

"הילד הפנימי" – עבודה בדמיון מודרך

מאת: ננסי נפייך

מתוך הספר:

NAPIER. N. J., (1990) Recreating yourself. Norton. N.Y

תרגמה: עירית עופרי

תרגיל ליצירת תקשורת עם החלקים ההגנתיים הפועלים כאילו שאת עדיין ילדה תוך שימוש באסטרטגיות התמודדות ילדיות.

זיהוי חלקים הגנתיים:

השתמשי בתרגיל ההרפיה והמקום הבטוח לכניסה למצב המאפשר שימוש בתרגיל. כשאת במקום הבטוח, חשבי על דרך בה את מגבילה את עצמך דרך פחד או שיתוק, או מדברת אל עצמך בדרך משפילה. גם אם מופיעות מחשבות שונות, הרשי לעצמך לעבוד עם זאת שמתקשת להגיע לקדמת המחשבה ולהישאר שם...

הרשי לעצמך לדמיין אדם, חיה, חפץ, יצור, או כל דמות שמייצגת את החלק שמשתמש בסוג ההגנה שאת בודקת. אם כלום לא עולה במחשבתך, זה בסדר... דמייני לעצמך מה היה הדימוי שהיית מדמיינת אם היה עולה משהו...

ייתכן שבמקום הדימוי יעלה במחשבתך רגש, סמל או צבע. גם זה בסדר. פשוט הרשי לכל מה שתת המודע שלך מעלה ממעמקי מוחך להגיע למחשבתך. אם לא עולה דבר ומחשבתך ריקה, חשבי על הריקנות כיצירתית, מקום בו תת המודע לוקח לו את הזמן לתת לך כל מודעות שהוא רוצה שתהיה לך כשהוא רוצה בכך. אפשרי לכל דבר לעלות בזמנו החופשי.

תני לעצמך לבדוק את התכונות של הדימוי... איזה סוג של אדם, חיה, חפץ, יצור או מהות אחרת עולה? כיצד את מגיבה לתכונותיו? האם את מבוהלת? נגעלת? אדישה?... אילו עוד תכונות חלק זה מעביר לך? ... פשוט קבלי כל מה שעולה. כל דבר מכיל מידע עבורך... זכרי שחלק זה קיים למטרה מסוימת ויש לו תפקיד בחיי הנפש שלך, הוא היה חיוני להישרדות שלך בשלב מסוים של חיך. עם הידיעה הזאת, תני לעצמך לדמיין שאת האדם, החפץ, או המהות הזאת. תני לעצמך באמת הזדמנות לחוות את החלק הזה מבפנים, כאילו את באמת החלק הזה...

בתור החלק הזה, מה את מרגישה עמוק בפנים?... האם נראה לך שבמובן מסוים את בפנים ובמובן אחר בחוץ? האם את מופתעת מתכונות כלשהן שאת חווה?... כשאת בתור החלק הזה שאלו עצמך "מהו התפקיד שלי?", מה אני עושה בכדי להגן על... {שמך}. יתכן שתהיי מופתעת ממה שתשמעי, או אולי יש לך כבר מושג ברור על התפקיד של החלק הזה עבורך.

וכעת תני לעצמך להתבונן במקום כלשהוא בקרבת מקום, מקום שבו יש מקרנת וידאו ביתית ומסך, או מערכת וידאו. תוכלי לראות שם קטע חשוב מסרט.

הוא מכיל זיכרון ילדות, או הכרה במקום ובזמן שבו החלק ההגנתי הזה נוצר... את צופה בזיכרון ילדות, או בזיכרון מתקופה אחרת, תקופה מוקדמת או מהזמן האחרון.

תני לחווייה להתרחש כשאת נעשית מודעת למה שקורה. זכרי שכשאת צופה בסרט כיום את אדם בוגר. עכשיו זה בטוח להיזכר במה שאת צריכה להיזכר כי כבר שרדת והגעת לבגרות... אני תוהה האם תת המודע שלך ייתן לך סקירה של הדרכים בהן הלמידה המוקדמת השפיעה על חייך... כל הדרך מאז ועד עכשיו... למדת משהו על עצמך ועל העולם כאשר חלק זה נוצר, משהו שיש לך הזדמנות להסתכל עליו בדרך שונה היום... האם תוכלי לחוש תחושת הערכה לעבודה שחלק הגנתי זה עשה כדי לשמור עליך, עכשיו שאת רואה מהיכן הוא הגיע... הרשי לעצמך לקחת לעצמך את הזמן להרגיש נוח עם זה. זכרי, זוהי ההזדמנות להתאמן בלהיות עדינה עם עצמך, לתת לעצמך את הזמן להבין ולהסתגל לחלק הזה שלך... היי מודעת שוב לדימוי שמייצג את החלק הזה. בדקי עם החלק הזה האם הוא רוצה לעדכן את התפקוד שלו ולשנות את הדרך בה הוא שומר או עוזר לך...

אם מצאת שהוא איננו רוצה להשתנות עכשיו, זה בסדר. הרשי לעצמך להיות סבלנית, כשאת מבטיחה לו שאת רוצה אותו כחלק מחייך העכשוויים. כמו כן היי סבלנית עם עצמך במידה ואינך מוכנה לקבל שזהו חלק שהנו משאב פוטנציאלי עבורך. ייתכן שמחר, בשבוע הבא, או מתי שהוא בזמן שהכי פחות תהיי מוכנה לו תגלי שעולה הרגשה חדשה לגבי החלק הזה... הרגשה שהנה חיובית ומחזקת יותר ממה שציפית.

קחי לך עכשיו את הזמן להסב את תשומת לבו של החלק לכך שאת אישה בוגרת עכשיו, הדגישי את ההבדל בין איך שאת נראית עכשיו ואיך שנראית כילדה ב"מסך הזיכרון". לעיתים קרובות חלקים הגנתיים לא שמים לב לכך שגדלת, הם מסתכלים ועדיין רואים בך ילדה... הרשי לדמיוןך להציג בפניך עכשיו איך חלק זה יראה כאשר כישוריו והאנרגיה שלו יהפכו למשאב בחייך הבוגרים... זכרי שכל פעם שאת שומעת מסר שלילי מחלק זה, או כשיש לך תגובה של אימה, זעם, או רגש אחר בגופך, דעי לך שחלק זה דואג לביטחונך. הרשי לעצמך להעריך את דאגתו ושהמסרים שלו מאפשרים לך לדעת שהילדה בתוכך זקוקה לתשומת לבך, הגנתך או אישורך. בו זמנית את יכולה לעודד את החלק להתמקד על הסגנון החדש של היותו משאב לבוגרת בתוכך... קחי לעצמך עכשיו זמן לשבת בשקט עם מה שחווית. כשאת מרגישה מוכנה, חזרי למצב ערני ורשמי הערות מספר על החווייה שעברת.

תרגיל דמיון מודרך לזיהוי חלקים המהווים משאבים חיוביים:

{היכנסי להרפיה ומקום בטוח על פי הדרך שלך}

כשאת ממוקמת במקום הבטוח, הרשי לחלק שלך שאת ממש אוהבת, דרך הוויה שנעימה לך במיוחד, לעלות בדמיוןך, או הביאי למחשבתך תכונה שאת היית רוצה במיוחד לפתח כמשאב. []

כאשר את מודעת לתכונה, מיומנות, או תחושה שאת מחשיבה כמשאב, דמי אדם, חיה, חפץ, צבע או תחושה שמייצגת חלק זה לעלות. []. אילו תכונות מיוצגות על ידי? אילו רגשות עולות כאשר את בודקת את התכונה הזאת? תני לעצמך הזדמנות עכשיו להיפך לחלק הזה... להרגיש איך זה להיות המשאב הזה מבפנים. []

חפשי תחושת גוף, הרגשה מסוימת או מצב רוח, קול תומך בראשך שמייצג את החלק הזה. [] תני לגופך, לרגשותיך ולמוחך זמן ללמוד כיצד זה מרגיש. [] תמצאי שכאשר תהיי במצב בו המשאב או הכישור הזה יהיה נדרש, הדימוי או המחשבה או התחושות שהרגשת כרגע יקפצו למודעותך. כאשר תזכרי איך זה להיות חלק זה, תשאבי ממנו את תכונותיו. קחי לעצמך זמן עכשיו לדמיין את עצמך במצב בו תשתמשי במשאב זה. השתמשי בכל חושיך - שמיעה, ראייה תחושות פנימיות, בכדי לחוות את עצמך שואבת ומשתמשת ביעילות במשאב זה. [] הרשי לעצמך לחקור ולתת דעתך לחלק חיובי זה, להנאתך מהיותו חלק מחיך, לעודד אותו לפעול יותר לטובתך. זכרי לקבל חלקים ורגשות אחרים שיש לך. כל דבר העולה במחשבתך הוא חשוב ומספק אינפורמציה והזדמנות לעבוד על חלקים שפוחדים להתקדם.

כאשר את מוכנה, חזרי לכאן עם המחשבה שגם כעת כשאת ערנית, החלק הלא מודע ממשיך לפתח את הלמידה החשובה והמודעות החדשה שבה נגעת. נערי את רגליך וידיך פתחי עיניך ורשמי הערות על מה שחווית עכשיו.

תרגיל דמיון מודרך לגילוי האני העתידי:

השתמשי בכל דרך של הרפיה שאת מכירה. כאשר הכנסת עצמך למצב זה, תני לדימוי של שביל לעלות. הוא מייצג את שביל חיך האופטימלי, או כל מסע שאת עומדת לעשות עכשיו. דמייני את עצמך הולכת לאורך השביל. שימי לב למשטח מתחת לרגליך.

האם הוא רך או קשה. [איזה צבע הוא] [שימי לב לתחושת שטח פניו כשאת הולכת לאורכו] [האם השביל הוא ישר? האם תוכלי לראות לאורכו בכוון הליכתך? האם הוא מתפתל? עולה במעלה הגבעה? במורד?] [שימי לב למהותו של השביל וקבלי כל העולה בדמיוןך] [איזה סביבה יש לשביל? שימי לב לצבעים, צורות, מרקמים סביבך] [האם יש קולות של הטבע וריחות של הטבע שעולים בדמיוןך?] [שימי לב האם את בשמש או בצל. האם יש צללים ואורות המסבים את תשומת לבך?] [

יתכן שתרגישי אוירה מיוחדת באוויר. יתכן זוהי תחושת ציפייה, או סקרנות שימי לב איך זה מרגיש כשאת הולכת לאורך השביל] [זהו השביל האופטימלי שלך. הוא מייצג מסע חשוב בחיך, שהחלטת לקחת.

תני לילדה שבך להצטרף אליך במסע. אם יש לך רגשות מעורבים לגבי לקיחת הילדה אתך, קבלי מה שבא לתוך חווייה זו. זוהי אינפורמציה חשובה לגבי איכות מערכת יחסיך העכשוויים הפנימיים עם הילדה בתוכך] [קחי רגע לשים לב לעמדה שבה נמצאת הילדה לצידך. זו עשויה להיות ילדה שפגשת הרבה בחיך ואת מכירה היטב, או זו ילדה חדשה לגביך, שמוכנה להגיח עכשיו ולהפך חלק מתהליך ההחלמה שלך] [. מה שלא תהיה העמדה של הילדה לצידך, קבלי אותה. תגלי שיהיו זמנים בהם הילדה תהיה להוטה יותר ממך ללכת לאורך שביל זה. הילדה בטוחה לגמרי פה, לכן היא יכולה לרוץ, לחקור את סביבתה, או להישאר לצידך.

אם תמצאי שאת או הילדה מהססות ללכת לאורך השביל, הרשי לעצמך להרהר באמונות או פחדים שעוצרים ממך או מהילדה מללכת קדימה עכשיו] [אם יש חלק הגנתי שפוחד מהאפשרות ללכת קדימה, שימי לב אליו. כשהיה לך זמן, תרצי לעבוד אתו כדי לפתור כל פחד או אמונה שמסכנים את התקדמותך] [

לרגע זה, נועי טיפה קדימה לאורך השביל, ושימי לב להרגשה של ללכת קדימה] [הסתכלי אחורה ושימי לב מה המרחק שהלכת. אולי תשימי לב לאיכות הסביבה שאותה עזבת. או איך זה היה להיות שם. תהיי מופתעת כמה עברת] [הפסקה ארוכה] [

המשיכי ללכת קדימה תדאגי לשים לב לילדה, ולתמוך בה אם נחוץ. הזכירי לעצמך כי כל צעד שאת עושה בשביל זה זהו צעד כלפי מה שאת רוצה להשיג... לכוון ההחלמה, ההתחזקות והשיקום שלך. כל צעד מהווה אישור לתת המודע שלך שאת רוצה לצעוד קדימה בחיך, שאת צועדת קדימה.] [

שימי לב עכשיו שמולך על השביל, צועדת לכווןך דמות. דמות זו הנה האני העתידי שלך, אותו חלק שלך שכבר עשה את המסע הזה] [. תני להתרשמויות להגיע ממעמקי מחשבתך קדימה בעוד האני העתידי שלך מתקדם לעברך. תני להם לבוא, בידיעה שתוכלי לנתח אותם מאוחר יותר, אם תרצי.

קחי לך רגע לשים לב... איזו מין אדם היא? מה היא לובשת? מה את שמה לב ששונה בה מעצמך כיום?] [מה את חושבת עליה? האם את מרגישה בנוח או לא עם החוויה של עצמך העתידית?] [הפסקה ארוכה] [קחי לך רגע להיות היא. שימי לב איך את מרגישה בתוך עצמך העתידית. איך זה להיות היא?] [שימי לב איפה בגופך את מרגישה את העצמה והיציבות של האני העתידי שלך הכי חזק.] [

גופך לומד משהו חשוב על כיצד לייצר את החוויה כמציאות בחיי ההווה שלך. כאשר גופך לומד להבחין בתחושת היותך האני העתידי שלך, תוכלי להיזכר בהרגשה זו לעיתים קרובות. גופך יזכור. אם תוכלי להסתכל על העולם מעיני האני העתידי שלך, מה תראי? איך העולם יהיה שונה מזה שאת חווה כיום? [הפסקה ארוכה]

עכשיו מהפרספקטיבה של עצמך העתידית, הסתכלי על עצמך בהווה, עומדת שם. אילו רגשות את חווה כאשר את מסתכלת בעצמך כיום דרך עיניים חכמות, בשלות יותר? []
זכרי האני העצמי למדה הרבה יותר על אהבה וקבלה עצמית מאשר את יודעת כיום.
אולי תגלי את תחושת האהבה לעצמך שהנה עשירה מזו שחווית בעבר או אולי יהיו לך חוויות אחרות שהן משמעותיות מאד בשבילך כרגע בדרכי אחרות []
שימי לב עכשיו איך הילדה מגיבה לעצמך העתידית וכיצד עצמך העתידית מגיבה לילדה [] .
תני לתגובה להיות איזה שתהיה. השתמשי בכל הזדמנות להעביר קבלה לילדה. זה בסדר שילדה יש רגשות כנים.

עכשיו תני לעצמך בהווה להעביר לך כל דבר שעשוי להיות לעזר לגבי ההווה. אולי להעביר התרשמות לגבי הצעד הבא להחלמה או פתרון המצב, או לקידום התפתחות מסוימת. תני לתת מודע שלך לקבל כל מה שהעצמי העתידי מעבירה לך. זכרי שתת המודע שלך יעביר למודעותך אותן התרשמויות שיהיו לעזר רב. זיכרונות האני העתידי יהפכו לתכניות המסע שלך, המפה על פיה תלכי בתת מודע להגיע למחוז חפצך. קחי את הזמן הנדרש להקשיב להתרשמויות. בקשי מהאני העתידי להיות המדריך שלך.
כל יום תעמדי בפני בחירות. את יכולה לבקש מהאני העתידי להדריך לכוון ההחלטות כך שכל אחת תיקח אותך לכוון העתיד האופטימלי שלך. אם היא מוצאת חן בעיניך תוכלי להגיד לה שהיא מוצאת חן בעיניך לעיתים קרובות.

עכשיו זמן לחזור. השאירי את עצמך על השביל נעה קדימה עם הילדה ועצמך העתידית.
זכרי שגם כשתשובי חלק ממך יישאר על השביל וימשיך ללכת קדימה.
תני לעצמך הוראה להיות ערנית כשאת חוזרת, נערי את ידיך ורגליך וכתבי את התנסותך.

לגלות את הילדה בתוכך:

השתמשי בשיטה הנוחה לך להיכנס לעולמך הפנימי ולעשות הרפיה.
כאשר את מתמקמת במקום הבטוח קחי לך את הזמן להיות שם, כשאת מודעת לכך שהגעת לכאן היום כדי להיפגש עם ילדה הפנימית בתוכך. גלי כיצד את מרגישה לגבי אפשרות זו. האם זה מרגש אותך, מפחיד אותך? הישארי עם מה שאת מרגישה []

תני להרגשה של הילדה הפנימית להגיע למודעות שלך. זה יכולה להיות תמונה ישנה שלך שאת זוכרת של עצמך. זו יכולה להיות התרשמות מהילדה שלא חשבת עליה בעבר. תני למחשבותיך לצפות, ואולי להיות מופתעות ממה שעולה עכשיו []

אם אינך חושבת על כלום, חשבי איך הייתה הילדה נראית אם היית מודעת לקיומה. שאלו את השאלות הבאות כשאת עוצרת לרגע בין שאלה לשאלה:

מה אני חושבת על הילדה?

איזו מין ילדה זאת?

האם אני יכולה לקרא לה "ילדה טובה"?

אם לא, איזה מין ילדה היא?

איך אני מרגישה בתגובה לילדה הזאת?

האם אני שמחה לראותה?

האם אני כועסת?

האם אני אדישה?

זכרי שאין תגובה נכונה או לא נכונה. מה שחשוב שאת מאפשרת למה שצריך לעלות להגיע.

הרשי לילדה להתעורר לחיים. דמייני שאת והילדה נמצאות יחד במקום הבטוח שלך ושאתן יכולות להתייחס אחת לשנייה באיזה דרך שתרגישו טבעית לכם. אם זה בסדר לכן, פני לילדה והציעי את ידך, עוגייה או צעצוע. אולי תגלי שהילדה ביישנית ומסויגת ולא נענית בקלות לפניויותיך. צפי וקבלי את מה שקורה. [] זכרי לאפשר לילדה כל תגובה שטבעית לרגע זה. יתכן שהילדה הזאת תמיד חייכה כאשר בא לה לבכות, לצרוח ולברוח. את נותנת לילדה מתנה כשאת מאפשרת לה להיות. []

שימי לב כיצד את מרגישה לגבי התגובות של הילדה ושליך. האם קשה לך לאפשר רק להיות, להיות פתוחה לכל מה שתת המודע שלך רוצה שתדעי? []

אם את מגלה רגשות אמביוולנטיים, חוסר נוחות, פחד או תגובות לא נוחות אחרות, זכרי שתת המודע שלך נותן לך מודעות למסרים ישירים או עקיפים שקבלת מאנשים שטפלו בך בתור ילדה.

אם טוב לך ולילדה ביחד, תמצאי שיש קורטוב של עצבות או רווחה גדולה. []

קחי לך זמן להיות עם הילדה ולחקור את כל התגובות השונות שיש לך ולילדה.

אם הילדה רוצה, תני לה להתכרבל על ברכיך. הרגישי את משקל גופה על רגליך וכנגד החזה שלך.

שימי לב להבדל בגודל בין ידיך לידי הילדה. דמייני כיצד ירגיש ללטף את שערותיה. []

שימי כל הזמן לב למה שהילדה רוצה ומאפשרת. שכרי לקרא לאני העתידי אם את מרגישה צורך בעזרה לתקשר עם הילדה.

אם את מוכנה, הזכירי לעצמך שחלק ממך יישאר בקשר עם הילדה בתת המודע גם לאחר שתחזרי למודעות. נעים לדעת שתהליך ההתקשרות עם הילדה לא נגמר, וככל שהיכולת שלך לתקשר עם הילדה תגדל, יעמיק הקשר.

חזרי חזרה עם הידיעה שחלק שלך נשאר עם הילדה. נערי את ידיך ורגליך ורשמי את חוויותיך.

התחברות עם הילדה הפנימית:

היכנסי לעולמך הפנימי בדרך שאת בוחרת מצאי את עצמך במקום הבטוח שלך. כשאת ממוקמת, הרשי למוחך להיסחף אחורה בזמן, במרחב... להתחלה... לבית החולים או לבית... או למקום אחר בו נולדה תינוקת חדשה המחכה לך. [הפסקה ארוכה].

הרשי לעצמך לחוש ולהיות מודעת להרגשה של ההיסחפות בזמן ובמרחב. יתכן שתהיי שם פתאום מבלי שהרגשת תנועה כלל [] התינוקת שמחכה לך זוהי את ביום הראשון לחיך [] . יתכן שתרגישי כמה קל לך להמשיך ולהיסחף לתוך התינוקת הזו... להיהפך לאותה תינוקת [] בתור התינוקת הזו, איפה את? [] האם חמים לך?...או קר? [] האם יש רעש או שקט איפה שאת נמצאת? [] האם את נתמכת בדרך כלשהי? [] האם את שוכבת על משטח כלשהו? האם הוא קשה...או רך? [] אם יש לך קושי לדמיין עצמך, הרשי לעצמך לחשוב איך תהיה החוויה אם היית יכולה לחוות אותה [] .

בעוד את ממשיכה להיות התינוקת הזו, יתכן שתרגישי איזו תחושה או הכרה שמזמינה אותך לשים לב אליה. תני לעצמך לשים לב למה שזה יהיה. עכשיו תחזרי להיות הבוגרת שאת עכשיו. שימי לב לסביבתך ואיך את מרגישה כשאת מסתכלת על התינוקת [] איזו תגובה מתעוררת בך ספונטנית, ללא מחשבה? תני למה שעולה לבוא. כל חוויה מגיעה כמתנה מהתת מודע [] יתכן שיהיה מועיל להזמין את האני העתידי שלך להצטרף אליך עכשיו. אולי תיגשי ותרימי את התינוקת. איך את מרגישה? האם זה מרגיש טוב להחזיק את התינוקת? האם זה גורם לך לתחושת חוסר נוחות? [] . אם נוח לך, קחי אותה בזרועותיך. אם לא, תני לאני העתידי שלך לאחוז בתינוקת. אם האני העתידי שלך אוחזת בה, תתבונני כיצד היא מגיבה. את יכולה להיהפך לעצמך העתידי לרגע ולהרגיש איך זה להגיב בחיוב לתינוקת [] האם התינוקת מרוגזת או ישנה? [] זכרי שתהליך הלידה הנו מלחיץ מאד. יכול להרגיע אותה לעסות את ידיה ורגליה, בעדינות בקצות אצבעותיך, עם בטחון. דמייני כיצד תרגישי בנגיעת העור בעור... התנועה והלחץ של אצבעותיך על השרירים הקטנים, המתוחים [] שימי לב להבדלי הגודל בין ידיך לידי התינוקת [] . יתכן שתמצאי תינוקת ערנית, סקרנית...מוכנה להיות מוחזקת, לתקשר אתך. אם זוהי התינוקת שמצאת, טוב לדעת שאת יכולה להרשות לעצמך ליהנות מהאנרגיה והסקרנות הטריה של התינוקת. זוהי התינוקת שעליה לחוות את הלחץ שהיא עלולה לחיות בעתיד [] .

אם התינוקת ישנה, יתכן שהמגע אתך יעיר אותה. שימי לב למצב הפנימי של התינוקת כשהיא מתעוררת. אם היא נעשית לחוצה, הרגיעי אותה בטון מרגיע ומגע מרגיע [] .

שימי לב לרגע בו התינוקת מסתכלת עלייך ונוצר קשר עין. זכרי שאת הראי הראשון והחשוב ביותר בחיי הילדה. הרשי לעצמך להביע במבטך אהבה וקבלה [הפסקה ארוכה]. כל פעם שיש מגע עם התינוקת, את מראה. קולך, פניך מעבירים מסר של אהבה וברכה. כשאת מוכנה, הביאי את התינוקת למקום הבטוח. זכרי שאת האדם החשוב ביותר בחיי התינוקת.

היא חיה אתך עכשיו, בהווה שלך] [.

יעיל לתת לעצמך עכשיו הצעה לחוש את ההרגשה שתשימי לב לתחושה הפיסית, או המחשבה שעולה במוחך, שהנה אות מצוקה מהתינוקת...הדרך שבה תדעי שהתינוקת צריכה אותך] [.
קחי לעצמך דקה לתת לתת מודע שלך לאסוף מה שחווית ולשים במקום הבטוח בו נוצרות חוויות חדשות. תני לעצמך להרהר כמה מופתעת תהיי כשתגלי שלמדת להרגיע את עצמך, שאת נהית רגועה יותר ממה שחשבת שתוכלי להיות. תזכרי להשאיר חלק ממך קשור תמיד לתינוקת, זה שמקשיב לצרכי התינוקת, ואומר לך שהרגעה עצמית הנה חיונית.
החזירי את עצמך למצב ערני. שימי לב שכולך פה, נערי את ידיך ורגליך.

תרגיל דמיון מודרך לרגסיה מתקנת:

השתמשי בדרך ההרפיה המקובלת עליך. הרשי לעצמך להרגיש נינוחה , בטוחה במקום הבטוח שלך לזמן מה] [.
שימי לב לסביבתך, ותגלי להפתעתך מחברת שלא שמת אליה לב קודם. מחברת זו מכילה את כל הזיכרונות של האירועים החשובים בחיך, גדולים וקטנים, נזכרים ונשכחים. בתוכה נמצאים כל המערכות היחסים, והלקחים שהיו להם השפעה עליך, מי את וכיצד את מתקשרת לאחרים ולעצמך.
מעל דפי המחברת תמצאי תמונות, מילים דימויים והתרשמויות מעורפלים או מקומות ריקים שמדברים אליך בדרך שאינך מבינה באופן מודע.
הרשי לעצמך לדפדף במחברת ושימי לב שאת עוצרת בדף מסוים שבו סצנה או התרשמות .
יתכן שאת מיד מודעת לה ויתכן שלא. העיקר שתתני לעצמך לפנות לאיזה דף שהתת מודע בחר הפעם] [.
בקלות ובעדינות, הרשי לדמיוןך לזרום לאחור מעבר לזמן, למרחב, למקום ולזמן הקשורים למה שמצאת במחברת]הפסקה [.
זכרי שאת חוזרת כבוגרת. את חוזרת כצופה לגלות מה שעליך לדעת על האמת של הילדה.
אם את מרגישה חוסר נוחות או פוחדת להמשיך, הזמיני את עצמך העתידי להצטרף] [.
הרשי לעצמך להתבונן היכן נמצאת הילדה ומה קורה לה.

לוציה קפצ'יונה, 1997, "הילד שבך", הוצ' "אח" ק.ביאליק

1. פגישה עם הילד הפנימי:

דמייני מקום יפה בו תהיו יחד שניכם (ראה תרגיל נאפייר) במקום הבטוח. בלי/ עם הילד הפנימי במקום הזה. בעזרת היד הלא דומיננטית, ציירי ציור של הילד הפנימי שלך. קחי את הזמן ותני לצור הזה לצאת מתוך הילד הפנימי. אל תתכנני ואל תדמייני את התוצאה מראש. את עלולה להרגיש מגושמת ואיטית. היי סובלנית.

חשבי: איך הייתה החוויה? האם נזפת בילדה על שאין לה כשרון או מיומנות ציור? או שנרגעת ונהנית, תוך שאת מאפשרת לילדה הפנימית שלך להיות עצמה ולצייר בסגנון שלה? התבונני בציור: כיצד את מרגישה לגביו? מה הילדה בציור אומרת לך? בדף נפרד, כתבי ביד הדומיננטית תגובות והערות לציור.

2. חומרים: צבעים, דף נייר וציור של הילד הפנימי מהתרגיל הקודם:

התבונני בציור הילדה הפנימית מהתרגיל הקודם. כתבי שיחה תוך שימוש בשתי הידיים. כתבי ביד הדומיננטית, הילדה הפנימית שלך תכתוב ביד האחרת. פתחי את השיחה על ידי אמירה לילדה שאת רוצה להכיר אותה, כך שתוכלי לטפל בה טוב יותר. שאלי לשמה וכל דבר אחר שהיא רוצה לספר לך על עצמה: גילה, איך היא מרגישה, מה היא אוהבת ומה לא, מה היא רוצה ממך.

בקשי מהילדה הפנימית לצייר ציור המתאר את הדבר אותו היא רוצה ביותר בתקופה זו של חייה. סיימי את השיחה בבקשה מהילדה לספר לך כל דבר אחר שהיא רוצה שתדעי. הודי לילדה על שיצאה החוצה, ותאמרי לה שתרצי לנהל את שיחות בעתיד.