

POZWÓL SOBIE

to, czego kiedyś zabrakło,
możesz dać sobie dziś

Joanna E. Kaszuba

Wstęp

Dzień Dziecka najczęściej kojarzymy z najmłodszymi: prezentami, balonami, lodami, zabawą, beztroską i uśmiechem. Ale ten dzień może być również zaproszeniem dla dorosłych. Nie po to, byśmy udawali dzieci. Nie po to, byśmy uciekali od odpowiedzialności. Ale po to, byśmy przypomnieli sobie, że dorosłość nie polega na porzuceniu siebie.

Bo każdy z nas, niezależnie od wieku, stanowiska, liczby obowiązków, doświadczeń, sukcesów czy ran, nosi w sobie małą dziewczynkę albo małego chłopca. Tę część, która kiedyś potrzebowała przytulenia. Uznania. Swobody. Zachwytu. Bezpieczeństwa. Zabawy. Spojrzenia, które mówi:

„**Widzę cię. Jesteś ważna. Jesteś ważny. Możesz być sobą**".

PESEL może wskazywać dorosłość. Ciało może wykonywać setki zadań. Umysł może planować, kontrolować, przewidywać i analizować. Ale psychika pamięta. Pamięta to, czego kiedyś zabrakło. Pamięta chwile, w których trzeba było za szybko dorosnąć. Pamięta momenty, gdy spontaniczność została zawstydzona, radość uciszona, płacz wyśmiany, a potrzeby nazwane przesadą.

Ten e-book jest zaproszeniem do odzyskania tej zapomnianej części siebie. Do zadania sobie pytania: czego moje wewnętrzne dziecko potrzebuje dziś ode mnie?

Nie od rodziców. Nie od partnera. Nie od świata. **Ode mnie**.
Bo być może właśnie teraz, jako dorosła osoba, możesz dać sobie coś, czego kiedyś bardzo potrzebowałaś lub potrzebowałeś.

Pozwól sobie.

Rozdział 1. Każdy dorosły był kiedyś dzieckiem

Psychoanaliza od początku interesowała się tym, jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na dorosłe życie. Z perspektywy psychoanalitycznej człowiek nie staje się nagle „całkowicie dorosły", gdy osiąga pełnoletność. Dorosła osobowość buduje się na wcześniejszych warstwach: **dziecięcych potrzebach**, emocjach, lękach, pragnieniach, relacjach i sposobach radzenia sobie ze światem.

To, co przeżyliśmy jako dzieci, nie znika. Może zostać zapisane w naszym sposobie reagowania: w lęku przed odrzuceniem, w potrzebie zasługiwania na miłość, w perfekcjonizmie, w trudnościach z odpoczynkiem, w poczuciu winy, gdy wybieramy siebie.

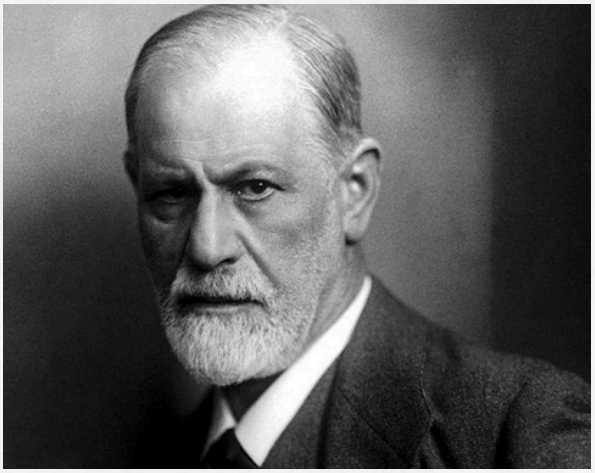
Wewnętrzne dziecko to metafora tej części psychiki, która przechowuje nasze pierwotne potrzeby i emocje. To nie jest „infantylność". To nie jest słabość. To żywa część nas, która nadal potrzebuje kontaktu, bezpieczeństwa, ekspresji, bliskości, zabawy i uznania.

Dorosłość nie polega na tym, że przestajemy potrzebować miłości. Dorosłość polega na tym, że uczymy się dawać ją sobie bardziej świadomie.



Rozdział 2. Co mówi psychoanaliza?

W psychoanalizie zakłada się, że nasza psychika składa się z różnych warstw. Część z nich jest świadoma - to, co wiemy o sobie, co potrafimy nazwać i wyjaśnić. Ale istnieje również obszar **nieświadomy: zapis dawnych doświadczeń, pragnień, lęków, mechanizmów obronnych i przekonań, które wpływają na nasze wybory, choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy.**



Zygmunt Freud zwracał uwagę, że dzieciństwo ma ogromne znaczenie dla dorosłej psychiki. Późniejsi psychoanalitycy rozwinęli tę myśl, pokazując, jak ważna jest więź, bezpieczeństwo emocjonalne, odzwierciedlenie przez opiekuna i możliwość spontanicznego wyrażania siebie.

Donald Winnicott, pediatra i psychoanalityk, pisał o znaczeniu zabawy, spontaniczności oraz tzw. prawdziwego self - tej części nas, która czuje, że naprawdę żyje. Według niego zdrowy rozwój wymaga środowiska, w którym dziecko może być sobą, doświadczać świata, tworzyć, bawić się i stopniowo oddzielać rzeczywistość wewnętrzną od zewnętrznej.



Jeżeli dziecko zbyt wcześnie musi dostosować się do oczekiwań dorosłych, może zacząć budować tzw. **fałszywe self** – obraz siebie dopasowany do świata, ale oddalony od autentycznych potrzeb. W dorosłości może to wyglądać tak:

„Robię wszystko, jak trzeba, ale nie czuję radości".

„Spełniam oczekiwania, ale nie wiem, kim naprawdę jestem".

„Mam sukcesy, ale w środku czuję pustkę".

„Nie umiem odpoczywać bez poczucia winy".

„Nie wiem, co lubię, bo całe życie robiłam/robiłem to, co trzeba".

Dlatego powrót do dziecięcej części siebie nie jest fanaberią, to istotny krok w stronę poznania siebie.



Rozdział 3. Dorosły też tego potrzebuje

Małe dziecko potrzebuje miłości, czułości, uwagi, zabawy, bezpieczeństwa, ruchu, odpoczynku, zachwytu i możliwości wyrażania emocji.
Dorosły również.

Różnica polega na tym, że dorosły często nauczył się nazywać te potrzeby „niepoważnymi". Mówi sobie:

- „Nie mam czasu na głupoty".
- „Najpierw obowiązki".
- „Odpocznę, jak wszystko zrobię".
- „Nie wypada mi".
- „W moim wieku?".
- „Muszę być silna".
- „Muszę być rozsądny".

Ale **psychika nie zdrowieje od samej kontroli.** Ciało nie regeneruje się od ciągłego napięcia. Serce nie otwiera się pod presją. Radość nie pojawia się wtedy, gdy wszystko jest idealne. **Radość często pojawia się w małych chwilach, na które sobie pozwalamy.**

Dziecko w nas nie potrzebuje wielkiej rewolucji. Czasem potrzebuje piętnastu minut dziennie.

Piętnastu minut na coś, co nie musi być produktywne. Piętnastu minut na coś, co nie jest „po coś". Piętnastu minut na coś, co przypomina: ja też jestem ważna. Ja też jestem ważny.

Rozdział 4. Pozwól sobie…



Pozwól sobie na radość

Radość nie jest nagrodą za wykonanie wszystkich obowiązków. Radość jest pokarmem dla psychiki. Pozwól sobie na małe rzeczy, które rozjaśniają dzień: ulubioną piosenkę, taniec w kuchni, spacer bez celu, śmiech, rozmowę z kimś bliskim, patrzenie w niebo.
Zapytaj siebie: co sprawiało mi radość, zanim uznałam/uznałem, że muszę być poważna/y?



Pozwól sobie na zabawę

Zabawa dorosłych nie musi wyglądać jak zabawa dzieci. Może być malowaniem, ogrodem, śpiewaniem, tańcem, gotowaniem, planszówką, rowerem, układaniem kwiatów, pisaniem, robieniem zdjęć, lepieniem z gliny, śmiesznym filtrem w telefonie albo wygłupami z dzieckiem.
Zabawa to stan, w którym nie musisz niczego udowadniać.



Pozwól sobie na odpoczynek

Dziecko, które jest zmęczone, potrzebuje snu, ciszy albo przytulenia. Dorosły często w takiej chwili pije kolejną kawę i mówi: „dam radę”.
Pozwól sobie zauważyć zmęczenie wcześniej, zanim ciało zacznie krzyczeć.



Pozwól sobie na czułość wobec siebie

Czułość to sposób, w jaki mówisz do siebie, kiedy coś ci nie wychodzi. Czy stajesz się wtedy krytycznym rodzicem, czy dobrym opiekunem?
Spróbuj powiedzieć do siebie:
„Widzę, że jest ci trudno". „Nie musisz zasługiwać na odpoczynek". „Możesz popełniać błędy i nadal być wartościowa/y". „Jestem przy tobie".



Pozwól sobie na emocje

Dziecko płacze, śmieje się, złości, bo emocje są naturalnym językiem ciała i psychiki. Dorosły często nauczył się je tłumić, racjonalizować albo zawstydzać. Pozwól sobie czuć, zanim zaczniesz wszystko tłumaczyć.

Emocja nie jest problemem, problemem często staje się zakaz jej przeżywania.



Pozwól sobie na niewiedzenie

Nie musisz mieć zawsze planu. Nie musisz znać odpowiedzi. Nie musisz kontrolować wszystkiego. Czasem najbardziej uzdrawiające jest powiedzieć: „Nie wiem jeszcze. Dam sobie czas".



Pozwól sobie na zachwyt

Dziecko potrafi zatrzymać się nad kamieniem, mrówką, chmurą, kolorem, dźwiękiem. Dorosły często przechodzi obok piękna, bo spieszy się do następnego zadania. **Zachwyt przywraca kontakt z życiem.**



Pozwól sobie na to, co kochasz

Nie odkładaj siebie na emeryturę. Nie odkładaj pasji na „kiedyś". Nie czekaj, aż będziesz mieć idealne warunki. Wybierz jedną rzecz, którą kochasz albo kiedyś kochałaś/kochałeś. Daj jej kilkanaście minut dziennie.

To może być:

- czytanie,
- pisanie,
- rysowanie,
- taniec,
- muzyka lub śpiew
- joga,
- ogród,
- spacer,
- modlitwa lub medytacja,
- gotowanie,
- rękodzieło,
- kontakt ze zwierzętami,
- nauka czegoś nowego,
- zabawa z dzieckiem,
- tworzenie czegoś bez oceny.

Nie pytaj: „Czy to ma sens?", zamiast tego zapytaj: **„Czy dzięki temu bardziej czuję siebie?"**.

Rozdział 5. Piętnaście minut dziennie dla siebie

Nie musisz zmieniać całego życia od jutra. **Zacznij od piętnastu minut.**

Piętnaście minut dziennie to mało dla kalendarza, ale dużo dla duszy.

Przez najbliższe siedem dni wybierz jedną aktywność, która daje ci radość, lekkość albo poczucie kontaktu ze sobą. Nie musi być pożyteczna, nie musi przynosić pieniędzy, nie musi być dobrze oceniona. Ma być twoja.



Po każdej takiej chwili zapisz jedno zdanie:

„Kiedy sobie na to pozwoliłam/pozwoliłem, poczułam/poczułem…”

To ćwiczenie uczy psychikę czegoś bardzo ważnego...

moje potrzeby mają znaczenie

Rozdział 6. Dlaczego to działa?

Badania nad dorosłą zabawowością *(ang. adult playfulness)* pokazują, że **osoby, które potrafią wprowadzać do życia element lekkości, ciekawości i zabawy, lepiej radzą sobie ze stresem, częściej doświadczają pozytywnych emocji i korzystają z bardziej adaptacyjnych strategii radzenia sobie.**

Badania nad **samowspółczuciem** pokazują natomiast, że **czuły, wspierający stosunek do siebie może zmniejszać poziom stresu, lęku i objawów depresyjnych.** To ważne, bo wiele osób próbuje motywować się krytyką. Tymczasem psychika często bardziej rozkwita tam, gdzie czuje bezpieczeństwo, a nie presję.



Z psychoanalitycznej perspektywy **zabawa jest również czymś głębokim.** To przestrzeń pomiędzy światem wewnętrznym i zewnętrznym. To tam dziecko tworzy, oswaja rzeczywistość, wyraża siebie i buduje kontakt z życiem. Dorosły także potrzebuje takiej przestrzeni - miejsca, w którym nie musi być tylko funkcją, rolą, pracownikiem, rodzicem, partnerem czy osobą odpowiedzialną.

Potrzebuje być sobą.

Rozdział 7. Małe rytuały odzyskiwania siebie

Rytuał 1: List do wewnętrznego dziecka

Napisz list zaczynający się od słów:

„Kochana mała ja/Kochany mały ja, przepraszam, że tak długo cię nie słyszałam/słyszałem…”

Nie oceniaj. Pisz tak, jakbyś mówiła/mówił do dziecka, które bardzo długo czekało, aż ktoś je zauważy. Opowiedz mu o swoim życiu, powiedz z czym się aktualnie zmagasz, daj się ponieść, pisz wszystko co ci podpowie serce.



Rytuał 2: Zdjęcie z dzieciństwa



Weź swoje zdjęcie z dzieciństwa. Popatrz sobie w oczy i zapytaj:

- Czego wtedy potrzebowałam/em?
- Czego mi brakowało?
- Co chciałabym/chciałbym dziś sobie powiedzieć?
- Jak mogę się dziś sobą zaopiekować?
- Co pamiętam z tamtego okresu?

Rytuał 3: Lista radości

Wypisz **30 rzeczy, które sprawiają ci choć odrobinę przyjemności**.

Wszelkie małe rzeczy są mile widziane. Herbata w ulubionym kubku, spacer, zapach lasu, świeża pościel, muzyka, kolor, cisza, napisz te rzeczy, które intuicyjnie przychodzą Ci na myśl jako pierwsze.

A następnie **wybierz jedną rzecz i zrób ją dziś.**

Rytuał 4: Dzień bez zawstydzania siebie



Przez jeden dzień obserwuj, **jak do siebie mówisz.** Za każdym razem, gdy pojawi się krytyka, zatrzymaj się i zamień ją na język dobrego opiekuna.

Zamiast: „Znowu nie dałam rady". Powiedz: **„To był trudny dzień. Potrzebuję wsparcia".**

Zamiast: „Jestem beznadziejny". Powiedz: **„Uczę się. Mam prawo nie umieć od razu".**

Bądz dla siebie łaskawa/y, wyrozumiała/y.

Zakończenie

Dzień Dziecka może być czymś więcej niż datą w kalendarzu. Może być przypomnieniem, że ta mała część ciebie nadal istnieje.

Być może była długo cicho. Być może schowała się pod odpowiedzialnością. Być może przestała prosić, bo kiedyś nikt jej nie słyszał. Być może nauczyła się, że trzeba zasługiwać, dopasowywać się, być grzeczną, silnym, rozsądną, dzielnym.

Ale ona nadal tam jest.

Czeka nie na idealny moment, ale na twoją obecność. **Pozwól sobie ją usłyszeć,** pozwól sobie się nią zaopiekować, pozwól sobie na radość, na zabawę, na odpoczynek, na czułość, na życie, które nie jest tylko przetrwaniem.

Bo dorosłość wcale nie musi oznaczać końca dziecięcej części ciebie. Może oznaczać, że wreszcie masz siłę, świadomość i serce, by się nią zaopiekować. Tego właśnie Ci życzę w Dniu Dziecka!

Joanna E. Kaszuba



Zaproszenie
droga świadomego powrotu do siebie

Jeśli czujesz, że chcesz **zrozumieć siebie głębiej**, zapraszam Cię do dalszej pracy.

W **Szkole Psychobiologii** uczę:

- jak dzieciństwo i relacje z dorosłymi kształtują dorosłe związki,
- jak pracować z przekonaniami zapisanymi w ciele i układzie nerwowym,
- jak odzyskać poczucie własnej wartości,
- jak poszerzać świadomość i wychodzić z nieświadomych schematów,
- jak wracać do siebie, zamiast ciągle dopasowywać się do innych,
- i wiele, wiele więcej...

To droga:

- od automatycznych reakcji → do wyboru,
- od lęku → do wewnętrznej wolności,
- od powtarzania historii → do tworzenia nowej.

> Dopóki nieświadomość
> nie stanie się świadomością,
> będzie kierować Twoim życiem.
>
> *Carl Gustav Jung*

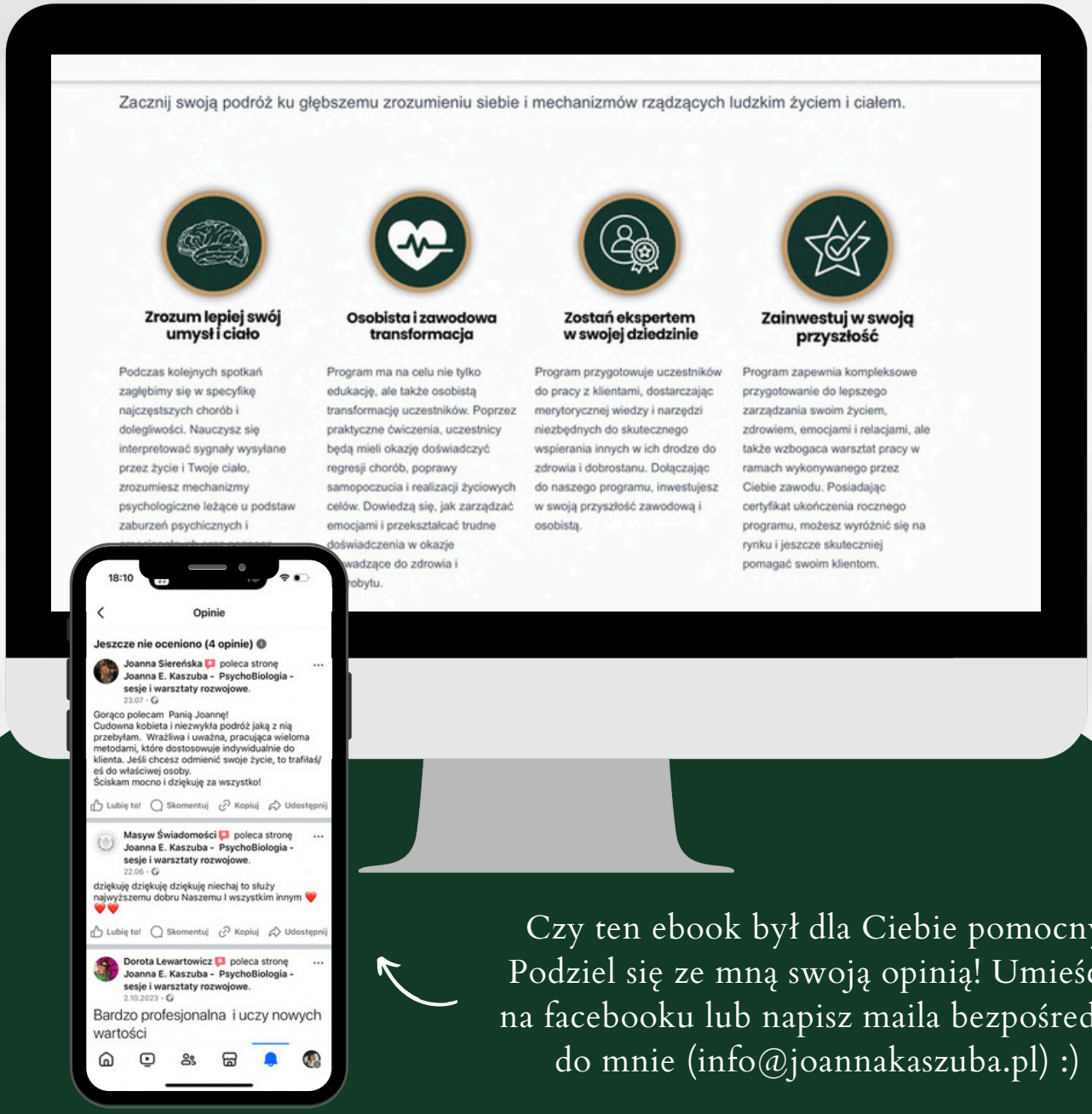
Joanna E. Kaszuba



Jestem psychologiem, terapeutą , mentorem, certyfikowanym trenerem STRUCTOGRAM, facylitatorem Totalnej Biologii/Recall Healing, wykładowcą i trenerem wspierania rozwoju. A także założycielką jedynej w Polsce Szkoły PsychoBiologii, która certyfikuje Trenerów PsychoBiologii.

Z pasją i poczuciem misji podchodzę do swojej pracy, gdyż w życiu przeszłam przez wiele wyzwań, dlatego utożsamiam się zarówno z osobami, które samotnie wychowują dzieci, mierzą się z ciężką chorobą, pracują pod nieustanną presją i w poczuciu odpowiedzialności, ale także z takimi, które chcą osiągnąć niezależność, wzmocnić poczucie własnej wartości, poprawić relacje z bliskimi i zbudować bezpieczeństwo finansowe.

Bez względu na to, czy temat dotyczy zdrowia, relacji z innymi czy z samym sobą, zawsze zaczynamy od głębokiego zrozumienia zaistniałej sytuacji, jej przyczyn i odkrycia sensu. Mając świadomość, po co i dlaczego konkretne zdarzenia mają miejsce w naszym życiu, możemy spojrzeć na nie z innej perspektywy, wdrożyć system naprawczy i skupić się na wykorzystaniu potencjału, który w każdym z nas drzemie. Zarówno ja, jak i tysiące moich klientów jesteśmy dowodem na to, że zrozumienie tego na głębszych poziomach daje poczucie sensu, ulgi i pomaga w kreowaniu życia marzeń.



Czy ten ebook był dla Ciebie pomocny? Podziel się ze mną swoją opinią! Umieść ją na facebooku lub napisz maila bezpośrednio do mnie (info@joannakaszuba.pl) :)

Jeśli rozwój i osobista transformacja są dla Ciebie ważne, to zapraszam Cię do udziału w moich kursach, warsztatach, szkole psychobiologii online oraz szkole stacjonarnej.

Bo każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku,
A Ty już ten krok masz za sobą!!!