

25 Tanda Anda Memiliki “Inner Child” yang Terluka

By Coach Yusa

Psychotherapist, Counselor & Coach

Setiap anak berhak atas hak mendasar untuk merasa aman, nyaman, dan terlindungi...

Kenyataannya adalah TIDAK semua anak mendapatkannya.

Bertumbuh sebagai anak-anak, itu adalah tanggung jawab emosional dan biologis dari orang tua dan anggota keluarga kita untuk menciptakan lingkungan yang aman bagi kita. Tetapi tidak semua orang tua menerima tanggung jawab itu, menyadari tanggung jawab itu, atau memiliki kapasitas untuk memenuhi tanggung jawab itu.

Keselamatan tidak hanya berarti secara fisik melindungi kita dari bahaya, memberi kita makan, atau hal-hal penting lainnya. Keselamatan juga berarti mendukung kita pada tingkat emosional, psikologis, dan spiritual yang melekat pada kita sebagai manusia.

Apa yang terjadi ketika kita tidak merasa aman sebagai anak-anak? Apa yang terjadi ketika perasaan berbahaya ini konstan dan tahan lama?

Jawabannya adalah luka menganga besar muncul di jiwa kita.

Luka menyakitkan ini sering tanpa sadar ditekan oleh kita sebagai orang dewasa ... tetapi dampaknya sangat mendalam dan berjangka panjang.

Inti dari artikel/tips ini adalah untuk membantu Anda masuk ke ruang reflektif. Jika Anda tertarik untuk bekerja dengan “inner child” Anda, saya ingin Anda merenungkan masa kecil Anda sendiri, garis waktu tahun-tahun awal Anda, dan bagaimana perasaan Anda sebagai seorang anak.

- Apakah Anda merasa aman?
- Apakah Anda merasakan rasa memiliki di keluarga Anda?
- Apakah Anda diizinkan menjadi diri Anda?
- Seperti apa hubungan Anda saat ini dengan *inner child* Anda?

Semua pertanyaan ini sangat penting untuk ditanyakan, dan jika Anda belum menanyakannya, saya harap Anda melakukannya kepada diri Anda sendiri dan menjawabnya secara tertulis.

Mengapa saya begitu bersikeras tentang Anda mengajukan pertanyaan ini dan menjelajahi topik ini?

Alasannya adalah bahwa “*inner child work*” adalah salah satu bentuk pekerjaan psikologis dan batin yang paling serius dan mendalam yang dapat Anda lakukan.

Begitu banyak perilaku, keengganan, dan neurosis kita di masa sekarang dapat diselesaikan dengan menjelajahi dan berkomunikasi dengan “*inner child kita*”.

Apakah itu *Inner Child*?

Inner Child adalah bagian dalam jiwa Anda yang masih mempertahankan kepolosan, kreativitas, kekaguman, dan keajaiban hidup. Secara harfiah, *inner child* Anda adalah jiwa kanak-kanak yang hidup di dalam diri Anda - di dalam jiwa Anda. Penting bagi kita untuk tetap terhubung dengan bagian diri kita yang sensitif ini. Ketika kita terhubung dengan *inner child* kita, kita merasa bersemangat, penuh energi, dan terinspirasi oleh kehidupan. Ketika kita terputus, kita merasa lesu, bosan, tidak bahagia, dan kosong.

Merasa Aman - Apa Artinya?

Keselamatan bukan hanya fisik, tetapi juga emosional, psikologis, dan spiritual. Ketika kita merasa benar-benar aman dalam lingkungan keluarga kita, batas-batas fisik dan emosional kita dihormati, diri sejati kita diterima, dan kita merasa dekat dan dicintai oleh anggota keluarga kita (terutama orang tua kita). Kita juga perlu diberi izin untuk tumbuh dan berubah dan menjadi diri kita sendiri, dan orang tua kita memenuhi semua kebutuhan fisik dasar kita (makanan, air, rumah atau lingkungan yang aman).

Ada sebuah artikel berjudul “Growing Up Poor Not Only Affects Your Health, It Changes as Many as 1 in 13 Genes” dari www.sciencealert.com. Artikel yang terbit berdasarkan research ilmiah tentang pemenuhan kebutuhan fisik dasar kita dan pengaruhnya kepada Gen di dalam diri kita.

10 Cara Kita Dibuat untuk Merasa Tidak Aman sebagai Anak-anak

Kenyataannya adalah bahwa hidup ini tidak ideal. Keluarga tempat kita dilahirkan tidak selalu cocok dengan kita.

Tumbuh dewasa, ada beberapa cara yang mungkin kita merasa tidak aman. Sebelum kita melanjutkan, saya ingin mengklarifikasi bahwa saya sama sekali tidak menyalahkan orangtua atau pengasuh kita di sini.

Penting untuk diingat bahwa orang tua kita melakukan yang terbaik dengan tingkat informasi, pendidikan, dan kematangan emosi / mental yang mereka miliki.

Menyalahkan dan membenci hanya berfungsi untuk mengintensifkan rasa sakit yang mungkin dialami inner child Anda. Jadi berhati-hatilah dan ketahui batas kemampuan Anda dalam melakukan pekerjaan ini.

Berikut adalah beberapa cara paling umum yang kami lakukan untuk merasa tidak aman. Berapa banyak yang bisa Anda rasakan ini terjadi pada diri Anda?

1. Anda diajari bahwa anda tidak boleh memiliki pendapat sendiri.
2. Anda dihukum ketika mencoba berbicara atau bertindak secara berbeda.
3. Anda tidak disarankan bermain atau bersenang-senang.
4. Anda tidak diizinkan untuk spontan.
5. Anda tidak diizinkan untuk menunjukkan emosi yang kuat seperti kemarahan atau kegembiraan.
6. Anda dipermalukan oleh orang tua atau anggota keluarga Anda.
7. Anda secara lisan sering dikritik / dilecehkan.
8. Anda dihukum secara fisik, mis. memukul, dipukuli.
9. Anda dibuat merasa bertanggung jawab atas orang tua Anda dan tingkat kebahagiaan mereka.
10. Anda tidak diberi kasih sayang fisik, mis. pelukan, ciuman, pelukan.

Daftar ini tidak berarti lengkap. Jadi, jika Anda merasa ada yang belum saya masukkan, silahkan beri komentar.

Jenis Pengabaian pada Anak

Mari kita uraikan lebih lanjut bagaimana Anda dibuat merasa tidak aman dan tidak dicintai sebagai seorang anak (jika Anda memiliki asuhan yang kurang berfungsi).

Berikut adalah tiga jenis kelalaian masa kecil yang mungkin Anda alami:

1. Pengabaian Emosional

Orang tua / wali Anda tidak menunjukkan minat pada kebutuhan emosional Anda untuk cinta, dukungan, perlindungan dan / atau bimbingan. Mereka tidak memperhatikan Anda atau menolak ekspresi emosional yang dibutuhkan dari Anda. Kemungkinan hasil dari ini adalah:

- Anda kurang percaya diri dan memberi harga diri yang rendah untuk diri sendiri.
- Anda mulai mengabaikan kebutuhan emosional Anda.
- Anda belajar untuk bersembunyi, menghindari atau menekan emosi Anda karena itu terkait dengan perasaan lalai dari masa kecil Anda.
- Anda mengalami penyakit psikologis atau fisik yang terkait dengan ketidakmampuan Anda untuk mendengarkan, menerima dan menangani emosi Anda dengan cara yang sehat (mis. Represi emosional).

2. Pengabaian Psikologis

Jenis pengabaian ini terjadi di masa kanak-kanak oleh orang tua / wali Anda yang gagal mendengarkan, merangkul, dan mengasuh Anda. Seiring bertambahnya usia, Anda mungkin mengalami berbagai gejala berikut:

- Anda mengembangkan masalah harga diri rendah karena bentuk pelecehan seperti ejekan, cemoohan, harapan yang terlalu tinggi, diabaikan, ditolak, atau terus-menerus dihukum.
- Anda mengalami masalah kemarahan yang mendalam baik dari trauma masa kanak-kanak yang belum terselesaikan, dan ketidakmampuan untuk mencintai diri sendiri.
- Anda mengembangkan kecanduan dan neurosis untuk menciptakan rasa nyaman dan aman yang salah arah dalam hidup Anda.
- Anda menderita penyakit psikologis dan / atau fisik.
- Anda memiliki masalah dalam mempertahankan hubungan yang sehat dan saling menghormati.

3. Pengabaian Fisik

Pada tingkat dasar dan fundamental, keamanan fisik dan makanan adalah beberapa elemen intrinsik dari hubungan cinta. Kita dapat melihat ini di alam, dengan para ibu dan ayah memberi makan anak-anaknya dengan makanan, tempat tinggal, dan perlindungan. Ketika ini kurang, bagaimanapun, masalah-masalah berikut dapat berkembang:

- Harga diri rendah yang mengakibatkan pengabaian / penyalahgunaan fisik terhadap diri sendiri, mis. gangguan makan (anoreksia, obesitas), mempertahankan pola makan yang tidak sehat, merugikan diri sendiri.
- Perilaku mencari keselamatan yang intens (kompleks psikologis seperti OCD) atau perilaku pengambilan risiko yang ekstrem (mis. Hubungan seks tanpa kondom, perbuatan berani yang obsesif, dll.)
- Kecanduan narkoba, alkohol, kekerasan, makanan, dll.

- Disfungsi seksual atau pergaulan bebas (seringkali karena pelecehan seksual).

Luangkan waktu sejenak untuk menghubungkan diri sendiri setelah membaca daftar ini.

Kemungkinan Anda akan merasakan beberapa emosi yang kuat (tetapi tidak apa-apa jika tidak). Saya mendorong Anda untuk meluangkan waktu dan perlahan-lahan, bersikap lembut terhadap diri sendiri.

Sangat membantu untuk mengingat bahwa sementara beberapa, atau bahkan banyak masalah kita berasal dari kelalaian masa kanak-kanak - memegang dendam dan menyalahkan tidak akan membawa kita ke mana-mana. Setiap orang adalah korban dari orang lain, yang berarti bahwa alasan mengapa orang tua / wali kami berperilaku seperti itu kemungkinan besar karena pengasuhan mereka yang terabaikan, dan orang tua mereka mengalami trauma yang sama - dan seterusnya dan seterusnya.

25 Tanda Anda Memiliki *Inner Child* yang Terluka

Perhatikan baik-baik tanda-tanda ini. Bahkan Anda bisa melakukan “self-scoring” dari pernyataan-pernyataan dibawah ini dan kemudian jumlahkan secara total berapa score Anda. Masing-masing pernyataan, silahkan berikan score dari setiap pernyataan:

- 1: *sangat tidak setuju*
- 2: *tidak setuju*
- 3: *netral*
- 4: *setuju*
- 5: *sangat setuju*

Mereka akan membantu Anda mempelajari sejauh mana *inner child* Anda telah terluka dan tingkat di mana Anda merasa tidak aman di dunia ini. Semakin banyak tanda yang Anda katakan "ya", semakin Anda perlu mempertimbangkan *inner child work* secara serius:

1. Di bagian terdalam saya, saya merasa ada yang salah dengan saya. ____
2. Saya mengalami kecemasan setiap kali berpikir untuk melakukan sesuatu yang baru.

3. Saya suka menyenangkan orang dan cenderung tidak memiliki identitas yang kuat.

4. Saya seorang pemberontak. Saya merasa lebih hidup ketika saya berkonflik dengan orang lain. ____

5. Saya cenderung menimbun barang dan kesulitan melepaskannya. ____
6. Saya merasa bersalah membela diri sendiri. ____
7. Saya merasa tidak mampu sebagai pria atau wanita. ____
8. Saya terdorong untuk selalu menjadi yang super berprestasi. ____
9. Saya menganggap diri saya orang berdosa yang mengerikan dan takut pergi ke neraka. ____
10. Saya terus-menerus mengkritik diri sendiri karena tidak memadai. ____
11. Saya kaku dan perfeksionis. ____
12. Saya mengalami kesulitan memulai atau menyelesaikan sesuatu. ____
13. Saya malu mengungkapkan emosi yang kuat seperti kesedihan atau kemarahan. ____
14. Saya jarang marah, tetapi ketika saya marah, saya menjadi gusar. ____
15. Saya berhubungan seks ketika saya benar-benar tidak mau. ____
16. Saya malu dengan fungsi tubuh saya. ____
17. Saya menghabiskan terlalu banyak waktu melihat pornografi. ____
18. Saya tidak mempercayai semua orang, termasuk diri saya sendiri. ____
19. Saya seorang pecandu atau pernah kecanduan sesuatu. ____
20. Saya menghindari konflik dengan segala cara. ____
21. Saya takut pada orang dan cenderung menghindarinya. ____
22. Saya merasa lebih bertanggung jawab untuk orang lain daripada diri saya sendiri. ____
23. Saya tidak pernah merasa dekat dengan salah satu atau kedua orang tua saya. ____
24. Ketakutan terdalam saya ditinggalkan dan saya akan melakukan apa saja untuk mempertahankan hubungan. ____
25. Saya kesulitan mengatakan "tidak". ____

TOTAL SCORE Anda adalah: _____

Jika **Score Anda menjawab >50**, *inner child work* Anda harus berada di urutan teratas dalam daftar prioritas Anda.

Jika Score Anda adalah 25 atau lebih dari pernyataan ini, Anda harus secara serius mempertimbangkan untuk berhubungan kembali dengan inner child Anda.

Bagaimana Mendukung “Inner Child” Anda agar Merasa Aman

Kita semua memiliki *inner child*. Kapan terakhir kali Anda berbicara atau terhubung dengan Anda? Seberapa sering Anda meluangkan waktu untuk mendengarkan dan mendengarkan kebutuhan Anda?

Apakah Anda secara teratur membuat ruang untuk bermain dan menikmati hidup?

Sebagai manusia, kita bukan makhluk linear atau dua dimensi. Kita semua memiliki banyak sisi dan memiliki banyak sisi. Pikirkan sejenak: 'Anda' sedang membaca artikel ini sangat berbeda dari 'Anda' bercanda dengan kolega, bukan?

'Anda' di tengah malam sangat berbeda dari 'Anda' pergi ke bioskop bersama pasangan atau teman Anda. 'Kamu' berbicara dengan orang tuamu sangat berbeda dari 'kamu' berbicara dengan bosmu.

Inner Child Anda adalah bagian penting dari tambal sulam rumit yang membentuk identitas Anda. Ketika Anda mengabaikan atau menyangkal "inner child" Anda, ia ditakdirkan untuk melenyap dalam ruang gelap yang dalam dari pikiran bawah sadar Anda.

Disclaimer:

Ada begitu banyak rasa sakit yang harus dihadapi dengan pekerjaan Inner child. Tetapi ada juga banyak kegembiraan dan vitalitas yang harus dialami. Salah satu bagian yang paling menarik dan ajaib dari pekerjaan inner child adalah bahwa seringkali hadiah dan bakat tersembunyi yang telah lama kita hilangkan dari sentuhan muncul. Bukan hanya itu, tetapi banyak dari hubungan kita membaik, kecanduan/kebiasaan kita berkurang atau menghilang, dan hubungan kita dengan diri kita semakin dalam.

Cintai diri dan penerimaan pada akhirnya dimungkinkan. Saya tidak mengatakan Anda akan mengalami semua manfaat ini segera, tetapi Anda pasti akan mengalami sesuatu yang bermanfaat selama Anda berkomitmen!

Juga, saya ingin mengatakan di sini bahwa latihan-latihan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi, program atau kelompok untuk pelecehan anak atau inner child.

Jika Anda mengalami pelecehan seksual pada anak, pelecehan emosional yang parah, atau memiliki penyakit mental, mencari bantuan profesional sangat penting.

Artikel ini hanya dimaksudkan sebagai suplemen. Akhirnya, jika Anda mengalami emosi aneh atau luar biasa saat mempraktikkan saran di bawah ini, silakan segera berhenti. Mencari bantuan seorang penasihat profesional sebelum melanjutkan.

Inilah poin-poin yang dirangkum:

1. Renungkan garis waktu masa kecil Anda
2. Tuliskan surat kepada *inner child* Anda
3. Tulis surat dari *inner child* Anda
4. Bagikan rasa sakit Anda dengan orang yang dipercaya
5. Lakukan penguatan dari sisi penuh kasih dan dukungan
6. Lakukan active imagination / meditasi *inner child*
7. Jadilah pelindung dan pengasuh Anda sendiri

Saya akan membahas lebih dalam tentang poin-poin di bawah ini:

1. Renungkan garis waktu masa kecil Anda

Anda mungkin ingin mendapatkan selembar kertas atau dokumen di komputer Anda dan membagi masa kecil Anda ke dalam tahapan berikut: Masa Bayi (0-9 bulan), Masa Balita (9 bulan hingga 3 tahun), Masa Sebelum Sekolah (3-6 tahun), dan Masa Mulai Sekolah (6 tahun hingga pubertas).

Dalam setiap tahap, cobalah dengan untuk mengingat apa yang Anda rasakan, seperti apa hidup Anda, dan seberapa aman, mendukung, dan diterimakah Anda. Ingatlah bahwa merasa aman sebagai anak tidak selalu ada hubungannya dengan lingkungan keluarga. Seringkali sekolah atau lingkungan lain yang kita habiskan banyak waktu membentuk *inner child* kita. Rekam setiap kenangan atau sensasi fisik yang Anda miliki, bahkan jika itu terasa terfragmentasi. Rekam nada suara, ekspresi, dan kata-kata yang digunakan orang tua atau guru Anda saat berinteraksi dengan Anda.

Sekalipun ingatan tampak konyol atau reaksi yang Anda ingat tampak berlebihan, tuliskan. Sebagai orang dewasa, penting untuk menghormati apa yang dialami *inner child* Anda secara autentik, bahkan jika itu tampak konyol atau dibesar-besarkan sebagai orang dewasa.

Semakin banyak informasi dan materi bermuatan emosional yang Anda miliki untuk rentang usia tertentu, semakin Anda perlu fokus untuk terhubung dengan tahap tertentu. Saya akan membagikan kepada Anda caranya di bawah ini.

2. Tulis surat kepada *inner child* Anda

Bayangkan Anda penyihir yang bijak, lembut, dan penyayang atau fairy Godmother (Ibu Angkat Peri). Bayangkan Anda ingin mengadopsi *inner child* Anda.

Ketika Anda menulis surat itu, beri tahu *inner child* Anda betapa Anda mencintai mereka dan ingin menghabiskan waktu bersama mereka. Menulis dengan cara yang membuat Anda merasa aman, dijaga, dan dipahami.

Ini adalah contoh dari surat yang saya tulis kepada “inner child” saya:

Dear Little Yusa tersayang,

Ibu sangat senang kamu dilahirkan. Ibu di sini untuk melindungi, mencintai, dan merawat kamu. Ibu ingin membantu kamu merasa dicintai dan diterima apa adanya. Ibu ingin menunjukkan kepada kamu bahwa adalah aman untuk didengar, dirasakan, dan dilihat.

Ibu ingin kamu merasa bahwa kamu akan selalu punya rumah tidak peduli apapun yang terjadi. Ibu ingin membantu dan membimbingmu di setiap langkah. Ibu sangat mencintaimu.

***Love,
Mother Mary***

Jika Anda merasa emosional selama proses ini, tidak apa-apa. Biarkan diri Anda menangis dan bangga akan keberanian Anda untuk mengekspresikan perasaan Anda yang sebenarnya.

3. Tulis surat DARI Inner Child Anda

Dengan menggunakan tangan Anda yang tidak dominan (untuk memotong sisi logis otak Anda), tulis sendiri surat dari sudut pandang *inner child* Anda. Misalnya, jika Anda biasanya menulis dengan tangan kanan, gunakan tangan kiri Anda untuk menulis. Menggunakan tangan yang tidak dominan akan membantu Anda lebih banyak berhubungan dengan perasaan *inner child* Anda. Ini adalah contoh saya sendiri tentang anak saya yang berbicara kepada saya:

Dear Mother Mary tersayang,

***Saya ingin mencari perlindungan. Tolong lindungi saya.
Saya tidak ingin merasa sendirian lagi.***

***Love,
Little Yusa***

Anda dapat menulis bolak-balik antara diri Penyihir / Fairy Godmother Anda dan diri kecil Anda. Membuat percakapan ini sering mengungkapkan banyak emosi yang mengejutkan dan terkubur, serta informasi baru.

4. Bagikan rasa sakit Anda dengan orang yang dipercaya & professional di bidangnya

Penting bahwa rasa sakit yang Anda alami sebagai seorang anak divalidasi dan didengar oleh seseorang.

Apakah Anda mencari teman yang peduli, kelompok pendukung, atau terapis tepercaya, harap dipahami bahwa berbagi perasaan Anda adalah penting untuk *inner child work*. Tentu, Anda bisa melakukannya sendiri.

Dan Anda dapat mendalami *inner child work* dalam sendirian pada umumnya. Tetapi untuk mengalami 'terobosan' atau bahkan hanya untuk menyembuhkan secara mendalam, berbagi itu penting. Kita adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk memberi ruang bagi kita. Rasa sakit Anda perlu divalidasi dengan penuh kasih. Jika orang yang berbagi dengan *inner child work* Anda bertanya, berdebat, atau mencoba memberikan nasihat kepada Anda, Anda tidak mendapatkan apa yang Anda butuhkan!

Di sini, sangat penting bagi saya untuk menekankan perlunya mencari dukungan perawatan dan pengasuhan yang nyata.

Jika Anda tidak memiliki teman yang cukup matang atau cukup mampu melakukan hal ini, silakan cari ahli terapi atau konselor spiritual. Ada banyak pilihan yang terjangkau di luar sana. Berinvestasi dalam kesejahteraan dan kesehatan mental Anda layak dilakukan.

Ada juga banyak profesional di luar sana yang berspesialisasi dalam *inner child work* atau mengadakan *workshop*. Penasihat dan penulis John Bradshaw menulis “Saya percaya bahwa kerja kelompok adalah bentuk terapi yang paling kuat” ketika merujuk pada *inner child work*.

Tapi satu hal: tolong jangan bagikan dengan anggota keluarga Anda, bahkan jika mereka peduli. Anggota keluarga yang belum melakukan pekerjaan “inner child” mereka sendiri jauh kurang mampu berurusan dengan Anda. Pertahanan diri, kemarahan, penuduhan, dan kesedihan dapat menyebabkan Anda berbagi perasaan dengan anggota keluarga, jadi tolong jangan lakukan itu.

Berbagi membutuhkan keberanian dan kekuatan batin yang luar biasa. Adalah normal dan baik-baik saja untuk merasa takut! Rasakan ketakutan, dan jika Anda merasa siap, tetap bagikan.

5. Lakukan penguatan dari sisi penuh kasih dan dukungan

Penguatan yang penuh kasih adalah cara yang ampuh untuk menegaskan kelayakan Anda dan mendukung perjalanan Anda dalam merasa aman. Ketika diulangi secara konsisten, afirmasi memiliki cara untuk mengembalikan otak dan tenggelam ke dalam lapisan pemrograman yang tidak disadari. Mengulangi pesan-pesan semacam itu dapat menghasilkan perubahan yang dalam dan penyembuhan pada tingkat yang paling dasar.

Berikut adalah beberapa penguatan penuh kasih dan dukungan yang dapat Anda katakan pada diri sendiri sepanjang hari dan selama meditasi:

- Saya akan tetap disini dan mendukung Anda.
- Selamat datang di dunia, saya sudah menunggu untuk memelukmu.
- Aku mencintaimu apa adanya.
- Saya senang Anda di sini.
- Saya ingin merawat Anda.
- Saya ingin menghabiskan waktu bersama Anda.
- Saya ingin mendengar pikiran dan perasaan Anda.
- Tidak apa-apa untuk merasa sedih dan takut.
- Tidak apa-apa untuk menjadi diri sendiri.
- Anda diizinkan untuk mengatakan tidak.
- Anda begitu istimewa bagi saya.
- Anda memiliki begitu banyak hal untuk ditawarkan kepada dunia.
- Aku percaya padamu.
- Saya akan melindungi Anda dari bahaya.

Anda dapat mengatakan penguatan ini sebanyak yang Anda butuhkan, kapan pun diperlukan di siang hari. Anda bahkan mungkin ingin menggunakan suara khusus ketika mengatakan kata-kata ini, seperti suara seorang lelaki tua yang bijak atau seorang ibu yang penuh kasih.

Dan bebaslah untuk membuat kata-kata penguatan cinta Anda sendiri! Daftar di atas akan membantu Anda memulai, tetapi seringkali penguatan paling kuat secara organik muncul dari kebutuhan terdalam Anda.

6. Lakukan Active Imagination dengan “*Inner Child*”

Anda perlu mendedikasikan sekitar setengah jam atau lebih untuk latihan ini. Temukan ruang yang tenang dan nyaman, dan duduk atau berbaring.

Bayangkan Anda akan bertemu *inner child* Anda. Anda berjalan di luar ke halaman belakang Anda dan dia bermain di kotak pasir. Berapa umurnya? Anda berjalan ke *inner child* Anda dan duduk. “*Halo,*” Anda mungkin berkata, memperkenalkan diri Anda. Anda menatap mata *inner child* Anda. Apa yang dia rasakan terhadapmu? Keingintahuan? Gentar? Perasaan malu? Keraguan? Kegembiraan?

Hargai *inner child* Anda dan batasan-batasannya. Jika dia ingin memelukmu atau menjabat tanganmu, biarkan itu terjadi. Jika tidak, tidak apa-apa.

Inner Child Anda mungkin hanya perlu melakukan pemanasan untuk Anda. Anda selanjutnya mungkin ingin bertanya, “*Apa yang paling Anda butuhkan?*”

Jika Anda berkomunikasi dengan diri bayi Anda selama visualisasi ini, respons mungkin datang sebagai perasaan mendalam yang bertentangan dengan berkomunikasi dengan diri Anda yang berusia sekolah yang mungkin merespons secara verbal. Jika *inner child* Anda memberi tahu Anda apa yang mereka butuhkan, berikan tempat yang aman bagi mereka. Biarkan mereka merasa didengar, dilihat, dipahami, dan dicintai oleh Anda.

Anda mungkin ingin berbagi dengan mereka betapa Anda mencintai dan merawat mereka, dan berharap mereka diperhatikan. Jika *inner child* Anda ingin dipeluk, dipeluk, atau dipegang, raihlah kesempatan itu. Setelah Anda merasa bahwa misi Anda untuk terhubung dengan *inner child* Anda telah selesai, Anda dapat memvisualisasikan diri Anda berjalan kembali ke rumah Anda. Fokus pada pernapasan Anda, regangkan tubuh Anda, dan buka mata Anda.

Saya merekomendasikan membuat jurnal tentang pengalaman itu.

Jurnal adalah alat yang luar biasa untuk refleksi diri, memperdalam pemahaman diri Anda, dan juga berfungsi sebagai cara untuk mendokumentasikan kemajuan Anda. Jadi, luangkan beberapa menit untuk melakukannya!

7. Jadilah pelindung dan pengasuh Anda sendiri

Sebagai orang dewasa, penting bagi kita untuk bertanggung jawab atas kesejahteraan emosional kita.

Merasa aman di dunia ini sangat penting dan penting bagi *inner child* kita untuk berkembang. Tanda-tanda bahwa Anda merasa tidak aman di dunia ini mungkin termasuk:

- Kecemasan konstan di sekitar orang lain
- Kecenderungan untuk khawatir berlebihan
- Ketidakmampuan untuk mempercayai orang lain
- Ketidakmampuan untuk mempercayai diri sendiri dan kemampuan Anda
- Merasa takut melakukan sesuatu sendiri
- Kritik keras terhadap diri sendiri
- Takut mencoba hal baru atau pergi ke tempat baru
- Menganggap yang terburuk dalam setiap situasi

Jika Anda dapat mengaitkan perasaan terus-menerus 'gelisah' di dunia dan di sekitar orang lain, saya sangat menyarankan untuk berfokus pada perasaan aman dengan diri sendiri. Mengkritik diri terus-menerus, mengabaikan kebutuhan Anda, tidak memiliki batasan pribadi, selalu menempatkan orang lain di atas diri Anda, dan mengubah diri Anda untuk diterima semua membuat Anda dalam keadaan takut tidak merasa aman.

Sementara orang tua atau wali kita mungkin tidak memenuhi sebagian besar kebutuhan kita (atau beberapa kebutuhan kita), kebenaran yang indah adalah bahwa kita bisa.

Konsepnya aneh, bahkan asing bagi kita, tetapi kita bisa menjadi orang tua kita sendiri!

Manfaat mengasuh ulang diri sendiri?

- Kebahagiaan dan optimisme yang lebih besar
- Peningkatan kreativitas
- Pikiran, tubuh, dan jiwa yang lebih sehat
- Persahabatan dan hubungan yang lebih kuat
- Pengembangan keterampilan hidup yang penting: penerimaan, pengampunan, kerentanan, kasih sayang, cinta diri sendiri

Jika Anda merasa sangat sulit untuk mengasuh kembali *inner child* Anda, mencari bantuan dari terapis *inner child work* yang dibiasakan akan menjadi investasi yang bijaksana. Terapis, bagaimanapun, bertindak sebagai orang tua pengganti. Mereka dapat mendengarkan dan membantu melatih *inner child* Anda, sambil mendukung dan memperkuat orangtua batin Anda.

Jika Anda lebih suka melakukan sendiri, itu sangat mungkin. Namun, harap mencari dukungan lebih jika Anda bisa, apakah online atau tatap muka langsung.



Coach Yusa adalah seorang Praktisi Psychotherapy, Counseling & Coaching, yang berpengalaman lebih dari 14 tahun praktek dalam membimbing Client-Client Business, Perorangan, Pasangan dan Group.

Beliau pernah berkarir di Multinational Companies selama 16 tahun sebelum pindah jalur ke bidang pertumbuhan Jiwa & Kesehatan Mental.

Coach Yusa memiliki tempat praktek tersendiri di Therapy Innovations dan Sanggar Jiwa Bertumbuh. Ia memiliki Bachelor & Master Degree in Spiritual Psychology dengan fokus Trans-Personal Counseling, Diploma in Counseling, dan ia juga mendapatkan banyak training-training bertaraf International dalam karir profesional-nya diantaranya adalah Jungian Analytical Psychology dari CG Jung Institute Switzerland, Biotherapy dari Biotherapy Croatia, NLP & Hypnotherapy dari American Board of NLP & Hypnotherapy, Time Line Therapy dan juga Astrology & Human Design.

Ia juga tengah menyelesaikan Doctoral Thesis-nya di bidang Trans-Personal Counseling.

Coach Yusa juga instruktur, lecturer dan pendiri Akademi Psikoterapi, Counseling & Coaching Indonesia.