



به کمک این ۱۰ مرحله با کودک درونتان ارتباط نزدیک‌تری برقرار کنید

ملاقات با کودک درون

• عاصفه الهوردی

دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی
روان‌درمانگر خانواده و زوجین

حتماً تاکنون بسیار شنیده‌اید که ما آدم‌ها در بزرگسالی ارتباطمان را با کودک درون کم کرده‌ایم یا از دست داده‌ایم و همین قطع رابطه باعث اضطراب‌ها و آسیب‌پذیری‌های بسیاری در ما شده است. دکتر کاپچونه در کتاب «شفای کودک درون» روش‌هایی را برای ارتباط بهتر با این کودک آسیب‌دیده و خشمگین آموزش می‌دهد تا بتوان روان خود را بازآفرینی کرد.

استبداد با ایده‌ها و نیایدها

چیزی که همیشه کودک درون ما را خفه می‌کند پیش‌فرض‌ها و عقاید بزرگسالان درباره این است که ما باید چگونه باشیم. چگونه احساس کنیم و چگونه فکر بکنیم.

رهایی کودک درون

برای بازآفرینی خود و رهایی از این بند، هرچه مشتاقانه‌تر کودک درونتان را به گفتگو با خویش دعوت کنید. تنها در این صورت است که او خود را نشان می‌دهد و به ملاقات شما می‌آید. اجازه بدهید او هرچه که هست باشد. شاید به صورت دخترک یا پسرکی نمایان شود. با نام یا بی‌نام باشد. سن و سال مخصوص به خود را داشته باشد. مثلاً یک روز سه ساله و روز دیگر ۵ ساله باشد.

ارتباط منصفانه

برای ارتباط منصفانه بهتر است مقایسه‌ها، تحقیرها، تهدیدها، تخریب‌ها را کنار بگذارید و اگر داتما استدلال کنید، چه بسا او دوباره ساکت شده و از دیده شما ناپدید شود.

فضای تمرین

برای ارتباط درست و برای تمرین، فضایی آرام و امن پیدا کنید. خلوتگاهی که سکوت و آرامش در آن به شما کمک کند تا بتوانید با کودک درونتان رویارو شوید. با دستی که بر آن تسلط ندارید، تصویر کودک درونتان را بکشید و بگذارید نمایان شود.

تمرین با دوست

در اینجا ما به هر دو دستان شما احتیاج داریم. در هر دستی یک خودکار داشته باشید. گفتگو را با کمک دست مسلط و نوشتن بر روی کاغذ با پرسشی از کودک درونتان آغاز کنید. از او نامش را بپرسید و ببینید چه چیزی را می‌خواهد با شما در میان بگذارد.

سن و سالش، احساس‌هایش، آنچه را که دوست دارد و آنچه را که دوست ندارد و آنچه را که از شما می‌خواهد و توقع دارد را بپرسید و اجازه بدهید دست غیر مسلط شما به عنوان نماینده کودک درونتان هرچه می‌خواهد بر روی کاغذ بنویسد.

شنیدن و شنیده شدن

اما ما اغلب چنین صدهایی را نمی‌شنویم زمان‌هایی را تصور کنید که دلتان می‌خواهد از عمق وجود گریه کنید یا ناله و فریاد بکشید.

در همین لحظات صدای کودک درون به این شکل می‌آید که: «ترسیده‌ام مواظب باش. حمایت کن و ترکم نکن.» می‌توانید از تکنیک نوشتن با هر دو دست در چنین لحظاتی استفاده کنید و با کودک درون خود ارتباط بگیرید. حرف‌هایش را بشنوید و آنها را بپذیرید.

حس کودک خشمگین درون

جنبه‌هایی از ما که به عنوان یک فرد محبوب، گرانقدر یا جادویی و سحرآمیز همیشه از دیگران تشویق گرفته‌ام و جایی که بیش از همه مورد وحشت قرار گرفته، کودک خشمگین درون است.

خشمی که در اعماق روان آدمی مدفون شده و اجازه ابراز درست در زمان مناسب به آن داده نشده به صورت سردرد، فشار خون، ناراحتی‌های قلبی، سرطان یا نارسایی‌های دیگر خود را نشان می‌دهد.

ابراز خشم

خشمگین شدن گاهی به غلط به عنوان احساسی پلید و نادرست، هم معنا در نظر گرفته می‌شود. به همین دلیل معمولاً به کودک آموزش داده می‌شود که آن را به هر بهایی که شده پنهان کند.

اما در نهایت کودک درونی که احساس خشم می‌کند به این نتیجه‌گیری می‌رسد که چون احساس خشم دارد، بچه بدی است و همین، او را در تعارض قرار می‌دهد. احساس خشم در برابر والدینی که از اصول استفاده می‌کنند، کاملاً به جا و طبیعی است اما اگر به دلیل داشتن احساس خشم مجازات شود این خشم به صورت عمیق‌تر در لایه‌های درونی وجود پنهان می‌شود.

خمیربازی

یکی از بهترین راه‌های ابراز خشم بدون اینکه به کسی آزار برسد گل‌بازی و استفاده از خمیر مجسمه‌سازی است. می‌توانید به آن مشت بزنید. پرتابش کنید. بکوبیدش. له و لورده‌اش کنید. بچرخانید. فشارش بدهید. ریزش کنید، بدون اینکه به آن یا خودتان صدمه‌ای وارد شود. البته در جلسات روان‌درمانی با استفاده از کاغذ هم این تمرینات انجام می‌شود.

تهیه نقاب خشم

گاهی از مراجعان می‌خواهم برای ابراز خشم خود، ماسک یا نقابی از مقوا برای خود بسازند. در ساده‌ترین شکل ممکن سه سوراخ لازم است و البته برای حالات چهره، دندان‌های قفل شده. زبان بیرون آمده، اخم و... هم کمک می‌کند. از آنها می‌خواهم این نقاب را به چهره بزنند و صورتشان را در آینه تماشا کنند. صداهای خشمناک از خود درآوردند و تفریح کنند. غرشی بلند همچون شیری درنده.

فرونشانی خشم

یکی از راه‌های فرونشاندن خشم درون فعالیت جسمانی است. پریدن، طناب بازی، دویدن، پرتاب توپ با راکت به توپ زدن، رقص، حرکات موزون و خودانگیخته به جای سرکوفت زدن و خفه کردن خشم.

چیزی که کودک درون ما را خفه می‌کند
پیش‌فرض‌ها و عقاید بزرگسالان درباره این
است که ما باید چگونه باشیم