

Yhteyden rakentaminen Sisäiseen Lapseen

Sisäinen Lapsesi voisi haluta kertoa Toimivalle Vastuulliselle Aikuiselle jotain tämän kaltaista:

"Haluan, että annat minulle huomiota ja vietät aikaa kanssani. Haluan että kuuntelet minua, kun yritän sanoa jotain. Haluan että ymmärrät miltä minusta tuntuu. Haluan että pohdit mitä minä haluan, ja että kysyt sitä minulta. Haluan että luotat vaistoihini ja intuitiooni. Haluan, että ymmärrät että minulla on aina hyvät syyt siihen, mitä haluan, mitä tunnen ja miten toimin. En halua että minua kontrolloidaan säännöillä ja määräyksillä, mutta en halua myöskään että olet liian salliva minulle. Haluan, että annat minulle tarpeeksi aikaa leikkimiseen.

Haluan, että pidät minusta huolta. Haluan, että annat minun syödä mitä haluan, kunhan se on terveellistä. Haluan, että autat minua kehomme suojelemisessa, jotta laita itseeni aineita jotka eivät ole terveellisiä minulle. Haluan, että annat minun tehdä niitä asioita jotka ovat minusta todella hauskoja ja jotka saavat minut tuntemaan itseni eläväksi.

Haluan sinun etsivän ympärilläni ihmisiä, jotka ovat rakastavia. Haluan ettet pakota minua olemaan ihmisten kanssa, joiden seurassa tunnen oloni epä mukavaksi. Haluan, että toimit hyväkseni ja varmistat että olen turvassa, ja että tarpeeni ja toiveeni otetaan huomioon.

Aina kun olen poissa tolaltani, haavoittunut, vihainen tai yksinäinen, haluan sinun viettävän aikaa kanssani ottaen selvää siitä mitä tunnen ja miksi tunnen sillä tavalla. Haluan, että olet rakastava, myötätuntoinen, lempeä ja pehmeä minulle. Haluan tietää, että olet kanssani aina, niin etten tunne itseäni yksinäiseksi sisimmässäni."

Ehkä Sisäinen Lapsesi haluaisi jossain vaiheessa kirjoittaa Toimivalle Vastuulliselle Aikuiselle kirjeen, jossa se kertoo tunteistaan, toiveistaan ja tarpeistaan. Jos haluat voit kirjoittaa sen paperille väärällä kädelläsi, jolloin se näyttää enemmän lapsen kirjoitukselta.

Joskus Sisäinen Lapsesi ei vielä luota Toimivaan Vastuullisen Aikuiseen niin paljon, että uskaltaisi kertoa omista tunteistaan ja tarpeistaan. Toimiva Vastuullinen Aikuinen voi puolestaan kirjoittaa ensin kirjeen. Kirje voisi olla jotain tämän kaltaista:

"Sinusta saattaa tuntua pelottavalta, kun lähestyn sinua. Ymmärrän sen hyvin, koska et ole tottunut siihen, että joku kuuntelee sinua. Et ole tottunut puhumaan tunteistasi, vaan sinun on pitänyt pitää niitä sisälläsi, ja se on tuottanut sinulle pahaa oloa. Nyt kuitenkin aion kuunnella sinua. Haluan ymmärtää sinua.

Välitän sinusta ja haluan auttaa, suojella ja rakastaa sinua. Olen pahoillani, että olet joutunut kokemaan niin paljon tuskaa, ja toivon että voit päästää minut lähellesi jotta voin jakaa tuskasi kanssasi. Näen sinut mielessäni pienenä lapsena, joka on onneton ja yksinäinen, ja pelkää jonkun tulevan liian lähelle. Kovan ulkokuoren alla on niin paljon kipua ja yksinoloa.

Sinulla on lupa kaikkiin tunteisiisi. Jos olet surullinen tai vihainen, saat sanoa sen. En ole koskaan osannut ottaa vastuuta sinusta. Sinussa ei ole eikä koskaan ole ollut mitään vikaa. Minä en vain aiemmin ole ollut läsnä. Aion olla läsnä, kanssasi, nyt ja aina."

Jos haluat, voit kirjoittaa myös vuoropuhelun muodossa:

Aikuinen: "Mitä sinä tunnet juuri nyt?"

Lapsi: "Minua pelottaa."

Aikuinen: "Huomaan että olet peloissasi. Mitä sinä pelkää?"

Lapsi: "Pelkään mennä tapaamaan isää. Toivoisin että olisin sairas eikä minun tarvisi mennä..."

Aikuinen: "Miksi et halua tavata isää?"

Lapsi: "Isä saattaa haukkua tai suuttua minulle."

Aikuinen: "Olet huolissasi siitä että isä haukkuu tai suuttuu."

Lapsi: "Niin."

Aikuinen: "Mitä toivoisit minun tekevän?"

Lapsi: "Haluan että pidät minusta huolta etkä anna toisten loukata minua."

Aikuinen: "En aio antaa isän enää loukata sinua."

Lapsi: "Mitä aiot tehdä?"

Aikuinen: "Aion sanoa että tuo ei tunnu sinusta hyvältä, ja että hän ei voi enää kohdella sinua tuolla tavoin"

Kirjoittamisen sijaan voit käydä vuoropuhelua mielessäsi.

Etsi valokuvia itsestäsi lapsena. Tunne että tuo lapsi elää edelleen sinussa. Älä pelkästään ajattele tai uskottele itsellesi että näin on, vaan tunne sisäinen lapsesi olemassaolevana tosiasiana. Puhu tuolle pienelle lapselle noissa valokuvissa.

Vuoropuhelu alkaa siten, että Toimiva Vastuullinen Aikuinen tekee kysymyksiä Sisäiselle Lapselle tai sanoo jotain toivoen täten voivansa kuulla ja ymmärtää Lapsen toiveita, tarpeita ja tunteita. Aikuinen on avoin, utelias, huolehtiva, hyväksyvä. Aikuinen tietää että Lapsella on hyvät syyt tunteilleen ja hän haluaa päästä perille siitä mikä ikäviä tunteita aiheuttaa. Jos kuulemisen ja ymmärtämisen halu ei ole aitoa, Sisäinen Lapsi kokee että häntä kuulustellaan ja hallitaan, eikä hän uskalla vastata avoimesti.

Aikuinen voi tehdä Lapselle seuraavanlaisia kysymyksiä tai toteamuksia:

"Mitä sinä tunnet juuri nyt?"

"Mitä toivoisit juuri nyt?"

"Mitä tarvit nyt kaikkein eniten?"

"Miten voisit auttaa sinua?"

"Tiedän, että olet vihainen/surullinen/ahdistunut/peloissasi ja haluaisin kuulla mistä se johtuu."

"Kuinka voin auttaa sinua selviytymään näistä tunteista?"

"Sinulla on lupa itkeä. Olen tässä sinua varten."

"Mikä aiheuttaa nämä tunteet?"

Välillä tietyt tilanteet, ihmiset tai tapahtumat nostavat pintaan menneitä kokemuksia ja tunteita – tunnelukkosii aktivoituvat. Kun tunnelukko aktivoituu, Aikuinen voi tehdä seuraavanlaisia kysymyksiä ja toteamuksia:

"Tapahtuuko nyt jotain sellaista, joka muistuttaa sinua jostain lapsuuden tapahtumasta?"
"Tuoko tämä henkilö mieleesi äidin, isän, siskon, veljen, isovanhemman tai muun henkilön?"
"Muistuttaako tämä tilanne jollain tavalla jotain ikävää lapsuuden tapahtumaa?"
"Haluaisin kuulla kaikesta, mitä muistuu mieleesi."
"Haluan auttaa sinua kun käyt näitä tunteita läpi."
"Miten haluaisit minua auttavan sinua juuri nyt?"

Toisinaan Aikuisen pitää vakuuttaa Lasta omista tunteistaan sitä kohtaan:

"Olen tässä sinua varten. En jätä sinua."
"Rakastan sinua ja sinun onnellisuutesi on minulle tärkein asia maailmassa."
"Sinulla on lupa tuntee vihaa. En lakkaa rakastamasta sinua olit miten vihainen tahansa."
"Voit itkeä niin kauan kuin tunnet siihen tarvetta. Et ole yksin. Olen tässä sinua varten."
"Kaikki tekevät virheitä. Rakastan sinua vaikka teet virheitä."
"Sinun ei tarvitse tehdä asioita 'oikein'. Rakastan sinua, sanoit tai teit mitä tahansa."

Aikuinen voi auttaa tunnistamaan sisäisen Lapsen tarpeita ja toiveita:

"Mitä haluaisit tänään syödä?"
"Mitä haluaisit jälkiruuaksi?"
"Mitä haluaisit ostaa kaupasta?"
"Mitä haluaisit tänään pukea päällesi?"
"Mikä on lempivärisi?"
"Kenen kanssa haluat tänään viettää aikaasi?"
"Mitä haluaisit tehdä viikonloppuna?"
"Mitä haluaisit lukea? Millaisista kirjoista pidät?"
"Mistä musiikista pidät?"
"Millaisista elokuvista pidät?"
"Miten haluaisit viettää lomasi?"
"Mitä haluaisit harrastaa?"
"Mitä luovaa haluaisit tehdä?"
"Onko jotain mitä olisit aina halunnut tehdä?"

Kun Lapsi vastaa, Aikuisen on kuunneltava tarkasti ja tehtävä selventäviä lisäkysymyksiä, sanottava jotain myönteistä tai kerrottava totuus.

Lähde: E.J. Chopich & M. Paul: Anna sisäisen lapsesi puhua. Light House kustannus 2001.