

# LEZIONE 3. CHI È IL TUO ADULTO

Sappiamo come viene definito un adulto. Riteniamo inoltre che determinate esperienze ci definiscano come adulti.

Come il bambino interiore, il nostro sé adulto è un'altra parte di ciò che siamo, ma non tutto ciò che siamo. È la parte di noi che è un "dato" perché supponiamo che lo siamo già.

La verità è, la maggior parte di noi, non importa quanti anni abbiamo, o quanto "evoluto spiritualmente" pensiamo di essere, stanno operando dal nostro bambino interiore, non dal nostro adulto, in molte aree importanti della nostra vita. Lo facciamo TUTTI e non sappiamo nemmeno che lo stiamo facendo.

Quindi, chi è il sé adulto? Per spiegarlo al meglio, pensa a quando eri piccolo (ironicamente). Non importa quanto buoni o cattivi fossero i tuoi genitori, hanno sempre preso tutte le decisioni. Hanno soddisfatto tutti i tuoi bisogni, come darti cibo e riparo. Erano il capo. Avevano il controllo. Erano responsabili.

Da bambino credevi che l'adulto sapesse tutto, di tutto. Erano "i grandi", e i grandi non hanno mai fatto errori. Erano quelli che ti hanno tenuto al sicuro. Erano la tua casa.

**Quindi, come facciamo a sapere la differenza tra i due?**

Il nostro adulto è la parte di noi che è forte nei nostri pensieri, maturo nel nostro processo decisionale, responsabile delle azioni, radicato, disposto a correre un rischio, coraggioso e con coraggio, affronta la paura: è educato e gentile e nel pieno delle proprie facoltà.

Quando siamo nel nostro sé adulto, ci prendiamo cura delle responsabilità, abbiamo buone maniere, ascoltiamo gli altri, siamo gentili ma rispettosi di noi stessi, tracciamo i confini, arriviamo in tempo, offriamo il nostro aiuto agli altri, non tolleriamo la maleducazione o il dramma, non siamo meschini e cerchiamo di non giudicare.

Portiamo il nostro adulto in situazioni come riunioni di lavoro o quando dobbiamo portare i bambini a scuola in tempo, fare cene sane per la nostra famiglia, sapere che non dobbiamo arrivare in ritardo al lavoro, mantenere gli appuntamenti, gli impegni e gestire le nostre vite in modo ragionevole .

Il tuo adulto non sarà mai colui che ha un attacco d'ira sul lavoro perché qualcosa non è andato per il verso giusto.

Il tuo adulto non sarà mai quello che fa partire un pettegolezzo o parla dietro la schiena di un altro perché si sente ferito.

Il tuo adulto non si abbandonerà ad alcun tipo di dramma.

Il tuo adulto non sperimenterà mai la reazione "scappa o combatti" nella vita normale di tutti i giorni.

Il tuo adulto non spenderà mai tutti i tuoi soldi.

Il tuo adulto non mangerà mai troppo.

Il tuo adulto non ti farà mai vergognare o buttarti giù.  
Il tuo adulto non giudicherà mai te o nessun altro.  
Il tuo adulto non sarà mai quello che non sa cosa fare.  
Il tuo adulto non è mai quello che si sentirà escluso se tutti tranne te andranno a pranzo.  
Il tuo adulto non è invidioso, geloso o si sente abbandonato e lasciato fuori.  
Il tuo adulto non avrà mai paura.  
Il tuo adulto non sarà mai colui che non ha fede.  
Il tuo adulto non si fermerà mai nella paura perché ha paura del successo.

Perché?

Perché gli adulti sanno che quelle sono reazioni emotive a situazioni. Si rendono conto che il dramma è una perdita di tempo. Si rendono conto che quando gli altri recitano, viene dal loro bambino.

Gli adulti hanno la capacità e la maturità di riconoscere il comportamento di un altro come strettamente proveniente dal luogo del bambino ferito di quella persona (che vuole solo essere visto, ascoltato e validato). Sanno che hanno spazio a sufficienza per lasciare che gli altri siano ciò che meglio credono o possono, e non prendono le cose in modo personale.

Rallentando, facendo un passo indietro, forniscono uno spazio sicuro per gli altri per tirar fuori tutto, senza mischiare le proprie emozioni e rendere i fatti degli altri, cosa propria. Riconoscono le reazioni del bambino di altre persone (che non vuol dire GIUDICARE L'ALTRO), e sanno di non entrare nella sandbox con loro. Sanno che tu, da adulto, saprai sempre cosa fare.

Il tuo adulto è quello a cui tuo figlio può rivolgersi per tenerlo al sicuro dalle cose con cui i bambini non devono occuparsi. Il tuo adulto è colui che nutrirà il proprio bambino, lo proteggerà, lo convaliderà e lo amerà, qualunque cosa accada. L'adulto è saggio e ha soluzioni. L'adulto non reagirà, agirà solo. I pensieri degli adulti sono più deliberati mentre le loro azioni sono più dirette.

### **Lezione 3 Compiti a casa:**

Possiamo sapere molte cose nella nostra testa, ma scrivendole e tirandole fuori, siamo in grado di avere una prospettiva diversa della stessa storia che raccontiamo. Distaccandoci e testimoniando dalla nostra storia, abbiamo la possibilità di vederci in un modo che non avevamo mai visto prima. È solo quando siamo onesti con noi stessi che possiamo veramente iniziare a guarire.

Per questo incarico, lavora solo con il tuo io adulto. Ricorda il giudizio, l'autocommiserazione, la tristezza e le reazioni (emotive) fanno parte di tuo figlio. Se inizi a provare quei sentimenti, riconosci che sono il tuo bambino interiore e digli che questo è solo per adulti. Li ami, ma tu come adulto farai questo lavoro perché non è per loro. Sii fermo, ma amorevole. Fai sapere loro che possono uscire e giocare o usare questo tempo per dedicarsi ad un'attività preferita.

Questo lavoro è tuo.

- Prendi il tuo Bridge Book.
- Svuota la testa.
- Stai radicato.
- Ritorna nei Tuoi panni
- Non c'è limite di tempo.
- Usa questo come esercizio per iniziare a capire come si sentono i due quando si incontrano. Testimone della lotta e della fiducia che tuo figlio interiore ha nell'essere il bambino. Testimone di come il tuo bambino interiore accelera sempre per fare il lavoro dell'adulto. Dov'è il tuo adulto? Perché non è presente? Perché non sapevano che il bambino aveva bisogno? Chiamali e fagli fare questo esercizio. Assicurati che facciano sapere al bambino che questo compito è per i grandi.

Una volta che il tuo adulto è completamente presente, inizia a pensare a:

- Cosa ti sta mostrando la tua vita, in questo momento?
- In che modo non vieni dal tuo adulto?

Ecco alcuni esempi: (Usa questi esempi e / o sentiti libero di aggiungere il tuo.

Ricordati di staccare, agire da testimone di te stesso e non giudicare te stesso.

Consenti solo al tuo sé adulto di fare questo esercizio.)

Scegliere relazioni sbagliate

Autosabotaggio

Gelosia

Incapacità di essere felici per gli altri e per te stesso

Giudicare gli altri

Buttar giù le persone

Non essere in tempo per gli appuntamenti

Mangiare emotivo

Rifiutando di vedere la realtà per ciò che è

Rabbia

Mancanza di stabilità finanziaria

Paura del successo

Dipendenza

Dramma

Paure che ti impediscono di andare avanti

Sensazione di ansia

Essere una vittima

Depressione

In che modo NON viene dal tuo adulto, influenzare la tua vita?

Ecco alcuni esempi (scrivi un elenco di seguito di come potresti sentirti quando non sei nel tuo adulto):

- Depressione
- Ansia
- Rabbia
- Confusione
- Essere esclusi

- Risentimento verso il prossimo
- Sentirsi come una vittima
- Mentalità "Povero me"
- Disconnessione
- Narcisismo
- Aggressività passiva

Nella pagina successiva del tuo Bridge Book, organizza un incontro con te stesso. Inizia il dialogo con il tuo adulto su come prendere al meglio il processo decisionale dal bambino, permettendo a te stesso adulto di fare il suo lavoro.

Parla con il tuo adulto. Brainstorming e soluzioni per gestire al meglio le situazioni della tua vita. Elabora una bozza di piano generale su come lavorerai per proteggere tuo figlio, piuttosto che consentire a tuo figlio di proteggerti. Inizia a pensare a come il tuo sé adulto può migliorare la tua vita.

Ecco alcuni esempi:

- Decisioni migliori
- Scegliere amici migliori
- Mantenere il controllo
- Sentirsi radicato nel proprio potenziale
- Scegliere diverse attività
- Non esagerare
- Non mangiare troppo per lenire i tuoi sentimenti
- Non spendere troppi soldi per sentirti temporaneamente meglio
- Ascoltare di più (te stesso e gli altri)
- Avere più compassione per gli altri che non sanno quello che adesso sai tu
- Creare spazio (rallentare, osservare)
- Diventare più autocoscienti
- Essere più gentile con te stesso
- Educare te stesso su come essere più di quello che sei già da adulto

# LESSON 3: WHO IS YOUR ADULT

We know how an adult is defined. We also feel that certain experiences define us as an adult. Like the inner child, our adult self is another part of who we are, but not all of who we are. It's the part of us that is a "given" because we assume we're already it. The truth is, MOST of us, no matter how old we are, or how "spiritually evolved" we think we may be, are operating from our inner child, not our adult, in many important areas of our lives. We ALL do this and we don't even know we're doing it.

So, who is the adult self? To best explain this, think of when you were little (ironically). No matter how good or bad your parents were, they made all the decisions. T

hey met all of your needs, like giving you food and shelter. They were the boss. They were in control. T

hey were in charge. You, as a child, believed the adult knew everything, about everything. They were the grown-ups, and grown-ups never made mistakes. They were the ones who kept you safe. They were your home.

## **SO HOW DO WE KNOW THE DIFFERENCE BETWEEN THE TWO?**

Our adult is the part of us that is strong in our thoughts, mature in our decision making, responsible with actions, grounded and rooted, willing to take a risk, brave and courageous, stares down fear, is nurturing and kind and empowered by who they are.

When we're within our adult self, we take care of responsibilities, have good manners, listen to others, are kind but respectful of ourselves, draw boundaries, show up on time, offer our help to others, don't tolerate rudeness or drama, are not petty, are not judgmental.

We bring our adult into situations like business meetings, or when we need to get the kids to school on time, make healthy dinners for our family, know we must not be late for work, keep appointments, and run our lives in a sensible way.

- Your adult is never going to be the one who has a temper tantrum at work because something didn't go their way.
- Your adult is never going to be the gossip or talk behind another's back to be hurtful.
- Your adult will not engage in drama of any sort.
- Your adult is never going to experience flight or fight.
- Your adult is never going to spend all of your money.
- Your adult is never going to overeat.
- Your adult is never going to shame you or put you down.
- Your adult will never judge you or anyone else.
- Your adult is never going to be the one who does not know what to do.
- Your adult is never the one who will feel left out if everyone but you goes to lunch.
- Your adult is not envious, jealous, or feeling separated and left out.
- Your adult is never going to be scared.
- Your adult is never going to be the one who does not have faith.

- Your adult is never going to stop in fear because they are afraid of success.

Why?

Because adults know that those are emotional reactions to situations.

They realize that drama is a waste of time. They realize that when others act out, it's from their child.

Adults have the ability and maturity to recognize another's behavior as strictly coming from that person's wounded child's place (that just wants to be seen, heard, and validated). They know to hold space for others and not take things personal.

By holding space, they provide a safe space for the others to get it all out, without taking on their emotions and making it their own.

They recognize other people's child's reactions, and they know not to get in the sandbox with them.

They know you, as the adult, will always know what to do.

Your adult is the one your child can turn to in order keep them safe from the things that children have no business dealing with.

Your adult is the one who will nurture their child, protect, validate, and love them no matter what. The adult is wise and has solutions. The adult is not going to react, only act. The adult thoughts are more deliberate while their actions are more directed.

## LESSON 3 HOMEWORK:

We can know a lot of things in our head, yet by writing them down, and getting them out, we're able to get a different perspective of the same story we tell.

By detaching and witnessing from our story, it gives to us the ability to see ourselves in a way we didn't before. It's only when we're honest with ourselves that we can truly begin to heal.

For this assignment, only work with your adult self. Remember judgment, self-pity, sadness, and (emotional) reactions come from your child. If you start to feel those feelings, recognize that they are your inner child and tell him/her this is for grownups only.

You love them, yet you as the adult are going to do this work because it is not for them. Be firm, yet loving.

Let them know they can go outside and play or use this time for a favorite activity.

This work is yours.

- Grab your Bridge Book.
- Clear your head.
- Get grounded.
- Begin again.
- There's no time limit.
- 

Use this as an exercise in order to begin to understand what the two feel like when they come together. Witness the struggle and trust your inner child has in being the child.

Witness how your inner child always steps up to do the work of your adult.

Where is your adult?

Why are they not there?

They aren't there because they didn't know. Call them in and have them do this exercise. Make sure they are lovingly letting the child know that this is their homework assignment, not theirs.

Once your adult is fully present, begin to think about:

What's your life showing you, right now? In what ways are you not coming from your adult?

Here are some examples: (Use these examples and/or feel free to add your own. Remember to detach, witness, and not judge yourself. Only allow your adult self to do this exercise.)

- Picking bad relationships
- Sabotaging yourself
- Jealousy
- Inability to be happy for others and yourself
- Judging others
- Putting people down
- Not being able to be on time for appointments
- Emotional eating
- Refusing to see clearly
- Anger
- Lack of financial stability
- Fear of success
- Addiction
- Liking drama
- Fears that stop you from moving forward
- Feeling anxious
- Being a victim
- Depression

How does NOT coming from your adult affect your life?

Here are some examples (Write a list below of how you might feel when you are not in your adult):

- Depression
- Anxiety
- Anger
- Confusion
- Excluded
- Resentful of others
- Feeling like a victim
- "Poor me" mentality
- Disconnected
- Narcissism
- Passive aggressiveness

On the next page in your Bridge Book, have a meeting with yourself.

Begin the dialogue with your adult on how to best take the decision-making from the child, allowing your adult self to do its work.

Talk to your adult.

Brainstorm solutions to better handle the situations in your life. Come up with a rough plan on how you will work to protect your child, rather than allow your child to protect you.

Start thinking of ways your adult self can improve your life. Here are some examples:

- Better decisions
- Picking better friends
- Staying in control
- Feeling empowered
- Choosing different activities
- Not overreacting
- Not overeating to soothe your feelings
- Not spending money you don't have to temporarily feel better
- Listening more
- Having more compassion to others who do not know what you know now
- Holding space
- Becoming more self-aware
- Being nicer to yourself
- Educating yourself on how to be more of what you already are as an adult