



TO TWOJE ŻYCIE
pokochaj je

Katarzyna Miller
Joanna Olekszyk



TO TWOJE ŻYCIE
pokochaj je

Spis treści

LEKCJE DOROSŁOŚCI	7
Podziękuj rodzicom	9
Zaopiekuj się dzieckiem w sobie	18
Docień siebie	27
Stań za sobą	36
LEKCJE AUTENTYCZNOŚCI	49
Nie bierz wszystkiego do siebie	51
Przestań się starać	60
Naucz się z siebie śmiać	68
Odzyskaj niepodległość	75
PRZERWA	85
LEKCJE EMPATII	91
Bądź blisko z bliskimi	93
Uważaj na toksycznych ludzi	102
Nie bój się ufać	113
Wybaczaj sobie i innym	125
LEKCJE MIŁOŚCI	135
Kochaj, jak umiesz	137
Nie próbuj go zmieniać	147
Nie musisz go rozumieć	155
Pozwól sobie na romans	164

PRZERWA DRUGA	172
LEKCJE SPOKOJU DUCHA	177
Przestań się zamartwiać	179
Naucz się tracić	186
Skończ z poczuciem winy	195
Nie bój się bólu i choroby	204
LEKCJE PRZYJEMNOŚCI	215
Podróżuj	217
Chłoń piękno	226
Docień nicnierobienie	234
Pielęgnuj pogodę ducha	243
KARTKÓWKA	250

LEKCJE DOROSŁOŚCI

PODZIĘKUJ RODZICOM

Za życie, za opiekę, za to, kim jesteś. Ale nie dziękuj za to, co było złe, to przepracuj w samotności lub na terapii. Podziękuj rodzicom też w tym sensie, że zwolnij ich z zajmowania się twoim życiem. Bo to już twoje zadanie.

Joasia: Wszyscy chcemy mieć dobre życie, czyli dostatek, spokój i taki rodzaj pewności, że dajemy radę. Że mamy przed sobą jakieś perspektywy, spełniamy swoje marzenia. I zwykle bardzo dużo wysiłku wkładamy w to, by takie życie sobie zbudować...

Kasia: ...a potem nam wybija szambo. Tak strasznie się napracowaliśmy i miało być nam tak dobrze, a nie jest. I o tym mówi jedna z pierwszych życiowych lekcji: „Jeśli chcesz mieć dobre życie, to ono musi być naprawdę twoje”. W tym sensie, że masz przestać się wiecznie oglądać na innych, a zwłaszcza na rodziców. Przestać patrzeć na nich jako na wzorzec albo jako na antywzorzec. Jeżeli dorastając w rodzinnym domu, mówimy sobie: „U mnie nigdy tak nie będzie”, to jest to nieprawda, bo na pewno czasem będzie. Prędzej czy później, w sposób osmotyczny, nauczymy się krzyczyć albo zamiatać problemy pod dywan, kłócić się lub chować urazę, o wszystko się obwiniać bądź robić wyrzuty innym albo za dużo sprzątać, albo nic w domu nie robić. Zdarzyło ci się przyłapać na tym, że to, czego tak nie lubiłaś u swoich rodziców, nagle staje się twoim nawykiem i na przykład czepiasz się partnera o głupoty czy straszysz swoje dzieci?

Zdarzyło mi się nawet przyłapać siebie na tym, że wypowiadam dokładnie takie same słowa jak oni...

No właśnie, to są wszystko odpryski naszego domu rodzinnego, który był, jaki był, i inny nie będzie. I to też trzeba sobie powiedzieć. Po to, by to zaakceptować i w jak najbardziej dorosły i mądry sposób z tym się pożegnać.

Kiedy jest ten najważniejszy moment, by się „odpępowić” od rodziców?

Trudno powiedzieć. Są osoby, które mówią: „Wiedziałem, że po maturze muszę się wyprowadzić, nie wiedziałem jeszcze dokąd, ale wiedziałem, że już nie mogę mieszkać z rodzicami”. Można powiedzieć, że to są ludzie, którzy mają dobrą intuicję, a matura rzeczywiście jest dość naturalną cezurą dorosłości, wcześniej raczej trudno jest się usamodzielnic, a przede wszystkim wyprowadzić, dlatego przeważnie do osiemnastki siedzimy w rodzinnych domach. Potem zwykle wyjeżdżamy albo za nauką, albo za pracą. Człowiek wtedy już coś zarabia, dorabia, ma stypendium – uczy się gospodarować pieniędzmi. Ma też własny kąt, wynajmowany wspólnie z kolegami, koleżankami lub narzeczonym – uczy się prowadzić dom. Podejmuje pierwsze samodzielne decyzje dotyczące własnego życia. To wielki test na dojrzałość i samodzielność. Jeśli przegapimy ten moment, to wciąż będziemy ciągnąć za sobą ogon, przez który nie mogą się za nami zamknąć drzwi dzieciństwa. Bo tatuś sobie życzył, żebym poszła na prawo, a mamusia chciała, żebym znalazła sobie porządnego chłopaka. A potem dopytują: „Kiedy dzieci?” albo: „Jak ty możesz mieszkać tak długo sama?”. Krytykują, jak urządziłaś mieszkanie i albo ci w nim wciąż sprzątają, albo kupują coś, czego ich zdaniem koniecznie potrzebujesz. Kwestia pieniędzy to jest w ogóle dobry sposób, by przycapić dzieci. W Polsce bardzo popularny. A to kupi się im mieszkanie, a to

się dołoży do samochodu, a to coś drogiego sprezentuje – takie obdarowywane dziecko jest zobowiązane robić to, czego chcą rodzice. Bo skoro kupili, to mogą rozliczać.

To co robić: odmawiać takich prezentów?

Dzieciom się wydaje, że będzie im łatwiej, jeśli dostaną. Otóż będzie tylko trudniej. Będą się musiały ciągle z czegoś tłumaczyć i być w pogotowiu, bo a nuż mama przyjedzie i sprawdzi. A jak wydałaś nie na to, na co ona chciała? Troszkę prościej dostawać pieniądze w prezencie np. na urodziny, bo wtedy możesz już z tym prezentem zrobić, co chcesz. Chyba że to są duże pieniądze i tylko „przemyczone” jako urodzinowy prezent – wtedy to znów jest próba uwiązania ciebie.

Rodzice zwykle reagują źle na odmowę wzięcia pieniędzy: „A komu mamy dać, jeśli nie tobie? Jesteś naszą córeczką”.

Wtedy trzeba im powiedzieć: „Ja wam serdecznie dziękuję za wasze dobre chęci, jesteście kochani, że chcecie mi dać pieniądze, ale bardzo was proszę, żebyście wierzyli we mnie, że ja sobie poradzę. I żebyście skorzystali z tych pieniędzy sami, bo wam się to należy po tylu latach starania się o to, bym miała dobre życie”. Rodzicom też trzeba robić prezenty, może niekoniecznie w postaci pieniędzy, ale dawać im kwiaty, czekoladki i jak najczęściej im dziękować. Ja mam w ogóle taką strategię postępowania wobec rodziców, którzy próbują dziecko jak najdłużej przy sobie utrzymać, by się z nimi nie kłócić i nie obrażać się na nich, tylko im dziękować.

Nawet jeśli nie do końca się spisali w swojej roli?

Jeśli mieliśmy z nimi dużo nieprzyjemnych przeżyć, to trzeba z tą przeszłością najpierw się rozliczyć. Na terapii. Nie

osobiście, wymawiając im, jak to cię mocno skrzywdzili. Chyba że były to krzywdy oczywiste, jak tatuś, który się znęcał psychicznie w dzieciństwie, a teraz udaje, że tego nie było. Albo matka, która łała sznurem od żelazka. Wtedy należy to ujawnić. Dziecko musi zawalczyć o swoją godność, o szacunek dla siebie. Nie można przez całe życie połykać żaby i udawać, że była smaczna. Nie można też dziękować za zło. Dopiero kiedy to zło nazwiemy, ustalimy, kto za nie był odpowiedzialny i czy na pewno było tak wielkie, jak nam się wydaje, możemy zobaczyć też dobro.

Czasem dorosłe dzieci, w nieświadomym lub świadomym odwecie za pełne zakazów dzieciństwo, zaczynają się wtrącać w życie rodziców.

Ja nazywam to zemstą młodych. Takie gadanie: „A byście gdzieś wreszcie wyjechali..., a byście się rozwiedli, jeśli się ciągle kłóćcie..., a byście już sprzedali ten dom..., a byście babcię oddali do domu starców”. Dzieci też często chcą się wtrącać i na siłę uszczęśliwiać rodziców. Zwykle kończy się to tak samo jak próby ich uszczęśliwiania przez rodziców w młodości. Skoro nie chcemy, by rodzice mówili nam, co mamy robić, nie rządzmy się w ich życiu. Nie jestem też zwolenniczką wyjeżdżania z rodzicami na wakacje, takiego właśnie uszczęśliwiania ich na zasadzie: „Mama zawsze chciała jechać na Kretę, to kupię wycieczkę i obie pojedziemy”. I potem taki wyjazd okazuje się koszmarem, bo mamie jest a to za gorąco, a to za drogo, a to jedzenie niedobre. Nie należy spełniać marzeń innych na naszych warunkach. Jeśli mama bardzo chce z tobą gdzieś pojechać, a do tego lubicie się i dobrze dogadujecie, to jedźcie, jak najbardziej. Mówię o mamusiach, które są nieszczęśliwe i cokolwiek byś zrobiła, to ich nie uszczęśliwisz. Jeśli chcesz, zafunduj jej wyjazd z tatą i niech sami zdecydują, dokąd chcą pojechać.

A co z klasycznymi niedzielnymi obiadami – nie zawsze mamy na nie ochotę, ale boimy się odmówić.

Może to niektórych zdziwi lub zaszokuje, ale uważam też, że po uzyskaniu dorosłości nie trzeba się zbyt często spotykać z rodzicami, chyba że ich jest łatwo kochać i że mamy z nimi naprawdę fajną, bliską i dobrą relację. Ale kiedy są marudni i wiecznie niezadowoleni, kiedy lubią nam wytykać ciągle te same winy i błędy, krytykować nas, wciągać w swoje rozgrywki – ograniczmy kontakty. Najlepiej wpadać do domu raz na jakiś czas, na kawkę i z kwiatkiem. I jak najczęściej mówić, że jesteście im wdzięczni; że to, jacy jesteście, co im zawdzięczamy. Co nam szkodzi tak powiedzieć? Nic na tym nie tracimy, a oni nareszcie mogą być spokojni i dumni, że dziecko zmadrzało i wreszcie doceniło ich trud. Rodzicom ostatecznie naprawdę tylko o to chodzi: chcą wiedzieć, że zrobili, co mogli, i że ich dziecko sobie radzi.

Że byli dobrymi rodzicami.

I jeszcze pamiętajmy, by jak najczęściej wysyłać kartki z wakacji, na urodziny, imieniny lub bez okazji (nie SMS-a, tylko kartkę napisaną ręcznie) – to dowodzi, że o nich pamiętamy, szanujemy ich, a jednocześnie zwalnia z częstego bywania u nich. Nie mówmy im wszystkiego, nie zwierzajmy się z naszych problemów: w pracy, w domu czy z dziećmi. Rodzice to jednak nie nasi przyjaciele. Można się z nimi nauczyć fajnie żyć, ale to zawsze będą rodzice, którzy zanadto się martwią i nie wszystko o tobie wiedzą, mają swoje uprzedzenia i inne zdanie. W Polsce wiecznie się podkreśla rolę rodziny, że taka szalenie istotna. A już najgorsze jest takie wychowanie na zasadzie „nikogo do domu nie zapraszamy i do nikogo nie chodzimy” czy „świat jest zły i może cię skrzywdzić, tylko rodziny możesz być pewien”. Tymczasem rodzina bywa też źródłem patologii. Ja to szybko zrozumiałam i postanowiłam sobie sama wybrać rodzinę spośród ludzi, których spotykałam.

Raz mi to wychodziło lepiej, raz gorzej, ale wiele domów moich przyjaciół stało się moimi zastępczymi domami. Dlatego rozglądajmy się po świecie, po ludziach i różnych domach. I bierzmy z tego, inspirujemy się.

Po czym poznać, że potrzebuję oddzielić się od rodziców? Że jeszcze tego nie zrobiłam?

Na przykład po tym, że opowiadasz przyjaciółce czy partnerowi: „Matka zadzwoniła i oczywiście po pięciu minutach byłam już wściekła”. Odkładasz słuchawkę i przez pół dnia cię nosi. Znowu ci nagadała, znowu ci nie uwierzyła, znowu potraktowała cię jak smarkulę. A do tego jeszcze jutro musisz do niej zadzwonić. Bo gdy nie zadzwonisz, to powie: „Przecież miałaś wczoraj zadzwonić, czemu nie zadzwoniłaś?”. Cały czas w waszej relacji jest takie wylewanie pretensji. Masz męża, dzieci, jesteś kierowniczką działu w pracy, a tu nagle zachowujesz się jak nastolatka, która trzaska drzwiami i krzyczy na matkę, że jej nienawidzi. Mentalnie wracasz do dziecięcego pokoju.

Co jeśli wiem, że powinnam wyznaczyć jej granice, ale boję się, że to obudzi w niej opór?

Nie będzie oporu, jeśli postawisz na szacunek i wdzięczność. Jeżeli zwykle dzwoniś do mamusi i mówisz, że wszystko jest do dupy, to ona ma poczucie, że coś musi zrobić: albo się martwić, albo coś doradzać, a poza tym czuje, że jej misja jeszcze nie jest skończona. A jeśli będziesz powtarzać, że wszystko u ciebie w porządku, że radzisz sobie, raz lepiej, raz gorzej, ale radzisz – to ona będzie miała poczucie, że tego cię właśnie nauczyła: bycia dobrą żoną, matką, szefową, rozwiązywania swoich problemów. Jako dodatek możesz od czasu do czasu poprosić, by zdradziła ci przepis na te pyszne racuszki, co kiedyś je robiła. Uszczęśliwisz ją tym. I siebie przy okazji – racuszkami.

Może się zdarzyć, że kiedy tak jasno zaczniemy wyznaczać granice, jakiś głos w środku powie nam, że jesteśmy wyrodnymi dziećmi.

Nic dziwnego, skoro rodzice nam powtarzali, że kiedy żyjemy swoim życiem, to jesteśmy niewdzięczni. W ten sposób zrobili nam krzywdę, bo wychowywali nas dla siebie, nie dla nas samych. Nadal słychać w niektórych domach to straszne powiedzenie: „Mam dziecko, na starość nie będę sama”, a bzdura, takie dziecko, daj Boże, na starość wyjedzie do Anglii lub do Peru, żeby być jak najdalej.

Albo inny stereotyp, że dziecko jest moją wizytówką, czymś, czym mogę się pochwalić. Że ma dobrą pracę albo ładne dzieci, a jeśli nie ma, to mam pretensje, że robi mi to na złość. Uwolnijmy się od takich stereotypów i uwolnijmy się od takich rodziców. Oni są z innego pokolenia, z innego kawałka życia, od czasów ich młodości wiele się zmieniło, a poza tym sami od tego czasu wiele zapomnieli, bo gdyby nie zapomnieli, to byliby inni.

Poza tym oni też musieli na nas odreagować po swoich rodzicach.

Dlatego ktoś w końcu musi przerwać tę sztafetę. Powiedzieć: „Wystarczy, nie będziemy powtarzali w nieskończoność tych samych pierdół”. I to możesz być ty. Możesz im powiedzieć: „Będę żyła tak, jak chcę, i dziękuję wam serdecznie za życie i za to, że daliście mi tyle, ile mogliście”. I już. Dobrze też spojrzeć na nich jako na ludzi z określoną historią życia, z pewnymi deficytami z dzieciństwa i wyzwaniem dorosłości.

Mnie w zrozumieniu mamy i taty i pogodzeniu się z tym, jacy byli, pomogło to, że podczas nauki zawodu robiliśmy diagnozy psychologiczne naszym rodzicom. To była cudowna rzecz. Widzisz, w jakich czasach przyszli na świat, jak ich

wychowywano, i od razu zaczynasz postrzegać rzeczy z właściwej perspektywy. A nie tylko jako swoją osobistą krzywdę. I pomagajmy sobie w związku lub małżeństwie z odcinaniem tej pępowiny.

O tak, to bardzo ważne!

Jeżeli twój mąż mówi do ciebie: „Pogadam z twoją mamą, bo ona mnie lubi, powiem jej to, czego ty nie możesz jej powiedzieć” – to podziękuj mu za to, nie krzycz: „No i znowu jej się podlizzesz”. Jeśli twoja dziewczyna mówi: „Raz na jakiś czas przyjdź do mojej matki, bo ona się czuje urażona”, powiedz: „Dobrze, a ty raz na jakiś czas zrobisz dla mnie coś innego, co jest dla ciebie trudne, a na czym mnie zależy”. Załatwiamy to w ten sposób. Jeżeli ona kocha swoją matkę, a ty jej nie znosisz, ale jej to nie przeszkadza i mówi „OK, nie musimy jej dziś zapraszać”, to jej powiedz: „Jesteś kochana”. Jeżeli on sobie nie radzi ze swoją matką, co jest bardzo częste, i leci do niej, gdy tylko ona zawoła, to zrozum i powiedz: „Bardzo ci współczuję, jeśli uważasz, że musisz, to pędź”. Ale masz też prawo powiedzieć: „Nie chcę do niej jeździć co niedziela, lecz od czasu do czasu mogę dla ciebie pojawić się na obiedzie”. Pamiętaj, jak najkrótsze spotkania. Kwiaty, kawa i wychodzisz, póki jest miło.

No i koniecznie powiedz teściowej: „Dziękuję ci za twojego syna, bo gdyby nie ty, nie byłby taki, jaki jest, a takiego go właśnie kocham”. Jeśli nawet bardzo nielubianej teściowej to powiesz, od razu zamykasz jej usta. A mówisz najczystsą prawdę.

Czyli trzeba wyjść z pozycji dziecka i rozmawiać w rodzicami jak dorosły z dorosłym?

Im więcej bierzemy od rodziców, na im więcej rzeczy liczymy, im bardziej uważamy, że powinni nam coś dawać, bo wcześniej nie dali – tym bardziej jesteśmy uwikłani w swoją krzywdę. I tym

bardziej jesteśmy później niezadowoleni z siebie. Gdy jesteśmy dorośli, stać nas na to, by zdać sobie sprawę z tego, że nasi rodzice dali nam to, co mogli, a tego, czego nie mogli, to nam nie dali. Ale bardzo się starali. Bo wszyscy się starają, oprócz skrajnie patologicznych przypadków. I trzeba to docenić. Wiadomo, że sobie zawdzięczasz najwięcej, ale im też. Dlatego kiedy im podziękujesz, będą mogli odetchnąć i zająć się wreszcie swoim życiem. Przestaną się Ciebie czepiać, a może nawet „z głupiejają”. „Co się temu dziecku stało? Jako kilkulatek marudziło, jako nastolatek krzychało, a teraz nam wiecznie dziękuje”.

Praca domowa

Przez kilka wieczorów czy poranków usiądź w spokoju i napisz do taty i mamy list pod tytułem: „Za to wam dziękuję, a o to mam do was żal”. Zobacz, ile było jednych, a ile drugich rzeczy, trochę sobie powspominaj, może nawet trochę popłacz, po- przeżywaj, że pewne rzeczy już nie wrócą, a nawet zdaj sobie sprawę z tego, że jeśli rodzic nie powiedział ci, że jest z Ciebie dumny do tej pory, to pewnie już ci nie powie (ale może powie ci to kto inny). No, chyba że go zaskoczysz i staniesz mocno na własnych nogach – to wzbudza we wszystkich szacunek, także w rodzicach.

Wracaj do tego listu parokrotnie, coś dopisuj, coś zmieniaj, może za jakiś czas już będzie inaczej i będziesz musiała lub mogła napisać inny list. Nie wysyłaj go. Może za jakiś czas napiszesz do rodziców list, w którym podziękujesz im i go wyślesz. Ale pamiętaj, żale wylej w samotności lub u terapeuty, rodzicom ofiaruj tylko podziękowania.

ZAOPIEKUJ SIĘ DZIECKIEM W SOBIE

Niezależnie od tego, czy masz dzieci, czy nie – jesteś rodzicem. Mieszka w tobie bowiem mały człowiek, który odzwierciedla wszystkie twoje marzenia, uczucia i tęsknoty. Twoje Wewnętrzne Dziecko potrzebuje opieki, miłości i akceptacji, ale też określonych granic i obowiązków. Inaczej się zbuntuje lub zamknie w sobie. Tym samym odetnie cię od twojej najgłębszej i najbardziej instynktownej natury.

18

Ludzie różnią się między sobą na wielu poziomach. Wyglądem, charakterem, płcią, wrażliwością, gustem, statusem... Czy odróżnia nas także dziecko, jakie mamy w sobie?

Ja na przykład mam w sobie dużo beztroskiego, chcącego się bawić i łaknącego przyjemności dziecka. Powiedziałabym nawet, że taki ciągły bachor jestem. Niektórzy mają w sobie dziecko zahukane, nieszczęśliwe, zakute w dyby, stłumione albo wytresowane. Inni przeciwnie – roz hulane, rozkrzyczane, niszczące innych. Jeszcze inni – pogodne, wesołe, grzeczne, ciepłe i egoistyczne w ten cudowny i naturalny sposób, czyli wynikający z tego, że siebie zna oraz siebie czuje i po prostu chce, żeby mu było fajnie.

Od czego zależy, jakie dziecko w sobie nosimy?

To, co się dzieje z naszym Wewnętrznym Dzieckiem, zawsze jest odbiciem tego, co się dzieje z dzieckiem prawdziwym, które przyszło na świat, czyli z nami w dzieciństwie. Jeśli dziecko dało się w dzieciństwie zasmucić, to jego Dziecko będzie smutne, jeśli się dało przestraszyć – będzie przestraszone. Wszyscy przychodzimy na świat z naturalnym, niewinnym dzieckiem w sobie. I ono żyje w nas cały czas, niestety, przeważnie w nieco odmienionej postaci.

Dlaczego?

Ano dlatego, że w wyniku wychowania i socjalizacji to realne, prawdziwe dziecko zostaje zarzucone tym wszystkim, czego się od nas wymaga, tymi nieustannymi „należy” i „nie wypada”. Słyszy je w domu, w szkole, na podwórku. A ponieważ jest tylko dzieckiem, ulega im i zaczyna się dostosowywać, stopniowo zmieniając swoją prawdziwą naturę. Już bardzo małe dziecko dokładnie wie, czego inni, a zwłaszcza rodzice, od niego chcą. Nawet jeśli mu tego nie mówią wprost. A zwykle chcą, by było inne, niż jest. Na przykład dziecko – to prawdziwe – dużo biega, bo jest motoryczne, ale jego rodzice, którzy są z natury flegmatyczni, tego nie znoszą. Mówią: „Nie bieगाj, denerwujesz mnie, posiedź trochę spokojnie”. I ono się powstrzymuje przed aktywnością, a często nawet z tego powodu popada w apatię. Zamraża siebie i zamraża to energiczne dziecko w sobie, z jakim się urodziło. Ludzie czasem przypominają sobie po latach: „Przecież ja malowałam, tańczyłam, śpiewałam, a na podwórku robiłam z dziećmi teatr. A teraz? Gdzie się podziała tamta dziewczynka?”. Ona tam cały czas jest!

Kiedy nasze Wewnętrzne Dziecko nas o coś prosi czy coś nam przypomina – to chyba dobry znak? Że mamy z nim kontakt.

Kiedy Wewnętrzne Dziecko nie jest słuchane i szanowane, potrafi przypomnieć o swoim istnieniu. Dzieje się to na przykład wtedy, gdy o uwagę domaga się nasz organizm. Kiedy zaczynamy chorować, to tak naprawdę choruje nasze Dziecko. Jest nieszczęśliwe, niewysłuchane, niewypłakane, nierozumiane – więc choruje.

Wewnętrzne Dziecko to nasza najczystsza natura, nawet nie charakter, tylko coś głęboko pod nim. Charakter to coś, co się wykształca w nas przez lata. Składa się z rzeczy, na które człowiek się zgodził i które w sobie wybudował. Natomiast Dziecko to instynkt, to uczucia. Jeśli odzywa się w nas po latach dojmująca tęsknota za czymś, co dawno temu utraciliśmy, taki mocny emocjonalny ból oraz poczucie, że niczego nie osiągnęliśmy i wszystko jest bez sensu – to też znak, że woła do nas Wewnętrzne Dziecko. Bo ono zawsze wyraża najgłębsze uczucia i marzenia.

Czyli warto go słuchać.

Słuchać i nigdy go nie opuszczać. W pewnym starym francuskim filmie syn fabrykanta gwoździ marzy, by wyjechać do Paryża i studiować malarstwo. Ale słyszy od ojca: „Nie ma mowy, przejmujesz fabrykę gwoździ”. I syn poddaje się, robi to, czego od niego oczekuje ojciec. Kiedy jednak kilkanaście lat później dorasta jego syn, daje mu pieniądze i wysyła go do Paryża. Na co syn z płaczem: „Ale ja chcę prowadzić fabrykę gwoździ”. To świetny przykład na to, jak rodzice znają swoje dzieci. Dorosły syn chciał być dobry dla swojego Wewnętrznego Dziecka i na siłę chciał uszczęśliwić własnego syna. A przecież mógł sam pojechać do Paryża, gdy jego ojciec zmarł. Tylko on z siebie zrezygnował, jego Wewnętrzne Dziecko już nie miało na to odwagi.

Bardzo dużo ludzi samych siebie opuszcza. Gdy są młodzi, obiecują sobie, czego to nie będą robić, kiedy dorosną,

a potem? Żyją tam, gdzie nigdy nie chcieli mieszkać, z ludźmi, których nie lubią, robiąc rzeczy, których nie cierpią.

Są dzieci, które nie dają się złamać przez wychowanie?

Są – one nie dają się złamać, bo mają w sobie siłę. Większą niż rodzice. Są też dzieci niezdane, takie, które nie dojrzały, chcą nadmiarowo i nie liczą się z innymi. Robią się z nich wielkie bachory, które nie mają silnie wykształconych mądrych Wewnętrznych Rodziców. Bo w zależności od tego, jak odbywa się nasze wychowanie, to w dorosłości może się w nas odzywać głównie Wewnętrzne Dziecko, głównie Wewnętrzny Rodzic albo głównie Wewnętrzny Dorosły.

Opowiedzmy o tych dwóch kolejnych wewnętrznych postaciach.

To wszystko określenia zaczerpnięte z analizy transakcyjnej. Wewnętrzny Rodzic kształtuje się głównie na wzór naszych prawdziwych rodziców. Oczywiście najlepiej, gdyby był ciepły, wspierający, kochający, rozumiejący i akceptujący. Częściej jednak mamy Rodzica surowego, krytycznego, czasem nawet nienawistnego czy niszczącego. I jeśli radosne Dziecko trafi na surowego Rodzica, który się w nas wykształcił w trakcie wychowania, to będzie ciągle słyszało od niego: „A co tobie się wydawało? Że karierę teraz zrobisz?!” albo: „Sama sobie jesteś winna”. I jeśli nie jest wystarczająco silne, da się stłamsić. Znam mnóstwo osób z bardzo niedobrym Wewnętrznym Rodzicem. Ich Wewnętrzne Dzieci ledwo żyją. Może też zdarzyć się, że Wewnętrzne Dziecko tak się rozhula, że zwycięży z Rodzicem, który usunie się w kąt. Takie osoby w dorosłym życiu nie liczą się z innymi i podejmują mnóstwo ryzykownych działań.

Jest jeszcze trzecia wewnętrzna postać, ona kształtuje się najpóźniej, na bazie naszych doświadczeń i nauki, a często się

marnie kształtuje, bo ci realni rodzice mówią: „Słuchaj tylko matki i ojca”, albo Wewnętrzne Dziecko tak hula, że liczy się tylko ono. Ta trzecia postać to Wewnętrzny Dorosły. Swoisty komputer, który wszystko pamięta. Używa określeń: „opłaca się – nie opłaca się”, „warto – nie warto”. Dorosły to analityk, księgowy, racjonalizator. Rodzic mówi: „wolno – nie wolno”, „powinnaś – nie powinnaś”, „wypada – nie wypada”, „to jest ładne, a to brzydkie”, „świat jest dobry” albo „świat jest zły” – czyli daje wskazówki, nakazy i zakazy, normy oraz oceny. Z kolei Dziecko jest czystą emocją, pragnieniem, doznaniem, chęcią. Jego komunikaty to: „chcę – nie chcę”, „lubię – nie lubię”, „o, jakie pyszne!”, „nienawidzę tej pracy”, „uwielbiam taką pogodę”, „no, może być”. Tu nie ma miejsca na osąd czy racjonalną analizę.

Wszystkie te postaci mają swoją rolę do odegrania?

Tak – i powinny w harmonii występować w naszym wnętrzu. Zwykle mamy w sobie wykształcone wszystkie trzy postaci, a jedna jest dominująca. Kiedy dominacja jest nadmierna i dochodzi do zaburzenia wewnętrznej harmonii, pojawiają się nadużycia i nieszczęścia. Kiedy dominuje Rodzic – a jest wtedy najczęściej krytyczny i opresyjny – Dziecko jest stłamszone, smutne i przybite. A Dorosły milczy. Taki człowiek nie potrafi czerpać z życia przyjemności, tłumi w sobie uczucia, nie wie, czego chce i na co ma ochotę. Kieruje się tym, czego inni od niego chcą, i jest pełen lęku.

A gdy dominuje Wewnętrzny Dorosły?

Człowiek staje się wtedy nad wiek poważny, a często i zgorzkniały. W jego głowie pojawiają się zwykle takie refleksje, jak: „Nie warto się tym ekscytować, bo i tak się skończy” albo: „A co będę wyjeżdżał, przecież wszędzie jest tak samo”, „Ja tam już