



Atelierul pentru Fișa de lucru pentru verificarea procesului de reparentalizare - Ghidul Părintelui Iubitor ACA WSO - Aprilie & Mai 2020 © 2020 ACA WSO, Inc.

Ghidul Părintelui Iubitor - al doilea draft în curs de aprobare.

"Când nu am putut să îndeplinesc o promisiune făcută copilului meu interior, am căutat să compensez și l-am asigurat că sunt în proces de învățare. Acest lucru a declanșat creșterea încrederii."

„Un lucru simplu pe care îl fac în procesul de reparentalizare este să mă uit în oglindă și să spun «Te iubesc» reflecției mele, cel puțin o dată pe zi." - Împărtășiri anonime din Ghidul Părinte Iubitor

Fișa de lucru pentru verificarea procesului de reparentalizare.

Ne pot fi stârnite butoanele declanșatoare (triggered) atunci când trauma noastră din copilărie este activată de situații din viețile noastre actuale, adesea evocând reacții emoționale sau fizice intense.

În grade diferite și în moduri diferite pentru fiecare dintre noi, a fi stârnit (triggered) face parte din viață. Nu putem evita toate butoanele declanșatoare - dar putem evita abandonarea acelor părți din noi înșine care sunt declanșate.

Verificarea cu tine însuți când ești stârnit (în loc să rămâi „blocat”) ajută la întărirea părintelui iubitor. De asemenea, îți dezvoltă capacitatea de a identifica și simți sentimentele, te recentrează în corp și te ajută să identifici părți ale familiei tale interioare și a nevoilor lor. Ne mărim capacitatea de a hrăni, de a proteja și îndruma copiii noștri interiori de fiecare dată când revenim să facem o verificare a procesului de reparentalizare. . .

În primul rând: Ce emoție (i) exprimată (e) într-un singur cuvânt simți în acest moment?

Unde simți emoția (emoțiile) în corpul tău?

Describe senzațiile fizice și unde le simțiți.

Cum este respirația ta - scurtă, îngreunată, rapidă, gâtuită?

Dă-ți voie să simți toate acestea fără să te judeci.

Concentrează-ți atenția în corp.

În al doilea rând: Cine (ce parte din tine) este aceasta?

Copilul interior poate simți frică, rușine, tristețe sau jenă.

Un adolescent interior ar putea simți furie, resentimente, un sentiment de trădare sau poate dori să se retragă.

Dacă nu știi ce parte este activată, e-n regulă. Doar să fii curios ajută la dezamorsarea declanșatorului și la crearea încrederii interne.

În al treilea rând: Ce a stârnit această parte?

Putem fi stârniți de cauze externe, cum ar fi o persoană, un loc sau lucru din lumea noastră de astăzi. Putem fi, de asemenea, stârniți de cauze interne, de către părintele critic interior sau de o altă gândire distorsionată din familia noastră de origine. Odată stârniți, în mod inconștient începem să gândim și să ne simțim așa cum am făcut-o ca și copil înspăimântat sau ca

adolescent furios.

Părintele critic poate fi activat și astfel să agraveze situația.

Putem pune o limită părintelui critic pentru a proteja partea stârnită. Identificarea stimulului original, ne poate ajuta să înțelegem sentimentele și nevoile copilului nostru interior și le abordăm într-un mod grijuliu.

În al patrulea rând: Cum te poți apropia de această parte? Ce nevoie are această parte?

Cum te simți față de partea aceasta care are nevoie de atenția părintelui iubitor?

Conectat? Curios? Compasiune?

Dacă nu, cum îl poți așeza pe părintele iubitor pe scaunul reparentalizării?

Sună-ți un tovarăș de drum, meditează, roagă-te, ieși în natură.

După ce părintele tău iubitor se află pe scaunul reparentalizării, continuă.

Dacă adolescentul este stârnit, atunci empatizează cu el, validează-l și reasigură-l.

"Te aud. Am înțeles că te simți furios."

Dacă nu ai stabilit o limită cu cineva sau cu părintele critic, admite în fața adolescentului că ai greșit în stabilirea limitelor. Stabilește o nouă limită, dacă este posibil. Poate fi necesar să stabilești o limită chiar cu adolescentul, „am nevoie să mă lași să mă ocup eu de asta.“

Dacă copilul interior este stârnit, atunci îl validăm, îl îngrijim și îl reasigurăm. „Văd cât de rănit te simți. Corpul tău este atât de încordat. Nu ai făcut nimic greșit, e-n regulă. Te iubesc, ești suficient.” O mângâiere fizică ajută - o mână pe braț sau inimă, legănatul, un ceai cald. Fraze scurte, simple (mai degrabă decât o mulțime de detalii) par a fi ceea ce copilul interior are mai mare nevoie să audă.

În timp, vom învăța să ne verificăm procesul de reparentalizare nu numai atunci când suntem stârniți, ci în mod regulat pe tot parcursul zilei noastre și când vrem să sărbătorim. Verificarea cu noi înșine în acest fel devine un obicei de întărire de sine: „Ce simt eu la nivel emoțional și în corpul meu. . . ce parte din mine este activată și „vorbindu-mi” mie ... de ce anume are nevoie acea parte?”

Reparentalizarea noastră prin acordarea pe aceeași lungime de undă cu familia noastră interioară devine o practică spirituală de mindfulness - „conectare permanentă” în viețile noastre de zi cu zi.

Stabilirea rutinei tale

Începând acest exercițiu, vei dobândi cel mai mare beneficiu dacă-l practici în mod regulat. Chiar și un minut de reparentalizare făcut în mod constant va face diferența.

Unele idei:

- Fă echipă cu cineva sau pornește un grup pentru a lucra împreună *Fișa de lucru pentru verificarea procesului de reparentalizare*.
- Stai în liniște cu copilul tău interior.
- Salută-ți copilul interior când te uiți în oglindă.
- Experimentează scrierea cu mână non-dominantă (opusă mâinii cu care obișnuiești să scrii)
- Rostește afirmațiile ACA (BRB, pagina 329) către o fotografie a ta de când erai mai tânăr.

- Pe tot parcursul zilei, verifică-te cum te simți.
- Notează-ți un lucru pe care îl apreciezi la copiii tăi interiori în fiecare zi.
- Așeză-ți mâna pe inimă sau pe braț pentru a-ți calma copilul tău interior.

Fișă de lucru pentru verificarea procesului de reparentalizare

Acest exercițiu îți întărește abilitatea de a identifica și simți emoțiile tale și te ancorează în momentul prezent. Recunoscând ce părți sunt activate și cum sunt declanșate, te ajută să te îngrijești de ele. Efectuarea acestui exercițiu în mod regulat te familiarizează cu părintele tău interior iubitor.

După ce citești fiecare întrebare, închide ochii sau ține-i ușor întredeschși. Permite răspunsurilor să iasă din adâncul tău.

1. Ce senzații fizice și emoții remarci? Îngăduie-ți să le experimentezi.

- a. Mă simt (emoții definite într-un singur cuvânt): _____

lată niște emoții obișnuite: furios/mânios, dezamăgit, frustrat, obosit, mâhnit, rănit, speriat, confuz, deznădăduit, jenat, rușinat, emoționat, recunoscător, ușurat, voios, confortabil, nerăbdător, mândru, senin, optimist, satisfăcut.

Exemplu: „mă simt neliniștit și înspăimântat.”

- b. Simt (senzații fizice): _____

Observă-ți respirația, fața, gâtul, pieptul, mâinile, picioarele, etc.

Exemplu: mi se strânge stomacul; Respirație sacadată și superficială. Mâini reci.

Emoțiile într-un singur cuvânt ne ajută să facem diferența între emoții și gânduri.

Exersează folosind “Eu simt” urmat imediat de emoția într-un cuvânt. Când folosim “ca și cum...”, “parcă...”, după un pronume/nume sau substantive, de fapt descriem un gând.

De exemplu: “mă simt ca un ratat” și “simt că ea nu mă place”

2. Cine (ce parte din tine) are nevoie de atenția părintelui tău iubitor?

- a. Copilul Interior
b. Adolescentul

3. Ce a stârnit această parte? Observă-ți dialogul interior. Îngăduie-ți să experimentezi aceste emoții ale tale.

- a. Părintele Critic/ Gândirea distorsionată*
b. Oameni, locuri sau lucruri
c. Nu știu

Descrie pe scurt:

Exemplu: Părintele meu Critic a previzionat un viitor înspăimântător. Acest lucru mi-a speriat Copilul Interior.

**Gândire distorsionată:* judecată, ruminare asupra trecutului, previzionare a viitorului, trebuie, ar trebui să, gândire “totul sau nimic”, gândire catastrofală, etc.

4. Cum te poți îngrijii de această parte a ta din perspectiva Părintelui tău Interior Iubitor? Cum te simți față de această parte? Conectat? Curios? Cu compasiune? Dacă nu, cum ai putea să-l inviți pe Părintele tău Interior Iubitor să se instaleze pe locul reparentalizării astfel încât să poți continua procesul? Sună un tovarăș de drum, meditează, roagă-te, ieși în natură.

Validează-ți sentimentele și realitatea:

Exemplu: “Te aud că te simți înspăimântat și îngrijorat cu privire la viitor, chiar fără spranță în a te simți în siguranța.”

Reasigură-te / Alimentează-te:

Exemplu: “Sunt aici cu tine. Nu te voi lăsa singur/ă cu aceste sentimente. Te voi proteja. Hai să respirăm împreună și să ne liniștim.”

Mai ai nevoie de ceva? O îmbrățișare reconfortantă, călăuzire sau limite?

Exemplu: o auto-îmbrățișare. “Ceea ce se întâmplă acum nu este ceea ce s-a întâmplat atunci, nu mai ești singur/ă. Sunt aici acum. Hai să stăm aici în acest moment.”