

Tryby dziecięce

Każdy czasami czuje się lub zachowuje jak dziecko. Jednak większość z nas potrafi zapanować nad dziecinnym zachowaniem w sytuacjach, w których byłoby ono niestosowne. Tryb dziecięcy to sposób postrzegania świata i ludzi, który przypomina dziecięcą percepcję. Kiedy dziecko przeżywa silne emocje, trudno jest mu dostrzec lub przyjąć punkt widzenia drugiego człowieka. Podobnie jest z dorosłym, gdy aktywny jest tryb dziecięcy. Kiedy uruchamia się taki tryb, twoje reakcje wobec innych przypominają reakcje dziecka. Tak jak dziecko masz trudności z zapanowaniem nad impulsami, więc wybuchasz płaczem podczas rozmowy z szefem albo wychodzisz w trakcie kłótni z partnerem, trzaskając drzwiami.

Jeśli odczuwamy silne emocje, których w pełni nie uzasadnia bieżąca sytuacja, oznacza to, że uruchomiły się tryby dziecięce. Uczucia smutku, złości, wstydu czy osamotnienia są wówczas przesadnie nasilone i bardzo trudno jest nam się uspokoić.

Tryby dziecięce na ogół uruchamiają się wtedy, gdy czujemy się odrzućeni, opuszczeni lub naciskani. W takich sytuacjach zaspokojenie podstawowych ludzkich potrzeb, jak potrzeba bliskości, bezpieczeństwa czy autonomii (por. ramka 2.1), zdaje się zagrożone, choć obiektywnie nie musi takie być. Wyobraź sobie, że bliska ci osoba odwołała wyjście do kina, na które tak się cieszyłeś. Jeśli w reakcji na to zdarzenie uruchomi się twój tryb dziecięcy,

możesz poczuć się bardzo rozczarowany, niekochany, porzucony lub wściekły. Patrząc z punktu widzenia dorosłego, rozumiesz, dlaczego ta osoba musiała odwołać spotkanie, poza tym wiesz, że jej na tobie zależy. Niemniej jednak przytłaczają cię silne uczucia, zaczynasz płakać albo zostawiasz wszystko i chowasz się pod kołdrą.

Ramka 2.1.

Podstawowe potrzeby emocjonalne

Podstawowe potrzeby emocjonalne są ważne dla wszystkich ludzi, choć odczuwamy je z różną intensywnością. W terapii schematów wyróżniamy pięć kategorii takich potrzeb (por. Young, Klosko i Weishaar, 2014).

1. Bezpieczne przywiązanie – potrzebujesz bliskich więzi z ludźmi. Na tę potrzebę składają się: bezpieczeństwo, stabilność, uwaga, miłość i akceptacja ze strony innych osób.
2. Autonomia, kompetencja i poczucie tożsamości – potrzebujesz wiedzieć, co czyni cię tym, kim jesteś, i w czym jesteś dobry.
3. Wolność wyrażania ważnych potrzeb i emocji.
4. Spontaniczność, zabawa i radość.
5. Realistyczne granice – szczególnie ważne jest, aby dzieci znały własne granice i akceptowały rozsądne granice wyznaczone przez innych ludzi.

Osoby dotknięte problemami psychicznymi często mają trudności z zaspokojeniem wymienionych potrzeb emocjonalnych.

Osoby zmagające się z problemami emocjonalnymi na ogół wyjątkowo intensywnie doświadczają trybów dziecięcych. Niewielkie bodźce mogą wzbudzić u nich silne przykre uczucia, nawet gdy zdarzenie obiektywnie wydaje się banalne. Załóżmy, że kolega nie pochwalił twojej nowej fryzury. Najprawdopodobniej wcale jej nie zauważył albo był zbyt zajęty, żeby ją skomentować. Jeśli masz silny tryb Wrażliwego Dziecka, możesz poczuć się samotny i nielubiany. W tym rozdziale wyjaśnimy, dlaczego u niektórych osób tryby dziecięce tak łatwo dochodzą do głosu.

W modelu terapii schematów wyróżnia się trzy rodzaje trybów dziecięcych. Tryb Wrażliwego Dziecka wiąże się z odczuciami przygnębienia i lęku – ze wstydem, poczuciem osamotnienia, strachem, smutkiem lub poczuciem zagrożenia. Drugi rodzaj to tak zwany tryb Złoszczącego się lub Impulsywnego Dziecka. W tym trybie odczuwamy wściekłość, złość, stajemy się porywczy lub się buntujemy. Impulsywne zachowanie polega na działaniu pod wpływem chwili bez myślenia o możliwych negatywnych konsekwencjach własnego postępowania. Na przykład impulsywną reakcją w przypadku mężczyzny, który został skrytykowany przez szefa, przez co czuje złość i ma poczucie krzywdy, byłoby prowadzenie samochodu w drodze do domu w niebezpieczny sposób. Ostatni z trzech wspomnianych rodzajów to tryb Szczęśliwego Dziecka. Uważamy go za tryb zdrowy – w trybie Szczęśliwego Dziecka odczuwasz naturalną ciekawość i radość, potrafisz czerpać przyjemność z różnych zajęć i zabaw.

Jeśli jeden z wymienionych trybów lub kilka wydają ci się znajome, możesz nadać im własne nazwy, na przykład „Mała Anna” dla trybu Wrażliwego Dziecka lub „Uparty Adam” dla trybu Złoszczącego się Dziecka. To pomoże ci nawiązać kontakt z trybem dziecięcym, kiedy ten się uruchomi i dojdzie do głosu.

Tabela 2.1. Charakterystyka trybów dziecięcych

Tryb Wrażliwego Dziecka	Tryb Złoszczącego się lub Impulsywnego Dziecka	Tryb Szczęśliwego Dziecka
Twoja nazwa trybu:	Twoja nazwa trybu:	Twoja nazwa trybu:
Powiązane uczucia:	Powiązane uczucia:	Powiązane uczucia:
<ul style="list-style-type: none"> ● lęk ● smutek ● osamotnienie ● rozpacz ● bezradność ● wstyd ● opuszczenie ● zależność ● skrzywdzenie ● upokorzenie 	<ul style="list-style-type: none"> ● irytacja ● wściekłość ● złość ● porywczość ● bunt ● upór ● brak dyscypliny ● rozpieszczenie 	<ul style="list-style-type: none"> ● radość ● spokój ● ciekawość ● zabawa ● bez troska ● bezpieczeństwo ● pewność siebie

Źródło: opracowanie własne.