

Piotr Chlebowski

Edukacja „wewnętrznego dziecka” w życiu dorosłego człowieka

Uczymy do zawodu, do pełnienia ról, do optymalnej realizacji zadań, do osiągnięcia sukcesu w tak wielu dziedzinach życia. Rodzi się pytanie, czy uczymy jak sobie z tym poradzić, jak wspierać siebie, jak korzystać z własnych zasobów, by sprostać rosnącym potrzebom współczesnego świata. Coraz większą popularność zdobywa psychologia pozytywna, jej atrakcyjność opiera się na dostrzeganiu pozytywów człowieka. Pedagogika w oparciu o ten kierunek może uczyć nowych ustosunkowań i postaw, nie tylko wobec zmieniającej się rzeczywistości, ale też wobec nas samych.

Spoleczna presja na doskonalenie rozwoju i permanentną edukację wytycza nowe problemy badawcze i potrzebę eksploracji ukrytych potencjałów człowieka. Przedmiotem rozważań jest refleksja nad możliwością wykorzystania naszych wewnętrznych potencjałów i zasobów „wewnętrznego dziecka” w budowie kreatywnej autonomii dorosłego człowieka. Analizie poddano jeden z elementów naszej struktury osobowości w ujęciu koncepcji analizy transakcyjnej Erica Berne’a. Poszukiwano odpowiedzi na pytanie, czy struktura „wewnętrznego dziecka” otwiera przestrzeń nowego pozytywnego doświadczenia poczucia własnej wartości, samoakceptacji, naszej autonomii, kompetencji, postaw wobec siebie i świata?

Upraszczając, analizowano rolę „wewnętrznego ucznia” w edukacji dorosłego człowieka.

Zgodnie z koncepcją analizy transakcyjnej stan Ja definiuje się jako „spójny zbiór uczuć i doświadczeń bezpośrednio powiązanych z odpowiadającym im spójnym zbiorem zachowań...”¹.

Strukturalny model analizy transakcyjnej zakłada funkcjonowanie trzech, uzupełniających się stanów Ja. Są to **Ja-Rodzic (R)**, **Ja-Dorosły (D)**, **Ja-Dziecko (Dz.)**.

¹ E. Berne, *W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich*, przekł. P. Izdebski, Warszawa 1987.

To utrwalone w psychice dyspozycje decydujące o tym, jak zachowamy się w konkretnych sytuacjach życiowych. Regulacyjna rola struktury **Ja** wiąże się przede wszystkim z faktem, że stanowi ona źródło ocen dotyczących własnych możliwości. Ocena samego siebie jest ważnym czynnikiem samoakceptacji, jest nie tylko niezbędnym regulatorem zachowania się, integracji i stabilizacji, ale stanowi ponadto podstawowe źródło motywacji, zwłaszcza w podejmowaniu działań na rzecz podtrzymania i rozwoju własnej osoby. Ekspansja własnego **Ja** realizuje się także przez zwiększenie zakresu kontroli nad otoczeniem, umacnianie samokontroli oraz podwyższanie poczucia własnej wartości. Obraz siebie będąc elementem struktury osobowości pełni funkcję jej integracji i stabilizacji, zapewnia trwałość i powtarzalność naszych zachowań i działań. Wychodząc od powyższych założeń, niezwykle istotne wydaje się obserwowanie zmian zachodzących w obszarze struktury **Ja**, analiza prezentowanych tendencji oraz możliwości jej modyfikacji i rozwoju. Aby zrozumieć, nie do końca uświadomione procesy struktury osobowości, musimy poddać charakterystyce poszczególne jej składowe.

Struktura Ja-Rodzic – to różnego rodzaju normy, zakazy, nakazy i programy określające, co powinniśmy robić i w jaki sposób postępować. Zawiera postawy i zachowania pochodzące ze źródeł zewnętrznych, modelowanych w okresie wczesnego dzieciństwa. W relacjach z innymi przejawiają się one często w formie przesądów, zachowań krytycznych i ochraniających. Gdy przemawia przez nas **Ja** rodzicielskie, często padają słowa: „musisz”, „powinieneś”, „zawsze”, „nigdy”, „nie”, „trzeba”, „koniecznie”, które przekładają się na zdania oceniające, wartościujące, zabraniające bądź karzące. W ten sposób przekazują swoje postawy, które mają wpływ na nasze zachowania przez całe życie. Od tego, jak często i z jaką siłą te normy i zasady będą przekazywane oraz czy pojawi się sankcja (poczucie winy), można przywołać obraz struktury wewnętrznego rodzica: opiekuńczego lub karzącego.

Krytyczne Ja rodzicielskie ocenia, moralizuje, upomina, nakazuje, próbuje panować i tyranizować, stosuje kary i kontrolę troszcząc się o zachowanie porządku.

W związku z tym można wyróżnić szczególną formę tej struktury określaną jako „bolesny wewnętrzny krzyk”, powodujący tworzenie się bardzo niskiej samooceny.

Wspierające Ja rodzicielskie wysłuchuje, okazuje zrozumienie, chwali, pociesza, pielęgnuje, pomaga i wspiera często otaczając troską i uwagą.

Struktura Ja-Dorosły – to nabyte umiejętności i zdolności, służące rozumieniu rzeczywistości i siebie. Pozwala nam bezpiecznie poruszać się w otaczającym nas świecie i podejmować racjonalne decyzje. Pełni on funkcję kontrolną oraz decyzyjną w stosunku do pozostałych struktur równocześnie zarządzając nimi.

Zdigitalizowano i udostępniono w ramach projektu pn.

Rozbudowa otwartych zasobów naukowych Repozytorium Uniwersytetu w Białymstoku – kontynuacja, dofinansowanego z programu „Społeczna odpowiedzialność nauki” Ministra Edukacji i Nauki na podstawie umowy BIBL/SP/0040/2023/01

Powstaje w efekcie samodzielnych poszukiwań i doświadczeń. Można powiedzieć, że jest to sfera naszego Ja, która ułatwia nam bezpieczne i swobodne poruszanie się w obserwowanym świecie oraz podejmowanie racjonalnych decyzji. **Ja-Dorosły** działa w sposób zorganizowany, dopasowuje się do okoliczności, jest analityczny, funkcjonuje przez określanie prawdopodobieństwa zdarzeń oraz bezstronne opracowywanie danych zastanych oraz wywołanych. Jest konieczny ze względu na jego umiejętność przetwarzania. Funkcją tej struktury osobowości jest nie tylko przetwarzanie danych, ale również zajmowanie się analizą prawdopodobieństwa, które jest istotne w skutecznym planowaniu i „radzeniu” sobie ze światem zewnętrznym. Dorosłe **Ja** dochodzi do głosu wtedy, gdy w sposób otwarty analizujemy doświadczenia, które nas spotykają, i oceniamy je w sposób obiektywny, rzeczowy bez emocji, aby móc podjąć „rozsądne” decyzje i wyciągnąć wnioski.

Struktura Ja-Dziecko – to instynktowne, wrodzone zachowania popędowe i wyuczone reakcje emocjonalne najczęściej utrwalone w okresie dzieciństwa. Dzięki dziecku i jego uczuciom, takim jak ciekawość, radość i smutek, wstyd czy pożądanie, potrafimy cieszyć się, dziwić i tworzyć. Dziecko pod wieloma względami jest najbardziej wartościową częścią osobowości i może wносить w życie jednostki dokładnie to, co rzeczywiste dziecko wnosi w życie rodziny: naturalny wdzięk, bogactwo emocji i nieskrępowaną twórczość. Można wyróżnić kilka stanów tej struktury:

EgoDziecko Naturalne (Spontaniczne) stanowi źródło wszelkiej twórczości, intuicji, radości życia. To część najbardziej demoniczna. Stan ten jest źródłem energii, spontaniczności, radości i błogostanu, lecz także lęku, złości i rozpacz. Spontaniczne odpowiada za radość życia, zabawę, kreatywność, ciekawość świata i ludzi, ale jego słabą stroną jest niezorganizowanie oraz tendencja do nieodpowiedzialności i lekkomyślności.

EgoDziecko Przystosowane (Podporządkowane) ten stan pojawia się wówczas, gdy, doznając różnych emocji, postępujemy tak, by nie spowodować poczucia winy, odrzucenia, czy wstydu. Postępuje zgodnie z nakazami rodziców, by uzyskać ich akceptację. Charakteryzuje się uprzejmością, posłuszeństwem, bojaźnią. Dziecko nadmiernie przystosowane potrafi wtopić się w tłum i bezkolizyjnie żyć w społeczeństwie, ale za wyrzekanie się siebie płaci nijakością, uległością, a nawet depresją.

EgoDziecko Zbuntowane. Dziecko zbuntowane ma odwagę do przeciwstawiania się ogółowi, walki o swoje, ma natomiast problemy ze współpracą i bliskością. Stan ten charakteryzują te zachowania, których nie blokują wpływy wewnętrznego rodzica i dlatego zachowuje się ono spontanicznie wyrażając swą ekspresję w postaci buntu. Przeciwstawia się mechanizmom społecznej kontroli, występując przeciwko normom, a więc przeciwko woli swoich nauczycieli i wychowawców.

EgoDziecko Profesor jest pomysłem i obdarzone wyobraźnią. Jest to intuicyjno – twórcza część stanu *Ja-Dziecko*. Stanowi zapis doświadczeń, które zostały nabyte na podstawie własnych poszukiwań, intuicyjnego rozpoznawania emocjonalnego nastawienia innych ludzi oraz własnej twórczości².

Ujmując symbolicznie możemy powiedzieć, że „nosimy” w sobie całą rodzinę z wielopokoleniowym przekazem. Oczywiście jej elementy są stałe, ale ich jakość, siłę i kierunek oddziaływań można modyfikować. Tę funkcję upatruję w nowych potrzebach i strategiach edukacji.

Wychodząc naprzeciw tym potrzebom przeprowadziłem w 2008 roku pilotażowy sondaż wśród nauczycieli szkół podstawowych i średnich oraz studentów uczelni białostockich przygotowujących się do tych ról. Populację badanych stanowiło 176 osób w przedziale wiekowym 20-25 lat (36%), 26-30 lat (19%) oraz powyżej 31 lat (45%). Badanie dotyczyło zapotrzebowania respondentów i gotowości uczestnictwa w warsztatach pracy z „wewnętrznym dzieckiem”. Badani mieli wybór w trzech obszarach, tj.:

- warsztaty pracy nad utrwalonym obrazem krzywdy „wewnętrznego dziecka” (wymiar terapeutyczny);
- praca nad rozwojem potencjałów „wewnętrznego dziecka” (wymiar rozwojowy);
- warsztaty komunikacji interpersonalnej w oparciu o analizę transakcyjną (wymiar poznawczy).

Na pytanie: „Czy widzisz osobiste korzyści wynikające z udziału w prezentowanych warsztatach pracy z «wewnętrznym dzieckiem»” – odpowiedzi twierdzącej udzieliło (96%) badanych. Wyniki sondażu wskazują na potrzebę organizacji treningów i warsztatów w tym zakresie, przy czym badani deklaruowali wybór wymiaru terapeutycznego (34%), wymiaru rozwojowego (58%) oraz wymiaru poznawczego (8%). W propozycji warsztatów pracy nad rozwojem potencjałów „wewnętrznego dziecka” ankietowani zauważali najwięcej korzyści, zarówno zawodowych jak i osobistych. Nowy kierunek edukacji dorosłych winien zatem wesprzeć inicjatywy rozwijające i wzbogacające potrzeby rozwojowe. Możemy więc zastanowić się nad możliwościami realizacji tych potrzeb, poprzez wprowadzenie nowych przedmiotów skoncentrowanych wokół pedagogiki głębi lub pedagogiki wewnętrznego dialogu.

Kiedyś myślenie i mówienie o „wewnętrznym dziecku” było skierowane tylko i wyłącznie w perspektywie złych skojarzeń. „Wewnętrzne dziecko” jest złe, „wewnętrzne dziecko” cię ogranicza, nie można mieć „wewnętrznego dziecka” w sobie – to tylko niektóre z myśli, jakie towarzyszyły oceniającym nasze postępowanie, nasze marzenia, nasze głośno wypowiedane myśli. Wiele osób

² B. Tryjarska, *Skrypty życiowe a konflikty jawne i ukryte w małżeństwie*, Warszawa 1995, s. 20.

nadal podtrzymuje te sady, a przecież to właśnie stan *EgoDziecko* ma tę moc sprawczą żeby życie było fascynujące i nieprzeciętne.

W czym pomaga nasze „wewnętrzne dziecko”?

W odpowiedzi na to pytanie wykorzystałem listy do „wewnętrznego dziecka”. Stanowią one jedną z technik autoterapeutycznych i mają charakter dialogu pisanego.

Listy te pisane są z pozycji „wewnętrznego dziecka”. Adresatem jesteśmy my jako dorośli.

Analizie poddano 56 listów będących wynikiem dobrowolnej aktywności zastosowania tej techniki wobec siebie. Badani to słuchacze studiów dziennych (21), studenci studiów wieczorowych (12) oraz studenci studiów zaocznych (23) Uniwersytetu w Białymstoku Wydziału Pedagogiki i Psychologii. Warto zaznaczyć, że listy poprzedzała aktywność w poznawaniu siebie poprzez czynny udział w zajęciach socjoterapeutycznych, będących w programie studiów.

Najczęściej jako dorośli korzystamy z usług „wewnętrznego dziecka” jako pocieszyciela. Warto podkreślić, że nie tylko wzmacnia nas kreując myśli typu: „nie martw się”, „jutro będzie inaczej”, „dasz radę”. Wiele osób podkreśla fakt, że sama świadomość rozpoznania tej części naszej osobowości daje wsparcie. Pocięsza ich myśl, że „...taką cząstkę posiadają, nawet, jeśli nie ujawnia się ona przez dłuższy czas, to wiedzą, że tkwi ona w nich i czeka na dogodny moment, aby się wyzwolić i otworzyć kolorowy świat, pełen radości i euforii szczęścia”.

W tym uzewnętrznionym dialogu przeszłości z terażniejszością głos „wewnętrznego dziecka” często wypowiada do nas słowa, które tak bardzo pragniemy usłyszeć, a tak rzadko w naszym dorosłym życiu doświadczamy. Najczęściej przytaczane zwroty to „...jestem z ciebie dumna, dziękuję, rozumiem cię, miałaś rację, pomogłaś mi, dobrze, że jesteś, tęsknię za tobą i kocham cię”. Potrzeba troski, opieki i wsparcia dostarczana bezpośrednio w momencie najsilniejszej potrzeby buduje poczucie ulgi, ważności i dystansu wobec sytuacji trudnych. Wpływa korekcyjnie na poczucie własnej wartości i samoocenę.

Poszukując ulgi i szczęścia w „mocach wewnętrznego dziecka” warto przeanalizować proces rozumienia tego stanu emocjonalnego. Jedna z badanych napisała „...rosnę w siłę, gdy jesteś ze mną, potrzebuję jej, bo samej ciężko mi żyć.”

Z punktu widzenia stanu **Ja-Dziecko** – szczęście to droga, każda chwila z jej pozytywnym potencjałem. To nieustanne odkrywanie bez koncentracji na wyniku. To akt twórczego bycia kreatorem z tendencją zauważania pozytywnych aspektów w każdej sytuacji. To koncentracja na **tu i teraz** z otwarciem się na zdziwienie, ciekawość, spontaniczność i radość w zabawie.

Z punktu widzenia dorosłego, uczucie szczęścia często towarzyszy dopiero w sytuacji osiągnięcia zamierzonego celu. Więc droga do jego zrealizowania, jakże często jest wędrówką mozolną, trudną, pełną wyrzeczeń i bólu. Koszt, jaki ponosimy często utrudnia realizację celu i obciąża przekonaniem, że nie warto jej powtarzać w przyszłości. W wielu przypadkach powoduje wręcz zaniechanie realizacji zadania. Wówczas dorosłe Ja uruchamia w nas energię i myśli dziecka zbuntowanego lub wycofującego się.

Głos „wewnętrznego dziecka” może wesprzeć nas ubarwiając tę wędrówkę, uplastycznic i nadać jej inny sens.

Mogę się uczyć przez zabawę, mogę zmienić ustosunkowania wobec oczekiwań, mogę próbować znaleźć w tym pasję, optymizm. Zauważyć piękno drobnych kroków, skoncentrować się na tym ile już za mną, ile się udało już dokonać, a nie głównie na tym ile jeszcze przed nami.

Badani wskazują na potrzebę kontaktu i modelowania na „wewnętrznym dziecku” w sytuacjach przeżywania różnych stanów emocjonalnych.

W jednym z listów czytamy: „<...zawsze jak jest mi źle to sobie płaczę, myślę, że to od Ciebie nauczyłam się tak oczyszczać emocje>, <...często biorę mego białego misia i przytulam się do niego. Jak mam dobry dzień to potrafię się cieszyć z najmniejszych rzeczy, usiąść w parku na ławce, machać nogami i jeść lizaka... zupełnie tak jak Ty>”.

Te nasze „wewnętrzne dzieci” potrafią zachwycić się chwilą i w niej pozostać dłużej niż dorośli. To nastawienie na przeżywanie teraźniejszości bez obciążenia przeszłością i straszeniem się przyszłością optymalizuje nasze działania.

Potencjał zauważania detali i nadawanie im rangi ważności mobilizuje ciekawość i pozwala na podtrzymywanie motywacji do działania. Przykładem może być jedna z wypowiedzi

„...Cieszę się z Twojej obecności, z tego, że uczysz mnie wrażliwości, że dzięki Tobie potrafię dostrzegać piękno, spostrzegać szczegóły, przeżywać każdą chwilę.”

Ten rodzaj pomocy jest szczególnie ważny w sytuacjach nadmiernych obciążeń, kumulacji zagrożeń, bo z perspektywy dziecka łatwiej zbudować optymizm, wzbudzić dodatkową energię do działania, zmobilizować ukryte potencjały naszych wartości.

„Wewnętrzne dziecko” to optymistą, bez względu na to, jakie przekonania reprezentujemy jako dorośli. Jedna z wypowiedzi mówi o tym wprost „...nauczyłaś mnie optymizmu, czystej i prawdziwej radości z istnienia, spontaniczności, która pozwala mi popełniać błędy, a potem się z nich śmiać”.

Inną charakterystyczną cechą pomocy struktury **Ja-Dziecko** możliwą do wykorzystania w naszym dorosłym życiu, są procesy myślowe.

Dorośli charakteryzuje się **myśleniem konwergencyjnym**, w którym nasza wiedza wymaga dookreślonych, często jednoznacznych informacji, wywodzących się z pamięci. Myśli często oparte o wiedzę konieczną, a zarazem rygorystyczną i ograniczoną, w której sztywne normy tworzą nacisk zmuszający do poszukiwań jednego rozwiązania, często typu a priori.

Nasze „wewnętrzne dziecko” może uruchamiać **myślenie dywergencyjne**, które w obliczu jednego problemu poszukuje wszystkich możliwych rozwiązań. Jest mniej uwarunkowane konformistycznym charakterem odpowiedzi, bardziej czułe na jej niepowtarzalność. Szczególnie wrażliwe na zagadnienia otwarte i zdefiniowane nieprecyzyjnie. Ten rodzaj myślenia charakteryzuje dzieci w ich twórczym akcie ujmowania związków między faktami, potocznie od siebie oddalonymi. Dzieci są gotowe do wytwarzania nowych form wykorzystując eksperymentalne doświadczenie prób i błędów.

Jest to myślenie nie tylko typowe dla umysłów szukających zabawy i fantazji. Jakże często wręcz nieodzowne w aktywności artystów, pionierów i nowatorów, czy też naukowców. Wykorzystanie i rozwój tej części naszych zasobów pozwala na większą plastyczność i kreowanie postaw twórczych.

To nasze „wewnętrzne dziecko” jest kluczem do kreatywności osoby dorosłej. Dzieci nie boją się być inne, nie boją się ryzykować, aby zaspokoić swoją ciekawość. W jednym z listów czytamy „...dziękuję Ci za odwagę, za przyciąganie za rękę do miejsc i ludzi, których nie znając bałam się. To straszne, gdyby nie Ty nie wyszłabym z domu, nie zwiedziłabym tylu miejsc, nie byłabym studentką. Zawsze mi pomagasz dając energię ciekawości”.

„Wewnętrzne dziecko” pozwala nam na bliskość w związkach partnerskich z innymi ludźmi. Potęguje empatie, jest wrażliwe i otwarte. Pozwala na plastyczność i naturalność reakcji w miejscu naszych „dorosłych gier i masek obronnych”. Jest sprzymierzeńcem w budowie podmiotowości relacji.

„Wewnętrzne dziecko” uczy nas tolerancji, przyznaje prawo innym do non-konformizmu.

Dorośli w dobrym kontakcie ze swoim „wewnętrznym dzieckiem” nie boją się improwizacji, charakteryzują się odważnymi spekulacjami i chętnie podejmują wyzwania intelektualne. Warto pamiętać, że każdy błysk geniuszu ma swój początek w „wewnętrznym dziecku”, które jest ciekawe, odkrywcze, twórcze i nie poddaje się łatwo utartym poglądom.

Obecnie w szkolnictwie nie zawsze dostajemy narzędzia w postaci metod efektywnego uczenia się, pracy i rozwoju osobistych talentów. Szkoła polska, pracuje niejednokrotnie na tzw. brakach i słabych stronach. Wyłapuje się to, czego uczeń nie wie i za to ponosi konsekwencje. Aby kształtować wzorce zachowań, człowieka dorosłego – podejmującego świadomie decyzję i odpowiedzialnego za jej skutki, warto mieć dobrych nauczycieli i przewodników życia. To właśnie oni,

Zdigitalizowano i udostępniono w ramach projektu pn.

Rozbudowa otwartych zasobów naukowych Repozytorium Uniwersytetu w Białymstoku – kontynuacja, dofinansowanego z programu „Społeczna odpowiedzialność nauki” Ministra Edukacji i Nauki na podstawie umowy BIBL/SP/0040/2023/01

powinni charakteryzować się wysokim poczuciem własnej wartości, twórczą postawą, by móc modelować i „rozdawać” innym. Kompetencja ta nabiera zasadniczego znaczenia w pracy z ludźmi, a z dziećmi w szczególności: nauczyciel, który cieszy się właściwym poczuciem własnej wartości nie ucieka się do mechanizmów obronnych, a ponadto rozpoznaje, sprzyja i podtrzymuje tę kompetencję u uczniów. Pozytywna strona struktury dziecka wnosi śmiech w nasze życie, snuje marzenia, dostrzega piękno świata, cieszy się sobą i relacjami z ludźmi, jest źródłem twórczości, odkryć i rewolucyjnych zmian. Należy podkreślić fakt, że nasze odpowiedzialne i względnie trwałe decyzje podejmowane są wówczas, gdy budujemy je w wyniku zaistnienia trzech stanów Ja, czyli gdy działamy z pozycji świadomego **Ja-Dorosłego**, przy zachęcającej zgodzie **Ja-Rodzica** i naturalnym zachwycie „wewnętrzznego dziecka”. Nowe oblicze edukacji to próba zbudowania nowych komponentów scalających najwyższe wartości reprezentowanych stanów ego naszej osobowości.

Każdego człowieka, bez względu na wiek należy traktować jako „unikalną strukturę możliwości”. Każdy tworzy strukturę swego bytu. Fałszywy obraz własnej osoby, niespełnienie się, będzie bezpośrednio rzutować, na fałszywy obraz innych. Zamiast bowiem kontaktu z drugą osobą, będziemy mieli kontakt z tworamii własnej wyobraźni. To właśnie one ograniczają nam rozwój, powodują nadmiar cierpienia, wycofują pożądaną aktywność lub rodzą bunt.

Niejednokrotnie wówczas korzystamy z pomocy terapeutycznej lub medycznej. Pragnę nadmienić, że terapia adresowana jest bezpośrednio do struktur „wewnętrzznego dziecka” odwołując się do jego mądrości, spontaniczności, twórczych poszukiwań rozwiązań i zmiany procesów myślenia. Terapia koncentruje się na leczeniu i łagodzeniu skutków emocjonalnych ran „wewnętrznego dziecka”. Należy podkreślić fakt, że jest to proces odwracalny, czasami wystarczy zwrócenie uwagi na potrzeby z dzieciństwa, aby w zniekształcone struktury „wewnętrzznego dziecka” przywrócić jego pierwotny stan siły, radości, kreatywności i w nieprawdopodobny sposób wzbogacić nasze życie.

Pedagogika wewnętrznego dialogu może pełnić funkcje profilaktyczne i rozwojowe. Biorąc pod uwagę, generacyjność przekazu i modelowanie we wczesnym okresie dzieciństwa zyskujemy jeszcze jeden atut, być może najważniejszy, mamy wpływ na kształt przyszłych pokoleń i całych grup społecznych.