

Stefanie Stahl

TVÉ
VNITŘNÍ DÍTĚ
MUSÍ NAJÍT
DOMOV



Klíč k řešení
(téměř) všech problémů

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, ukládána do informačních systémů ani přenášena v jakémkoliv podobě či jakýmkoliv způsobem – elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo jinak – bez předchozího písemného souhlasu vlastníka autorských práv.

Das Kind in dir muss Heimat finden

Copyright © 2015 by Stephanie Stahl, Kailash Verlag München

Illustration © 2015 bob-design, Trier

All rights reserved

Translation © 2019 by Tereza Těšínská

Jacket design © 2019 by Ave Libri s. r. o.

Czech edition © 2019, 2019 (elektronická verze) by NOXI, s. r. o.

ISBN 978-80-8111-540-0

www.noxi.cz

Stefanie Stahl

TVÉ
VNITŘNÍ DÍTĚ
MUSÍ NAJÍT
DOMOV

Klíč k řešení
(téměř)
všech problémů

Mým přátelům

Většina stínu v našem životě pochází z toho, že si sami stojíme na slunci.

RALPH WALDO EMERSON

OBSAH

Meditace ke stažení	11
Tvé vnitřní dítě musí najít domov	13
Modely osobnosti	17
Stínové a slunečné dítě	21
Jak se vnitřní dítě vyvíjí	25
Něco navíc: Přímluva za sebepoznání	28
Čeho by si rodiče měli všímat	31
Čtyři základní psychické potřeby	35
Potřeba vztahů a vazeb s lidmi, potřeba sounáležitosti	35
Potřeba autonomie a jistoty	36
Něco navíc: Konflikt mezi potřebou autonomie a závislostí	37
Potřeba uspokojovat své touhy a vyhýbat se frustraci	39
Potřeba sebeoceny resp. uznání a respektu od druhých	41
Jak dětství formuje naše chování	43
Máma mi rozumí! Rodičovská empatie	44
Od genetiky k charakteru: Další faktory, které ovlivňují vnitřní dítě	45
Stínové dítě a jeho nevědomá dogmata	47
Rozmazlené stínové dítě	50
Kritizovat vlastní rodiče? Není to snadné	51

Něco navíc: Geneticky zapříčiněná špatná nálada	54
Jak nevědomá dogmata ovlivňují naše vnímání	55
Zkušenostem z dětství věříme téměř neochvějně	57
Náhlé špatné pocity jsou spouštěny	
nevědomými dogmaty	59
Stínové dítě, dospělý a sebedůvěra	61
Objev své stínové dítě	63
<i>Cvičení: Najdi svá nevědomá dogmata</i>	63
<i>Cvičení: Poznej pocity stínového dítěte</i>	70
Najdi své klíčové dogma	71
Jak se zbavit negativních pocitů	72
<i>Cvičení: Pocitový most</i>	74
Něco navíc: Potlačujeme problémy a zanedbáváme pocity	75
Co mohu dělat, když málo vnímám své pocity?	77
Naše projekce je naší skutečností	78
Obranné strategie stínového dítěte	82
Sebeobrana: Vytěsnění reality	86
Sebeobrana: Projekce a uvažování z pozice oběti	87
Sebeobrana: Perfekcionismus,	
iluze krásy a touha po uznání	90

Sebeobrana: Touha po harmonii a nezdravé přizpůsobování	92
Sebeobrana: Syndrom pomocníka	94
Sebeobrana: Usilování o moc	96
Sebeobrana: Usilování o kontrolu	100
Sebeobrana: Napadání a útoky	102
Sebeobrana: Zůstanu dítětem	104
Sebeobrana: Útěk, únik a vyhýbavost	108
Něco navíc: Strach stínového dítěte z blízkosti	111
Speciální případ: Útěk k závislosti	112
Sebeobrana: Narcismus	116
Sebeobrana: Maskování, hraní rolí a lhaní	119
<i>Cvičení: Najdi své vlastní obranné strategie</i>	122
Stínového dítěte se to týká vždy	123
Ty jsi tvůrce své skutečnosti!	124
Uzdrav své stínové dítě	127
<i>Cvičení: Najdi si vnitřního pomocníka</i>	128
<i>Cvičení: Posiluj své dospělé Já</i>	129
<i>Cvičení: Přijmi stínové dítě</i>	131
<i>Cvičení: Jak tvůj vnitřní dospělý utěší stínové dítě</i>	132
<i>Cvičení: Přepiš staré vzpomínky</i>	135
<i>Cvičení: Vytvoř vazbu a jistotu pro stínové dítě</i>	137
<i>Cvičení: Napiš svému stínovému dítěti dopis</i>	138
<i>Cvičení: Pochop své stínové dítě</i>	139
<i>Cvičení: Tři úhly pohledu</i>	141

Objev své slunečné dítě	146
Jsi zodpovědný za své štěstí	147
<i>Cvičení: Najdi svá pozitivní dogmata</i>	150
1. Pozitivní vnitřní dogmata z dětství	151
2. Přeměna klíčových negativních dogmat	153
<i>Cvičení: Najdi své silné stránky a zdroje posílení</i>	154
Jak nám mohou pomoci životní hodnoty	155
<i>Cvičení: Stanov si vlastní vyšší životní hodnoty</i>	158
Na náladě záleží	160
Využij svou fantazii a tělesnou paměť	162
<i>Cvičení: Ukotvi v sobě slunečné dítě</i>	163
Slunečné dítě v běžném životě	164
 Od obranných strategií k vyrovnávacím	 167
Naše pocity štěstí či utrpení se točí kolem vztahů	167
Přistihni se!	171
Rozlišuj mezi skutečností a interpretací!	174
<i>Cvičení: Poukázka na realitu</i>	175
Najdi rovnováhu mezi zaměřením pozornosti a odvedením pozornosti!	176
Buď k sobě upřímný!	178
<i>Cvičení: Otevřené přijetí skutečnosti</i>	181
Nauč se být shovívavý a laskavý!	182
Chval své bližní i sebe!	185
Dobrý znamená dostatečně dobrý!	187
Užívej si života!	189

Buď raději autentický než milý!	191
Neboj se jít do konfliktu a uprav si svůj život!	194
<i>Cvičení: Zvládání konfliktních situací</i>	195
Rozpoznej, kdy musíš ze vztahu odejít!	200
Nauč se být empatický!	202
Naslouchej!	206
Nastav si zdravé hranice!	209
Něco navíc: Stínové dítě a syndrom vyhoření	212
<i>Cvičení: Rozptýlení pocitů</i>	215
Nauč se říkat „ne“!	216
Důvěřuj sobě i životu!	218
Usměrňuj své pocity!	222
Něco navíc: Impulzivní stínové dítě	224
„Kravská“ meditace	226
<i>Cvičení: Malá lekce v umění pohotovosti</i>	227
Smíš zklamat!	229
Něco navíc: Vyrovnávací strategie proti závislosti	231
Překonej zahálčivost!	237
<i>Cvičení: Sedm kroků proti prokrastinaci</i>	241
Zbav se odporu!	243
Pečuj o své koníčky a zájmy!	245
<i>Cvičení: Najdi své osobní vyrovnávací strategie!</i>	248
<i>Cvičení: Integrace stínového a slunečního dítěte</i>	249
Dovol si být sám sebou!	251
Literatura	254

Meditace ke stažení

Pro intenzivnější práci s vnitřním dítětem namluvila Stefanie Stahl dva průvodce pro putování s fantazií *Die Schattenkind-Trance* (Meditace se stínovým dítětem) a *Die Sonnenkind-Trance* (Meditace se slunečným dítětem). Můžete si je zdarma stáhnout na: www.kailash-verlag.de/daskindindir

TVÉ VNITŘNÍ DÍTĚ MUSÍ NAJÍT DOMOV

Každý člověk potřebuje mít místo, které mu poskytuje pocit bezpečí, jistoty a lásky. Každý touží po prostoru, kde se může uvolnit a být sám sebou. V ideálním případě takovou funkci plní dům rodičů. Pokud se dítě cítí svými rodiči milováno a akceptováno, pak má domov, jaký si každý přeje mít: láskyplné útočiště. Z dětství si v takovém případě odnese pocit, že ho lidé přijímají a rádi vidí. Tento pocit se v člověku za bydlí jako základní pozitivní životní pocit a přetrvává až do dospělosti, a takový jedinec se cítí ve světě bezpečně. Věří si a dokáže důvěřovat i ostatním lidem. V této souvislosti se mluví o takzvané pradůvěře. Tato pradůvěra je jako domov v našem nitru, dodává nám sebedůvěru a ochraňuje nás.

Nemálo lidí si však s dětstvím spojuje převážně nehezké vzpomínky, někteří dokonce traumatické. Jiní měli nešťastné dětství, ale tyto vzpomínky vytěsnili. Vůbec si je už nevybavují. Pak existují lidé, kteří si myslí, že jejich dětství bylo „normální“, nebo dokonce „šťastné“, a nakonec se ukáže, že si to jen nalhávají. I když se jim třeba podaří tyto pocity nejistoty a odmítání, které prožívali v dětství, potlačit, nastávají v životě okamžiky, kdy vyjde najevo, že jejich pradůvěra není příliš stabilní. Mají problémy se sebevědomím, neustále pochybují, jestli je má jejich partner, šéf nebo nový známý opravdu rád a jestli jsou vítáni. Nemají se dostatečně rádi, jsou nejistí a mívají problémy ve vztazích. Nerozvinula se v nich totiž pradůvěra, v důsledku čehož v dospělosti nedisponují potřebným vnitřním klidem. Přejí si, aby jim druzí

zprostředkovali pocit jistoty, podpory, bezpečí a domova. Vyhledávají to u partnera, u kolegů, na fotbalovém hřišti i v obchodním domě. A opakovaně zažívají zklamání, když se jim tohoto pocitu dostane od jiných v nejlepším případě jen občas. Nevšimli si, že jsou zahrnutí do kouta: Kdo nemá svůj vnitřní domov, nenalezne ho ani nikde ve vnějším prostředí.

Když mluvíme o rozhodujících prožitcích z dětství, které vedle dědičných faktorů velmi ovlivňují naši povahu a sebevědomí, potom mluvíme o součásti osobnosti, která se v psychologii označuje jako „vnitřní dítě“. Vnitřní dítě je takřkajíc suma zážitků z dětství – jak dobrých, tak špatných, které si spojujeme s rodiči a dalšími důležitými lidmi. Na většinu těchto zkušeností si už na vědomé rovině nevzpomínáme. Jsou ale pevně zakotveny v našem nevědomí. Lze tedy říct: Vnitřní dítě je podstatná část našeho nevědomí. Jedná se o strachy, obavy a tísně prožité v dětství. Ale zároveň sem patří i všechny pozitivní okamžiky našeho dětství.

Potíže v dospělosti způsobují především negativní prožitky. Dítě uvnitř nás totiž dělá všechno pro to, aby už nikdy nemuselo zažít ublížení a zranění, která ho zasáhla v dětství. A současně nepřetržitě usiluje o to, aby se konečně naplnila jeho touha po pocitu jistoty a uznání, který v dětství tolik postrádalo. Strach a touha působí na pozadí našeho vědomí. Na vědomé rovině jsme nezávislí dospělí, kteří žijí vlastní život. Na nevědomé rovině však vnitřní dítě zásadní měrou ovlivňuje naše vnímání, pocity, myšlení i konání. Má dokonce větší moc než rozum. Je vědecky dokázáno, že podvědomí je mocná psychická instance, která řídí naše prožívání i jednání z osmdesáti až devadesáti procent.

Vysvětlit to pomůže následující příklad: Michael dostane záchvat vzteku pokaždé, když jeho partnerka Sabina zapomene na něco, co

je pro něj důležité. Nedávno zapomněla při nákupu na jeho oblíbený salám, načež mu ujely nervy. Sabina nevěřila svým očím – z jejího pohledu prostě jen chyběl salám. Michael měl ale dojem, že se mu bortí svět. Co se tedy stalo?

Michael si neuvědomuje, že se v něm ukrývá vnitřní dítě, které se necítí být Sabinou patřičně uznáváno a respektováno. Jinak by přece na salám nezapomněla. Neví, že příčinou jeho enormního vzteku není Sabina ani zapomenutý salám, ale hluboko uložené trauma z minulosti, totiž fakt, že Michaelova matka nebrala jeho dětská přání vážně. Sabina svým opomenutím pouze nasypala sůl do staré rány. Michael si není vědom souvislosti mezi tím, jak reagoval na Sabinu, a tím, co si kdysi prožil s matkou, a v důsledku toho své pocity ani chování nemůže prakticky vůbec ovlivňovat. Hádka kvůli salámu není zdaleka jediným konfliktem tohoto typu. Michael a Sabina se často hádají kvůli banalitám, přičemž ani jeden z nich neví, o co ve skutečnosti jde. I Sabina totiž jedná pod vlivem svého stínového dítěte, které pro změnu reaguje přecitlivěle na kritiku, protože ji dříve často neprávem kritizovali její rodiče. Michaelovy záchvaty vzteku tak navíc u Sabiny vyvolávají staré pocity křivdy z dětství. Cítí se malá a bezcenná, a nakonec se urazí. Někdy si dokonce oba myslí, že by bylo lepší se rozejít, když se tak často hádají kvůli maličkostem a vzájemně se tím zraňují.

Kdyby však každý z nich věděl o touhách a zraněních vnitřního dítěte, mohli by si svou reakci promyslet dříve, než se začnou hádat kvůli zapomenutému salátu či kritizování. Určitě by se pak lépe chápali. A bez vzájemného napadání by si byli bližší.

Nevědomost o existenci vnitřního dítěte přitom způsobuje konflikty nejen v partnerských vztazích. Při mnoha sporech si můžeme povšimnout, že daný problém neřeší dva sebevědomí dospělí lidé, ale že spolu bojují dvě vnitřní děti. Například když zaměstnanec v ná-

vaznosti na kritiku v podniku úplně skončí. Nebo když jeden politik odpoví na útok jiného politika také útokem. Neznalost vnitřního dítěte způsobuje, že je hodně lidí nespokojeno se svým životem, a jako důsledek pak vznikají konflikty, které se nezřídka vymykají kontrole.

Životem zpravidla nekráčí bezstarostně a bez problémů ani lidé, jejichž dětství bylo převážně šťastné a vyrostla v nich pradávěra. I vnitřní dítě takových lidí zažívá jistá traumata. Neexistují totiž ani perfektní rodiče, ani perfektní dětství. Od rodičů přejímají děti nejen dobré, ale i špatné zvyky. A právě ty jim později mohou připravit řadu problémů, i když asi nejsou tak nápadné jako záchvaty vzteku, se kterými se potýká Michael. Může být pro ně obtížné důvěřovat lidem mimo rodinný kruh, nebo se rozhodovat v zásadních otázkách, nebo se raději budou držet při zemi, než aby riskovali neúspěch. Negativní zkušenosti z dětství v každém případě omezují náš vývoj i vytváření vztahů.

Téměř pro každého člověka platí, že teprve poté, kdy pozná své vnitřní dítě a spřátelí se s ním, zjistí, jaké skryté touhy a pocity ubližování v sobě nosí. Tyto zraněné části své duše můžeme akceptovat, a do jisté míry dokonce i léčit. Naše sebevědomí tak vzroste a vnitřní dítě konečně nalezne domov. Teprve potom dokážeme utvářet klidnější, přátelštější a šťastnější vztahy s ostatními lidmi a ukončit vztahy, které nám neprospívají, nebo dokonce škodí.

Tato kniha ti pomůže poznat tvé vnitřní dítě a spřátelit se s ním. Podpoří tě také v tom, abys odložil staré vzorce chování, kvůli kterým se opakovaně ocitáš ve slepých uličkách a jsi z toho nešťastný. Ukáže ti, jak se naladit na nové vzorce chování, díky nimž si budeš umět vybudovat značně šťastnější vztahy.

Proč jsem přešla k tykání: Byla bych ráda, kdybys tak překonal vzdálenost, která obvykle dělí čtenáře od autora. Vnitřní dítě bude víc reagovat na oslovení „ty“ než „vy“.

MODELY OSOBNOSTI

Na povrchové úrovni vědomí se ve svých problémech často obtížně orientujeme, a pak nám připadají téměř neřešitelné. Někdy je pro nás také obtížné pochopit jednání a pocity druhých. Nedokážeme pořádně porozumět ani jim, ani sami sobě. Lidská psychika přitom vlastně není tak komplikovaná. Zjednodušeně řečeno ji můžeme rozdělit do několika různých osobnostních oblastí: Zahrnuje jak prvky z dětství, tak z dospělosti, a navíc v ní figuruje vědomá a nevědomá rovina. Když poznáme strukturu osobnosti, budeme s ní moct vědomě pracovat a řešit i takové problémy, se kterými jsme si dříve nevěděli rady. V této knize ti vysvětlím, jak to celé probíhá.

Jak už bylo řečeno, metafora „vnitřní dítě“ se používá pro tu část naší osobnosti, která byla formována v dětství. Vnitřnímu dítěti je přiřazován pocitový život: strach, bolest, smutek, vztek, ale také radost, štěstí a láska. Vnitřní dítě v sobě skrývá jak pozitivní a šťastné, tak i negativní a smutné části. Oba póly si přiblížíme v této knize a naučíme se s nimi pracovat.

Kromě toho existuje také dospělé Já, někdy označované jako „vnitřní dospělý“. Tato psychická instance zahrnuje racionální, rozumové uvažování. V modu dospělého Já přebíráme odpovědnost, plánujeme, jednáme prozíravě, rozpoznáváme a chápeme souvislosti, zvažujeme rizika a také usměrňujeme své dětské Já. Dospělé Já jedná vědomě a záměrně.

Jako první rozdělil osobnost na několik komponent Sigmund Freud. To, co se v moderní psychologii označuje jako vnitřní dítě nebo také dětské Já, nazývá Freud ono (id). Dospělé Já označuje jako já (ego). Vedle toho ještě popsal takzvané nadjá (superego), což je druh morálního činitele, který je v moderní psychologii označována jako rodičovské Já nebo „vnitřní kritik“. Když se nacházíme v modu vnitřního kritika, promlouváme sami k sobě následovně: „Nechovej se tak hloupě! Jsi nic a nic neumíš! Stejně to nikdy nezvládneš!“

Novější terapeutické metody, například takzvaná „schéma terapie“, člení tyto tři hlavní komponenty, tj. dětské, dospělé a rodičovské Já, do dalších podkategorií, například na „zraněné vnitřní dítě“, „radostné vnitřní dítě“, „vzteklé vnitřní dítě“ a na „kritické“ a „ochranné“ rodičovské Já. Znamý psycholog z Hamburku Schulz von Thun identifikoval celou řadu podosobností, které v člověku přebývají, a souhrnně je označil slovy „vnitřní tým“.

Pokusím se to zde vyložit v rámci možností nekomplikovaně a pragmaticky. Pokud bychom měli současně pracovat s mnoha vnitřními podkategoriemi, bylo by to zbytečně namáhavé a zdlouhavé. Proto se v této knize omezím na radostné vnitřní dítě, zraněné vnitřní dítě a na vnitřního dospělého. Ze zkušenosti vím, že tyto tři podkategorie plně postačí k tomu, aby byl člověk schopen řešit své problémy. Namísto pojmů „radostné vnitřní dítě“ a „zraněné vnitřní dítě“ budu používat pojmy „slunečné dítě“ a „stínové dítě“, protože jsou výstižnější. Nepocházejí však ode mě, ale od mé dárny přítelkyně a kolegyně Julie Tomuschat, které na podzim roku 2016 vyšla dobře čtivá kniha *Das Sonnenkind-Prinzip* (Princip slunečného dítěte).

Slunečné dítě a stínové dítě patří k té části naší osobnosti, která je označována jako „vnitřní dítě“ a zastupuje nevědomí. Striktně vzato existuje jen *jedno* nevědomí, tedy jen *jedno* vnitřní dítě. Ovšem vnitřní

dítě není vždy jen nevědomý pocit. Jakmile s ním pracujeme, dostane se do vědomí. Slunečné a stínové dítě označují oproti tomu odlišné stavy vědomí. Toto rozlišení je především pragmatické, nikoli vědecké. Při své dlouholeté psychoterapeutické praxi jsem vyvinula strukturu řešení problémů, která se opírá o metafory slunečného a stínového dítěte a s níž lze řešit téměř všechny problémy. Uvedené slůvko *téměř* platí pro všechny problémy, nad nimiž nemá člověk kontrolu. Řadím k nim především rány osudu, jako nemoci, smrt blízké osoby, válku, přírodní katastrofy, násilné trestné činy, sexuální zneužití. Je však třeba také dodat, že schopnost vypořádat se s takovými ranami osudu závisí na osobnosti dotyčného. Lidé, kteří se stínovým dítětem bojovali už dříve, to mají samozřejmě obtížnější než ti, u kterých převažuje mysl slunečného dítěte. Podle toho si z této knihy mohou něco odnést lidé, jejichž hlavním problémem je nějaká rána osudu. Nejvíce ale z této knihy budou profitovat ti, kdo si na své problémy takříkajíc zadělali sami, což jsou všechny situace, za něž jsou v nejširším slova smyslu sami zodpovědní. Patří sem všechny problémy ve vztazích, také ale rozladěnost, stres, strach z budoucnosti, chybějící radost ze života, panické ataky, nutkavé jednání atd. Tyto problémy totiž pocházejí z typu našeho stínového dítěte neboli z našeho způsobu sebehodnocení.