

Loving Parent Guidebook

- "Przewodnik Kochającego Rodzica"

Na kolejnych stronach możesz zapoznać się z fragmentem książki „Loving Parent Guidebook” - „Przewodnik Kochającego Rodzica” - oraz jednym z prezentowanych w tej książce narzędzi. „Loving Parent Guidebook” jest projektem Komisji Literatury ACA WSO, rozwijanym od grudnia 2017 roku. Został on pomyślany jako rozbudowany, łączący teorię z praktyką przewodnik, uzupełniający rozdział 8 Wielkiej Czerwonej Księgi, dotyczący ponownego wychowywania samego siebie [reparenting]. Książka opracowywana jest przez Służby Światowe DDA, ma ukazać się drukiem w 2021 roku i stanowi przewodnik/podręcznik z narzędziami do pracy i wypowiedziami członków naszej wspólnoty na temat osobistych doświadczeń związanych z wychowywaniem siebie i nawiązywaniem kontaktu z Wewnętrznym Dzieckiem.

W kwietniu i maju 2020 roku Służby Światowe zorganizowały warsztaty online dla chętnych z całego świata: **ACA WSO Loving Parent Guidebook Reparenting Check-in Workshop**. Celem warsztatów było przedstawienie tego nowego narzędzia do pracy własnej, indywidualnej, w parach lub grupach. Niektóre zarejestrowane grupy WSO używają go podczas mityngów.

Narzędzie to krótkie, czterostopniowe ćwiczenie. To spotkanie ze sobą, nawiązanie kontaktu z tą częścią osobowości, która aktywuje się i dochodzi do głosu pod wpływem jakiegoś wyzwalającego czynnika lub zdarzenia; może to być Wewnętrzne Dziecko lub Wewnętrzny Nastolatek. Przejście przez ten czteroetapowy proces pozwala rozpoznać części „wewnętrznej rodziny”, zaopiekować się swym Wewnętrznym Dzieckiem i wzmocnić w sobie Kochającego Rodzica.

Materiały w wersji angielskojęzycznej dostępne są na stronie ACA WSO:
<https://acawso.org/category/loving-parent-guidebook/>

Przewodnik Kochającego Rodzica - fragment

„Kiedy nie byłem w stanie dotrzymać obietnicy złożonej mojemu wewnętrznemu dziecku, wynagrodziłem mu to i dałem znać, że nadal się uczę. To zaczęło budować zaufanie.”

„Prostą rzeczą, którą robię, by ponownie wychowywać samego siebie, jest spojrzenie w lustro i powiedzenie „kocham cię” do mojego odbicia, przynajmniej raz dziennie.”

- Anonimowe wypowiedzi z Przewodnika Kochającego Rodzica

BYCIE W KONTAKCIE ZE SOBĄ I PONOWNE WYCHOWYWANIE SIEBIE

Gdy sytuacje w naszym obecnym życiu aktywują nasze dawne urazy z dzieciństwa, często wywołując przy tym intensywne reakcje emocjonalne lub fizyczne, może się uruchomić jedna z części naszej osobowości [Wewnętrzne Dziecko, wewnętrzny krytyk itp. - dop. tłum]. Choć w różnym stopniu i w różny sposób w przypadku każdego z nas, ich uruchamianie się jest częścią życia. Nie możemy uniknąć wszystkiego tego, co je wyzwala (uruchamia), ale możemy unikać porzucania tych części siebie, które się uruchamiają.

Skomunikowanie się i nawiązanie kontaktu z samym sobą po takim uruchomieniu się [części osobowości] (zamiast pozostawania oddzielnym i braku kontaktu) pomaga wzmocnić Kochającego Rodzica. Rozwijają również twoją zdolność do rozpoznawania i odczuwania twoich uczuć, daje ci oparcie w ciele i pomaga ci rozpoznać części twojej wewnętrznej rodziny i ich potrzeby. Za każdym razem, gdy wracamy do siebie, aby skontaktować się ze sobą i ponownie wychowywać siebie, zwiększamy naszą zdolność do pielęgnowania, ochrony i kierowania naszymi Wewnętrznymi Dziećmi.

Po pierwsze: Jakie emocje/uczucia wyrażane jednym słowem odczuwasz w tym momencie?

Gdzie czujesz te emocje w swoim ciele? Opisz doznania fizyczne i wskaż, gdzie je czujesz. Jaki jest twój oddech – krótki/ciężki/szybki/płytki? Pozwól sobie poczuć to wszystko bez osądzania. Skoncentruj swoją uwagę na ciele.

Po drugie: Kto to jest (jaka część ciebie)?

Wewnętrzne Dziecko może czuć strach, wstyd, smutek lub zakłopotanie. Wewnętrzny Nastolatek może odczuwać złość, niechęć, poczucie bycia zdradzonym lub może chcieć się wykręcić. Jeśli nie wiesz, która część jest aktywowana, to w porządku. Bycie po prostu ciekawym pomaga rozbroidzić wyzwalacz i buduje wewnętrzne zaufanie.

Po trzecie: Co uruchomiło tę część?

Możemy być uruchomieni przez przyczyny zewnętrzne – takie jak osoba, miejsce lub rzecz w otaczającym nas obecnie świecie. Możemy być również uruchomieni od wewnątrz, przez krytycznego rodzica lub przez jakąś inną formę zniekształconego myślenia z naszego domu rodzinnego. Zareagowawszy na wyzwalacz, nieświadomie myślimy i czujemy się tak, jak czuliśmy się jako przestraszone dziecko albo wściekły nastolatek. Może się wtedy uaktywnić krytyczny rodzic, który wzmocni (zaogni) sytuację. Możemy wyznaczyć granicę krytycznemu rodzicowi, aby chronić tę zaktywizowaną część Ja. Zidentyfikowanie pierwotnego wyzwalacza może pomóc nam zrozumieć uczucia i potrzeby naszego Wewnętrznego Dziecka i zająć się nimi w troskliwy sposób.

Po czwarte: Jak możesz się zająć tą częścią siebie? Czego ta część ciebie potrzebuje?

Jeśli wyzwalany jest Nastolatek, to empatia, potwierdzenie i uspokojenie. „Słyszę cię. Rozumiem, że czujesz się rozzłoszczony.” Jeśli nie wyznaczyłeś granicy jakiejś osobie lub wewnętrznemu krytycznemu rodzicowi, przyznaj się Nastolatkowi do tego niepowodzenia z granicą. Jeśli to możliwe, wyznacz nową granicę. Może trzeba będzie postawić granicę Wewnętrznemu Nastolatkowi: „Chcę, żebyś pozwolił mi się tym zająć”.

Jeśli uruchamia się Wewnętrzne Dziecko, wówczas należy potwierdzić, zaopiekować się i uspokajać za pomocą afirmacji Kochającego Rodzica. „Widzę, jak bardzo czujesz się zranione. Twoje ciało jest takie napięte. Nie zrobiłeś nic złego, wszystko jest w porządku. Kocham cię, takim jakie jesteś, jesteś dobre [you are enough].” Pomocne jest fizyczne ukojenie – delikatny dotyk, kołysanie, ciepła herbata. Tym, czego Wewnętrzne Dziecko najbardziej potrzebuje, są krótkie, proste zdania, a nie wchodzenie w jakieś detale.

Z czasem uczymy się bycia w kontakcie ze sobą i ponownego wychowywania siebie, nie tylko wtedy, gdy jesteśmy uruchamiani, ale regularnie w ciągu dnia, a także wtedy, kiedy chcemy świętować. Sprawdzanie siebie w ten sposób staje się nawykiem, który sam się wzmacnia: „Co czuję emocjonalnie i w moim ciele... jaka część mnie jest aktywowana i 'mówi' do mnie... czego ta część potrzebuje?”. Ponowne wychowywanie siebie poprzez dostrojenie do swojej wewnętrznej rodziny staje się praktyką duchowej uważności - „byciem w stałym kontakcie” w naszym codziennym życiu.

ROZPOCZĘCIE PRAKTYKI

Największe korzyści osiągniesz, jeśli będziesz regularnie ćwiczyć. Nawet jedna minuta ponownego wychowywania siebie, realizowana konsekwentnie, będzie miała znaczenie. Oto kilka pomysłów:

- Dobierz sobie kogoś do pary lub załóż grupę, aby wspólnie trenować.
- Spędzaj chwile w ciszy z twoim Wewnętrznym Dzieckiem.
- Witaj się ze swoim Wewnętrznym Dzieckiem, gdy spojrzysz w lustro.
- Eksperymentuj z pisaniem ręką niedominującą.
- Powtarzaj afirmacje (BRB s. 329), patrząc na zdjęcia swojego młodszego ja.
- Sprawdzaj, jak się czujesz w ciągu dnia.
- Zapisz każdego dnia jedną do trzech rzeczy, które w danym dniu doceniasz w sobie/za które doceniasz siebie.
- Połóż rękę na sercu lub ramieniu, aby ukoić swoje Wewnętrzne Dziecko.



ACA WSO Loving Parent Guidebook Reparenting Check-in Workshop – kwiecień/maj 2020
©2020 ACA WSO, Inc. Loving Parent Guidebook **second draft** with a path to conference approval.
[©2020 ACA WSO, Inc. Drugi projekt Komisji Literatury, do zatwierdzenia na Konferencji ABC.]

To tłumaczenie jest objęte prawem autorskim. © 2020 Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Jest to tłumaczenie robocze fragmentu literatury oczekującej na zatwierdzenie przez ACA WSO.

Przewodnik Kochającego Rodzica

Ponowne wychowywanie samego siebie [Reparenting] - arkusz do warsztatów

To ćwiczenie zwiększa naszą zdolność do rozpoznawania emocji i odczuwania ich, co daje nam oparcie w terażniejszości, w chwili obecnej („tu i teraz”). Rozpoznanie, która część [naszego Ja] jest aktywna i co ją aktywowało, pomaga nam troszczyć się o te części nas samych. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia pozwala nam lepiej poznać naszego wewnętrznego Kochającego Rodzica.

Po przeczytaniu każdego pytania zamknij oczy. Niech odpowiedzi przychodzą z twojego wnętrza.

1. Jakie zauważasz w sobie emocje i doznania fizyczne? Pozwól sobie ich doświadczyć.

a. Czuję (emocje wyrażane jednym słowem*):

.....
.....
.....

**Emocje wyrażane jednym słowem pomagają nam odróżnić emocje od myśli. Przecwicz to, używając słów: „Ja czuję”, a po nich wstawiając słowo „emocja”. Kiedy po słowie „czuję” używamy słów typu: „że”, „jak”, „jakby”, zaimków lub imion/rzeczowników, często opisujemy jakąś myśl [a nie uczucie – dopisek tłumacza]. Przykład: „Czuję się jak nieudacznik” i „Czuję, że ona mnie nie lubi”.*

Niektóre typowe emocje: rozgniewany, rozczarowany, sfrustrowany, znużony/znudzony, smutny, zraniony, przestraszony, zdezorientowany, brak nadziei, zakłopotany, zawstydzony, wzruszony, wdzięczny, ulga, radosny, spokojny/zrelaksowany, pełen zapału, dumny, pogodny, pełen nadziei, zadowolony.

Przykład: Czuję się niespokojny i przestraszony.

b. Zauważam (doznania fizyczne):

.....
.....
.....
.....

Sprawdź swój oddech, twarz, gardło, klatkę piersiową, ręce, stopy, itp.

Przykład: Ucisk w żołądku. Płytki i przerywany oddech. Zimne ręce.

2. Która to część [osobowości]?

- Wewnętrzne Dziecko
- Wewnętrzny Nastolatek

3. Co aktywowało tę część [osobowości]? Zwróć uwagę na swój wewnętrzny monolog. Pozwól sobie doświadczyć swoich emocji.

- Krytyczny rodzic / zniekształcone myślenie*
- Reakcja na ludzi, miejsca lub rzeczy
- Nie wiem

**Osądzanie, roztrząsanie przeszłości, wyobrażanie sobie przyszłości, powinienem..., muszę..., myślenie czarno-białe (myślenie typu „wszystko albo nic”), katastrofizowanie itd.*

Opisz krótko:

.....
.....
.....

Przykład: Mój krytyczny rodzic wyobraził sobie straszną przyszłość. To przestraszyło moje Wewnętrzne Dziecko.

4. Jak możesz zaopiekować się tą częścią siebie, działając z pozycji Kochającego Rodzica?

Potwierdź uczucia i rzeczywistość tej części siebie:

.....
.....
.....

Przykład: „Rozumiem, że się boisz i martwisz się o przyszłość, nie czujesz się bezpiecznie”

Uspokój się, pociesz. Zaopiekuj się sobą:

.....
.....
.....

Przykład: „Jestem tu z tobą i widzę, jak bardzo się boisz. Nie zostawię cię samego z tymi potężnymi uczuciami i będę cię chronić. Oddychajmy razem, żebyś się uspokoił/a.”

Czy potrzebne jest coś jeszcze? Kojący dotyk, porada, postawienie jakichś granic?

.....
.....
.....

Przykład: Przytulenie samego siebie. „To nie tak, nie jesteś już sam/a. Jestem tu z tobą. Pobądźmy ze sobą tu i teraz.”



ACA WSO Loving Parent Guidebook Reparenting Check-in Workshop – kwiecień/maj 2020
©2020 ACA WSO, Inc. Loving Parent Guidebook **second draft** with a path to conference approval.
[©2020 ACA WSO, Inc. Drugi projekt Komisji Literatry, do zatwierdzenia na konferencji.]

To tłumaczenie jest objęte prawem autorskim. © 2020 Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Jest to tłumaczenie robocze fragmentu literatury oczekującej na zatwierdzenie przez ACA WSO.

Przygotowane: 20 maja 2020 r.
Tłumaczenie i opracowanie: Ola, "Przystań", Kołobrzeg

Afirmacje do codziennego powtarzania (BRB s. 329):

1. Dobrze jest wiedzieć, kim jestem.
2. Dobrze jest ufać sobie.
3. Dobrze jest mówić, że jestem dorosłym dzieckiem.
Mówienie, że jestem dorosłym dzieckiem, jest w porządku.
4. Dobrze jest znać inny sposób na życie.
5. Dobrze jest mówić "nie" bez poczucia winy.
Można mówić "nie" bez poczucia winy.
6. Dobrze jest odpocząć.
Dobrze jest zrobić sobie przerwę.
Dobrze jest pozwolić sobie na przerwę.
7. Gdy oglądam film lub słyszę piosenkę, mogę płakać.
Mogę płakać, gdy oglądam film lub słyszę piosenkę.
Nie ma nic złego w płaczu, gdy oglądam film lub słyszę piosenkę.
8. Moje uczucia są w porządku, nawet jeżeli nadal uczę się je rozróżniać.
9. Dobrze jest nie zajmować się innymi, gdy myślę.
Kiedy się nad czymś zastanawiam/wyrabiam opinie/podejmuję decyzje, nie muszę chronić innych ani opiekować się innymi.
10. Czucie złości jest w porządku.
Mogę czuć złość.
11. Dobrze jest bawić się i świętować.
12. Dobrze jest popełniać błędy i uczyć się.
Popełnianie błędów i uczenie się jest w porządku.
13. To w porządku, że nie wiem wszystkiego.
Nie muszę wiedzieć wszystkiego.
To, że nie wiem wszystkiego, jest OK.
14. Mogę mówić "nie wiem".
15. Dobrze jest poprosić kogoś, by pokazał lub wyjaśnił mi, jak robić różne rzeczy.
Prośenie kogoś, by pokazał lub wyjaśnił mi, jak robić różne rzeczy, jest OK.
16. Dobrze jest marzyć i mieć nadzieję.
17. Dobrze jest myśleć o różnych sprawach inaczej niż moja rodzina.
Mogę myśleć o różnych sprawach inaczej niż moja rodzina.
18. Dobrze jest eksplorować i mówić: "lubię to" albo "lubię tamto."
19. Dobrze jest odrywać się emocjonalnie od ludzi z miłością.
20. Dobrze jest szukać mojej własnej Siły Wyższej.
21. Dobrze jest ponownie wychowywać samego siebie z rozwagą.
22. Dobrze jest mówić, że kocham siebie.
23. Dobrze jest pracować z programem DDA.