve doğrudan isteyin.

Kendi Ayrı Etki Alanınızı Oluşturma

Birlikte yaşadığınız kişilerle, her insanın kendi ayrı mülküne, kendi zamanına ve alanına sahip olmasının önemi hakkında bir tartışma yapın. Kendi ayrı etki alanınızı yöneten kişisel bir kurallar dizisi oluşturmayı kabul edin. Bir dizi kural şöyle görünebilir:

- Zamanımın bir kısmı bana ait. Bunu sizinle paylaşabilirim veya paylaşmayabilirim.
- Bana ait olan hiçbir şeyi benim iznim olmadan kimse kullanamaz.
- Benim olan bir şeyi kullanmana izin verirsem, onu bulduğun yere geri koymanı beklerim.
- Odam (ya da sahip olduğum herhangi bir yer) benim için kutsaldır. Kapımı kapalı bulursanız, içeri girmeden önce lütfen kapıyı çalın ve benden izin isteyin. Bazen mahremiyetimi sağlamak için kapımı kilitleyebilirim.

- Belirli bir süre için, çalışmak için kendi özel yerimi, yemek masasındaki kendi özel yerimi ve kendi özel sandalyemi müzakere etmek istiyorum. Gelecekte kararlaştırılan bir zamanda bu alanları yeniden müzakere etmeye hazırım.

İç içe geçmiş veya birbirine bağımlı bir ilişkiyi değiştirmede bir başka yararlı uygulama,*sana ait olanların bir listesini yap*. Beyaz çıkartmalar alın ve üzerlerine adınızı yazın. Evinizin etrafında dolaşın ve size ait olan her şeye yapıştırın. Ayrıca isteyebilirsiniz*zaman çizelgesi yap*ve kapınızın önüne asın. Mahremiyet ve yalnızlık için hangi zamanların size ait olduğunu ve hangi zamanları başkalarıyla paylaşmak istediğinizi belirtin.

Mevcut Öfkenizi İfade Etme Pratiği Yapın

Öfkemiz kişisel gücümüzün bir parçasıdır. Temel ihtiyaçlarımızı korumak için kullandığımız enerjidir. Öfkemiz olmadan paspas ve insanları memnun ederiz. Çocuklukta, öfkenizi ifade ettiğinizde büyük olasılıkla ciddi şekilde utandınız ve cezalandırıldınız. İçinizdeki çocuk, öfkesini hissetmekten kendini alıkoymayı öğrendi. Yıllar geçtikçe o kadar hissizleşti ki artık kızgın olduğunu bile bilmiyordu.

İçinizdeki çocuk, öfkesini bastırmak için "duygu raketlerini" kullanmayı da öğrenmiş olabilir. Duygu raketi, başka birini manipüle etmek ve aslında sahip olduğu duygunun yerini almak için kullanılan bir duygudur. İçinizdeki çocuk, öfkesi nedeniyle cezalandırıldığında incinmiş davranırsa veya ağlamaya başlarsa, bakıcısından besleyici bir yanıt alamayacağını öğrenmiş olabilir. Böylece bir duygu raketini öğrendi - sinirlendiğinde incinmek veya üzülmek.

Bir suçluluk raketi farklı şekilde oluşur. Öfkeyi ifade eden bir çocuk genellikle*bunu hissetmek için yapılmış*O kötü. Herhangi bir öfke ifadesinin saygısız ve itaatsiz olduğu öğretilir. Bu tür davranışlar Dördüncü Emri ihlal eder ve ahlaki olarak yanlıştır. Bir çocuk ana-babasına karşı öfke duyduğunda, hemen suçluluk duyar. Yanlış bir şey yaptı. İnsanların ebeveynleri hakkındaki suçluluklarının çoğu aslında onlara karşı gizlenmiş öfkedir. Çoğumuz sağlıklı öfkeyi, öfkemizi daha fazla tutamayacak duruma gelene kadar bastırmaktan kaynaklanan uçucu birikme ve patlamayla karıştırırız.

Öfkenin uçucu olması gerekmez. Yüz yüze bir ölçekte, öfke nöbetleri ölçeğin en üstündedir. Çoğumuz öfkenin bununla başladığını anlamıyoruz.*ılıman*sıkıntı veya üzgün. Öyleyse

hemen ifade edilir, rahat ve sorunsuz bir şekilde taburcu edilir. Çoğu insanın öfkeyi geçici olarak düşünmesinin nedeni, onlara asla öfkelerini ifade etmenin ustaca yollarını öğretmemiş olmalarıdır.

İçinizdeki çocuk öfkenin geçici olduğuna inandığından, ondan korkar. Çoğu yetişkin çocuk öfke tarafından yönlendirilir. Başka birinin kızmasını engellemek için kendi gerçekliklerinden vazgeçeceklerdir.

İçinizdeki çocuğun kendi öfkesiyle temasa geçmesine yardım ederek ve ona bunu nasıl ifade edeceğini öğreterek, onun öfke korkusunu azaltacaksınız. Öfkesini kontrol edebildiğini öğrenebilir. Başkalarının öfkesini kendisine ait olarak görmeyi öğrenebilir.*onlara*ve bunun sorumluluğunu almayı reddedebilir.

İddialı bir eğitim kursu almak sizin için pratik değilse, size tavsiye ederim.*uygulama*Öfkeyi şu şekillerde ifade etmek:

1. Ne zaman*ilk*öfkeyi ifade etme alıştırması yapın, ne zaman geri çekilin kızgın hissediyorsun. Otur ve*düşünmek*hakkında. Neye kızdığınız konusunda net olun. Gerekirse yazın. Diğer kişinin ne yapmasını veya yapmamasını istediğiniz konusunda net olun. Örneğin geçenlerde beni çok kızdıran bir durum yaşadım. Bir çalışandan beni aramasını istedim ve o da kabul etti. saat 2:00'deÖĞLEDEN SONRA. geldi, aramadı. otuz bekledim dakika. Yapmam gereken birkaç şey daha vardı. 2:30'a kadar öfkeliydim. Voltaj düşene kadar bekledim, sonra öfkemi ifade etmeye çalıştım.

2. Söyleyeceklerinizi uygulayın. Yüksek sesle yap. Eğer mümkünse Olayla ilgisi olmayan bir arkadaşınıza öfkenizi ifade etme alıştırması yapmak için bunu yapın. Prova yaptım, "Sana kızgınım. Senden beni saat 2:00'de aramanı istedim.ÖĞLEDEN SONRA. Salı günü. 'Bu çok iyi' dedin. Ve aramadın."

3. Kendinizi hazır hissettiğiniz anda kızgın olduğunuz kişiyle iletişime geçin. Ona üzgün olduğunu ve onunla konuşmak istediğini söyle. Belirli bir süre için sözleşme.

4. Sizi gücendiren kişiye öfkenizi ifade edin. severim öfke ifadelerimin önsözünde şu ifade yer alıyor: “Öfkemin içinde büyük ihtimalle kendi tarihimden öğeler var; ve muhtemelen bunun tam olarak farkında değilim, ama sana kızgınım...”

Bazen kendi tarihsel meselelerimin farkındayım. Durum böyle olunca kişiye söylüyorum. Örneğin, “Babam beni arayacağını söylerdi ve hiç aramadı” diyebilirim. Sana kızgınım. Senden beni saat 2:00'de aramanı istedim.ÖĞLEDEN SONRA...” İstediğiniz yanıtı alamayabilirsiniz.
kızdığınız kişidir ama önemli olan öfkenizi dışa vurmaktır.

Öfkenin bir an önce boşaltılması gerekiyor. Öfkenizi ifade etmenin sağlıklı bir yolunu öğrendikten sonra, bunu gerçek ana mümkün olduğunca yakın yapın. Beklemenizi önermemin tek nedeni, öfkeyi ifade etmeyi öğrenmeye başladığınızda genellikle çok korkutucu olmasıdır. Öfke etrafındaki terör nedeniyle, genellikle aşırı tepki verir ve öfke olarak ortaya çıkar.

Geçmişteki Öfkeyi İfade Etme Pratiği Yapın

İçinizdeki çocuk onu korumanız gerektiğini öğrendiğinde, geçmişten gelen öfke genellikle yüzeye çıkmaya başlar. İçinizdeki çocuk, çocukluğunuzda olan şeylere hala kızgın olabilir. Çocuğunuzu savunurken geçmişi bitirmek istersiniz. Giden*direkt olarak*Geçmişte seni inciten insanlara genellikle faydası olmaz. Eski öfke sembolik olarak işlenebilir. Sadece gözlerini kapat ve içindeki çocuğu gör. Ona kaç yaşında olduğunu sor. O zaman kendini onun vücudunda yüzerken hayal et. Şimdi bir çocuksun. Yetişkin benliğinize bakın ve*yetişkininin elini tut. Sağ yumruğunuzla bir çapa yapın*. Şimdi kızdığınız kişinin ortaya çıkmasına izin verin. Gerçekten ona bak. O ne giyiyor? Şimdi ona neye kızdığını söyle. Tüm süre boyunca yumruğunu sıkılı tut. Söylemeniz gereken her şeyi söyledikten sonra derin bir nefes alın ve yumruğunuzu gevşetin (yani çapanızı bırakın). Tekrar yetişkin benliğiniz olun. İçindeki çocuğu al ve bulunduğun odadan çıkar. Gözlerini yavaşça aç.

İçinizdeki çocuğa öfkeyi hissetmenin ve ifade etmenin sorun olmadığını söyleyin. Onu korumak için orada olacağınızdan emin olun. Sana kızabileceğine ve onu terk etmeyeceğine dair ona güvence ver.

Öfke ve kızgınlık üzerinde çalışmanın başka yolları da var. Bazıları en iyi terapötik bağlamda yapılır. Herhangi bir şüpheniz varsa, kalifiye bir terapistle konuştuğunuzdan emin olun.

Tehlike: Öfke Hakkında Bir Not

Öfke üzerinde çalışmak, uzman yardımı olmadan asla denenmemelidir. Öfkelenmek

utanca bağlı öfkedir. Utanca bağlı öfke, yıllar içinde yoğunlukta büyür. Sanki bodrumda tutsak edilmiş aç bir kurt gibi. Yıllar geçtikçe enerji yoğunlaşır ve kurt dışarı çıkmak için can atar. Öfke salmaya başladığımızda, ilkeldir ve odaklanmamıştır. Çığlık atıp bağırabiliriz; kollarımızı her yöne vurabilir ve sallayabiliriz.

Öfke terör unsurları içerir. Bu yüzden öfkelendiğimizde genellikle çığlık atarız. Çoğu zaman öfkeye yol açan özellik, bunalmış olmak, kontrolden çıkmış hissetmektir. Dudaklarımız titrer, sesimiz çatlar ve alakasız ya da abartılı şeyler söyleriz. Diğer kişiyi incitmek istiyoruz. Öfkelenecek mutlakiyetçi bir nitelik var. Sürekli kızgın olmak ve küçük şeylere aşırı tepki vermek, üzerinde çalışılması gereken daha derin bir öfke olduğunun işareti olabilir.

Kendimizin ve diğer insanların öfkesinden korkmak ihtiyatlı bir davranıştır. Siz de dahil olmak üzere orada bulunan herkesin, siz öfke işi yaparken korunmaya ihtiyacı var. Bu iş için eğitimli bir danışmana danışın.

Yüzleşme alıştırması

Biri sınırlarınızı ihlal ediyorsa, içinizdeki çocuğun kendisini korumasına yardım etmeniz gerekir. Yüzleşme pratiği yapmak için bir “farkındalık modeli” kullanmayı seviyorum. Farkındalık modeli, dünya ile etkileşime geçmek için her birimizin sahip olduğu dört güce odaklanır. Bu güçler duyularımız, zihinlerimiz, duygularımız ve isteklerimizdir (arzularımız ve isteklerimiz). Farkındalığımın gerçeğini iletmek için “ben” mesajlarını kullanırım. “Ben” mesajları, kendinden sorumlu ifadelerdir. Tüm model şöyle görünüyor:

Görüyorum, duyuyorum, vb ..... (duyular)

Yorumluyorum ..... (zihin, düşünme)

Hissediyorum ..... (duygular)

..... istiyorum (arzular)

Örnek: Joe ve Susie kare dans gruplarına gittiler. Susie'nin içindeki çocuk üzülür çünkü Joe, Susie'nin henüz öğrenmediği figürlerden biri için çok güzel bir kadını eş olarak seçer. O gece Susie, Joe'ya, "*gördüm* Dans etmek için Sarah Low'u seçiyorsun.*duydum*onunla dalga geçiyorsun*yorumladım*bu ona ilgi duyduğun anlamına gelir.*hissettim* korkmuş ve terk edilmiş. Ve*İstiyorum*bunu benimle konuşacaksın."

Joe ona Sarah Low'un sevimli olduğunu düşündüğünü ve onun dans etme şeklini beğendiğini söyledi. Ayrıca Susie'ye onu sevdiğini söyledi.*o*(Susie) ve onunla olmayı tercih ederdi. Birlikte daha fazla dans edebilmeleri için Susie'ye yeni adımı öğretmek istediğini söyledi.

Susie'nin içindeki çocuk, Joe'nun Sarah Low'un sevimli olduğunu düşünmesinden hoşlanmadı. Ama kendini çok daha güvende hissediyordu. Susie'nin içindeki çocuk, normal olmanın*ikisi ve*. Joe onu sevebilir*ve*hala Sarah Low'un sevimli olduğunu düşünüyorum.

Joe oldukça merkezli ve Susie'ye sevgi dolu bir şekilde yanıt veriyor. İlişkilerinizde bu her zaman böyle olmayacak. Biriyle yüzleştiğinizde savunmadan öfkeye kadar her şeyi alabilirsiniz. Şiddet uygulayan bir suçluyla karşı karşıya değilseniz, hayatınızdaki önemli bir kişiye üzüldüğünüzde yüzleşmek çok önemlidir. Yüzleşmek dürüsttür ve güven yaratır; bu nedenle, bu bir sevgi eylemidir. Yüzleştiğimde kendime değer veririm ve bir sınır koyarım. Ben de sana içimde neler olduğunu söyleyecek kadar güveniyor ve değer veriyorum.

Kutuplu Düşünme Uygulayın

Kutuplu düşünme, sentetik düşünmedir. Daha önce bahsettiğim kutuplaşmış düşüncenin tam tersi. İçinizdeki çocuğun kutuplu düşünmeyi öğrenmesine yardım etmelisiniz. Hiçbir kişi veya durum tamamen iyi veya tamamen kötü değildir. Kutuplu düşünme, yaşamın "hem/ve"sini görmenizi sağlar. Yeni Kural Beş'te, sizi içinizdeki çocuğun mutlaklaştırmasıyla yüzleşmeye çağırdım. Aşırı uçlarda düşünmek yetişkin ilişkileri için yıkıcıdır. Ebeveynlerinden koşulsuz sevgi beklemek bir çocuğun doğuştan hakkıdır, ancak hiçbir yetişkin eş bize koşulsuz sevgi veremez.*En sağlıklı yetişkin sevgisi bile koşulludur* Yetişkinler olarak, bir başkasının bizimle sevgiyi paylaşmasını bekliyorsak karşılamamız gereken koşullar vardır. Hiçbir ortak mükemmel olmayacak; hiçbir ortak her zaman bizi beslemeyecek veya her zaman bizim için orada olmayacak. Çoğumuzun ara sıra gezici gözleri olacaktır. Gerçeği görmeyi öğrenmek "*ikisi ve*" hikmetin başlangıcıdır. İnsanların varlıklarına bakma alıştırması yapın*ve*yükümlülükler. Kendinize, yaratılan her şeyin hem artı hem de eksi olduğunu söyleyin. Unutma, karanlık olmadan ışık olmaz; sessizlik olmadan ses olmaz; üzüntü olmadan neşe olmaz; bırakmadan tutunmak yok.

İçimizdeki çocuk, insanları tanrılara dönüştürmeyi sever. Bunu korunmak için yapıyor. İçimizdeki çocuğa vaftiz perileri olmadığını söylemeliyiz. Ne zaman birini guru yapsak, kendimizi küçültürüz. İçinizdeki çocuğa onların gurusu olacağınızı söyleyin. Ben küçüğüm

John'un bilge ve nazik büyücüsü.

Dövüş-Adil Kuralları Uygulayın

beğendiklerim şunlar

1. Şimdide kalın. Ne olduğu hakkında değil, ne olduğu hakkında savaşın yirmi beş yıl önceki bir şey.

2. Skor tutmaktan kaçının. İçimizdeki çocuk bir şeyleri biriktirmeyi sever ve daha sonra onları insanların üzerine at.

3. Somut, belirli davranışsal ayrıntılarla kalın. iç çocuk görebildiği, duyabildiği ve dokunabildiği şeylerle daha iyi iş çıkarıyor. Birine "Beni hasta ediyorsun" demek hiçbir şey sağlamaz.

4. Kesinlikle dürüst olun. Argüman yerine doğruluk için gidin.

5. Suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının. Bunlar örtbas için*sizin*utanç. "Ben" mesajlarıyla kalın ve farkındalık modelini kullanın.

6. Diğer kişiye tekrarlamanızı sağlayan dinleme kuralını kullanın ne dediğini duydun (*onun*Memnuniyet) ona cevap vermeden önce. Yaralı iç çocuk nadiren dinlenirdi. Utanç verici ve savunmacıdır. İki kişi uygulamayı taahhüt ederse, dinleme kuralı mucizeler yaratacaktır.

7. Ayrıntılar hakkında tartışmaktan kaçının: "On beş dakika geç kaldınız." "Numara Dokuz dakika geciktim." Somut gerçek okul çağındaki iç çocuk, ayrıntılar hakkında tartışmayı sever.

8. İçinizdeki çocuk istismara uğramıyorsa orada durun.*Her zaman* suistimal ediliyorsanız geri çekilin veya koruma bulun.

9. İçimdeki çocuğa aşağıdaki sınırı öğretiyorum:
Çatışma: "Ben dünyaya sizin fantezileriniz, inançlarınız veya beklentilerinizle ölçülmek için gelmedim. Onlar tarafından ölçülmeyeceğim veya kontrol edilmeyeceğim. Çatışma yaşarsak, orada takılır ve adilce savaşırım. soruyorum

sen de aynısını yap. içinde tacizci olursan*her neyse*, Ayrılacağım."

Fiziksel Sınırları Belirleme Uygulaması

İçimdeki çocuğa şu fiziksel sınır ifadesini öğretiyorum: “Bana kimin dokunabileceğini belirleme hakkım var. Başkalarına bana ne zaman ve nasıl dokunabileceklerini söyleyeceğim. Bana güvensiz hissettirdiği her an fiziksel temastan çekilebilirim. Açıklama yapmadan yapabilirim. Hayatım tehlikede olmadıkça kimsenin bedenime zarar vermesine asla izin vermeyeceğim.”

Sıradan veya İnatçı Olmak için Pratik

Yapın Bunu özellikle bir şeyi çok canınız istediğinde yapın.

Fikrinizi Değiştirme Egzersizi Yapın

Yürümeye başlayan çocuğunuzun ihtiyaçlarını uygularken bunu günde beş veya altı kez yapın.

OKUL ÖNCESİ UYGULAMA ALIŞTIRMALARI

Okul öncesi içinizdeki çocuğun başarması gereken birkaç önemli görevi vardı. Kendini tanımlayarak gücünün kapsamını belirlemesi gerekiyordu. İçinizdeki çocuğun zihni ve hayal gücü geliştikçe, deneyimlerini düşünmeye, birçok soru sormaya ve cinsel kimliği hakkında bazı sonuçlara varmaya başladı. Yetişkin hayatı hakkında bazı görüntüler oluşturmak için hayal gücünü kullandı. Anne ya da baba olmanın nasıl bir şey olduğunu, çalışıp seks yapmanın nasıl bir şey olduğunu hayal etti.

Kendisini bir erkek (veya kadın) olarak sevmek için aynı cinsiyetten ebeveynle bağ kurması gerekiyordu.

Hem erkek hem de kız okul öncesi çocuklar pek çok şey düşünür ve ilkel bir vicdan oluşturmaya başlar. Vicdanın oluşumu, bazı şeylerin doğru, bazılarının yanlış olduğunun farkına varılmasına yol açar. Bu suçluluk deneyimine yol açtı. Suçluluk, vicdanımızı koruyan duygudur.

Çok Soru Sorarak Pratik Yapın

Yaralı iç çocuk, aile transından hareket eder. Açıklama istemeden insanların sözlerini alır. Bulmaca yapar, tahmin eder,

analiz eder ve yaşam boyunca yolunu hayal eder. Bazen her şeyi biliyormuş gibi davranır çünkü en ufak bir hata yaptığında utanırdı. İçinizdeki çocuğun kafasının karıştığını fark etmeyi öğrenin. İşte içimdeki çocuğun kafa karışıklığı sinyallerine birkaç örnek: Aynı şeyler için hem üzgün hem de mutlu hissediyorum; Aklıma iki zıt davranış geliyor ve ikisinin de pek çok değeri var; Başka birinin benden ne istediğinden emin değilim; Başka birinin ne hissettiğinden emin değilim; Ne istediğim soruluyor ve bilmiyorum.

İçinizdeki çocuğun kafası karıştığında, kafanızın karıştığı şeyi yazın. Örneğin, bir ilişki sona erdiği için mutlu hissediyorum. Bittiği için ben de üzülüyorum. Kendime "Mutluluğumun kaynağı ne?" diye soruyorum. Cevap, yeni bir ilişkiye başlamakta özgürüm. Rutinden çıkmak iyi hissettiriyor. O kişiyle güzel zamanları hatırladığım için üzülüyorum. Ayrıca o kişiyle yaşadığım çok kötü zamanları da hatırlıyorum. Hem mutlu hem de üzgün hissetmekte yanlış bir şey yoktur; genellikle aynı kişiye karşı iki farklı duygu hissederiz. Soruları yazmak kafa karışıklığımı netleştirmeme yardımcı oluyor.

Birinin duyguları veya ihtiyaçları konusunda kafanız karıştıysa, kafanız daha az karışana kadar ona sorular sorun. Onun da içinde neler olduğu konusunda kafası karışmış olabilir.

Çok soru sormayı öğrenin. İçinizdeki çocuğa başkalarını anlamanın kolay olmadığını öğretin. Hiçbirimiz aynı cümleyi aynı şekilde anlamayız. Soru sormak, içimizdeki çocuğa vermek için önemli bir izindir.

İletişimleri Netleştirme Uygulaması

Önemli ilişkilerinizden birinde, iletişiminizi netleştirmek için zaman harcamak için partnerinizle sözleşme yapın. İki tür dinleme alıştırması yapın: teyp ile dinleme ve aktif dinleme. Teyp kayıt cihazı dinleme, bir kişiye tam olarak ne söylediğini duyduğunuzu yeniden anlatmaktır. Basit formülü kullanıyorum: "Söylediğini duyduğum şey, küstahça bir saçmalıktı. Bu doğru mu?"

Aktif dinleme, gözlerinizle dinlemektir! Sözleri dinlersiniz ama kişinin etkisini ararsınız (duygu belirtileri). Etki, göz hareketlerinde, yüz ifadesinde, kas gerginliğinde, dudak büyüklüğündeki değişikliklerde, nefes alma düzenlerinde ve duruş gibi diğer fiziksel sinyallerde kendini gösterir.

Aktif dinleme ile kişinin*işlem*ayrıca*içerik*onun iletişiminden. Aslında içinizdeki çocuk oldukça

diğer insanların süreçleri hakkında bilgi sahibi olmakta ustadır. Ancak iç çocuk bunu bilinçsizce yapar.

Aktif dinleme pratiği yaparak daha fazlası olabilirsiniz.*bilinçli*diğer kişinin sürecinden. Dinlemek aynı zamanda diğer kişinin ne söylediğini kontrol etmemize de yardımcı olur. Çok azımız aile sistemlerimizde modellenen bu tür dikkatli iletişim gördük. Tahminlere ve kontrol edilmeyen varsayımlara dayanan biriyle sık sık etkileşime girdim. Bu tür fanteziler gerçekler olarak ele alındığında ciddi ilişki sorunları ortaya çıkar.

Duygularınızın Farkında Olmak için Pratik Yapın

Duyguların birincil biyolojik motivasyonumuz olduğunu unutmayın. Herhangi bir anda hissettiğiniz şey, o andaki otantik realitenizin özüdür. İçinizdeki çocuk, duygularını zehirli bir utançla o kadar bağlamıştır ki, *herhangi bir şey*toksik utanç hissetmektir. İşte içinizdeki çocuğu cesaretlendirmek için bazı öneriler*duygularını güvende hissetmek ve ifade etmek*.

Yirmi bir gün boyunca, günde otuz dakikanızı sadece ne hissettiğinizi fark ederek geçirin. Küçük John'un duygularını hissetmesine yardımcı olmak için gestalt terapi tekniğini abartma kullanıyorum. Üzgün olduğumu fark edersem, yüzümün üzüntüden düşmesine izin veririm ve hatta ağlıyormuş gibi yapabilirim. Kızgın olduğumu fark edersem, vücudumdaki öfkeyi abartırım: Yumruğumu sıkarım ya da çenem sıkılırsa daha da sıkırım. Hırıltılı sesler çıkarırım. Bazen yumruğumla bir yastığa vuruyorum.

Ben de duygularıma söz veriyorum. Duygularıma ne söylemek istediğini soruyorum. Sonra yüksek sesle söylüyorum. Küçük John'un duyguyu olabildiğince güçlü bir şekilde ifade etmesine izin verdim.

Bu egzersizi de mutluluk ve neşe duygularıyla yapmaktan geri kalmayın. Mutluysan ve gülümsüyorsan, daha da büyük gülümse. Sevinçle bağırın. Zıpla ve dans et. Bir duygunun farkında olduğunuz her an ve onu ifade etmek için uygun bir ortamda bu tekniği kullanın. (Bir satış toplantısının ortasında değil!)

Müzik dinlemek veya bir film ya da dizi izlemek güçlü duyguları tetikleyebilir. Bunlardan bazıları sizi şaşırtabilir, çünkü ilk başta tetikleyiciyle ilgisiz veya orantısız görünüyorlar. Duyguyu bastırmak yerine, derin bir nefes alın ve gerçekten ona sahip olmanıza izin verin. Fiziksel olarak olabildiğince abartın. Mümkün olduğu kadar tam olarak sözlü olarak ifade edin. Bitirdiğinde, bir düşün. Duygularınızı düşündüğünüzün bilincinde olmanız önemlidir.

İçinizdeki çocuk genellikle düşünceleri duygularla karıştırır. İçinizdeki çocuk için duyguyu adlandırın. Duyguyu onaylayın ve destekleyin ve içinizdeki çocuğa buna sahip olmanın sorun olmadığını söyleyin.

Duygusal Sınırları Belirleme Uygulaması

İçimdeki çocuğa kendi duygusal sınırlarını belirleme hakkına sahip olduğunu öğretmeyi seviyorum. Duygusal sınır ifadem:

“Duygular doğru ya da yanlış değildir. Onlar sadece. Benim hakkımda hissettiklerin senin duygusal geçmişinle ilgili; Senin hakkında hissettiklerim duygusal geçmişim hakkında. Duygularına saygı duyacağım ve değer vereceğim ve senden de aynısını benim için yapmanı istiyorum. Öfken, üzüntün, korkun ya da sevincin tarafından manipüle edilmeyeceğim."

Cinsel Sınırları Belirleme Uygulaması

Cinsel kimlik, cinsel konularda çok karmaşık olmasalar da, okul öncesi çocukların temel ilgi alanlarından biridir. Yaşam enerjisi cinsel enerjidir ve okul öncesi çocuğu bir öz-tanım, bir kimlik kurarak gücünün sınırlarını bulmaya sevk eder. Cinsel kimlik, gerçek kimliğimizin özüdür. Seks sahip olduğumuz bir şey değil, kim olduğumuzdur. İçinizdeki çocuğun cinsellikle ilgili inançları şu matriste şekillenir: anne babanızın evliliğindeki işlevsel yakınlığın derecesi; aynı cinsiyetten ebeveyn ile bağ; ve ailenizin seks hakkındaki inançları. Kendi cinselliğinizi gerçekten keşfetmediyseniz, bunu yapmanız önemlidir. İçinizdeki çocuk, cinsel konularla ilgili ebeveyn emirleriyle dolu. Kendi cinsel sınırlarınızı oluşturmanıza ve bunları açıkça aklınızda tutmanıza ihtiyacı var. Bunları yazmakta fayda var diye düşünüyorum. çünkü yazmak bazı şeyleri netleştirmeye yardımcı olur. Yazılı bir pozisyona ulaşmak için seks hakkındaki tüm inançlarınızın bir listesini yapın. Seks sıklığı gibi şeyleri dahil edin; seks için doğru zaman; izin verilen cinsel davranışların kapsamı; seks konuşması; sapkın cinsel davranış; ön sevişme; erkek cinsel tepkisi; kadın cinsel tepkisi. Her bir maddenin yanına inancınızın nereden geldiğini yazın. Örneğin, sapık cinsel davranış sütununun altında oral seksi sıraladıysanız, kendinize oral seksin sapkın olduğunu size kimin söylediğini sorun. Cevabınız kendi deneyiminiz veya kendi tercihiniz dışında bir şeyse, böyle bir davranışı denemeyi ciddi olarak düşünebilirsiniz. Bilinçli bir vicdan geliştirerek içimizdeki çocuğun kendi cinsel inançlarımızı oluşturmasına yardım etmeliyiz. Bu, yetişkin deneyimimizi kullanmayı içerir ve Yazılı bir pozisyona ulaşmak için seks hakkındaki tüm inançlarınızın bir listesini yapın. Seks sıklığı gibi şeyleri dahil edin; seks için doğru zaman; izin verilen cinsel davranışların kapsamı; seks konuşması; sapkın cinsel davranış; ön sevişme; erkek cinsel tepkisi; kadın cinsel tepkisi. Her bir maddenin yanına inancınızın nereden geldiğini yazın. Örneğin, sapık cinsel davranış sütununun altında oral seksi sıraladıysanız, kendinize oral seksin sapkın olduğunu size kimin söylediğini sorun. Cevabınız kendi deneyiminiz veya kendi tercihiniz dışında bir şeyse, böyle bir davranışı denemeyi ciddi olarak düşünebilirsiniz. Bilinçli bir vicdan geliştirerek içimizdeki çocuğun kendi cinsel inançlarımızı oluşturmasına yardım etmeliyiz. Bu, yetişkin deneyimimizi kullanmayı içerir ve Yazılı bir pozisyona ulaşmak için seks hakkındaki tüm inançlarınızın bir listesini yapın. Seks sıklığı gibi şeyleri dahil edin; seks için doğru zaman; izin verilen cinsel davranışların kapsamı; seks konuşması; sapkın cinsel davranış; ön sevişme; erkek cinsel tepkisi; kadın cinsel tepkisi. Her bir maddenin yanına inancınızın nereden geldiğini yazın. Örneğin, sapık cinsel davranış sütununun altında oral seksi sıraladıysanız, kendinize oral seksin sapkın olduğunu size kimin söylediğini sorun. Cevabınız kendi deneyiminiz veya kendi tercihiniz dışında bir şeyse, böyle bir davranışı denemeyi ciddi olarak düşünebilirsiniz. Bilinçli bir vicdan geliştirerek içimizdeki çocuğun kendi cinsel inançlarımızı oluşturmasına yardım etmeliyiz. Bu, yetişkin deneyimimizi kullanmayı içerir ve Seks sıklığı gibi şeyleri dahil edin; seks için doğru zaman; izin verilen cinsel davranışların kapsamı; seks konuşması; sapkın cinsel davranış; ön sevişme; erkek cinsel tepkisi; kadın cinsel tepkisi. Her bir maddenin yanına inancınızın nereden geldiğini yazın. Örneğin, sapık cinsel davranış sütununun altında oral seksi sıraladıysanız, kendinize oral seksin sapkın olduğunu size kimin söylediğini sorun. Cevabınız kendi deneyiminiz veya kendi tercihiniz dışında bir şeyse, böyle bir davranışı denemeyi ciddi olarak düşünebilirsiniz. Bilinçli bir vicdan geliştirerek içimizdeki çocuğun kendi cinsel inançlarımızı oluşturmasına yardım etmeliyiz. Bu, yetişkin deneyimimizi kullanmayı içerir ve Seks sıklığı gibi şeyleri dahil edin; seks için doğru zaman; izin verilen cinsel davranışların kapsamı; seks konuşması; sapkın cinsel davranış; ön sevişme; erkek cinsel tepkisi; kadın cinsel tepkisi. Her bir maddenin yanına inancınızın nereden geldiğini yazın. Örneğin, sapık cinsel davranış sütununun altında oral seksi sıraladıysanız, kendinize oral seksin sapkın olduğunu size kimi

miras aldığımız kültürel ve manevi gelenekleri ihtiyatlı bir şekilde dikkate almanın yanı sıra akıl yürütme. Asgari bir standardın başka bir kişinin istismar edilmesini ve/veya ihlal edilmesini yasaklayacağı bana açık görünüyor. Bu, yetişkinler arasında mükemmel olan çok çeşitli cinsel deneyimlere izin verir. Her insan kendi cinsel sınırları konusunda kendi seçimlerini yapmalıdır.

Cinsel sınırınız için yazılı bir ifadeye örnek: "Kiminle cinsel ilişkiye gireceğime ben karar veririm. Başka biriyle nasıl, ne zaman ve nerede cinsel ilişkiye gireceğimi belirleme hakkım var. Tek kılavuzum, kendime ve partnerime saygı duymaktır. Bunu göz önünde bulundurarak, kendimi veya partnerimi sömürecek veya ihlal edecek hiçbir şey yapmam.

Hayal Gücünüzü Serbest Bırakma Pratiği Yapın

Genellikle iç çocuk umutsuz hisseder. Bu umutsuzluk, hayal gücünün erken yaşta bastırılmasından kaynaklandı. İçinizdeki çocuk bir hayalperest olarak adlandırılmış olabilir veya hayal ettiği için utanmış olabilir. Otuz dakika oturmak ve kendiniz ve hayatınız için yeni olasılıklar tasavvur etmek için kendinize düzenli zaman ayırın. Bir fantezi yolculuğuna çıkın. Kendinizi ne olmak istiyorsanız öyle bırakın. Fantazinize "Ya eğer..." ile başlayın Bitirdiğinizde fantezilerinizi yazın. Zamanla belirli bir vizyonun tekrar ettiğini görebilirsiniz. Ciddiye almak! Hayal gücünüzün sınırı için yazılı bir ifade şöyle olabilir: "Görünüşüm size ne kadar tuhaf görünürse görünsün, kendi geleceğimi tasavvur edebilirim ve tasavvur edeceğim."

Sihirli Beklentilerinizle Yüzleşin

Büyü, fanteziden farklıdır. Fantezi, hayal gücünün bir eylemidir. Sihir, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olmadığında, belirli davranışların, düşüncelerin veya duyguların dünyada bir şeyleri gerçekten gerçekleştirebileceği inancıdır. "Sihirli kelimeyi söyle" yaygın bir ebeveyn emridir ve yaralı iç çocuk genellikle sihirle doldurulur. Mükemmel bir aşçı ve cinsel partner olursa, kocasının takıntılı bir şekilde çalışmayı, içki içmeyi veya kumar oynamayı bırakacağını düşünüyor. Saplantılı bir şekilde çalışır ve çok para kazanırsa, kadının otomatik olarak mutlu olacağını düşünüyor.

"Denemek" başka bir sihirli davranıştır. Bir sürü yaralı iç çocuk bunu öğrendi*eğer çok denersen, yapmak zorunda değilsin*. Terapide, "Denemek

ölüyor." Bir kişiye terapi seansında bir ev ödevi verdikten ve içlerindeki uysal küçük çocuğun "deneyeceğim" yanıtını duyduktan sonra, bunun ne anlama geldiğini biliyorum.*bunu yapmayacaklar*. Bazen bunu "Sandalyenizden kalkmaya çalışın" diyerek örneklendiriyorum. Kalkmaya başladıklarında, "Hayır, oturun ve*denemek*sandalyeden kalkmak için." Birkaç kez sonra resmi alırlar. Bir sandalyeden kalkarsın ya da kalkmazsın. Ama sen denemiyorsun.

Evlilik genellikle iç çocuk için büyülü bir olaydır. "Yeni evlenebilsem, tüm sorunlarım ortadan kalkacak" diye düşünüyor. Evlenirsem mutlu olurum." Diploma almak, ev sahibi olmak, çocuk sahibi olmak, yüzme havuzuna sahip olmak, aşık olmak ve altı rakamlı bir gelir elde etmek diğer sihir biçimleridir.

İçinizdeki çocuğu savunurken, her büyülü çocukluk inancına meydan okumalısınız. Hayat zor; Noel Baba yok; boo-boo'yu öpecek kimse yok! *Çoğu zaman adil değil*.

Kendinizi Bir Erkek Olarak Sevmeyi Öğrenin

Bir erkeğin kendini erkek gibi hissetmesi önemlidir. Bu, cinsel yöneliminiz ne olursa olsun doğrudur. Bir erkek gibi hissetmek için içimizdeki küçük çocuğun bir erkek tarafından sevilmesi gerektiğine inanıyorum. Pek çoğumuz babalarımızı kaybettik. Bizi fiziksel veya duygusal olarak terk ettiler. Savaşlarda, kazalarda veya hastalıklarda genç yaşta öldüler. İnsanlıktan çıkaran bir iş yükünün yükü altında psikolojik olarak öldüler. Yaralı iç çocuğumuzun babası yoktu*ile bağ*ve bu nedenle annesiyle olan bağını asla koparmadı. Baba bağı olmadan içinizdeki çocuk asla bir erkeğin bir erkeğe olan sevgisini hissetmedi. Peki kendini bir erkek olarak nasıl sevebilirdi? Sonuç olarak, ya canı yandığında iyileşmek için annelik yapan kadınlara koşar ya da muhtaç kadınları düzeltmeye çalışmaya devam eder ya da her ikisinden de biraz. Babanın kaybı erkek yarasıdır. Bir kadın tarafından iyileştirilemez.

Paylaşacak başka erkekler bularak bu kaybı düzeltmeye çalışabilirsiniz. Bu tür bir erkek paylaşımının, çoğumuzun bildiği, kadın fetihleriyle ilgili yarışma ve övünme ayinlerinden oluşan erkek arkadaşlığından çok farklı olması gerekir. Yeni paylaşım, kültürel erkek senaryomuzun kalıbını kırmayı gerektiriyor. Birbirimize karşı savunmasız olmamızı, korkuları ve hayal kırıklıklarını paylaşmamızı talep ediyor. Bu kırılganlık paylaşımı, gerçek bir sevgi ve yakınlık bağı yaratır. Bu bağda, bir erkeğin kabul eden ve aynalayan gözleri hissedilebilir. Ve bu yansıyan sevgi ve değer verme içselleştikçe insan kendini bir erkek olarak sevmeye başlar.

Artık hayatımda beni gerçekten seven bazı erkekler var. Onlara bağlı hissediyorum. Onlara karşı savunmasız olabilirim. Onlara korkularımı anlatıyorum; onların önünde ağlıyorum; Başarılarımı onlarla paylaşıyorum. Beni sevdiklerini söylüyorlar. Bana sarılıyorlar. Onların sevgisi ve paylaşımı Küçük John üzerinde büyük bir etki yarattı. Daha çok gerçek bir küçük adam gibi hissediyor. Bir erkek gibi hissediyorum.

Kendinizi Bir Kadın Olarak Sevmeyi Öğrenin

Kendini bir kadın olarak sevmek için içindeki küçük kızın bir kadın tarafından sevilmesi gerekiyordu. Bunun cinsel yönelimle ilgisi yok. Bu senin varlığınla alakalı. Birçok insanın deneyimlediği annelik başarısızlığı hakkında çok şey yazıldı. Bu başarısızlığın kız çocukları üzerinde özel bir etkisi vardır. Annelikteki başarısızlık esas olarak evlilik yakınlığındaki başarısızlıktan kaynaklanmaktadır. Bu başarısızlıktan dolayı, annem hüsrana uğramış ve yalnızdır. Oğluna dönüp onu Küçük Adam'ı yapabilir, böylece kızını reddedebilir. Ya da kızına dönüp boşluğunu doldurmak için onu kullanabilir. Böyle bir iç içe geçmiş durumda kız tek başına sevilemez. Bir benlik duygusu geliştirmesine izin verecek hiçbir yansıtmaya sahip değildir. Kocasının sevgisine özlem duyan annesinin yalnız, utanç temelli benliğini üstlenir.

Küçük bir kız annesinin sağlıklı sevgisine sahip olmadığında, cinsel kimliğinin önemli yönlerini kaçırarak büyür. Bu yüzden pek çok kadın sihirli bir şekilde sadece kadınlar olarak yeterli olduklarına inanıyor. *eğer bir erkek onları seviyorsa*. Erkek ilişkileri biterse paniklerler. Daha sonra kendilerini iyi hissetmek için başka bir erkek ilişkisine girerler. Bu sana benziyorsa, yaralı iç çocuğuna bir kadın sevgisini yaşatmalısın. Sizinle birlikte savunmasız kalmaya istekli iki veya üç kadın bulun. Birbirinizle terapi yapmaya veya birbirinizi düzeltmeye çalışmayın. Kendini gerçekleştirme arayışında birbirinizi desteklemek için orada olun. Kadınlar zaten kırılganlık temelinde birbirine bağlanıyor. Çok sık olarak, bağ yaygın bir mağduriyettir. İçinizdeki küçük kız, bağımsız hale gelmesi için onu savunmanız için size sahip olduğunu bilmelidir. Sizinle ve destek grubunuzla başarabileceğini bilmesi gerekiyor.*ihtiyaç*mutlu olacak adam. Yapabilir*istemek*cinsel aşk ve erkek bağı için doğal dişi dürtünün bir parçası olarak hayatında bir erkek. Ancak bunu en iyi kendi kendine yeterli ve bağımsız olduğunda başarabilir. Siz bu hedefin peşinden giderken kadın destek grubunuz yanınızda olabilir.

Zehirli Suçunuzla Yüzleşin

Belirttiğim gibi, bir vicdan oluşturmak ve davranışlarımıza sınırlar koymak için sağlıklı bir suçluluk duygusuna ihtiyacımız var. Onsuz, sosyopatik olurduk. Ancak yaralı iç çocuk, çok fazla sağlıksız toksik suçluluk taşır. Zehirli suçluluk, benzersiz benliğiniz olma hakkını reddeder. Manevi yaranızı iyileştirir.

Toksik suçluluk iki yönlüdür. Bunun bir biçimi, işlevsiz bir aile sisteminde yaşamaktan kaynaklanır. Böyle bir sistemdeki her kişi, sistemi dengede tutmak için katı bir role itilir. Bir kişi rolünden vazgeçmeye çalışırsa, aile ayağa kalkar ve o kişinin üzerine suçluluk kusar. Bir kişi yapmaya çalışırsa *ayrılmak*ailesi ve kendine ait bir hayatı varsa, suçlu olacaktır. Bu suçluluk duygusuyla yüzleşmenin en iyi yolu, yaralı çocuğunuzun katı aile sistemi rol(ler)inden vazgeçmesine yardımcı olmaktır. Daha önce tarif ettiğim yöntemleri uygulayın (10. bölüm,bu sayfa-bu sayfa).

Suçluluğun ikinci biçimi, kişinin kendisine yönelttiği öfkeden kaynaklanır (“geriye dönük öfke”). Yaralı içinizdeki çocuk genellikle anne babanıza kızgındı ama bu öfkesini dışa vuramıyordu. Aşağıdaki senaryoyu göz önünde bulundurun:

Üç yaşındaki Farquhar'a yatma zamanının geldiği söylendi. Kendini oyuna kaptırıyor ve harika vakit geçiriyor. Annesine “Hayır, gitmiyorum” diyor. Annesi onu kucağına alır ve yatağına götürür. Çığlıklar atıyor, öfke nöbetleri geçiriyor ve “Senden nefret ediyorum!” diye bağırıyor. Babası bunu duyunca ayağa fırlar ve küçük Farquhar'ı yakalar. Ona, Tanrı'nın Dördüncü Emri olan “Babanı ve anneni onurlandır”ı ihlal ettiğini sert bir şekilde söyler. Küçük Farquhar kendini kötü hissediyor. Tanrı'nın kendi kuralını ihlal etti! Şimdi aynı anda hem kızgın hem de suçlu hissediyor. Yıllar geçtikçe, acı veren suçluluk duygusunu hafifletmek için başkalarının yapmasını istediğini düşündüğü şeyi yapacak - ama bu süre boyunca kırgın hissedecek.

Bu suçluluk üzerinde çalışmak için, altında yatan öfkeyi doğrudan ifade etmeniz gerekir. Açıkladığım görüntü tekniğini kullanınbu sayfaeski öfkeyi temizlemek için. Suçlu ebeveyni orijinal acı ve keder işini yaparak boşamak da yardımcı olacaktır.

Belirli olaylarda toksik suçluluğunuzun nasıl oluştuğunun bilincine vararak bu çalışmayı güçlendirebilirsiniz. Suçlu hissetmenize neden olan çocukluk olaylarının bir listesini yapın. Davranışınızı, aşağıda tanımladığım belirli yaş seviyeleri için normal davranışlarla karşılaştırın. Bölüm 2. Çoğu durumda, bir eylemde bulunduğunuzu göreceksiniz. *yaşa uygun*şekilde — senin*sağlıklı*davranış kötü olarak kınandı. Bu olayları hayalinizde yeniden yapın ve haklarınızı savunun. Küçük Farquhar, "Hey, ben sadece üç yaşında normal bir çocuğum" diyebilir.

kim oynamayı sever. Sınırlarımı belirlemeye çalışıyorum. Eğlencemi bozduğun için sana kızgınım."

Son olarak, ihlal ve suistimalden kaynaklanan suçluluk duygularına özellikle dikkat etmek isteyebilirsiniz. Benmerkezci içinizdeki çocuk, aldığı istismarı çoğu zaman kişiselleştirmez. Bu, ensest ilişkiye giren ve fiziksel olarak hırpalanan çocuklar için çarpıcı biçimde doğrudur.

Ayrıca aile sisteminizin ihtiyaçlarıyla ilgili olarak suçlu olabileceğiniz yollara da bir göz atın. Bir erkek müvekkilim, babasının annesinin bakıcısı olmayı terk etmesiyle tuzağa düşürüldü. İçindeki çocuk annesinin ihtiyacı olduğu her an kendini suçlu hisseder ki bu çoğu zaman olur. Ne zaman özellikle zor veya stresli bir durumda olsa, annesi böyle bir durumla karşı karşıya kalırsa ona ne olacağını merak ettiğini söyledi. İçindeki çocuk ancak annesinin mutlu olduğunu bildiğinde kendini rahat hisseder. Nadiren mutlu olduğu için, çoğu zaman kendini suçlu hissediyor.

Bir başka müşterim, anne ve babasının evliliğini bir arada tuttu. Annesinin bir ilişkisi olması ve babasının boşanmakla tehdit etmesinden kısa bir süre sonra başlayan şiddetli bir yeme bozukluğu vardı. Anoreksiyası kötüleştikçe, anne ve baba, onun fiziksel durumuyla ilgili ortak kaygılarıyla birbirlerine bağlanmaya başladılar. Onunla konuşurken, hayatındaki her şey için kendini çok suçlu hissettiğini fark ettim. Ancak özellikle ebeveynlerinin boşanma olasılığı konusunda suçluydu. Evliliklerini bir arada tutmaktan kendini sorumlu hissetti.

Her iki durumda da, aşağıda açıklanan orijinal ağrı çalışmasını yapmak çok önemlidir. Bölüm 2. İçinizdeki çocuğa sürekli olarak anne babasının işlevsizliğinden kendisinin sorumlu olmadığını öğretmelisiniz.

OKUL YAŞINDAKİ İÇ ÇOCUĞUNUZ İÇİN EGZERSİZLER

İçinizdeki çocuk okula gittiğinde, ailenin oldukça sınırlı sınırlarını terk ederek daha geniş toplum ailesine geçti. Bunu sağlıklı bir adaptasyon haline getirmek için başarması gereken iki büyük görevi vardı. İlk görev, sosyal becerilerin geliştirilmesine odaklandı: akranlarıyla etkileşime girmek ve işbirliği yapmak ve kazanmanın tadını çıkarabilmesi ve kaybetmeyi kabul edebilmesi için dengeli bir şekilde rekabet edebilmesi.

İkinci görevi, daha sonra ekonomik hayatta kalmayı sağlayacak bir kariyer geliştirmek için gerekli öğrenme türlerini elde etmekti.

İçinizdeki çocuk da, ailesinin dışındaki insanların

çoğu zaman çok farklıdır. Farklı etnik, dini, politik ve sosyoekonomik gruplara aittirler. İçinizdeki çocuğun, daha geniş toplumla etkileşimlerinde yaşadığı tüm farklılıklara atıfta bulunarak kendi benzersiz kimliğini bulması gerekiyordu.

Okul çağındaki içinizdeki çocuğun yaralandığını hissettiyseniz, işte yapabileceğiniz bazı egzersizler.

Yaşam Becerileri Envanteri Oluşturun

Halihazırda sahip olduğunuz becerileri listeleyin. Ardından, sahip olmadığınız yaşam becerilerinin bir listesini yapın - hayatınızı kolaylaştıracak beceriler. Benim durumumda, keşke İngilizce gramerimi çalışsaydım. İyi bir hafızam olduğu ve sınavlara çok çalıştığım için atlattım. İlk kitabımı okursanız, dilbilgisi ile nasıl mücadele ettiğimi görürsünüz. Ayrıca mekanik becerilerim de yok. (Ampulleri takabilirim ve hepsi bu kadar!)

Size en çok yardımcı olacak bir alan seçin ve (a) o alanda bir kursa gidin ya da (b) size bu beceriyi öğretecek birini bulun.

İçinizdeki yaralı çocuğa hayatın büyük kısmının öğrenilmiş becerilere dayandığını tekrar tekrar söylemek de önemlidir. Sık sık insanların bir tür "büyülü güç" sayesinde başarılı olduğunu düşünür. Yaralı iç çocuğumuza, insanların daha iyi modelleri olduğu ve gençken daha fazla pratik yaptıkları için çoğu zaman bizden önde olduklarını söylemeliyiz. Ona belirli becerilerden yoksun olduğunu söylemeye devam edin çünkü kimse ona öğretmedi. Senin şampiyonu olduğun için, artık onları öğrenebilir. Yetişkini, "Sanırım erkeklere çekici gelmiyorum" diyen, "Bir erkeğe flört etmeyi ya da ona ilgi göstermeyi asla öğrenmedin" diyen utandırıcı iç sesiyle yüzleştiğinde, içindeki çocuğu özgürleşen bir kadın tanıyorum. Bu yeni yaklaşım, çocuğuna deneyimli bir kadın arkadaşından tavsiye isteme güvenini verdi.

Sosyal Beceri Envanteri Yapın

Öğrenmeniz gereken sosyal becerilerin bir listesini yapın. Bunlar, sosyal toplantılara gitmeyi kolaylaştıran becerilerdir; ofiste geçinmek için; insanlarla tanışmak; daha politik olmak; daha iyi bir "küçük konuşmacı" olmak vb.

Becerileri birer birer alın ve bu beceriyi oldukça iyi yapan bir model bulun. Ne yaptığını görmek için onu izle. Not almak.

Her ayrıntıya dikkat edin. Bazı verileri topladıktan sonra

o kişi ne yapıyorsa, on beş ila otuz dakikalık periyotlarla oturun ve fantezide onun yapmak istediğiniz şeyleri yaptığını görün. Küçük bir davranış çerçevesine bölün. Bu davranışı yapmasını izleyin ve sabitleyin. Ardından, çapanızı tutarken aynı davranışı yaptığınızı görün. Bir sonraki parçayı alın ve prosedürü tekrarlayın. Bunu yaklaşık bir hafta boyunca yapın. Sonra kendinizi tüm sekansı yaparken görün. Bunu birkaç gün uygula. O zaman deneyin. Herhangi bir yeni sosyal beceri öğrenmek için bu yöntemi kullanabilirsiniz. Bu, daha önce yaptığınız NLP alıştırmasının bir çeşididir.

Uygulama Değerleri Açıklaması

Değerleriniz entelektüel sınırlarınızdır. İçinizdeki çocuk genellikle neye inandığını bilmez, çünkü laik ve kilise okulunda zorlanmış ve beyni yıkanmıştır.

Kitap *Değer Açıklaması* Sidney Simon, Leland Howe ve Howard Kirschenbaum tarafından bu alanda bir klasik. Bu yazarlar, yedi öğeye sahip olmadıkça bir değerin bir değer olmadığını varsayıyorlar. Bunlar:

1. Seçilmelidir.
2. Alternatifler olmalı.
3. Seçiminizin sonuçlarını bilmelisiniz.
4. Bir kez seçildikten sonra onu ödüllendirir ve değer verirsiniz.
5. Bunu alenen ilan etmeye hazırsınız.
6. Bu değere göre hareket edersiniz.
7. Tutarlı ve tekrar tekrar hareket ediyorsunuz.

En çok değer verdiğiniz inançlarınızın, yani On Emrinizin bir listesini yapın. Daha sonra bunları bu listeye göre değerlendirin ve inançlarınızdan kaçının bu değer ölçütlerini karşıladığını görün.

Bu egzersizi ilk yaptığımda şok oldum ve hafif depresyondaydım. İnandığımı iddia ettiğim şeylerin çok azı gerçekte bir değerdi.

Bu kriterleri kullanarak kendi değer oluşumuz üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz. Sahip olduklarınızı koruyabilir ve istemediklerinizi değiştirmeye başlayabilirsiniz. Kendi değerlerinizi oluşturmak hem sizin hem de içinizdeki çocuk için heyecan verici olabilir.

Entelektüel Sınırları Belirleme Uygulaması

İçinizdeki çocuğa aşağıdakileri söylemeyi öğretmek önemlidir:

> Neye inanıyorsam ona inanmaya hakkım var. Sadece inançlarımın sonuçlarına katlanmam gerekiyor. Bütün inançlar kısmidir. Her birimiz olaylara kendi sınırlı bakış açımızdan bakarız.

Rekabetçi Ruhunuzu Değerlendirmek

Kazanan olmak önemlidir; aynı zamanda nazik bir kaybeden olmak da önemlidir. Ailemle kağıt oynadığımız bir akşamı hatırlıyorum. Para için oynuyorduk ve oyun pahalılaştıkça kayınvalidem gerilemeye başladı. Akşamın en büyük potunu (yaklaşık iki dolar) kaybettiğinde, kartlarını attı ve bıraktı. O sadece 77 yaşındaydı! Açıkçası oyun kendiliğinden bir yaş gerilemesini tetikledi. Kazanmanın aşırı derecede abartıldığı bir kültürde, kaybetmeyi ağırdan alıyoruz. Çocuklarımla oyun oynamayı bırakmak istediğimi hatırlıyorum. Kaybettikçe daha da sinirleniyordum. Ben sadece 42 yaşındaydım!

Bir grup oluşturmak ve herkesin kazanabileceği oyunlar oynamak iyidir (birlikte bulmaca yapmak). Bu, iş hayatında ekip oluşturma üzerinde çalışırken de yararlıdır.

İş dünyası genellikle kıyasıya rekabetin yaşandığı bir yerdir. Rekabet çok acımasızsa, içinizdeki çocuk havlu atmak için cazip gelebilir. Ofiste kayırmacılık varken içinizdeki çocuğun depresyona girmesine izin vermemeye dikkat etmelisiniz. Kardeş rekabetlerinin ve öğretmen-evcil hayvan durumlarının iş hayatında eşdeğer olacağına güvenebilirsiniz. Çocuğunuz için güçlü bir şampiyon olmalısınız. En çok yardımcı olan şey, iş hedeflerinizi net tutmaktır. Ne istediğinize ve ne yapmak istediğinize karar verin ve sonra bunun için gidin. Çocuğunuzu yolun her adımında korumayı unutmayın.

Kazan/Kazan herkes için geçerli olan tek yoldur. Hayatınızda kazan/kazan durumları kurma alıştırması yapın. İçinizdeki çocuk bundan gerçekten hoşlanacak.

Müzakere alıştırması yapın

Yaralı iç çocuğunuz çoğu zaman istediğini istediği zaman ister. Kendi yolunun tek doğru yol olduğunu düşünür. Yetişkininiz ona uzlaşma ve işbirliğinin karşılıklı bağımlılığın anahtarı olduğunu öğretmelidir.

yaşayan ve mutlu yetişkin ilişkileri. Çocuklar, deneyimleme şansı verilirse işbirliği yapacaktır.*uzlaşma meyveleri*. Yaralı iç çocuklarımızın çoğu, hiçbir zaman sağlıklı bir şekilde çözülen bir çatışma görmedi. kuralı*tamamlanmamışlık*işlevsiz, utanç temelli ailelere hükmeder. Tamamlanamama, aynı kavgaların yıllarca sürmesi demektir.

Anlaşmazlığı yeni ve genişleyen fikirlerin yakıtı olarak kullanmayı öğrenebilirsiniz. Münazara ve tartışma, her kişinin hangi yola ihtiyaç duyduğunu ve istediğini bulmak için kullanılan araçlardır. Tartışmayı yönlendirecek kuralların olması iyidir ve*gerekli*hakem olması. Birlikte üçlü yapın ve aynı fikirde olmadığınız şeyler üzerinde tartışma pratiği yapın.

Dinleme kuralını kullanın ve kendinden sorumlu "Ben" mesajlarıyla kalın. Müzakere edilmiş uzlaşmaya gidin. Sözleşmenizde her zaman bir yeniden müzakere maddesi bulundurun. Bu, her iki tarafın da müzakere edildiği şekliyle meseleden rahatsız olması durumunda, makul bir süre içinde tartışmayı yeniden açabileceği anlamına gelir. Yine, her zaman kazan/kazan çözümüne gidin.

Başarılı müzakere, içinizdeki çocuğa çatışmayı ele alma konusunda iyi bir deneyim kazandırır. Çatışmanın korkunç, travmatik bir olay olmadığını görür; aslında sağlıklı bir yakınlığın kurulması için çok önemlidir. Her birimizin harika, eşsiz, değerli, tekrarı olmayan bir iç çocuğu var. Tekrarlanamayan iki şeyin amaçlarının kesişmesi kaçınılmazdır. Bu beklenmelidir. Çatışmalarımızı çözmek, hayatı heyecan verici bir macera haline getirir.

Bu bölümde eve dönüşe herhangi bir iyi terapinin dört dinamik unsuru olarak baktık. Harika çocuğumuzu, ona yetişkinimizi sunarak savunuyoruz.*güç*. Bu güç çocuğa*izin* eski zehirli kurallardan kurtulmak ve yeni düzeltici kuralları deneyimlemek. Yeni kurallar, disiplini beslemenin özünü oluşturur. Böyle bir disiplin, içsel çocuğun benmerkezci çocukluğunu dizginlemek ve onun ruhsal çocuksuluğunu ortaya çıkarmak için gereklidir. Böyle bir çocuksuluk olmalı*korumalı*yani biz gibi*uygulama*bu yeni düzeltici deneyimler, tam yaratıcı gücümüz ortaya çıkabilir. Yaratıcı gücümüz, harika çocuğumuzdan kaynaklanmaktadır. Şimdi o çocuğa dönelim.

BİRİNCİL EBEVEYNİNİZİ KIRMAK İÇİN EGZERSİZ ÖRTÜLEME

Bu, iç içe geçmiş işlevsizlerle ilgili olarak kullandığım egzersizdir.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

tartıştığım aile sistemi rolleriBölüm 7. Bu roller nesiller arası bağları içerir. Genellikle fiziksel olmayan cinsel istismarı içerirler.

Alıştırma Connirae ve Steve Andreas'ın çalışmalarından uyarlanmıştır ve kitaplarında orijinal biçiminde bulunabilir.*Aklın Kalbi*.

Bu alıştırmayı ya teyp kayıt cihazınıza kaydetmenizi ya da bir terapiste, güvenilir bir arkadaşınıza ya da bir destek görevlisine adım adım yol göstermenizi öneririm. Tüm süreci yapmak için kendinize otuz dakika verin. Dikkatinizin dağılmayacağı sessiz bir alan bulun ve bu süreçten geçin.*dikilmek*. Noktaları gördüğünüzde 30 saniyelik duraklamalara izin verin.

BİRİNCİ ADIM: Örgülü Ebeveyn

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi en çok iç içe olduğunu hissettiğiniz ebeveynin anılarına odaklayın. O kişiyi içsel deneyiminizde gerçekten görün, hissedin veya duyun. Onların içinde size mevcut olmalarına izin verin*en çekici davranış*. Bilinçaltınız bu davranışın tam olarak ne olduğunu bilecek....

Aklınıza gelen ilk şeye güvenin. Ebeveyninizi görselleştiremiyorsanız, onun orada olduğunu hissedin veya öyleymiş gibi yapın..

İKİNCİ ADIM: Çemberi Hissetmek

Şimdi, okul çağındaki yaralı içinizdeki çocuğun o ebeveynin yanında durduğunu görün.... Çocuğun ne giydiğine dikkat edin.... Çocuğunuzun ebeveyniyle konuştuğunu duyun.... Şimdi içinizdeki çocuğun vücuduna girin ve onun gözlerinden ebeveyninize bakın.... Ebeveyninize farklı açılardan bakın.... Ebeveyninizin nasıl ses çıkardığına dikkat edin.... Ebeveyninizin nasıl koktuğuna dikkat edin.... Şimdi yürüyün ve ebeveyninizi kucaklayın.... O ebeveynle fiziksel temasta olmak nasıl bir duygu?... Nasıl bir duygu? ebeveynine aşırı bağlı hissediyor musun?*Nasıl*kendinizi bağlantılı olarak mı deneyimliyorsunuz? Bu ebeveyni size bağlı olarak nasıl deneyimlersiniz? Fiziksel bir bağlılık mı? Vücudunuzun bir kısmına bağlı mı? (Birçok insan bu bağlantıyı kasık, mide veya göğüs bölgesinde yaşar.) Aranızda bir kordon veya başka bir bağlanma yolu var mı? Etrafınızda lastik bant var mı? tam alın

bu bağlantının kalitesine ilişkin deneyim.

ÜÇÜNCÜ ADIM: Çelişkiyi Geçici Olarak Kırmak

Şimdi bu bağlantıyı bir anlığına koparın. Sadece bunun nasıl olacağını fark etmenize izin verin. Bir iple bağlıysanız, onu makasla kestiğinizi hayal edin... Anne babanızın vücuduna bağlıysanız, sizi aynı anda hem kesen hem de yarayı iyileştiren mucizevi altın ışıktan bir lazer ışını hayal edin... Bu noktada ayrılırken rahatsızlık hissedeceksiniz. .... Bu, bu bağlantının hayatınızda önemli bir amaca hizmet ettiğinin bir işaretidir. Bağlantıyı kesmediğinizi unutmayın. Sadece geçici olarak ayrılmanın nasıl bir his olduğunu yaşıyorsunuz.

DÖRDÜNCÜ ADIM: Çemberlemenin Olumlu Amacını Keşfetmek

Şimdi kendinize sorun, "Temel ihtiyaçlarımı karşılayan bu ebeveynden gerçekten ne alıyorum?" ... "O ebeveynden gerçekten ne istiyorum?" ... Sizi özüne dokunan bir yanıt alana kadar bekleyin – güvenlik, emniyet, ölümden korunma, önemli olduğunuzu hissetmek, sevilebilir ve değerli olduğunuzu hissetmek gibi... Şimdi ebeveyninize olan bağlılığınızı yeniden bağlayın..

BEŞİNCİ ADIM: Yetişkin Potansiyelinizi Kullanmak

Şimdi sağa veya sola dönün ve kendinizi bilge ve nazik bir büyücü (ya da en güçlü benliğiniz kadar kendini gerçekleştirmiş) olarak görün. Bu yaştan sonra size istediğinizi verebilecek kapasitede olduğunuzun farkında olun ve iç içe geçmiş ebeveyn ilişkinizden elde ettiğinize inanın. Gerçekten becerikli yetişkin benliğinize bakın.... Bu parçanızın nasıl göründüğüne, hareket ettiğine ve ses çıkardığına dikkat edin. Gidin ve yetişkin benliğinizi kucaklayın.... Yetişkininizin gücünü ve kudretini hissedin... Her zaman korktuğunuz en kötü şeyin başınıza geldiğini fark edin.... İçe kapanarak tecavüze uğradınız ve terk edildiniz... ve yetişkin tarafınız, başardı,... yetişkinin hayatta kaldı ve buna rağmen işlev gördü
.

ALTINCI ADIM: Ebeveyninizle Aranızdaki Bağlantıyı Bir Kendinizle Bağlantı

Ağa bağlı ebeveyninize tekrar dönün.... Bağlantıyı görün ve hissedin.... Bağlantıyı kesin ve ebeveyninize bağlıymışsınız gibi hemen yetişkin benliğinizle yeniden bağlantı kurun.... Tamamen güvenebileceğiniz biriyle, kendinizle karşılıklı bağımlı hissetmenin tadını çıkarın. Yetişkininize, yanınızda olduğu için teşekkür edin. Ebeveyninizden istediğinizi yetişkininizden almanın keyfini çıkarın. Yetişkinin asla kaybedemeyeceğin kişidir.

YEDİNCİ ADIM: İç içe geçmiş ebeveyninize saygı duymak

Şimdi, iç içe geçmiş ebeveyninize bakın ve onun bir seçeneği olduğunu fark edin. Kordonu yetişkin benliğine yeniden bağlayabilir. Ebeveyninizin, sahip olduğunuz geri kazanma ve bütünlük için aynı seçeneklere sahip olduğunu unutmayın. Aslında, birbirine bağlı ebeveyninizin size bağlı kalırsa gerçek bütünlük için hiçbir şansı olmadığını fark edin.... Ona bütünlük için bir şans vererek onu seviyorsunuz. Ayrıca onunla ilk kez gerçek bir ilişki kurma fırsatına sahip olduğunuzu da unutmayın..

SEKİZİNCİ ADIM: Kendinizle İlişki

Şimdi yetişkin benliğinize geri dönün.... İçinizdeki yaralı okul çağındaki çocuğunuzla aranızdaki bağlantıyı hissedin. Artık bu çocuğu sevip değer verebileceğinizi ve ona ebeveyninden ihtiyacı olanı verebileceğinizi anlayın..

MİT YA DA MASALINIZI BİTİRMEK

Son bir alıştırma olarak, okul çağındaki çocuğunuzu geri kazanmaya çalışırken yazdığınız efsaneyi veya peri masalını bitirin (bu sayfa). kelimelerle başla *Ve daha sonra*....

İşte hikayem böyle bitti:

> Ve sonra Farquhar, Joni'nin sesini duydu. Bu onu o kadar duygulandırdı ki, her gün dinleyebileceği sessiz bir zaman yaratmaya kendini adadı.

Joni'ye. Joni'nin ona söylediği ilk şey, yaralanmış ve şimdi elflerin sırlarını uygulayan bir grup insana katılmak oldu. Aşkın disiplinine bağlıydılar. Bu, hazzı erteledikleri, sorumluluk sahibi oldukları, ne pahasına olursa olsun doğruyu söyledikleri ve dengeli bir yaşam sürdükleri anlamına geliyordu.

Farquhar kollarını açarak kabul edildi. çok yakında o*testere*grup üyelerinin sevgi dolu gözlerinde elf benliği. Her seferinde bir gün yaşadı ve kendini aşk disiplinine adadı. Yaralı iç çocuğunu geri aldı ve savundu. Yakında elflerin sırrını öğretmeye başladı. Yıllar geçtikçe ünlü bir öğretmen ve Snamuh ruhlarının dönüştürücüsü oldu. Hayatını sevdi ve sonsuz bir şekilde Büyük BEN'in vizyonunu yaratarak ve tadını çıkararak gerçek yuvasına dönebileceği gün için yaşadı.

BÖLÜM

4

REJENERASYON

Çocuğu bulma ihtiyacının eski bir insan özleminin parçası olduğunu anlamak önemlidir. Bireysel geçmişimizin arkasında, mitlerde yer alan kültürel geçmişimiz yatar. Mitlerde çocuğun genellikle insan ve ilahi olanın birliğinin ürünü olduğunu görürüz. Kişisel tarihimizin çocuğu kadar aradığımız efsanevi çocuk da odur.

- Rachel V.

Ve tüm keşiflerimizin sonu,
başladığımız yere varmak ve yeri ilk
kez tanımak olacak.

- TS Eliot
Dört Dörtlü

Sadece korku dolu bir boşluğun olduğu yerde... şimdi bir canlılık zenginliği ortaya çıkıyor. Bu eve dönüş değil çünkü bu ev daha önce hiç var olmamıştı. Evin keşfidir.

- Alise Miller

GİRİŞ

Çocuğunuzla diyalog kurarak, onu dinleyerek, ona sınırlar koyarak, onu asla terk etmeyeceğinizi bilmesini sağlayarak hayatınızın ayrılmaz bir parçası olmasına izin verdiğinizde, yeni bir güç ve yaratıcılık ortaya çıkmaya başlar. Çocuğunuzun, yıllarca yetişkinlik deneyiminizle zenginleştirilmiş ve derinleştirilmiş taze bir vizyonuyla bağlantı kuracaksınız.

Şimdi ortaya çıkan çocuk sizin harika çocuğunuzdur. Savunuculuk çalışmalarınız ilerledikçe, harika çocuğunuz doğal olarak gelişecek ve genişlemeye ve kendini gerçekleştirmeye doğru ilerleyecektir. Harika çocuğun doğal hali yaratıcılıktır. Yaratıcılığınızla temasa geçmek bir eve dönüşten daha fazlasıdır: özünüzün, en derin, benzersiz benliğinizin keşfidir.

Bulmak ve geri almak*yaralı*iç çocuk bir*açık* işlem. Kişisel gücünüzü geliştirmenin yanı sıra, yaralı çocuğunuzu desteklemek, onun ruhsal gücünü geri kazanmasını sağlar. Onun yeni keşfedilen ruhsal gücüyle, kendi kendinizi yaratmanız başlar. Bu senin gerçek eve dönüşün. Gizlenen şey şimdi ortaya çıkabilir. En derin benliğinizden gelen dürtüler ve sinyaller artık duyulabilir ve yanıtlanabilir.

Bu son bölümde, harika çocuğumuzu bulmak için evrensel insan ihtiyacına odaklanacağım. Harika çocuğun yenilenmesine ve dönüştürücü gücüne dünya mitolojilerimizin tanık olduğu iki yoldan bahsedeceğim. İlk mitsel model şunları içerir:*puer aeternus*ya da altın çağı başlatan ebedi çocuk. İkinci mitsel kalıp, sürgün edilmiş ve doğuştan gelen ilahi hakkını bulmaya gelen ilahi/kahraman bebektir. Her ikisi de sürekli olarak kendimizi gerçekleştirmeye ve aşmaya yönelik hayati ve kaçınılmaz insan dürtüsünün sembolleridir.

Sizi, harika çocuğunuzu otantik benliğinize ve yaşam amacınıza dair yeni bir anlayışa kılavuz olarak kullanmaya davet edeceğim.

Son olarak, harika çocuğunuzun maneviyatınızın özü olduğunu ve kaynakla en derin bağlantınız olduğunu önereceğim.

varlığınızın yaratıcı zemini. Aslında, sana harika çocuğunun senin olduğunu önereceğim.*Imago Dei*- yaratıcınıza benzeyen parçanız.

BÖLÜM 13

EVRENSEL BİR SEMBOL OLARAK ÇOCUK REJENERASYON VE DÖNÜŞÜM

> “Çocuk” terkedilmiş ve teşhir edilmiş olan her şeydir ve aynı zamanda ilahi olarak güçlüdür; önemsiz derecede şüpheli başlangıç ve muzaffer son. İnsandaki “ebedi çocuk” tarif edilemez bir deneyim, bir uyumsuzluk, bir handikap ve ilahi bir ayrıcalıktır; bir kişiliğin nihai değerini veya değersizliğini belirleyen ölçülemez bir şey.
>
> - CG Jung

Büyük psikolog Carl Jung, içsel çocuğun paradoksal kalitesini açıkça gördü. Jung için çocuk tanrısallığın, yenilenmenin ve yeni başlangıçların kaynağıydı ve aynı zamanda olası bir kirlilik ve yıkım kaynağıydı. Jung açıkça gördü *yaralı çocuk*arketipsel çocuğun bir parçası olarak. Bu Jung'un dehasıydı, çünkü insan bilincinin yaralı çocuğa odaklanması yalnızca son elli yıldır. Aslında, yaralı çocuğun bir çocuk haline geldiğine inanıyorum.*modern arketip*.

Bir arketip, insanlığın kümülatif ve kolektif deneyiminin bir temsilidir, her insanda evrensel bir potansiyeldir. Jung, belirli bir insan deneyimi modeli açıkça belirlendiğinde, bunun kolektif psişik mirasımızın bir parçası haline geldiğini hissetti. Arketiplerin genetik olarak DNA gibi aktarıldığına inanıyordu.

Arketipler, vücudumuzun iskelet yapılarıyla karşılaştırılabilir, ruhumuzun organları gibidir. Arketipler, geçmiş nesillerde yaratılan kalıtsal kalıplardan türetilen doğuştan gelen psişik yatkınlıklardır. Bu kalıplar, insanın belirli eşikleri olduğunda ortaya çıkar.

deneyime ulaşılır.

Arketipler, temsil ettikleri kalıpların hem olumlu hem de olumsuz yönlerini bünyesinde barındırır. Anne arketipinde olumlu yön, besleyen ve hayat veren annedir; olumsuz yönü ise çocuklarını boğan, yutan ve yok eden annedir.

Baba arketipinde olumlu yön, çocukları korur, sınırlar koyar ve kültürün yasalarını ve geleneklerini aktarır. Negatif baba, gücünü kaybetmekten korkan, çocuklarını esaret altında tutan ve gelenekleri aktarmayı reddeden tirandır.

Çocuk arketipinde pozitif çocuk savunmasız, çocuksu, spontane ve yaratıcıdır. Negatif çocuk bencil, çocuksu ve duygusal ve entelektüel büyümeye direnir.

Çocuğun olumsuz yönü yaralı çocuktur. Yaralı iç çocuk ancak yüzyılımızda dikkatimizi çekmiştir. Geçmişte, çocukların istismarı ve boyun eğdirilmesi olağandı ve çoğu zaman hafife alındı. 1890 gibi geç bir tarihte, Hayvanlara Karşı Zulüm Önleme Derneği olmasına rağmen, Çocuklara Karşı Zulüm Önleme Derneği yoktu.

Kuşağımızın en büyük gelişmelerinden biri, çocuk istismarının ortaya çıkması olmuştur. Çocuk yetiştirmek için geçerli olan kurallarımızın, onların özgünlüklerini ve onurlarını utandırdığını ve ihlal ettiğini gördük. Bu tür kurallar, duygusal kararmamızın bir parçası olmuştur. Alice Miller, mevcut ebeveynlik kurallarımızın çocuğu, ebeveynin öngörülen imajına uydurmayı nasıl amaçladığını acı bir açıklıkla göstermiştir. Ayrıca yaralı çocuk tarafından anne babanın idealleştirilmesini zorunlu kılmıştır. Bu tür bir idealleştirme, yaralı çocuğa ailesinin ona olan sevgisini garanti eden bir fantazi bağı yaratır. Ama aynı zamanda nesiller boyu çocuklara yönelik istismarı da sürdürdü.

George Bernard Shaw, yazdığı zaman bir çocuğun harika bir tanımını yaptı:

> çocuk nedir? Bir deney. Adil insanı yaratmak için yeni bir girişim... yani insanlığı ilahi kılmak.

Shaw, bu deneyin oynanamayacağını veya manipüle edilemeyeceğini tamamen anladı:

> Ve eğer bu yeni varlığı şekillendirmeye çalışman gerekiyorsa*senin fikrin* dindar bir erkeğin veya dindar bir kadının kendi en kutsal beklentisini yok edecek ve belki de bir canavar yaratacaksınız.

Şimdi anlamaya başladığımız bu son senaryo. Çocuk istismarının eski ve yaygın geleneğiyle yüzleşmeye başladığımızda, ensest, dayak ve duygu ihlali şeytanlarına yeni isimler veriyoruz. açıkça görüyoruz ki*ruh cinayeti* Bu, bir çocuğun BEN'imliğinin ihlalinden kaynaklanan ruhsal yarayı oluşturur.

Yetişkin çocuk hareketinin muazzam enerjisi, yaralı çocuk arketipinin bu yeni anlayışına tanıklık etti.

Bizimki bir felaket ve karanlık yıkım zamanı oldu. İnsanlık tarihinde buna benzer hiçbir şey yoktur. Özgürlük ve demokrasi mücadelesinde milyonlarca insan öldü. Nazizm felaketinin, utanç verici ve otoriter ebeveyn kurallarıyla Alman ailesinin yapısından kaynaklandığına inanıyorum. Ancak bu kurallar Almanya'da uç noktalara götürülürken, Alman kuralları değildir. Aslında, nesiller boyu çocukları yaralayan ve bugün hala var olan dünya çapındaki kurallardır. Kurallar normal kabul edildiğinden, ne kadar yıkıcı olduklarına dair bir farkındalık yoktu. Amerikan ve Fransız devrimlerinde -devrimler ne kadar kusurlu olursa olsun- insan haklarının ilanıyla birlikte yavaş yavaş yeni ve altın bir çağ doğmaya başladı. Efsanevi anka kuşu gibi, küllerinden yeniden doğuyor. Yaralı çocuk arketipiyle ilgili farkındalığımız, çocuğu iyileştirmemize ve geri almamıza neden oldu. Bu da harika çocuğun ortaya çıkmasına izin verir.

PUER AETERNUS

Dünyanın tüm büyük mitolojilerinde, yaratılış sonsuz ve döngüsel olarak tekrarlanır. Periyodik olarak dünya kaosa döner. Dağlar ufalanır, ovalar şiddetli ateş yağmurları, depremler, ölüler geri döner. Bu olaylar, yeni ve altın çağın kıyamet habercisidir. Yeni yaratılış başlamadan önce her şey kaosa indirgenmelidir.

Birçok efsanede, kaotik kalıntılardan yeni bir ağaç filizlenir. Ağacın tepesi göğe ulaşır. Sonra bir mucize*çocuk*belirir ve ağacın gövdesine tırmanır. Bu mucizevi çocuğun gelişi, bu*puer aeternus*, bu altın çağın başlangıcını işaret ediyor. Bazı versiyonlarda çocuk kozmosun yapısını değiştirir. Diğer mitlerde çocuk, altın çağı karakterize eden bütünlüğü getirir. Çocuğun gelişiyle tüm karşıtlar uzlaşır. Yaşlı gençleşir; hasta iyileşir; patatesler ve patatesler büyür

ağaçlar; hindistancevizi ve ananas toprakta yetişir. Bol miktarda yiyecek ve mal var; kimse çalışmak ya da vergi ödemek zorunda değil. Bütün bu mitlerde çocuk, yenilenmenin ve bütünlüğün sembolüdür. Jung bunun bizim için kişisel olarak ne anlama geldiğini şöyle açıklıyor:

> Bireyleşme sürecinde çocuk, kişilikteki bilinçli ve bilinçsiz öğelerin sentezinden gelen figürü tahmin eder. Bu nedenle, karşıtları birleştiren birleştirici semboldür; bir arabulucu; şifa getiren; bütün yapan kimse.

Şimdi dönmek istediğim, çocuğun bu yaratıcı ve yenileyici yönüdür.

OTANTİK BENLİK OLARAK HARİKA ÇOCUK

Gail Godwin'in romanında*Bitirme Okulu*, karakterlerden biri şöyle diyor: "İki tür insan vardır... Bir tür, son benliklerine hangi noktada donup kaldıklarını sadece bakarak anlayabilirsiniz... Biliyorsunuz ondan daha fazla sürpriz bekleyemezsiniz... diğer tür hareket etmeye, değişmeye devam et... ve hayatla yeni denemeler yapmak ve onun hareketi onları genç tutuyor." İkinci tip, harika çocuğuyla temas halinde olan bir kişidir. Harika çocuğunuz sizin en gerçek benliğinizdir.

Daha dün gibi hatırlıyorum. 12 yaşındaydım ve BEN'İM'imle ilgili çok güçlü bir deneyim yaşadığımda ayakta otobüs bekliyordum. Bir şekilde ben olduğumu ve benim gibi başka kimsenin olmadığını fark ettim. Yalnızlığımı fark ettiğimde korktuğumu hatırlıyorum. Gözlerimin sadece pencereler olduğunu düşündüğümü hatırlıyorum.*İ*dışında görebilir. Başka kimsenin dünyayı benim açımdan, benim gözüm olan pencerelerden göremeyeceğini anladım. Ayrıca benim içimde gerçekten kimsenin olamayacağını, herkesten ayrı olduğumu fark ettim. Ben bendim ve bana ne yaparlarsa yapsınlar ya da yaptırmaya çalışsalar da kimse bunu değiştiremezdi. Ben bendim ve eşsizdim.

O anda, Fairview Caddesi'ndeki o otobüs durağında, kendi varlığımın sezgisine kapıldım. Meraktan doğan bu sezgi, sonraki yıllarda benim için birçok kez kaybolacaktı. Ama bu beni felsefeyi incelemeye ve öğretmeye yönlendirecek ve beni bütünlüğe doğru kişisel bir yolculuğa çıkaracaktı. Hala felsefeye tamamen hayranım.

duygusuna hayran kaldım*yapı*Jacques Maritain'in "hiçliğe karşı zafer kazanmamızı sağlayan muzaffer hamle" olarak tanımladığı şey. Meraklı çocuk, Spinoza'nın "Neden hiçbir şey değil de bir şey var?" sorusu karşısında hâlâ şaşkındır. Aynı soru, binlerce yıl önce, antik felsefenin babası olan Miletoslu Thales'i motive etmişti. Daha sonra Aristoteles şöyle yazdı: "İnsanların hem şimdi hem de ilk başta felsefe yapmaya başlamaları, hayretleri sayesindedir."

Kendi varlığımın ilk deneyimi, harika çocuğumun eseriydi. Ve kırk üç yıl sonra ben bu kitabı yazarken o harika çocuk benim aracılığımla konuşuyor. Farkındalığımın özünde hiçbir şey değişmedi. Yaralı çocuğum yıllarca beni şimdiki anın kutsallığını yaşamaktan alıkoysa da, yavaş yavaş o ilkel huşu ve merak duygusuna geri dönüyorum. Bir okyanusun, bir gün batımının ya da yıldızlı bir gecenin varlığına gerçekten dokunduğumda, omurgamdan aşağı doğru inen ürpertiyi tekrar hissedebiliyorum.

Sürekli olarak farkındalığınızı ve ufkunuzu genişletebilirsiniz, ancak özgün benliğinizin özü asla değişmez. Assisi'li Francis, "Biz kimi arıyoruz, kimi arıyoruz" diye yazdı. Transpersonal psikologlar buna sizin "tanık benliğiniz", yani bana bakan "ben" derler.

Harika çocuğunuzda gerçek duygularınızı, ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi bulacaksınız. Çoğu yetişkin çocuk için bu çocuk uzun zaman önce kaybolmuştur. Yaralı çocuğunuzu savunurken, size ve besleyici korumanıza güvenmeye başlar; senin onu terk etmeyeceğini biliyor. Bu derin güvenlik duygusu ve temel güven, harika çocuğun ortaya çıkmasına izin verir. O zaman, kendin olmak için hiçbir çalışma ya da çaba gerektirmez. Yapacak bir şey yok. Sam Keen'in dediği gibi:

> Eve dönüş, Hıristiyanların geleneksel olarak inançla aklanma ile kastettikleri şeyin dünyevileştirilmiş veya dinsizleştirilmiş eşdeğeri olabilir.... Hıristiyan, kurtuluşu başarıdan ayırırken, önceliği kurmuştur.*yapı*üzerinde*yapmak*.

Yaralı, utanç temelli çocuğum, başkaları için önemli olmak ve önemli olmak için bir insan “yapması” haline geldi. Kırk yıllık bir Yıldız, Süper Başarı ve Bekçi olduktan sonra, bunu öğrenmek zorundaydım.*Yaptığım şeyle varlığımı iyileştiremedim. Kim olduğum için önemli olan tek şey*.

harika çocuk senin*temel öz*. Transpersonel psikologlar, temel benlik ile uyarlanmış benlik arasında bir ayrım yapar. Öz benliğinizi tanımlamak için sıklıkla kullandıkları kelime,

ruh. Uyarlanmış benliğinizi tanımlamak için kullanılan kelime *benlik*.

Onların modelinde egonuz, ailenizin ve kültürünüzün taleplerine uyum sağlamak için kullandığınız sınırlı bilinç alanıdır. Ego, bu hayatta kalma ihtiyaçları ile sınırlıdır. Bu sizin zamana bağlı benliğinizdir ve köken ailenizde ve doğduğunuz kültürde kök salmıştır. Tüm kültürel ve aile sistemleri görecelidir ve gerçekliğin anlaşılması ve yorumlanmasının birçok olası yolundan yalnızca birini temsil eder. Ego adaptasyonunuz olsa bile *tamamen işlevsel* aileniz ve kültürünüz ile ilgili olarak, gerçek benliğinizle ilgili olarak hala sınırlı ve parçalıydı. Transpersonel teoride, *egonuz ruhunuza kıyasla her zaman gerçek dışıdır*. Bu yüzden ruhu harika çocukla, egoyu da yaralı çocukla özdeşleştiriyorum.

Yine de, hayatta kalmak ve gündelik geçici yaşamın gerekliliklerıyle başa çıkmak istiyorsanız, egonuz bütünleşmiş ve işlevsel olmalıdır.

Güçlü bir bütünleşmiş ego size güven ve kontrol duygusu verir. Yaralı iç çocuğunuzu geri almak ve savunmak, egonuzu iyileştirmenize ve bütünleştirmenize izin verir. Bir kez bütünleştiğinde, egonuz harika çocuğunuzu keşfetmenize izin veren güç kaynağı olur: öz benliğinizi. Paradoksal görünse de, egonuzun sınırlı savunma ve kontrolünü bırakacak kadar güçlü olması gerekir. Egoyu aşmak için güçlü bir egoya ihtiyacınız var. Kaba bir örnek vermek gerekirse: ego, sizi yörüngeye sokan itici roket gibidir. Ruhunuz, uzayın sınırsız genişliğinde faaliyet göstererek oradan devralır.

Harika çocuğunuz (ruhunuz) ve yaralı çocuğunuz (ego) arasındaki ilişki *mutlak* temel benliğinizle bağlantı kurmadan önce iyileşin. Ego çalışmanızı (orijinal acı çalışmanız veya meşru ıstırabınız) yaptıktan sonra, tam olarak kendini gerçekleştirmeye hazırsınız.

Aslında sizi ego işinizi yapmaya motive eden harika çocuğunuzdur. Yaralı çocuk, savunmak ve hayatta kalmakla çok meşgul olduğu için iyileşme işini yapamaz. Yaşamın tamamı kronik bir diş ağrısı olduğunda, daha yeşil otlakların olduğunu görmek için bu acıyı aşamazsınız. Harika çocuğunuz sizin özgün benliğiniz olduğu için, egonuz kapalı ve hayatta kalma sorunlarıyla meşgul olduğundan habersizken bile, kendini gerçekleştirmeye ulaşmak için her zaman sizi çekiyor. Carl Jung bunu çok güzel özetliyor:

> Çocuk arketipi, bilinçli zihnimizin sınırlı aralığının oldukça dışında kalan yaşamsal güçlerin kişileştirilmesidir.... Her varlıktaki en güçlü, en kaçınılmaz dürtüyü temsil eder, yani,

kendini gerçekleştirme dürtüsü.

Harika çocuğunuzla bağlantıyı hissettiğinizde, tüm hayatınızı daha geniş bir perspektiften görmeye başlarsınız. Harika çocuğunuz artık hayatta kalmak için ego savunmalarının arkasına saklanmak zorunda değil. Olayları farklı bir bilinç seviyesinden görebilir. Harika çocuk daha iyi bir benlik değildir; o çok daha büyük bir vizyona sahip farklı bir benlik.

HAYATINIZI MUCİZE İLE YENİDEN ÇİZELGELEMEK İÇİN MEDİTASYON ÇOCUK

Zen Budistlerinin geleneksel bir koan ya da bilmecesi vardır: "Orijinal yüzünüz neydi - anne babanız sizi doğurmadan önce sahip olduğunuz yüz?"

Aşağıdaki meditasyona yaklaşırken bunu düşünün. Ayrıca, en azından geçici olarak, sizin için olağan olmayan bazı inançları benimsemenizi isteyeceğim. Bunlara gerçekten inanıp inanmadığınız konusundaki tartışmalarda kaybolmayın. Harika çocuğunuzun siz doğmadan önce bir kader duygusu varmış gibi düşünmenize ve hissetmenize izin verin. Bedenlenmiş bir ruh olduğunuza dair birçok dini geleneğin inancını kabul edin. Zamana bağlı sosyokültürel kişiliğinizden daha fazlası olma olasılığını eğlendirin; sonsuz bir ilahi mirasa sahip olduğunuzu. Thomas Aquinas ve büyük Sufi üstatlarıyla birlikte, Tanrı'nın eşsiz bir ifadesi olduğunuza kendinizi inandırın - Büyük Ben'im. Eğer doğmamış olsaydınız, evrenin daha da yoksullaşacağına kendinizi daha fazla inandırın; o *Tanrı'nın sadece sizin tarafınızdan ifade edilebilecek ve başkaları tarafından sadece sizin aracılığınızla deneyimlenebilecek bir şey var.*. Harika çocuğunuzun tüm bunları başından beri bildiğine kendinizi inandırın. Bu meditasyonda harika çocuğunuzla temas kuracak ve enkarnasyonunuzun amacı olan ilahi mirasınızı deneyimleyeceksiniz. Bunu bir kez deneyimlediğinizde, otantik benliğinizle temasa geçecek ve tüm hayatınızı farklı bir şekilde göreceksiniz.

Meditasyonu ya teybe koymanızı ya da bir arkadaşınıza okumanızı tavsiye ederim. Noktaların on ila yirmi saniyelik bir duraklama anlamına geldiğini unutmayın.

> **Nefesinize odaklanarak başlayın. Yavaşça kendi nefes alma sürecinizi gözlemleyin.... Nefesinizin farkında olun.... Nefes alırken ve verirken havanın hissinin farkında olun.... Nefes alırken beş sayısını görmeye başlayın.**

dışarı.... Beyaz perdede siyah beş numarayı veya siyah perdede beyaz beş numarayı görün.... Görselleştirmede sorun yaşıyorsanız, kendinizi beş numarayı parmakla boyadığınızı hayal edin veya *duymak* zihninin kulağında. Mümkünse, üçünü de yapın. Gör, parmakla boya ve işit... Şimdi dört numara; gör, parmakla boya, ya da duy ya da üçünü birden yap... Sonra aynısını üç, iki ve bir sayıları için de yap. (*uzun duraklama*) ... Bir numarayı gördüğünüzde bunun bir kapı olduğunu hayal edin. Bu kapıdan geçmeden önce tüm dertlerinizi ve endişelerinizi kristal bir küreye koyduğunuzu hayal edin. Endişelerle dolu topu gömün. Meditasyon bittiğinde endişelerinizi geri alabilirsiniz. Şimdi kapıdan geçin ve başka bir kapıya giden üç basamaklı bir set görün. Şimdi inançsızlıklarınızı ve şüpheciliğinizi kristal bir küreye koyduğunuzu hayal edin. İnançsızlıklarınız ve şüphelerinizle dolu topu gömün. Şimdi yeni inanç sisteminizi gözden geçirin. İşte "sanki" efsaneniz:

Sen, zamanın eşsiz ve tekrarlanamaz bir tezahürüsün. ilahi.

öyle bir kaderin var ki *bir tek* aracılığıyla ifade edebilirsin yapı. Dramatik veya melodramatik değil.

Bu sadece sizin farkınız *yapı* burada yapar. Bu bir fark yaratan fark.

Harika çocuğunuz her zaman ne olduğunu biliyordu.

Harika çocuğunuz sizi hayatınızı keşfetmeye yönlendirebilir amaç.

Şimdi merdivenlerden yukarı çıkın ve kapıyı açın.... Gökyüzüne çıkan merdivenleri olan bir sundurma bulacaksınız. [Steven Halpern's oynamak isteyebilirsiniz. *Kadim Yankılar* veya *Yıldızlı Süit* burada.] Merdivenlerden aşağı inen mavi beyaz ışıkla çevrili bir figür görmeye başlayın.... Figür yaklaştıkça, onu sıcak ve arkadaş canlısı bir varlık olarak deneyimlersiniz. Hangi şekli alırsa alsın size sıcak ve dostça geldiği sürece sorun yok. *Şekil sizi korkutuyorsa, ona gitmesini ve başka bir figürün gelmesini beklemesini söyleyin.*. Bu varlık sizin iç rehberinizdir. adını sor. Harika çocuğunuzla konuşmak istediğinizi söyleyin.... Bırakın sizi elinden tutsun ve merdivenleri çıkmaya başlasın... Büyük bir tapınağa geleceksiniz. Sizin

rehber sizi kapıya götürecek.... İçeri girin. Enfes güzellikteki nesneleri görün. Güzel ve değerli bir çocuğun heykelini gördüğünüz yüksek bir sunağa doğru yürüyün - bu sizin harika çocuğunuz.... Figürün canlandığını görün. Harika çocuğunuzu kucaklamak için bir dakikanızı ayırın. Ondan hayatınızın amacı hakkında bir açıklama isteyin: Neden buradayım? (*uzun duraklama*) ... Hangi biçimde gelirse gelsin cevabı alın. Bir sembol, gerçek sözler, güçlü bir duygu. Meraklı çocuğunuzla bunun hakkında konuşun. (*uzun duraklama*) ... Anlamasanız bile, size verileni yanınızda götürün. Harika çocuğunuza teşekkür edin ve kapıya geri dönün. İç rehberiniz sizi bekliyor. Rehberinizin sizi merdivenlerden aşağı indirmesine izin verin. ... Verandaya ulaştığınızda duraklayın. Artık yeni anlayışınızın ışığında doğumdan bugüne tüm hayatınızı gözden geçireceksiniz. Harika çocuğunuzun mesajı net olmasa bile, hayatınızın amacı hakkında ne anladığınızla hayatınızı gözden geçirin.... Şimdi doğum anınıza geri dönün. Sanki doğduğunu görüyormuşsun gibi. Doğumdan itibaren, hatırlayabildiğiniz her dönüm noktasını veya olayı yeni bilginizin ışığında gözden geçirin. Orada bulunan insanları görün. Şimdi onları farklı görüyor musun? (*uzun duraklama*) ... Önemsiz olduğunu düşündüğünüz birini şimdi çok daha önemli görebilirsiniz. (*uzun duraklama*) ... Bazı olaylar yeni bir anlam kazanabilir. Yaşadığınız travmatik olaylarda yeni bir anlam bulabilir misiniz? (*uzun duraklama*) ... Hayatınızın şimdiki anına gelin. Tüm hayatınızı ruhunuzun bakış açısından mükemmel olarak kabul edin. Artık asıl acınızı ve ego çalışmanızı yaptığınıza göre, bu daha yüksek görüş noktasından görebilirsiniz. Geçmişi mükemmel olarak kabul edin. Kendini amacına ada.... Bildiğin herkese sevgi gönder... Hepimizin ışık için mücadele eden çocuklarız. Anne babanızı yaralı çocuklar olarak görün. Herkesi çevreleyen sıcak altın güneş ışığını görün. Hayatınızdaki insanlara dokunduğunuzu ve kucakladığınızı hayal edin, (*uzun duraklama*) ... Herkesi dostluk ve sevgiye muhtaç bir çocuk gibi düşünün..

Şimdi tapınağa giden merdivenlerle sundurmaya geri dönün. Kapıyı açın ve üç merdivenden aşağı inin. İstediğiniz inançları, şüpheciliği ve varsayımları geri alın.... Yan kapıdan geçin ve istediğiniz endişeleri veya endişeleri geri alın.... Üç derin nefes alın. Bir numarayı gördüğünüzde, hayatın ayaklarınıza ve ayak parmaklarınıza geri geldiğini hissedin.... Sonra hissedin.

oturduğun koltuk; iki numarayı gördüğün gibi vücudunda kıyafetlerin... Sonra enerjiyi ellerinde hisset. Kollarınızdan boynunuza ve omuzlarınıza gelsin... Şimdi üç numaraya bakın. Tüm beyninizi uyanık hissedin. Derin nefes al. Kendinize bu deneyimi hatırlayacağınızı söyleyin. Kendinize, onları tam olarak anlamasanız bile, resimlerle kalacağınızı söyleyin. Şimdi dört numarayı görün ve beş numarayı gördüğünüzde kendinizi tamamen uyanık hissedin..

Bir süre bu meditasyonla yaşamak güzel. Bazen görüntüler daha sonra daha anlamlı olacaktır. Bazıları için bu meditasyon kendileri ve yaşamları hakkında yeni bir farkındalığın başlangıcını işaret ediyordu. Bir adamın harika çocuğu ona kelimeyle bir anahtar verdi.*Antik*üzerine yazılır. Çocukken büyükannesinin evinde vakit geçirmeyi severdi. Antika saatlerden oluşan geniş bir koleksiyonu vardı. Her saatin arkasındaki tarihi anlatırken büyükannesini dinlemeyi severdi. Harika bir hikaye anlatıcısıydı ve onun hayal gücünü harekete geçirdi. Kendi antika saat koleksiyonunu başlattı. Ancak kendi sigorta acentesini yönetmekle meşgul olduğu için koleksiyonuna asla fazla zaman ayıramadı. Meditasyon yaptıktan bir buçuk yıl sonra onu gördüm. Bir antika sergisindeydim. Ajansını satmış ve antika satıcısı olmuştu. Antika saatler ve sıra dışı antika anahtarlar konusunda uzmandı! Yeni hayatı için çok heyecanlı görünüyordu. Diğer insanlar bu meditasyondan eşit derecede dramatik sonuçlar paylaştılar. İç rehber ve harika çocuk, ruhunuzun bilgeliğini temsil eder. Ruh, bir sembol dünyasında faaliyet gösterir ve imgelerin dilini konuşur. Rüyalarında konuşan senin ruhundur. Rüyaların dilini egonun anlaması zordur. Anlamlarının tam olarak kavranabilmesi için önce imgelerle birlikte yaşanmalı ve hissedilmelidir. Sadece kendin için doğru olanı kabul et.

Bu meditatif deneyimi, utanmaz ve destekleyici bir arkadaşınızla paylaştığınızdan emin olun.

Bu egzersizle harika bir yenilenme yaşadım. Diğer birçok kişi de onunla güçlü deneyimler yaşadı. Güçlü bir deneyiminiz yoksa, sorun değil.

HARİKA ÇOCUKUN İDEALİZASYONU

Bu noktada şunu açıkça ifade edeyim ki, harika çocuğa bir çocuk olarak inanmam.*tek model*otantik yaşam için. Sam ile birlikte inanıyorum

Keen, bunun olgun insan varoluşunun onuruna zarar vereceğini. Sadece harika bir çocuk olmak, şimdiki zamanda sürgünde yaşamak olurdu. Size bunun dehşetini anlatabilirim. Dedem hayatının son yıllarında hafızasını tamamen kaybetmişti. Onu ziyaret ettiğimde, bana sık sık aynı soruları tekrar tekrar sorardı. Hayatını sıkı çalışma, sadakat ve sevgiden yaratmış güzel bir adamdı. Onu geçmişi ve geleceği olmadan yaşamak son derece acı vericiydi. yaşamamız gerek*içinde* şimdi, ama*değil*şimdi. Kipling'in dediği gibi "acımasız dakikayı altmış saniyelik mesafe koşusu ile doldurmamız" gerekiyor. Ancak harika çocuğun taze vizyonu, dönüştüğünüz yetişkinin bilgeliğine ve deneyimine ihtiyaç duyar. Aslında, harika çocuğunuz ancak yetişkininiz onu desteklemek ve korumak için oradaysa orada olacaktır.

Ne kadar harika olursa olsun, bir yetişkinin bir çocuğun nasıl olması gerektiği için yeterli bir model olması gibi, bir çocuk da gerçek yetişkin yaşamı için bir model değildir. Sam Keen yazıyor:

> Biz ancak Eden'den ayrılınca insan oluruz, ancak çocukluğun bittiğini idrak ederek olgunlaşırız. İnsanlığımızın doluluğuna, yalnızca mevcut farkındalığın yanı sıra anılarımızın ve hayallerimizin tam ölçüsüne sahip olmak ve sorumluluk almakla geliyoruz. Zarif varoluş geçmişi, şimdiyi ve geleceği bütünleştirir.

Hayatımı harika çocuğumla yeniden çerçevelemek, çocukluğumdaki her şeyin beni şu an yaptığım şeye hazırladığını görmeme yardımcı oldu. bu *amaç* Meditasyonumda kendim olmak, insan özgürlüğümü ilan etmek ve başkalarının da aynı şeyi yapmasına yardım etmek için burada olduğumu buldum.

Bu görevi başarmak için tüm yıllara dayanan bilgilerime, iyileşme sürecindeki tüm çalışmalarıma, bir terapist olarak tüm deneyimlerime ve acılarımdan ve hatalarımdan edindiğim tüm bilgeliğe ihtiyacım var. Harika çocuğumun rehber olmasıyla, şimdi tüm hayatımın mükemmel olduğunu görebiliyorum. İşlevsiz ailem, alkolik babam ve bağımlı annem, yoksulluğum - hepsi mükemmeldi.*Şu anda yapmakta olduğum işi yapmak için tam olarak deneyimlemem gereken şeylerdi.*. Çocukluğum olmasaydı, asla işlevsiz aileler hakkında bir dizi yapmazdım ya da utanç ve utanç temelli ailelerle ilgili kitaplar yazmazdım. Ve kesinlikle, sizi ve beni yaralı içimizdeki çocukları geri almaya ve savunmaya çağıran eve dönüş üzerine bu kitabı yazmazdım.

Harika çocuk bizi sürekli genişlemeye teşvik ediyor. Bizi daha fazlasına çağırıyor

ve daha fazla hayat. Hayatın büyümek olduğunu, insan olmanın üstesinden gelmek olduğunu söylüyor. Yaşama büyüme ve üstesinden gelme olarak bağlanmak, acı çekmeyi kabul etmeye ve acıyı riske atmaya istekli olmaktır.

Filozof Karlfried Graf Von Durkheim'ın yazdığı gibi:

> Sadece insan kendini tekrar tekrar yok olmaya maruz bıraktığı ölçüde, içinde yok edilemez olan ortaya çıkabilir. Cesaretin onuru burada yatar.

Büyüme sürecine söz verdiğimizde, yaralı çocuğumuzun harika bir çocuğumuz olduğunu bize bildirmesine ihtiyacımız olduğunu görebiliriz. Harika çocuğumuz dayandı ve dayanacak. Yok edilemez olan budur. harika çocuğumuz bizim*Imago Dei*. Şimdi buna bakalım.

BÖLÜM 14

HARİKA ÇOCUK OLARAK IMAGO DEI

> Tanrı, kişisel bir tanrıya inanmayı bıraktığımız gün ölmez, ama hayatımızın her gün yenilenen sabit bir ışıltıyla aydınlatılmaya son verdiği gün ölürüz.*merak etmek*, kaynağı tüm sebeplerin ötesindedir.
>
> - DagHammarskjöld

> Merak duygusu, bu bizim altıncı hissimizdir ve doğal dini duyumuzdur.
>
> - DH Lawrence

> Dönüp küçük çocuklar olmadıkça, cennetin krallığına giremezsiniz.
>
> - Mathew18:3

Kişisel dini inancınız ne olursa olsun, harika çocuğunuzla iletişim halinde olamazsınız ve kendinizden daha büyük bir şey hissine sahip olamazsınız. Şüphesiz tüm zamanların en büyük felsefi zihinlerinden biri olan Immanuel Kant, yıldızlı bir gecenin uçsuz bucaksızlığına bakarak Tanrı'nın varlığını tasdik etmiştir.

Gecenin gündüzü takip ettiğini ve mevsimlerin öngörülebilir ve düzenli bir şekilde meydana geldiğini görebiliriz. Kozmos vardır: Açık ve gözlemlenebilir bir düzen vardır. Dünya, sonsuz galaktik aralıkların yalnızca sonsuz küçük bir parçasıdır. İnsan hayran kalmamak elde değil *merak etmek*Hepsinden! Harika çocuk doğal olarak dindardır. O çocuksu ve sarsılmaz bir inançla kendinden daha büyük bir şeye inanıyor. Harika çocuğun şiirsel ruhu, varlığın kalbine dokunur.

Harika çocuğunuz, insani bir şekilde sahip olduğunuz parçanızdır.

en tanrısal olan güç: yaratıcı yenilenme.

YARATICI YENİLENME OLARAK HARİKA ÇOCUK

Harika çocuk, yaratıcılık için gerekli tüm doğal içeriklere sahiptir. Carl Rogers ve bir grup psikolog ve sanatçı, yaratıcılığın dinamiklerini inceledi. Bir insanın yaratıcı olması için gerekli olan psikolojik koşulları aradılar. Yaratıcılığı teşvik etmede aşağıdaki unsurların gerekli olduğunu buldular: oyunbazlık; kendiliğindenlik; şimdide yaşama yeteneği; merakı deneyimleme yeteneği; konsantre olma yeteneği; ve kişinin kendi değerlendirme odağı olma kapasitesi. İkinci nitelik, kişinin kendi değerlendirme odağı olması, kişinin kendisinden bir tatmin duygusuna sahip olduğu anlamına gelir. Kendi ürünlerinden memnun. Bu, BEN'İMlik duygusuna sahip olmak anlamına gelir. Bütün bu nitelikler harika çocuğun niteliklerdir. Bunlar*çocuksu*nitelikler. *çocuksuluk*şunları içerir: Spontane olmak, anı yaşayabilmek, konsantre olmak, yaratıcı olmak, yaratıcı olmak, oynamak, neşeli olmak, merak, güven, üzüntü, aşk, sürpriz ve umut yaşamak.

Harika çocuk, Morley'nin birinci bölümde alıntıladığım şiirde anlattığı doğal şairdir. Bu parçamızla temasa geçtiğimizde, yaratıcı gücümüz hazır olur. Çoğu insan yaratıcı güçlerinin farkında değildir, çünkü yaralı çocuklarının donmuş kederinde donmuş halde kalırlar. Thoreau, "İnsanlığın büyük bir kısmı sessiz bir çaresizlik içinde yaşıyor" dedi. Geri kazanma ve savunma işimizi bitirdikten sonra, harika çocuk yaratıcı yenilenme için haykırıyor.

Harika çocuğunuzun yaratıcı gücüyle temasa geçmenize yardımcı olmanın bir yolu, "sürgündeki bebek çocuğu" tanımlayan mitlerin anlamını kişiselleştirmenizdir.*Kişisel bir anlam keşfetmek, bu mitlerin olaylarının yaşamınızda gerçekte nasıl meydana geldiğinin farkına varmanızı içerir.*. Bu mitlerde çocuk genellikle ya ilahi bir varlıktır ya da değişim ve yenilenmeyi başlatacak bir kahraman-liderdir. Bazı durumlarda çocuk kurtarıcı olacaktır; diğer durumlarda, yeni bir düzenin kurucusu. Batılı zihinler için sürgündeki en tanıdık bebek İsa'dır. Bu anlatının tarihsel doğruluğu sorunu bir yana bırakılırsa, İsa'nın doğum hikayesi sürgündeki bebek motifinin ana modelini somutlaştırır. Doğum hikayelerinde aynı elementlerin farklı kombinasyonları mevcuttur.

Romulus ve Remus, Sargon, Musa, İbrahim, Oidipus, Paris, Krishna, Perseus, Siegfried, Buddha, Zerdüşt, Herkül, Cyrus ve Gılgamış ve diğerleri. Mitoloji sürgündeki bebek çocuk temasıyla doludur.

Sürgündeki bebekle ilgili tüm mitsel tasvirlerde, birkaç temel örüntü bulunabilir. Bu kalıplar, psikanalitik hareketin ilk babalarından biri olan Otto Rank ve ayrıca Jungcu çocuk psikoloğu Edith Sullwold tarafından özetlenmiştir. Aşağıdaki, çalışmalarının bir sentezidir.

- Sürgün edilecek çocuk, seçkin ebeveynlerin çocuğu, bir kralın oğlu veya meşru olarak tahtı miras alması gereken kişidir. Sürgün edilecek çocuk bazen ilahi kökenlidir.
- Doğumu olağandışı koşullar (kısırlık, idrar kaçırma), olağandışı bir hamilelik (bakire doğum, anne tarafından doğma vb.) ile çevrilidir.

- Genellikle hamilelik sırasında veya öncesinde bir rüya veya kehanet şeklinde bir kehanet vardır. Kehanet genellikle doğuma karşı uyarıda bulunur ve bunun bir şekilde bir tehdit olduğunu öne sürer (sıklıkla babaya veya onun temsilcisine, çoğu zaman da yönetici güce). Alışılmadık bir şeyin olmak üzere olduğu haberi duyulur.
- Çocuk alışılmadık bir şekilde doğar ve hemen temel güçlere teslim olur (bir kutuya konur ve suya konur, bir dağa bırakılır, bir mağarada veya yemlikte doğar). Çocuk bazen temel güçlerden (deniz) doğar.

- Çocuk genellikle aşağılık insanlar (çobanlar), alçakgönüllü bir kadın tarafından kurtarılır veya dişi bir hayvan tarafından emzirilir. Temel olarak mit, çocuğun temel güçlerin merhametine atıldığını öne sürer.
- Eski düzen çocuğu öldürmeye çalışır (masumların katledilmesi). Ancak terk edilen çocuk güçlüdür ve hayatta kalabilir. Çocuk olağanüstü. Bu yüzden o bir tehdittir.
- Yavaş yavaş çocuk kendi sıra dışılığını tanımaya başlar. Çocuğun yeterince güçlü olduğu düşünüldüğünde, çocuğun zamanı gelmiştir. Çocuğun gücü, kim olduğunu kademeli olarak tanımasından gelir.

- Yeni kendini tanıma, ilahi çocuğun (kahramanın) eski düzeni öğretmesi gereken bir şey olduğunu bilmesini sağlar. Zamanın bu tam anında eski düzenin onu duyabileceğini ve

yenilendi. Artık sadece yeni bir çocuk doğmamış, yeni bir dünya düzeni doğmuştur. Çocuğun seçkin ebeveynlerini bulması gerekebilir. İntikam almak zorunda kalabilir; bazen onları öldürmek zorunda kalabilir (Oidipus; Electra).

- Sonunda çocuk, hak ettiği rütbe ve onuru elde eder. Tanrılığını, krallığını ya da liderlik rolünü kabul eder.

Mitler, insanlığın ortak hikayelerini temsil eder. Mitlerin unsurları karakter olarak arketiplerdir. Bu, efsanevi hikayelerin tanımladığı anlamına gelir *kişisel yaşamlarımızda her birimiz tarafından tekrar tekrar yaşatılan kalıplar*.

O halde sürgündeki arketipsel bebek bizim için ne anlama geliyor? Çocukluğumuzun acı hatırasının yanında,*benzersiz ve tekrar edilemez kişisel hediyemiz olan çok özel bir yaratıcılığın hatırası olabilir.*. Her birimiz ilahi bir çocuğuz, bir kahraman ya da kadın kahraman, bir lider ve sürgündeki bir şifacıyız. Manevi yaramız bizi o kadar meşgul etti ki, harika çocuğumuzun yol boyunca bize verdiği tüm dürtüleri ve ipuçlarını fark edemedik.

Birçoğumuz çocuklukta kendimizi şaşırtıcı bir yerde bulduk. Etrafımızdaki güçlerin üstesinden geldiğimizi hissettik. Sadece temel içgüdülerimiz hayatta kalmamıza izin verdi. Önemli olmak için sahte benlikler geliştirmek zorundaydık. Kaybolduk; kim olduğumuzu bilmiyorduk.

Harika çocuğunuzu geri kazanarak ve onu destekleyerek, ilahi ışığınızın parlamasına izin verebilirsiniz. Yine Jung, "Çocuk, ışığı karanlığa getiren ve ışığı önünde taşıyandır" dedi.

HİKAYELERİMİZİ ANLATMAK

Arketip harikası çocuğumuzla tekrar iletişim kurmanın birçok yolu var. Birbirlerini dinlemek*hikayeler*harika çocuğun derin gücünü bulmanın yollarından biridir. İçimdeki çocuk atölyesinde hikayelerini anlatan insanları dinlediğimde, içimde derin bir yere dokunuyor. Bu tekrar tekrar olur. Bazen insanların en sefil ve korkunç başlangıçlarında hayatta kalmak için kullandıkları içsel güç ve yaratıcılık karşısında bunalıyorum. Çoğunlukla çok yaygın kalıplar duyuyorum. Yüzlerce insanın çocukluk hikayelerini anlattığını tam anlamıyla dinledim. Bana olan şey, çocukken kendi yalnızlığımdan alınmış olmam. kendi hikayem başlıyor

ses daha yaygın. Edith Sullwold, “Hikayemizi anlatmak, arketipsel düzeyde kim olduğumuza derin bir düzeyde dokunmaya başlar” dedi. Çocukluk ve ergenlikteki en büyük sıkıntılarımızdan biri korkunç bir yalnızlık duygusuydu çünkü çocukluk acılarımızı bir tek biz çekiyorduk sanıyorduk. Çoğumuz “konuşmama” kuralları olan ailelerde yaşıyorduk. Sonuç olarak, hikayemizi anlatacak kimse yoktu. Atölyelerimde, insanlar altı ya da sekiz kişilik gruplar halinde oturup çocukluk hikayelerini birbirleriyle paylaştıklarında,*çocukken hayatımızın evrenselliğinden gelen bir şifa. Öyle ya da böyle, hepimiz sürgündeki bebekleriz*.

Bunu bilmemiz çok önemli. Yetişkin çocuklar genellikle kendilerinin *sadece olanlar*kim çocukken acı çekti. Acımızdan ve acımızdan, besin eksikliğimizden, her şeyi somutlaştırmaya çalışırız. Sık sık yaralı çocuğumuzu somutlaştırır ve harika çocuğu gözden kaçırırız. Kelimenin tam anlamıyla batağa saplanır ve sembolik olanı gözden kaçırırız. Sembolik olanı kaybetmek, manevi olanı gözden kaçırmak demektir. Bu, Marion Woodman'ın “bilincin maddileşmesi” dediği şeyi yaratır. Gerçek tarihsel yaralı çocuğumuzun dünyasının ötesinde bir dünya görmüyoruz. Yaralı kişisel geçmişinizde boğulmak,*asla yaralarının ötesine geçmemek*. Asla yaralarının ötesine geçmemek, hayatında yanlış olan her şeyi yaralı çocuğunun bulaşması olarak açıklamaktır. Başkalarının hikayelerini duyduğumuzda, bizi daha büyük bir şeye bağlarlar. Bizi arketipsel derinliklerimize bağlarlar.

Harika çocuk arketipi bizi ruhsal yenilenmeye çağırıyor. Ruhumuzun dönüşüm ihtiyacını temsil eder. Harika çocuk bizi sürgündeki bebek motifinde ifade edilen efsanevi ilahi çocuğa açar. Bizi kişisel tarihimizin gerçek çocuğunun ötesine götürür. Tüm hikayelerimiz, sürgüne gönderilen ve gerçek benliğini bulma yolculuğuna çıkan ilahi bir çocuk olan bir kahraman/kahramandan bahseder.

ENERJİK ÇIKIŞ

Jung'a göre arketipler kolektif bilinçdışımızın bir parçasıdır. Bu nedenle doğrudan bilinemezler. Bu nedenle, çocuk arketipinin ortaya çıkışına işaret eden ipuçlarını tanımayı öğrenmeliyiz. Birbirinizin hikayelerini duymak, arketipsel derinliklere dokunur. Arketip harikası çocuğunuzun sizi yenilenmeye ve yaratıcı değişime çağırmasının bir başka yolu da bir tür*enerjik ortaya çıkış*.

Güçlü duygular

Enerjik ortaya çıkış alışılmadık derecede güçlü veya her yere yayılan bir duygu olabilir. Bir şeye veya birine karşı güçlü bir duygusal çekimde kendini gösterebilir veya bastırılmış bir duyguyu maskeleyen güçlü bir bedensel duyum olarak görünebilir. Bazı örnekler yardımcı olacaktır.

Bir zamanlar bir avukatla çalıştım, Norman'ı arayacağım. Kendini ayrıntılara adamıştı ve hukuk hakkında şaşırtıcı bir bilgiye sahipti. Babası tarafından kurulan bir hukuk firmasının kıdemli ortaklarından biriydi. Diğer avukatlar genellikle onun beynini seçerdi. Bazen meslektaşlarına dava açmaya çalışırken yardım etmek için saatler harcadı. Norman, yardımı için nadiren övgü aldı. Onu bu konuda sorguladığımda, tüm firmanın daha güçlü olmasına yardımcı olduğunu reddederek omuz silkti.

Bir gün Norman bir rüyadan büyük bir üzüntüyle uyandığını ve bu üzüntünün altı gün boyunca sürdüğünü bildirdi. Bazen bu rüya sonrası dönemde Norman bir saat kadar uzun süre hıçkıra hıçkıra ağlamıştı. Bu duygusal enerji, Norman'ın oldukça sabırlı yaşam tarzı için oldukça sıra dışıydı.

Ona rüyayı sorduğumda, başta köpekler ve kediler olmak üzere bir dizi hayvanın kaybına odaklanan bir hikaye anlattı. Bu, Norman'ın köpeklerine ve kedilerine bakan bir hayvan doktoru olduğu favori bir çocukluk oyununun uzun zamandır unutulmuş bir anısını tetikledi. Norman, çocukken veteriner olmak istediğini hatırladı, ancak babası bu fikirle alay etti. Norman'ın yasal ayrıntılara olan eğiliminin, gerçek mesleğini kaybetmenin üzüntüsünü örtmenin bir yolu olduğu ortaya çıktı. Bu kayıptan dolayı duyduğu üzüntü o kadar derindi ki, Norman kendine hiçbir şekilde üzüntü hissine izin vermiyordu. Rüya, Norman'ı içindeki çocuğun değişim ve dönüşüm dürtüsüyle temasa geçmeye çağıran derin arketipsel enerjiyi tetikledi.

Norman zengin bir adamdı. Mucize çocuğunun ısrarlarına kulak vermesine, veterinerlik fakültesine gitmesine ve kendi hayvan kliniğini açmasına yardım ettim. Norman, rüyası gerçekleştiğinde 36 yaşındaydı. Şimdi, on yıl sonra, hayvanlarına bakarak mutlu bir şekilde yaşıyor. Rüyası ezici bir duygusal üzüntüyü tetiklemişti. Bu *enerjik ortaya çıkış* harika çocuğunun sesini duymasını sağladı.

Bu yenileyici değişim çok cesaret aldı. Babası dehşet içindeydi. Meslektaşları onun delirdiğini düşündü. bu *eski Sipariş* mucize çocuğun enerjisinin ortaya çıkmasına meydan okumak için ayağa kalktı. Babası bana şarlatan dedi; Norman'ın depresyonda olduğu ve ilaca ve hastaneye kaldırılması gerektiği konusunda ısrar etti. Tüm arketipsel kalıplar mevcuttu: doğal yaşamda şifacı olmak isteyen bebek çocuk.

düzen ve onu bu hayata çağıran gerçek benliği; eski düzenin sürekli muhalefeti; acının mağarasında saklandığı acı yılları; gerçek benliğini bulmak için verdiği mücadele yılları. Sonunda çocuk kurtuldu. Ve Norman enerjisinin onu yaratıcı dönüşüme yönlendirmesine izin verdi.

Bir kişiye veya bir şeye karşı güçlü bir duygusal çekim şeklinde enerjik çıkış, hayatımda sık sık meydana geldi. Bazı felsefi düşünürlere karşı güçlü bir duygusal çekim duydum. Seminer deneyimimden bahsederken bunu daha ayrıntılı anlatacağım. Bu düşünürlerin birçoğu, o zamanki entelektüel müfredatım göz önüne alındığında oldukça sıra dışıydı.

Birkaç kez, tanıdık olmayan kitaplara alışılmadık derecede güçlü bir çekim duydum. Bir kitapçıda dolaşırken gözüme bir kitap ilişecek. Kitabın adı olabilir veya kitabın kapağıyla ilgili bir şey olabilir. Genelde bilincim yok*sebep*kitaba ilgi duyduğun için. Ancak, genellikle kitabı satın almak için bir aciliyet hissediyorum ve neredeyse her zaman bunu yapıyorum. Eve geldiğimde kitaba bir göz atıyorum ve onu neden istediğimi tam olarak anlamadan bir kenara koyuyorum.

Bir süre sonra, neredeyse her zaman yeni bir projeye enerjik olarak dahil olduğumda, bu kitaplardan biri farkındalığıma gelecek. Birkaç kez söz konusu kitap, yaratıcı bir dışavurumu tetiklemek için bir katalizör olmuştur. En dikkate değer iki örnek 1985 PBS serimle ilgilidir. *Bradshaw Açık: Aile*ve kitabım *Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek*.

İlk PBS dizimden birkaç yıl sonra, farklı bir konuda başka bir dizi yapmam istendi. Beni gerçekten heyecanlandıran bir konu bulamadım. Bir gün kendi kitaplığıma göz atarken bir kitaba odaklandım.*aile potası*, Carl Whitaker ve Augustus Napier tarafından. Birkaç yıldır rafımda duruyordu. Kitap, aile sistemleri teorisini sundu. Aile sistemi modelini kullanarak bir aile terapisini anlatan bir roman gibi okundu. Geçmişte, aile sistemi materyalini çok klinik ve kuru bulmuştum, kesinlikle bir kamu hizmeti TV izleyicisi için uygun değildi. Kitap beni derinden etkiledi ve ailelerin genel sistemler olarak açıklanmasına dayanan bir dizi tasarlamak için ilham aldım. Dizi tamamlandıktan sonra, aile sistemlerinin malzemesinin kişisel hayatımdaki en derin duygusal sorunları anlattığını fark ettim. Ailemin dağılması benim için büyük bir üzüntü oldu. Bu hayati materyali popülerleştirmemin hayatımın işinin önemli bir parçası olduğunu görmeye geldim:

yaralı içimdeki çocuğu geri kazanmama ve savunmama neden olan çalışma.

yazmaya başladığımda*Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek*, sıkışmış hissettim. Mevcut literatürde utancın sunulma şeklinden memnun değildim. Hiç kimse sağlıklı utancı sağlıksız utançtan açıkça ayırt edememişti. Bir gün ofisimde dolaşırken çok ince kırmızı bir kitap gördüm.*Utanç*. Hazelden tarafından basılmıştır ve yazarı anonimdir. Kitabı birkaç yıl önce almıştım ve unutmuştum. Okumaya başladım ve yazarın beni derinden etkilediğini gördüm. Sağlıklı utancı insanlığımızın koruyucusu olarak gördü. Utanç, insani sonluluğumuza, insani sınırlarımıza işaret eden duygudur. Olmaya çalıştığımızda sağlıksız utanç sonuçları*insandan daha fazla*ya da harekete geçtiğimizde *insandan daha az*. Bu içgörü ihtiyacım olan şeydi.

İşte bende sebepsiz yere satın aldığım güçlü duyguları tetikleyen iki kitap. Yıllarca rafımda beklediler, sonra tam ihtiyacım olduğunda dikkatimi çektiler. Aile sistemleri ve utanç temelli aileler, sürgündeki ilahi çocuğuma açılan kapılardı. Bu iki konuyu çalışmak, kişisel ruhsal yolculuğumun ve hayatımın işinin bir parçası oldu.

Duyguların bizi sürgündeki ilahi çocuğumuzla ilgili önemli keşiflere götürmesinin bir başka yolu da,*vücut hatıraları*. Çoğu zaman, fiziksel veya cinsel şiddet hakkında ders verdiğimde, dinleyicilerden biri mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı, boyun ağrısı, boğulma hissi, başlarının etrafında bir daralma hissi gibi güçlü bedensel duyumlar yaşar. Bu bedensel duyumlar, kişiyi yeni bir hayata götürebilecek bir farkındalığa çağıran enerjik sinyallerdir. Fiziksel ve cinsel şiddet mağdurları hayatta kalabilmek için yaşadıkları travmaların acısından ayrışırlar. Kelimenin tam anlamıyla bedenlerini terk ederler. Bununla birlikte, yaralanma vücutlarında damgalanmış olarak kalır ve benim konferansımda olduğu gibi, bu tür bir şiddet tarif edildiğinde bedensel duyumlar şeklinde yeniden canlandırılabilir. Bu enerjik ortaya çıkışın değeri, kurbanı acı veren travmaya geri çağırmasıdır. Bu orijinal acı kucaklanıp üzerinde çalışılana kadar, kişi ihlalin etkilerinden kurtulamaz.

TRAVMATİK OLAYLAR VE DUYGUSAL AĞRI

Enerjik ortaya çıkış, travmatik bir yaşam olayına tepki olarak da ortaya çıkabilir. Boşanırsınız, bir arkadaşınızı kaybedersiniz, işten kovulursunuz ve değişimin enerjisi sizi yenilenmeye ve yeni bir hayata çağırır. Müvekkillerim çok kötü evlilikleri bitirmeye karar verdiğinde bunun olduğunu birçok kez gördüm. Çoğu zaman, istismara uğrayan kadınlar, istismarcılarından ayrılma cesaretini bulduklarında, birkaç yıl içinde hayatlarının hiç hayal etmedikleri şekilde değiştiğini gördüler.

Bir kişinin travmatik bir olay tarafından yıkılıp kırılmayacağını veya onun tarafından enerjilenip dönüştürülmeyeceğini tahmin edecek hiçbir formül bilmiyorum. Size basitçe hepimizin travmanın iki yönlü potansiyeli olduğunun farkında olmamız gerektiğini söyleyebilirim: travma yaratıcı değişimin katalizörü veya kendi kendini yok etmenin nedeni olabilir. Travma meydana geldiğinde bastırdığınız çözülmemiş acıyı ve ona vermeyi seçtiğiniz anlamı kucaklamak cesaretinize bağlıdır.

Geriye dönüp kendi hayatınıza bakmak ve travmatik deneyimlerinizden kaynaklanan güçlü yönleri bulmak önemlidir. Müşterilerimin çoğu, anlattığım meditasyonu yaparkenbu sayfa, geçmiş travmatik olaylarda büyük güçler bulmuşlardır. Leon Bloy'un sözlerini anlıyorlar:

> Kalpte henüz var olmayan yerler vardır; acının olması gerektiği gibi olmalıdır.

İyi insanların başına neden kötü şeyler geldiğine ya da neden bazılarının diğerlerinden çok neden korkunç istismarlara maruz kaldığına dair gerçek bir inancım yok. Standart dini cevapların hiçbiri beni ikna etmedi.

Dönüşen Travma: Kişisel Bir Hikaye

Kendi hayatımda başıma gelen en kötü şey, nihayetinde en iyi şeydi. On yedi yıllık alkolizm hayatımı bir sedye üzerinde Austin Devlet Hastanesine götürülerek sonlandırdım. 30 yaşındaydım. Alkol yaratıcı potansiyelimi elimden alıyordu. Alkolizmin kendisi, ruhu özlediğimin enerjik bir tanığıydı. Marion Woodman, bağımlılığı “ruhun sapkınlığı” olarak adlandırmıştır; kelimenin tam anlamıyla, "ruhsal doğamız kendi içine döndü." Alkol, yaralı içimdeki çocuğu iyileştirmek için aldığım ilaçtı ama ilaç beni öldürüyordu. Bağımlılık, derin ruhsal ihtiyacımın bir metaforuydu.

Babam beni ve ailemizi terk ettikten sonra sık sık taşındık, çoğunlukla akrabalarla yaşadık. Çok itaatkar bir çocuk olarak uyum sağladım.

Utancımı örtmek ve alkolik aileme bir haysiyet duygusu vermek için, okulda doğrudan A alarak ve ilkokul hayatımın her yıl sınıf başkanı olarak süperbaşarı oldum. İnsandan daha fazlası olmaya çalışıyordum - iyi adam, insanları memnun eden süper başarılı rolümle aşırı özdeşleştirilmeye çalışıyordum. Doğal çocuğumun vahşi içgüdüsel enerjisi bodrumda kilitliydi ve dışarı çıkmak için can atıyordu. İlk gençlik yıllarımda vahşi yanım yıkılmış evlerden birkaç babasız adam bulmuştu. Onlarla birlikte koşmaya ve vahşi yanımı ortaya çıkarmaya başladım. Kısa süre sonra onunla aşırı özdeşleştim, acımı vahşi şehvet yaşantısıyla örtbas ettim. Acımı ve kederimi alkolde boğmaya başlıyorum. Lise yıllarıma içki, fahişelik ve alemler hakimdi. Daha az insan olmuştum. 21 yaşında kapana kısılmış ve yalnız hissettim. Bir gün bir çıkış yolu gördüm. Katolik rahiplik için eğitim almak üzere bir ilahiyat okuluna giderek tüm sorunlarımı çözebilirdim. Birkaç rahibe ve rahip bana, dini yaşama, Tanrı'nın işini yapmak için özel bir çağrıya sahip olduğumu düşündüklerini söylemediler mi? Basilian tarikatı üyesi oldum. Ruhban okuluna gitmek açıkça ruhsal yaramı iyileştirme girişimiydi. Burası ruhsal sağlığı bulabileceğim bir yerdi. Ama henüz ego çalışmamı yapmamıştım. Ruhum Tanrı'ya susamıştı ama bastırılmış duygusal enerjim beni kendine geri çağırdı. İlahiyat okulunda ruhsal olarak zorlandım, çoğu zaman saatlerce dua etmek için diz çöküp tükenene kadar oruç tuttum. Birkaç rahibe ve rahip bana, dini yaşama, Tanrı'nın işini yapmak için özel bir çağrıya sahip olduğumu düşündüklerini söylemediler mi? Basilian tarikatı üyesi oldum. Ruhban okuluna gitmek açıkça ruhsal yaramı iyileştirme girişimiydi. Burası ruhsal sağlığı bulabileceğim bir yerdi. Ama henüz ego çalışmamı yapmamıştım. Ruhum Tanrı'ya susamıştı ama bastırılmış duygusal enerjim beni kendine geri çağırdı. İlahiyat okulunda ruhsal olarak zorlandım, çoğu zaman saatlerce dua etmek için diz çöküp tükenene kadar oruç tuttum. Birkaç rahibe ve rahip bana, dini yaşama, Tanrı'nın işini yapmak için özel bir çağrıya sahip olduğumu düşündüklerini söylemediler mi? Basilian tarikatı üyesi oldum. Ruhban okuluna gitmek açıkça ruhsal yaramı iyileştirme girişimiydi. Burası ruhsal sağlığı bulabileceğim bir yerdi. Ama henüz ego çalışmamı yapmamıştım. Ruhum Tanrı'ya susamıştı ama bastırılmış duygusal enerjim beni kendine geri çağırdı. İlahiyat okulunda ruhsal olarak zorlandım, çoğu zaman saatlerce dua etmek için diz çöküp tükenene kadar oruç tuttum.

Nietzsche, kişisel gelişimimizdeki üç dönüşümden söz etti. "Ruh nasıl deve olur, deve nasıl aslan olur ve aslan sonunda çocuk olur." Bir deve gibi ilim yükledim. Büyük manevi ustaları inceledim. Meditasyon yaptım ve dua ettim.

Birçok genç erkek gibi ben de ruhi bir hac yolculuğundaydım ama doğru soruları sormakta özgür değildim. Arketip harikası çocuğumun bana verdiği sinyalleri duyamıyordum. İç huzuru bulamadım çünkü kendimi bulamadım. Siyah bir bornoz ve beyaz bir Roma yakası giyiyordum. İnsanlar bana "Baba" derdi ama gerçekte kim olduğum hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Arketip çocuğum beni varoluşçu felsefe okumaya yöneltti. Önce büyük Katolik Thomist filozof Jacques Maritain babalarımdan biri oldu. Sonra Dostoyevski, Kierkegaard, Nietzsche ve Kafka'nın eserlerine duygusal olarak ilgi duydum. Bu adamların hepsi kendilerine rağmen arketipsel enerjileri patlamış yaralı çocuklardı. Arketip harikası çocuğun neler yapabileceğinin muhteşem örnekleridir. Hayatları acı ve ızdırap içindeydi. Yaralı çocuklarını asla geri almadılar ve savunmadılar, ama onların

arketipsel enerji o kadar güçlüydü ki onları yaratıcılığın doruklarına çıkardı. Bu adamların hayatlarında trajik bir anlam vardı. Hiçbir zaman iç huzuru bulamadılar ve sonuna kadar azap çektiler. Yine de harika çocukları onları büyük sanat eserleri üretmeye yöneltti. En büyük sanatçılar bu arketip modeline sahip görünüyor. Birçoğu, yaralı çocuğu geri alma ve savunma işinde tarif ettiğim keyfi asla elde edemez. Bütün bunlarda tam olarak anlayamadığım, dahilerin ve azizlerin hayatlarını geri kalanımızın hayatlarından ayıran gizemli bir şey var. Bence harika çocukla bir ilgisi var.

Her durumda, bu adamlara, özellikle Friedrich Nietzsche'ye çekildim. Ne kadar ironik! Orada herkesin St. Thomas Aquinas üzerinde çalıştığı bir Roma Katolik seminerindeydim ve "Tanrı'nın ölümü" diye telaffuz eden filozof Nietzsche'nin yazılarını inceliyordum. Nietzsche'nin mektuplarından birinden şu satırları ilk okuduğumda ne kadar duygulandığımı hatırlıyorum:

> Eğer bu Hristiyanlar tanrılarına inanmamı istiyorlarsa bana daha iyi şarkılar söylemeleri gerekecek; daha çok kurtarılmış insanlara benzemek zorunda kalacaklar; yüzlerine güzelliklerin sevincini taşımak zorunda kalacaklar. Ben sadece dans eden bir tanrıya inanabilirdim.

Dans eden bir tanrı! Neşeli ve yaşamı kutlayan bir tanrı! İlahiyat fakültesinin kasvetli siyah cübbesinden, kutsal sessizliğinden ve acemiler arasındaki herhangi bir özel dostluk yasağından ne kadar uzak. Neşeli kutlama ve dans, dini eğitimimin ilgili olduğu son şeylerdi! Bana etin aşağılanması, gözlerin korunması ve duyguların inkarı öğretiliyordu. Gözlerin tutulması, şehvetimizi uyandıracak hiçbir şey görmemek için gözlerimizi aşağıda tutmamız anlamına geliyordu. Aslında eski düzenin tam bir tutsağıydım. Dostoyevski, "Büyük Engizisyoncu Efsanesi"nde bunu çok iyi ifade etmiştir. İsa geri dönseydi, onu kilitlerlerdi. Bizi serbest bırakmaya geldi. Bu, eski düzenin üstesinden gelemeyeceği kadar fazla. İsa bizi yaratıcılığa ve kendi eşsiz BEN'İM'imize çağırıyor. Modelimiz olarak, “İbrahim'den önce,*ben*” Bunun için onu çarmıha gerdiler. Eski düzen, BEN'İM'liğimizi ve yaratıcılığımızı ifade ettiğimiz için hepimizi çarmıha gerer.

Ruhban okulunda yılda dört kez ezberlediğimiz ve okuduğumuz kural otoriteye itaatti. Yeni bir annem (Kutsal Ana Kilisesi) ve yeni bir babam (babam üstündü) vardı, ama manevi yaramda kayboldum.

Ama tamamen kaybolmadım. Harika çocuğum kıpır kıpırdı. Nietzsche üzerine yüksek lisans tezimi yazmamı sağladı. Ben buna “Dionysos Bilgisi Olarak Felsefe” adını verdim. Nietzsche tanrı Dionysos'un ilgisini çekmişti. - vecd, şarap ve ham yaratıcılığın tanrısı. Form ve yapılandırılmış disiplin tanrısı Apollon ile mücadele etti. İkisinin de sanat ve yaşam için gerekli olduğunu biliyordu ama bunları kendi hayatında dengelemekte zorlanıyordu. Tezimde, Dionysosçu unsur olmadan felsefenin ne kadar yetersiz olduğunu kavradım. Nietzsche için felsefe neredeyse şiirin kendisiydi. Bu, zamanının donmuş Apolloncu rasyonalizmine aşırı tepkiydi. Nietzsche'nin çalışmalarının kalbinde Dionysosçu gücü hissettim. Apollon ve Dionysos arasındaki dengeyi bulmanın ne kadar önemli olduğunu gördüm. (Sonuncusu, Dionysosçu, harika çocuğun vahşi yaratıcı enerjisi ve birincisi, Apolloncu, o derin şiirsel enerjiyi enkarne eden biçim ve yapıdır.) Onu entelektüel olarak gördüm, ama nasıl dengeleyeceğimi bilmiyordum. o kendi hayatımda Dionysos'u seçtim.

Şimdi devem kükreyen bir aslan oldu. Eski düzenin yaşam karşıtı güçlerine isyan ettim. Benimki başta entelektüel bir isyandı. Ama alkolizmim bunu gerçekleştirmeme yardımcı oldu. Eski düzen beni çağırdı. Söz dinlemediğim için azarlandım ve azarlandım. İsyanım devam etti ve Dionysos çılgınlığıyla dolu bir gecede, sabahın üçünde, eski düzenin yetkililerine ve koruyucularına lanetler yağdırarak, sarhoş bir şekilde manastır salonlarında koştum. Harika çocuğum bir fırtına koparıyordu! Bir yıl öğretmenlik yapmak için sürgüne gönderildim. Görevim ertelenecekti. Sürgünümden sonraki gün sınıfım tayin edildi. *Vay!* Bu onu yakın kesiyor! Eski düzen neredeyse kazandı.

Toronto'dan Teksas'a giden trende içtim. Bira acı çeken ruhumu yatıştırdı. Neler olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Yaralı çocuğum utançtan sızladı. Sonraki aylarda yavaş yavaş harika çocuğumu dinledim. Bana Nietzsche'nin sözleriyle geldi: "En ağır yükü aradın ve kendini buldun." Varlığımı onaylayacak kimse yoktu. Basilyalılardan ayrılmak tüm cesaretimi aldı ve bunu kolaylaştırmadılar. Yoluma devam etmem için bana dört yüz dolar verdiler. 30 yaşındaydım; arabam yoktu; hiçbir giysi; barınak yok. Ayrıldığımda kimse beni aramadı, cesaretlendirmedi, hiçbir şekilde destek olmadı. Neredeyse on yıldır birlikte yaşadığım, birçoğunu çok sevdiğim adamlar, yazılı olmayan konuşmama ve ayrılan bir kardeşle temas kurmama kuralına uydular. Rahip olmak için ayrıldığımda partiler vermiş olan bir amcam bana “yapmaya cesaret edemediğimi” bildiğini söyledi. Bunu yazarken eski öfkeyi ve acıyı hissediyorum.

Mitlerin sürgündeki çocuğu gibi, dünyanın unsurlarında yalnızdım. Önceki iş deneyimim bir ofis çocuğu ve bir bakkal denetleyicisiydi. Nereye gideceğimi, ne yapacağımı bilmiyordum. Derinlerde, harika çocuğum beni itti. O günlere dönüp baktığımda, bunu nasıl yaptığımı bilmiyorum. Alkolizmim doruk noktasına ulaşıyordu. Kendimi tamamen kaybolmuş ve yalnız hissettim. Sadece arabam yoktu, araba kullanmayı bile bilmiyordum. Çok korkmuştum. Bu yolun sonu Austin Devlet Hastanesi oldu.

Hastaneden ayrıldığımda alkolizmle uğraşan 12 Adımlık bir gruba katıldım. Eller bana çıktı. Yıkılmış halimde, yaralı arkadaşlarımın gözlerinde kendimi gördüm. Hepimiz birbirimizin desteğine ihtiyaç duyan “gece ağlayan bebekleriz”. Beni eski düzenden kaçmaya iten içsel dürtü, iyileşmekte olan meslektaşlarımın gözünde doğrulandı. gerçekten görmeye başladım*kendim*Deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaşan diğerlerini dinlerken - hepsi iyileşen alkolikler. stabilize ettim; Harika çocuğumun son yirmi beş yılda yavaş yavaş ortaya çıktığı alanı buldum.

Bugün en derin düzeyde biliyorum ki*ben ben-harika bir insan!* Ben öfkeliyim, somurtkanım ve bencilim; ama aynı zamanda sevgi dolu, heyecan verici, gerçekten yaratıcı ve hatta zaman zaman kendime inanılmaz geliyorum. Hayatımdan öğrendiğim en büyük şey, yaratıcılığın ihlalin üstesinden geldiği ve şiddete cevap olduğudur. Harika çocuğumun bana başından beri nasıl rehberlik ettiğini göremeden çok sonra oldu. Nietzsche, Kafka, Kierkegaard ve Dostoyevski'nin enerjisi benim harika çocuğumdandı. Şimdi neden bu adamlarla bu kadar özdeşleştiğimi anlıyorum. onlara teşekkür ederim. Onlar tam anlamıyla benim babalarım. Kendimi bulmama yardım ettiler.

rüyalar

Daha önce Norman'ın rüyasından bahsetmiştim. onun rüyası değildi*başlı başına* bu onu harika çocuğunun dönüştürücü dürtülerini keşfetmeye yönlendirdi. Norman için bu, yoğun ve olağandışı bir üzüntüyle geçen uzun bir dönemdi. Ama rüyası süreci başlattı.

Bazen rüyanın kendisi arketip harikası çocuğun enerjisi olabilir. Otobiyografik çalışmasında,*Anılar, Rüyalar*, *yansımalar*Carl Jung, yaşamı şekillendiren bu tür rüyaları “büyük rüyalar” olarak adlandırır. Jung'un kendisi 3 ila 4 yaşları arasındayken "büyük" bir rüya gördü, tüm hayatı boyunca onu meşgul edecek bir rüya. Jung, küçük bir çocuğun sorunları simgeleyen böyle bir rüyaya sahip olmasına şaşırmıştı.

"(onun) bilgisinin çok ötesinde." Jung'a sordu:

> Yukarıyı ve aşağıyı kim bir araya getirdi ve hayatımın ikinci yarısını en şiddetli tutkuyla dolduracak her şeyin temelini kim attı?

Kitabımda kendi "büyük hayallerimden" birinin analizini sundum. *Bradshaw On: Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek*. Ruhban okulundan ayrıldıktan yirmi yıl sonra gelen rüyam beni o hayatın unsurlarına geri çağırdı. Özellikle ciddi bir şekilde meditasyon yapmaya başlamamı istedi. O sırada bir petrol şirketinin yönetim kurulundaydım ve insan kaynakları programlarını geliştirmekten sorumlu psikolojik danışman olarak çalışıyordum. İş, yaratıcılığımı eziyordu. Ayrıca bir kadınla zarar verici bir ilişkim vardı ve çok para kazanmaya giderek daha fazla takıntılı hale geliyordum. Yönetim kurulu üyesi olarak hisse senedi opsiyonları ile ödüllendirildim. Bu, petrol endüstrisinin en parlak dönemiydi. Dokunduğumuz her şey altın oldu. Sonra kriz geldi. İnsanlar işten çıkarıldı. Danışman olarak tüm seçeneklerimi ve altı haneli gelirimi kaybettim. harap hissettim. Fakir büyüdüm ve hayatım boyunca paraya kafayı taktım. Yoksulluk korkum, kendisini düşük dereceli kronik bir yaklaşan kıyamet duygusu olarak gösterdi. Hiçbir zaman yeterli olmadı. Bir gün dip kesinlikle düşecekti. Şimdi aslında bırakmıştı.

Bundan kısa bir süre sonra, birbiriyle açıkça bağlantılı olan üç rüya gördüm. Birkaç gün içinde meydana geldiler. İlk rüyamda Toronto'ya uçmaya çalışıyordum ama yerden kalkamıyordum. İkinci rüyamda, New York, Buffalo'daki Niagara Şelalesi'nin yanına havalandım ve indim. Havaalanında, yirmi beş yıl önce tanıştığım bir Trappist manastırının başrahibini gördüm. O zamanlar beni derinden etkilemişti, ama nedense sonraki yıllarda onu hiç düşünmemiştim. Görüntüsü günlerce beni rahatsız etti. Üçüncü rüyamda, Buffalo, New York'ta bir araba kiraladım ve Toronto'ya gittim. Toronto'ya vardığımda yapayalnızdım. Doğruca teolojik çalışmalarımı yaptığım 95 St. Joseph Caddesi'ne gittim. Etrafta dolaştım ve sonunda büyük şapele geldim. Saatler gibi gelen bir süre orada oturdum. Çok dindar olduğunu düşündüğüm birkaç adamla konuştum. Bir şekilde bana göründüler. Her biri beni içimdeki kutsal alanı bulmaya çağırdı.

Toronto, rahip olmak için okuduğum yerdi ve bu rüyalar beni manevi merkezime geri getirdi. Onlar*etkilenmiş*Her gün meditasyona başlamam için. Yıllarca meditasyonla uğraştım ama bu konuda hiçbir zaman ciddi olmadım. Bu rüyalar da bir

para sorunlarım hakkında daha ziyade kalıcı barış. Bir şekilde finansal olarak güvende olacağımı biliyordum. Yapmam gerekenin enerjimi ruhsal meselelere adamak olduğuna karar verdim. Benim için yaratıcılık maneviyattır. Bu yüzden yeni bir TV dizisi yapmayı düşünmeye başladım. O dizi şimdiki hayatımın başlangıcıydı. Her şey, yaratıcı enerjimin ait olduğu yerin kurumsal hayat ve finansal konular olmadığını net bir şekilde anladığımda olmaya başladı. Harika çocuğum, büyük hayalim aracılığıyla beni yeni bir yola soktu.

ÇOCUKLUK ANILARI

Arketipsel bilinçaltını takip etmenin bir başka yolu da önemli çocukluk anıları aramaktır. Bazen bu anılar, daha sonraki yaratıcılığımızın tohumlarıdır.

Ünlü ressam Georgia O'Keeffe, otobiyografisinde, beş aylıkken büyük bir halının üzerinde yatarken teyzesinin evindeki bir yorganın tasarımına ve renklerine hayran kaldığını hatırladığını anlatır. Bu özel yorgan tasarımı daha sonra resimlerinin çoğunda temel bir model haline geldi. Annesine bu anısını anlattığını bildiriyor. Annesi ona o kadar eskiyi hatırlamasının imkansız olduğunu söyledi. Georgia daha sonra teyzesinin elbisesini ayrıntılı bir şekilde anlattı.*Çocukluk, birçok büyük yaratıcı için içsel arayışın ortaya çıktığı bir dönem gibi görünüyor.*
.

Büyük paleontolog Teilhard de Chardin, çocukluk anılarında, maddeye ilgi duymaya başladığında kesinlikle 6 veya 7 yaşında olduğunu söyler. Kayalardan ve demirden büyülenmeyi anlatıyor. Einstein kendisine manyetik pusula verildiğinde 5 yaşındaydı. Onu evrenin sırlarının cevaplarını aramaya iten bir gizem duygusuyla doluydu. Bu gizem duygusu, hayatı boyunca onunla birlikte kaldı. Picasso ve Chagall'ın resimlerine çocuksu imgeler hakimdir. Yaratıcılıklarının tohumları çocukluklarında yatıyordu.

Önde gelen bir Jungcu çocuk psikiyatristi olan Frances Wickes, konuyu oldukça iyi ifade ediyor:

> Zamansız gerçeklerin deneyimleri çok küçük bir çocuğa gelebilir.... Büyüdükçe, sorunlar... ona baskı yapar. Onun egosu, daha büyük bilincin taleplerini karşılamak için büyümeli ve sayısız deneyim, ego tarafından unutulmuş gibi görünebilir, ancak

kendi kendine hatırlanır...

İçinde*Anılar, Düşler, Yansımalar*Jung, harika çocuğuyla beklenmedik bir karşılaşmayı hatırlıyor. Deneyim, Jung'un hayatının durmuş göründüğü bir zamanda geldi. Kafası o kadar karışmış ve yönünü şaşırmış hissetti ki, "ruhsal bir rahatsızlık" yaşadığından korktu. Sorununun temel nedenini bulmak için çocukluk anılarını araştırmaya başladı. O yazdı:

> Yüzeye çıkan ilk şey, onuncu veya onbirinci yılımdan bir çocukluk anımdı. O zamanlar, yapı taşlarıyla tutkuyla oynama büyüsüne kapılmıştım.... Şaşırtıcı bir şekilde, bu hatıraya çok fazla duygu eşlik etti. “Aha” dedim kendi kendime, bu şeylerde hala hayat var. Küçük çocuk hala ortalıkta ve bende olmayan yaratıcı bir hayata sahip.

Bu çocuğun enerjisiyle yeniden bağlantı kurması gerektiğine karar veren Jung, “çocuğun hayatını çocukça oyunlarıyla” ele alarak yeniden bağlantı kurdu ve bir dizi yapı taşı satın aldı. Eleştirel iç seslerinden (eski düzen) çok sayıda direniş gördü, ancak pes etti ve kale ve kiliseyle dolu bir köy inşa etmeye başladı. Her gün öğle yemeğinden sonra ve akşamları üzerinde çalıştı. Kendi ailesi tarafından sorgulandı. Ama şöyle yazdı: "Kendi efsanemi keşfetme yolunda olduğumdan yalnızca içsel bir kesinliğe sahiptim."

Bu deneyim, Jung'un arketipler ve kolektif bilinçdışı teorilerinde doruğa ulaşan olağanüstü yaratıcı enerjilerini salıvermede çok önemli bir rol oynadı.

Yıllar önce Jung'un otobiyografisinin bu bölümünü okurken kendi hayatımdan benzer bir olayı hatırladım. 10 yaşlarındayken model uçaklar yapmakla ilgilenmeye başladım. Bir model üzerinde haftalarca çalıştığımı hatırlıyorum. İlk defa, tüm uçağı özenle bir araya getirmiştim. Balsa ağacından küçük parçalardan yapılmıştı, çok narin ve karmaşıktı. Tek ihtiyacım olan dış kağıda yapıştırmak ve boya işini bitirmekti. Bir gün eve geldiğimde uçağımın ezilmiş ve kırılmış olduğunu gördüm. Küçük kardeşim onu uçurmaya çalışmış ve parçalanmıştı. Kalbim kırıldı, gerçekten kendimden geçtim. Zaman zaman yeniden başlamayı düşündüm ama hiç yapmadım. Otuz yıl sonra hala bir model uçak yapma görevini tamamlamak için enerjim vardı. Garip bir şekilde benim için çok önemliydi. 39 yaşında bir model uçak aldım ve zahmetli bir şekilde inşa ettim. bazen çalıştım

gecenin yarısı. Hepsini bir araya getirdim, boyadım ve gerçekten *bitmiş*iş. Bu başarıdan büyük gurur duydum, ancak neden bir model uçak yapmak için aciliyet hissettiğime dair hiçbir fikrim yoktu.

Şimdi 39 yaşımdan bu yana hayatımdaki en büyük yaratıcılık dönemi olarak bakıyorum. Model uçağı tamamlamamanın bitmemiş bir enerjisi vardı içimde. Diğer yaratıcı çalışmalara geçmek için bitirmem gerekiyordu.

BİR PARÇA İYİ HABER

İşlevsiz ailelerden gelen pek çoğumuz, hayatımızın büyük bir bölümünü yaralı iç çocuğumuzun bulaşmalarını geri dönüştürmekle geçiriyoruz. Savunmacı bir şekilde yaşıyoruz, sanrısal yaşam mitlerimizle o kadar evliyiz ki, içimizde bir parça iyi haber olduğuna dair hiçbir fikrimiz yok: her birimizin son derece yaratıcı olduğu iyi haber. Bu, nevrotik adaptasyonlarımızda bile kendini gösterir. Her birimizin yaratıcı potansiyeli olan harika bir çocuğumuz var. Bu sadece büyük ressamlar veya müzisyenler için değil, herkes için geçerlidir. Hayatımız sanat eserimiz olabilir. Bir anne, daha önce hiç yapılmamış bir şekilde annelik yaparak benzersiz ve yaratıcı olabilir. Aynısı, hayattaki diğer herhangi bir meslek veya rol için de geçerlidir. Her birimiz benzersiz ve tekrar edilemez olarak adlandırılır. Yaratıcılığınızı aramaya başlayacaksanız, çocukken yaşadığınız bazı deneyimlerde bunun izlerini bulabilirsiniz.

Yetişkin çocukların, kendileri olan benzersiz hikayeyi oluşturmada hayatlarının her bir unsurunun önemli olduğunu anlamaları gerekir. Birbirine bağlı kirlilikler bizi eşsiz BEN'İMliğimizden uzaklaştırır, artık önemli olduğumuza inanmıyoruz. Size söylediğim şey, hayatınızın her unsurunun özel ve benzersiz olduğu. Senden başkası hiç olmadı. Bir milyon yıl geriye gidebilirdik ve senin gibisini asla bulamazdık. Eşsiz benliğinizin özelliğine güvenin. Anılarınızın önemli olduğuna inanmayı öğrenin.

Aşağıdaki meditasyon, hala bir miktar yaratıcı enerjiyi barındırıyor olabilecek bir çocukluk hatırası veya hatıraları ile tekrar temasa geçmenize yardımcı olmaya yöneliktir. okumak veya tekrar okumak isteyebilirsiniz *Küçük Prens* Bu meditasyona başlamadan önce, Antoine de Saint-Exupéry tarafından. Bunun için zamanınız yoksa, yazarın tomurcuklanan resim kariyerinin yetişkinler tarafından nasıl yok edildiğini anlattığını hatırlatırım. Bir fil yutan bir boa yılanının resmini çizmişti. Çizimine bakan yetişkinler hiç boa yılanı görmediler. Bir şapka gördüler. Yazar bildiriyor:

Büyüklerin yanıtı ... boa yılanı çizimlerimi bir kenara bırakmamı ve bunun yerine kendimi coğrafya, tarih, aritmetik ve dilbilgisine adamamı tavsiye etmek oldu. İşte bu yüzden, altı yaşında, belki de muhteşem bir ressamlık kariyerinden vazgeçtim.... Büyükler hiçbir şeyi kendi başlarına anlamazlar ve onlara her zaman ve her zaman bir şeyler anlatmak çocuklar için yorucudur.

Yaratıcılığınız bir yetişkin tarafından erken yaşta ezildiyse, aşağıdaki meditasyonu yapın. Aklınızın külleri arasında yanan bir kor gibi orada gizlenen bir anı ile temasa geçmenize yardımcı olabilir.

YARATICI ÇOCUKLUK ANILARI ÜZERİNE MEDİTASYON

Aşağıdakileri kayıt cihazınıza kaydedin. Harika bir fon müziği parçası, Daniel Kobialka'nın adı verilen kasetidir.*Bir Yıldıza Dilediğin Zaman*.

Nefesinize odaklanın.... Nefes aldığınızda vücudunuzda neler olduğunun farkında olun.... Ve nefes verin.... Siyah bir perde üzerinde beş sayısını oluşturan beyaz bir buharı yavaşça solumaya başlayın.... Beşi göremiyorsanız. , parmakla boya... Sonra dört rakamı nefesle ver ya da parmakla boya.... Birazcık bıraktığını hisset.... Ayrıca ihtiyacın kadar tutmanın da farkında ol.... Şimdi nefes ver veya üç numarayı parmakla boya. .... Şimdi biraz daha bırakabilirsin.... Tutmayı ve bırakmayı ilk öğrendiğin zamanı hatırla.... Yürümeyi öğrendiğinde tutunmayı öğreniyorsun.... Yemek yemeyi öğrendiğinde.... Bırakmayı öğrendiğin zaman. salıncakta oynuyordun ve havanın saçlarını savurduğunu hissediyordun... İlk hayal kurduğunda ya da gece uyuduğunda bıraktın... Demek gerçekten ne kadar tutunacağını ve ne kadarını bırakacağını biliyorsun.... Ve sen sesinizin tamamen farkında olabilir,müzik, giysinizin vücudunuzdaki hissi.... Sırtınız koltuğa, hava yüzünüze.... Ve aynı zamanda hafif ve dinlendirici bir ortama girin.*trans*.... Tüm dış bedeninizin uyuştuğunu hissedebilirsiniz.... Bedeninizi ya ağır... ya da tüy kadar hafif hissedebilirsiniz.... Hangisini hissederseniz hissedin, ağır ya da hafif, bu hissin sizi bir uçuruma sürüklemesine izin verebilirsiniz.

rüya.... Bu bir keşif rüyası olacak.... İçinde uzun zamandır unutulmuş, alışılmadık türden bir çocukluk anısı bulacaksınız.... Çok açık olabilir veya son derece belirsiz olabilir.... Ama kesinlikle bir rüya olacak. yaratıcı bir tohumun hatırası... Onu zaten yaşıyor olabilirsiniz veya şu anda ihtiyacınız olan bir tohum hatırası olabilir.... Bileceksiniz.... Ve bildikleriniz sizin için doğru olacak.... Kendinize iki dakika ayırmaya hazır olun. Bilinçaltı için dünyadaki tüm zaman olan saat zamanının.... O zaman içinde başka bir zaman bulacaksınız.... Yani şimdi yapabilirsiniz.... (*iki dakikalık duraklama*) Yaşadığınız her ne ise tam size göre...*kesinlikle* neredesin*olması gerek*.... Deneyiminizi yeniden gözden geçirebilirsiniz.... Biliyor olabilirsiniz.... Elinizdekini alıp onunla birkaç gün yaşamanız gerekebilir.... Belki haftalarca.... Sadece siz bileceksiniz.... Şaşırabilirsiniz.... Siz aniden farkına varabilir.... Bir şeye bakmak, kitap okumak, yürürken...*gel* size.... Şimdi yavaşlayarak üç numarayı görün ve ellerinizi hissedin ve ayak parmaklarınızı kıpırdatın.... Şimdi beş numarayı görün ve tüm vücudunuzun tamamen uyanık olduğunu hissedin... Şimdi zihninizin tamamen mevcut olmasına, normal uyanık bilincinize tamamen geri dönmesine izin verin. ... Şimdi gözlerini aç.

Yaratıcı bir hafıza ile temasa geçmiş olabilirsiniz veya olmayabilirsiniz. Enerjik bir hafızaya dokunmuş olabilirsiniz ama bunun ne anlama geldiğini bilmiyorsunuz. Sadece bilmeniz gereken her şeyi bileceğinize güvenin.

Bu bölümde anlattığım deneyimlerin hiçbiri harika çocuğunuzun enerjisine dokunmuyorsa, içinizdeki çocuğun varlığına dair ipuçları olabilecek birkaç öneri daha:

1. Gereksiz yere büyülenmiş gibi göründüğünüz her şeye dikkat edin. Belki topladığınız bir şey vardır ama nedenini bilmiyorum; belki bir yabancı ülke ve onun geleneklerinden etkileniyorsunuzdur; belki bir renk veya sese derinden ilgi duyuyorsunuz.

2. Sezgilerinize ve önsezilerinize dikkat edin. Einstein'ı sık sık çalışmalarında sezginin rolünü kabul etti. Ünlü denklemlerini çözmeden çok önce, onları başka bir sözel olmayan düzeyde hemen kesin olarak bildiğini belirtti. hiç biri varken

biz Einstein'ız, hepimiz sezgiye sahibiz. Sezgi, “hissedilen düşünce” olarak tanımlanmıştır. Sanki bilmek yerine hissediyormuşsun gibi. Sezgi, bir şeyi sebepsiz olarak bilmeyi içerir. Birçoğu, sezgisel bilginin beynin baskın olmayan yarım küresinden geldiğine inanıyor. Baskın yarıküre mantıksal olarak bilir ve doğrusal düşüncenin merkezidir. Baskın olmayan yarım küre sezgisel olarak bilir ve bütünsel ya da "bir anda" düşünmenin yeridir. Yaralı bir iç çocuğa sahip çok az utanç temelli yetişkin çocuk sezgilerine güvenir. Hayatlarımız o kadar korunuyor ki, yalnızca dışımızdaki tehlikeye odaklanmış bir hipervijilans durumunda çalışıyoruz. İç sezgimizi dinlememize izin verecek kadar asla rahat değiliz. Harika çocuğumuzu geri kazandıktan ve savunduktan sonra kendimizin bu kısmını deneyimleme fırsatımız var.

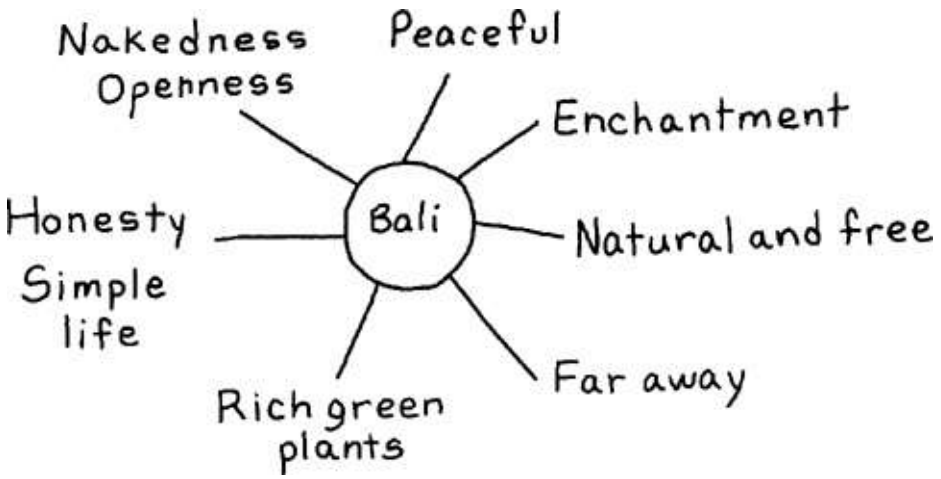
Bir keresinde, görünüşte istikrarlı bir evliliğe rağmen boşanması gerektiğinde ısrar eden bir kadınla çalıştım. Kocasının durumu iyi, onu seviyordu ve sorunlarını çözmek istiyordu. Altı genç çocukları vardı. Müvekkilim bir aciliyet duygusuyla şöyle şeyler söyledi: “Bu evliliğe devam edersem, biliyorum ki asla Tanrı'nın beni yarattığı gibi olmayacağım. Hayatım tehlikede. Sana nedenini söyleyemem, ben sadece *hissetmek* o ve ben *bilmek* ki ben haklıyım." Boşanma davası açtı. Eski düzen muzlara gitti. Baptist papazı dehşete kapılmıştı. Mukaddes Kitabı inceleme grubu haftalık bir dua nöbetine başladı. Kocası suçladı *Bende!*

Beş yıl sonra bana yazdı. Bana küçük bir kızken hayalini kurduğu kendi emlak şirketini nasıl kurduğunu anlattı. Yılda yarım milyon doları aşan bir geliri vardı. Çocuklar iyi gidiyordu. Özel bir adamla harika bir arkadaşlığı vardı ve çok mutluydu. Her şeye rağmen sezgisini takip etmişti ve harika çocuğu galip gelmişti.

İç sesimizin gerçekten sezgi olup olmadığını belirlemek her zaman kolay değildir. Bazen arzu ile karıştırılabilir. Bunun yüksek zekanızın bir parçası mı yoksa egoist arzunuz mu olduğunu söyleyebilecek hiçbir mutlak yönerge bilmiyorum. Dinlemenize ve iç sesinizi fantezide denemenize izin verin. Genellikle uzun zamandır istediğimiz veya istediğimiz şeyleri biliyoruz. Sezgi genellikle tanıdık olmayan, taze ve yeni bir şeydir.

3. Herhangi bir kalıcı dürtüye dikkat edin. mesela sen her zaman Bali'ye ya da Uzak Doğu'ya gitmek istedi; her zaman metal avına çıkmak istedin; ya da her zaman bir müzikal çalmayı öğrenmek istediniz

enstrüman ya da heykeltıraş ya da ressam olmayı öğrenin. Bu, her şeyi hemen bırakmanız ve dürtünüzü takip etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Ama keşfetmeye değer. Bunu, hayali bir yolculuğa çıkarak, bu dürtünün sizin için ne kadar önemli olduğunu görerek ve hissederek yapabilirsiniz. Veya serbest çağrışım tekniğini kullanabilirsiniz. Her zaman Bali'ye gitmek istediğinizi ve nedenini gerçekten bilmediğinizi söyleyin. Kendinize sorun: Bali benim için ne ifade ediyor? Bir daire çizin ve ortasına Bali kelimesini koyun. Ardından zihninizin size gelen herhangi bir kelimeyi veya ifadeyi özgürce ilişkilendirmesine izin verin.



Tüm ilişkileri gözden geçirin ve en yüksek gerilime sahip olanın sizi çekmesine izin verin. Bir kez bir ilişkiniz olduğunda, bir süre onunla yaşayın. Kendinizi onun anlamına açık bırakın. Anlamını güçlü bir şekilde anladığınızda, bir eylem planı yapın ve onu takip edin.

4. Hayatınıza giren yeni insanlara dikkat edin; kim görünüyor sizi yeni bir yöne çağırmak için. Kişi sizin tanıdık kalıplarınızı ne kadar çok kesintiye uğratırsa, size eski düzenden çıkmanız ve içinizdeki en orijinal olanı bulmanız için o kadar fazla fırsat sunuyor olabilir gibi "sanki" pozisyonunu alın. Kişi sizin düşünce tarzınıza meydan okuyabilir ve inanç sisteminizi tehdit edebilir. Kişi sizin için büyüleyici olabilir, içinizde yıllardır hareketsiz ve donmuş yerlere dokunabilir. Bu yeni insanla bir ilişki geliştirirken dürtüsel olmaktansa temkinli olmak iyidir. Ama onu kendini açığa vurmak için olası bir metafor olarak görün.

Yaratıcı yenilenme, yaşamın özüdür. Eski anıları bulmak, önsezilerinize ve sezgilerinize güvenmek ve

yeni enerjiler sizi yeni yaratıcılık patlamaları riskine girmeye motive edebilir.

YARATICILIK

Yaratıcılık, insan olmanın ihtişamıdır. Bizi diğer tüm yaratılmış varlıklardan ayıran şey budur. İnsan kaderimiz, kendi benzersiz yaşam tarzımızı yaratmaktır. Eski düzene meydan okuyan bir ebeveyn olarak bunu yapabilirsiniz. Bir başkası, belirlenmiş kültürel rolünü oynamayı reddederek bunu yapabilir. Kendi hayatınızı yaratmak, var olmanın yeni yollarını riske atma cesaretini gerektirir. Yaratıcılık başarı ile yakından ilişkilidir. Bana göre başarı, tek ve tek hayatınla istediğini yapmaktır. Efsanenin anlamının belki de en büyük öğretmeni olan Joseph Campbell, kendi hayatınızla istediğinizi yapmak olarak adlandırdı.*mutluluğunu bulmak*. Bu da cesaret ister—yeni şeyler denemek ve işe yaramadıklarında durup devam etmek. Bunu yapmak için harika çocuğun kendiliğindenliğine, esnekliğine ve merakına ihtiyacımız var. Kendi yıldızımıza dilek dileme cesaretine sahip olduğumuzda, evrene yeni bir şey veririz. TS Eliot, "J. Alfred Prufrock'un Aşk Şarkısı" adlı şiirinde şunu sorar: "Evreni dağıtmaya cüret edebilir miyim?" Gerçekten de ulaşılan her benzersiz yaşam tarzı, evreni yeniden yaratır.

Yaratıcı olmak yalnızca insani şanımızı taçlandırmak değil, gerçek Tanrı İmgemizdir. Yaratmak olmaktır*beğenmek*kelimenin tam anlamıyla yaratıcımız. Yaratıcılık bize hayatımızı kendi sanat eserimiz gibi şekillendirme şansı verir. Bunu yaparak, gelecekteki tüm insan yaşamının kalıplarını yaratmaya yardımcı oluyoruz. James Joyce'un dediği gibi:

> Hoş geldin ey hayat! Milyonuncu kez deneyimin gerçekliğiyle karşılaşmaya ve ırkımın yaratılmamış vicdanını ruhumun demircisinde dövmeye gidiyorum.

Yaratıcı seçim sizin doğuştan hakkınızdır. Lütfen ona sahip olun.

SONSÖZ

“EV, ELLIOTT, EV!”

Film*ET*. milyonlar tarafından sevildi. İnsan yığınları bir şey için böyle bir enerji sergilediğinde, genellikle harekete geçirdiği derin bir arketip modeli vardır. Bir sahne özellikle kolektif bilinçaltımıza dokundu. Terk edilmiş ET, "Ev, Elliott, ev," diye fısıldadığında, sözleri, derin arketip özlemlerimizi uyandıran tam sembole dokunuyor. ET, “Ev, Elliott, ev” diye fısıldadığında, her kültürde her yaştan milyonlarca insan ağladı.

ağladık çünkü*bizler hala sürgündeki ilahi bebekleriz*. İçimizdeki çocuğu geri kazanmak ve savunmak için ne kadar çok çalışırsak çalışalım, hepimizin içinde bir miktar boşluk ve yokluk vardır. Ben buna “metafizik maviler” diyorum.

Yaralı içimizdeki çocuğu geri alıp savunduğumuzda kesinlikle bir sevinç vardır. Birçoğumuz için içimizdeki çocuğu bulmak, ilk kez yuva bulmak gibidir. Ama ne kadar güvenli ve ne kadar bağlı olursak olalım, bir*Hepimizin hala alması gereken karanlık yolculuk*. Korkunç olsa da hepimizin içinde bir özlem var. Çünkü dünyevi hedeflerimizi ve hayallerimizi ne kadar eksiksiz yerine getirirsek getirelim, tam da özlediğimiz yere geldiğimizde bile, her zaman küçük bir hayal kırıklığı yaşarız. Öyle ki Dante, Shakespeare ve Mozart'tan sonra bile diyoruz ki: Hepsi bu mu?

Bu hayal kırıklığı duygusunun hepimizin ait olduğu başka bir evimiz olduğu için ortaya çıktığına inanıyorum. Varlığın derinliğinden çıktığımıza ve varlığın bizi geri çağırdığına inanıyorum. Tanrı'dan geldiğimize ve Tanrı'ya ait olduğumuza inanıyorum. Ne kadar iyi olursa olsun, hala evde değiliz. Yaralı çocuk Augustine bunu çok iyi söyledi: "Bizi kendin için yarattın, ya Rab ve onlar Sana huzur verene kadar kalplerimiz huzursuzdur." Sonunda gerçek eve dönüşümüz bu olacak.

REFERANSLAR

Alberti, Robert E. ve Emmons, Michael L*Mükemmel Hakkınız*(San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, Inc, 1986).

Andreas, Connairae ve Andreas, Steve*Aklın Kalbi*(Moab, UT Gerçek Kişiler Basını, nd). Armstrong, Thomas*parlak çocuk* (Wheaton, IL: Quest, 1985) Bu teşvik edici kitap,4. bölümbu kitabın.

Bandler, Richard ve Öğütücü, John.*Prenslere Kurbağalar*(Moab, UT: Gerçek People Press, 1979).——*kaçınma*(Moab, UT: Real People Press, 1982).

Bern, Eric*İnsanların oynadıkları oyunlar*(New York. Ballantine, 1978).——. *Merhaba Dedikten Sonra Ne Diyorsunuz?*(New York Bantam Kitapları, 1984).

Bettelheim, Bruno.*Hayatta Kalmak ve Diğer Denemeler*(New York: Eski, 1980)

Kara Geyik.*Kutsal Boru*(Norman, tamam. Oklahoma Üniversitesi Basın, 1953).

Bly, Robert.*Seçilmiş Şiirler*(New York: Harper & Row, 1986). İ Robert Bly'nin yazdığı her şeyi tavsiye et. O, zamanımızın "toprak babalarından" biridir.

Kabin, Leo*Zorlayıcı İnsanlar İçin Meditasyonlar*(Deerfield Plajı, Florida. Health Communications, Inc., 1987) Toksik Utanç üzerine meditasyonumun kaynağı olarak Leo'nun "Benim Adım Utanç" meditasyonunu kullandım.

Cameron-Bandler, Leslie ve Lebeau, Michael.*duygusal rehine* (San Rafael, CA FuturePace, Inc, 1986) ——.*Çözümler*(San Rafael, CA: FuturePace, Inc., 1985). Orijinal olarak yayınlandı*Onlar sonsuza dek mutlu yaşamışlar*

Kemal, Yusuf*Bin Yüzlü Kahraman*(Princeton Princeton Üniversite Yayınları, 1968)

Capaccione, Lucia*Diğer Elinizin Gücü*(kuzey hollywood,

CA. Newcastle Publishing Co., Inc., 1988). İçinizdeki çocukla diyalog kurmayı öğrenmek için bu harika kitabı bir zenginleştirme olarak okuyun.

Carnes, Patrick*Aşka Karşı*(Irvine, CA: CompCare Yayıncıları, 1988) ——*Gölgelerin Dışında*(Irvine, CA: CompCare Publishers, 1985) Carnes'ın çalışması bir zorunluluktur O, cinsel bağımlılığı anlamada önde gelen ışıktır

Cashdan, Sheldon*Nesne İlişkileri Terapisi*(New York WW Norton & Co., 1988).

Cermak, Timmen L*Eş Bağımlılığı Teşhis Etme ve Tedavi Etme* (Minneapolis: Johnson Enstitüsü Kitapları, 1986)

Clarke, Jean Illsley*Benlik Saygısı Bir Aile İlişkisi*(New York. harper & Sıra, 1980) ——. ve Dawson, Connie.*Yeniden Büyümek*(New York: Harper & Row, 1989) Jean yetenekli bir TA terapistidir.

Coudert, Jo*Bir Başarısızlıktan Tavsiye*(Chelsea, MI Scarborough Evi, 1965) Bu kitap bir hazinedir "Tanıyacağın onca insan arasında asla kaybetmeyeceğin ve terk etmeyeceğin tek kişi sensin" dizesi beni derinden etkiledi.

DeMause, Lloyd*Psikotarihin Temelleri*(New York Yaratıcı Roots, Inc, 1982). DeMause'nin çalışması, yaralı çocuğun nasıl zamanımızın arketipi olduğunu anlamada çok önemlidir.

Dreikurs, Rudolf ve Vicki Stolz*Çocuklar. Meydan okuma*(New York: E. P. Dutton, 1987).

Eliade, Mircea. Göz kırpıyor, Robin W ed.*Kozmos ve Tarih*(New York: Garland Yayıncılık, Inc, 1985) ——. Cohen, J. M tr*İki ve Bir*(Chicago. Chicago Press Üniversitesi, 1979)

Elkin, David*Çocuklar ve Ergenler*(New York: Oxford Üniversitesi Press, 1981)——, ed Piaget, Jean*Altı Psikolojik Çalışma*(New York. Rastgele Ev, 1968).

Erickson, Milton H Erickson'ın çalışmaları çok teknik. benim favorim onun dehasını anlatan eser*Anka kuşu*David Gordon ve Maribeth Meyers-Anderson tarafından (Cupertino, CA Meta Publications Inc, 1981)

Erikson, Erik H*Çocukluk ve Toplum*(New York WW Norton & Co, 1964)

Fairbairn, K*Ronald. Kişiliğin Psikanalitik Çalışmaları*(Yeni

York: Routledge, Chapman & Hall 1966)

Çiftçi, Steven*İstismarcı Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları*(Los Angeles Lowell Ev 1989)

Balıkçı, Amy. Herhangi bir işbirliği olmadan, Amy ve ben birçok benzer yer. Onun ses kasetlerini tüm kalbimle tavsiye ederim Write Amy Fisher, 4516 Lover's Lane, #206, Dallas TX 75225

Forvet, Susan ve Buck, Craig*Zehirli Ebeveynler*(New York: Bantam Kitaplar, 1989)

Fossum, Merle A ve Mason, Marilyn J.*Utançla Yüzleşmek*(New York W. W Norton & Co 1986) Bu çalışma özellikle harika iç çocuğu yaralayan utanç temelli kuralları tanımlamada iyidir.

Gönderen, Erich*İnsanın Kalbi*(New York Harper & Row, 1964)

Fulghum, Robert*Gerçekten Bilmem Gereken Her Şeyi Anaokulunda Öğrendim* (New York. Villard Kitapları, 1988)

Goulding Mary ve Goulding, Robert*Hayatları Değiştirmek Karar Terapisi*(New York Korusu 1982)

Horney, Karen.*Nevroz ve İnsan Gelişimi*(New York Dünya Savaşı Norton 1970)

Isaacson, Robert L.*Limbik Sistem*(New York. Plenum Press, 1982)

Jackin'ler, Harvey.*İnsanın İnsan Yanı*(Seattle. Akılcı Ada Yayıncılar, 1978)

Jung, Carl G. Adler, G, ed Hull, RF, tr*Dört Arketip*(Princeton. Princeton University Press 1985) ——*. Anılar, Düşler, Yansımalar* (New York Random House, 1989)

keskin, Sam*Wonder için özür*(New York Harper & Row, 1969) — —*Dans Eden Tanrı'ya*(New York Harper & Row, 1970)

Kirsten, Grace ve Robertiello, Richard C.*Büyük Sen, Küçük Sen*(Yeni York. Cep Kitapları, 1978)

Kurtz, Ron*Vücut Merkezli Psikoterapi Haikomi Metodu* (Mendocino, CA LifeRhythm, 1990)

Levin, Pamela.*Olduğumuz Gibi Olmak*(Deerfield Plajı, FL Sağlık İletişim, Inc, 1988)

— — *Güç Döngüleri*(Deerfield Beach, FL Health Communications, Inc, 1988) Bu çalışmalar bu kitap için önemli bir kaynak olmuştur Pamela Levin, hem sıradan insanlar hem de profesyoneller için yeniden ebeveynlik konusunda güçlü atölye çalışmaları sunmaktadır. Daha fazla bilgi için, onu Box'a yazın

1429, Ukiah, CA 95482

Lidz, Theodore *Kişi* (New York Temel Kitapları, 1983)

Melzack, Ronald ve Duvar, Patrick *Ağrının Zorluğu* (New York. Penguen, 1989)

Miller, Alice *Üstün Yetenekli Çocuğun Dramı* (*Yeni* York Temel Kitaplar, 1983)

— — *Senin iyiliğin için* (*Yeni* York Farrar, Straus & Giroux, 1983).

— — *Bir Çocukluk Resimleri Altmış Altı Suluboya ve Bir Deneme* (*Yeni* York Farrar, Straus & Giroux Inc, 1986)

Miller, Sherod, *ve diğerleri Alive and Aware* (Minneapolis Kişilerarası Communications Programs, Inc, 1975) Bu kitap, içinizdeki çocuğa iyi iletişim becerileri öğretmenize yardımcı olduğu için bildiğim en iyi kitaptır. Ben farkındalık modelini bu kaynaktan aldım.

Mills, Joyce C ve Crowley, Richard J *Terapötik Metaforlar Çocuklar ve İçimizdeki Çocuk* (New York Brunner/Mazel, Inc, 1986).

Missildine, W Hugh *Geçmişteki İç Çocuğunuz* (*New York* Cep Kitaplar, 1983)

Montagu, Ashley, *Büyüyen genç* (Westport, CT Bergin ve Garvey Yayıncılar, Inc, 1989)

Morpugo, CV ve DW Spinelli, "Plastisite of Pain, Perception," *Beyin Teori Bülteni, 2* (1976)

Napier, Augustus Y ve Whttaker, Carl *aile potası* (New York Harper & Row, 1988)

Oaklander, Menekşe, *Çocuklarımıza Pencereler* (Highland, NY Gestalt Journal, 1989) Bu kitap, içinizdeki çocukla yapabileceğiniz çeşitli güzel alıştırmalarla dolu.

Pearce, Joseph Chilton *Kozmik Yumurtadaki Çatlak* (*Yeni* york tacı, 1988)

— — *Kozmik Yumurtadaki Çatlağı Keşfetmek* (New York Cep Kitapları, 1982)

— — *büyülü çocuk* (New York Bantam Kitapları, 1981)

Peck, M.Scott *Daha Az Gidilen Yol* (New York Ölçü Taşı/Simon & Schuster, 1980)

Pelletier, Kenneth R. *Şifacı Olarak Zihin, Avcı Olarak Zihin* (New York Delta/Dell, 1977)

Perls, Fritz *Gestalt Terapisi Verbatim* (Moab, UT Real People Press, 1969)

Piaget, Jean ve Inhelder, Barbel *Mantıksal Düşünmenin Gelişimi Çocukluktan Ergenliğe* (New York Temel Kitapları, 1958)

Pollard, John K, III *Kendi Kendine Ebeveynlik* (Malibu, CA Genel İnsan Çalışmaları Yayıncılık, 1987).

rütbe, Otto *Kahramanın Doğuşu Efsanesi ve Diğer Yazılar* (*Yeni* York, bağbozumu, 1964)

Robinson, Edward *Orijinal Vizyon* (New York Harper & Row, 1983)

Rogers, Carl R *Kişi Olmak Üzerine* (New York Houghton Mifflin Co, 1972)

Simon, Sidney B, *et al Değerler Açıklama* (New York Dodd, 1985)

Küçük Jacquelyn *transformatörler* (Manna del Rey, CA De Vorss & Co, 1984)

Smith, Manuel J. *Hayır Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum* (New York Bantam Kitaplar, 1985)

sert Karl, *Kadından Kaçış* (*Yeni* York Öğlen Kitapları/Farrar, Straus & Giroux, nd)

Stone, Hal ve Winkelman, Sidra *Kendimizi Kucaklamak* (Manna del Rey, CA De Vorss & Co, 1985)

Sullwold, Edith "The Arketipi" başlıklı bir ses kasetinden alınmıştır. the Inner Child" (GS2-388-87) Order from Audio Transcripts, Ltd., 610 Madison Street, Alexandria, VA 22314

Tomkins, Silvan S *Etki, İmgeleme, Bilinç*, I, II (New York Springer Yayıncılık Şirketi, 1962, 63)

V, Rachel *aile sırları* (*Yeni* York. Harper & Row, 1987) Robert Bly ile güçlü bir röportaj ve Papa'yı görmeye çalışan kadının hikayesini içeren Manon Woodman ile bir röportaj içerir.

Weinhold, Barry K ve Weinhold, Janae B *Eş Bağımlılığı Kırmak Tuzak* (Walpole, NH Stillpoint, 1989) Weinholds'un çalışmasının kökleri gelişimsel psikolojiye dayanmaktadır. Çocukluğu karşılıklı bağımlılık, karşı bağımlılık, bağımsızlık ve karşılıklı bağımlılık aşamalarına ayırmalarından dolayı onlara minnettarım.

Weiss, Laune ve Weiss, Jonathan B *Eş Bağımlılıktan Kurtarma* (Deerfield Beach, FL Health Communications, Inc, 1989)

Weisses olmak *en iyi* gerçek bir gelişimsel yaklaşım kullanan bir avuç TA terapistinin temsilcilerine birçok yerde borçluyum.

Wiekes, Frances *Çocukluğun İç Dünyası* (Boston Sigo Basın, 1988)

Ormancı, Manon *Mükemmellik Bağımlılığı* (Toronto Şehir İçi Kitaplar, 1982)

Wright, Chris *Bastırma Kapılı Beyin* (yayınlanmamış kağıt)

Annemdeki yaralı iç çocuğa, Norma. Kız kardeşim Barbara ve erkek kardeşim Richard'a. İçimizdeki çocuklar bunun nasıl olduğunu herkesten daha iyi bilir!

Oğlum John ve üvey kızım Brenda'ya. Sana açtığım yaralar için beni affet.

TEŞEKKÜRLER

Beni kutsamalar ve lütuflarla donatan Yüce Gücüme.

Bana içimdeki çocuğun nasıl geliştiğini ve yaralandığını öğreten Eric Berne, Robert ve Mary Goulding, Alice Miller, Erik Erikson, Lawrence Kohlberg, David Elkind, Rudolf Dreikurs, Fritz Perls ve Jean Piaget'e.

Bana harika çocuğu öğreten Carl Jung, Robert Bly ve Edith Sullwold'a.

Wayne Kritsberg, Claudia Black, Sharon Wegscheider-Cruse, Jane Middelton-Moz, Rene Fredrickson, Jean Illsley Clarke, Jon ve Laurie Weiss, Bob Subby, Barry ve Janae Weinhold, Susan Forward, Roxy Lerner ve hepsinden önemlisi derinleşen Pamela Levin'e. içimdeki çocukla ilgili anlayışım.

Beni en kötü anımda seven Peder David Belyea'ya.

İçimdeki yaralı çocuğu ilk kabul eden Fran Y., Mike S., Harry Mac, Bob McW., Bob P., Tommy B., Warner B. ve Lovable “Red”e.

İçimdeki çocuğu deneyimleyerek içimdeki çocuğun harikasını keşfetmemi sağlayan Rahip Michael Falls'a. İçimizdeki çocuklar en iyi arkadaşlardır.

Johnny Daugherty, George Pletcher, Kip Flock ve Patrick Carnes'a,

yaralı çocuğuma sık sık babalık yapan sevgili arkadaşlarım.

Annemiz Mary'ye, Rahibe Mary Huberta'ya, Virginia Satir'e, Millie Halam'a, yaralı küçük oğluma sık sık annelik eden Mary Bell ve Nancy'ye.

Şimdi onu seven Sissy Davis'e.

Toni Burbank'a, bu kitabın parlak ve anlayışlı düzenlemesi için. Onun yardımı vazgeçilmezdi.

Bantam'daki rakipsiz tüm personele.

Winston Laszlo'ya ve Denver'daki Bradshaw Events'deki tüm personele, özellikle Mary Lawrence'a. İç Çocuk atölyesini gerçekleştiriyorlar.

Yaralı içimdeki çocuğumun kaygısıyla ilgilenen kişisel asistanım ve arkadaşım Karen Fertitta'ya.

Besleyici bağlılıkları için Marc Baker, Barbara Westerman ve Life Plus çalışanlarına.

Ve son olarak, ama en az değil, bu taslağı her saat ve büyük bir kişisel fedakarlıkla özenle daktilo eden ve yeniden daktilo eden kız kardeşim Barbara Bradshaw'a. O benim desteğim ve bencil olmayan arkadaşım oldu.