

Stefanie Stahl

TVOJE VNÚTORNÉ DIEŤA MUSÍ NÁJSŤ SVOJ DOMOV



Kľúč k riešeniu
(takmer) všetkých problémov

Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

Copyright © 2015 by Stefanie Stahl

Translation © 2019 Mária Mlynarčíková

Cover design © 2019 Ave Libri s. r. o.

Slovak edition © 2019, 2019 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

All rights reserved.

978-80-8111-539-4

Stefanie Stahl

TVOJE
VNÚTORNÉ DIEŤA
MUSÍ NÁJSŤ
SVOJ DOMOV

Kľúč k riešeniu
(takmer)
všetkých problémov

Pre moje priateľky a priateľov

Väčšina tieňov v našom živote je spôsobená tým, že si sami zacláňame.

RALPH WALDO EMERSON

OBSAH

Tvoje vnútorné dieťa musí nájsť svoj domov	13
Modely našej osobnosti	17
Zamračené a slnečné dieťa	20
Ako sa vyvíja naše vnútorné dieťa	23
Exkurz: Príhovor za sebaopoznanie	26
Na čo by rodičia mali dbať	28
Štyri základné psychické potreby	31
Potreba vzťahovej väzby	31
Potreba autonómie a istoty	32
Exkurz: Konflikt autonómie a závislosti	33
Potreba uspokojenia chuti	35
Potreba posilnenia pocitu sebahodnoty a uznania	37
Ako naše detstvo ovplyvňuje naše správanie	39
Mama mi rozumie!	
Rodičovská schopnosť vcítiť sa do pocitov dieťaťa	40
Od genetiky po charakter: Ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú vnútorné dieťa	41
Zamračené dieťa a jeho dogmy	43
Rozmaznané zamračené dieťa	46
Kritika vlastných rodičov? To vôbec nie je také jednoduché!	47

Exkurz: Geneticky podmienená zlá nálada	50
Ako dogmy podmieňujú naše vnímanie	51
Takmer neotrasiteľne veríme svojim spomienkam z detstva	53
Zamračené dieťa a jeho dogmy: Okamžite zlé pocity	55
Zamračené dieťa, dospelý a sebahodnota	57
Objav svoje zamračené dieťa	59
<i>Cvičenie: Nájdí svoje dogmy</i>	59
<i>Cvičenie: Pociť svoje zamračené dieťa</i>	66
Nájdí svoje kľúčové dogmy	67
Ako sa vymaniť z negatívnych pocitov	69
<i>Cvičenie: Pocitový most</i>	70
Exkurz: Tí, ktorí problémy potláčajú a tí, ktorí cítia málo	71
Čo môžem urobiť, ak cítim málo?	73
Naša projekcia je naša realita	75
Stratégie obrany zamračeného dieťaťa	78
Sebaobrana Vytesňovanie reality	82
Sebaobrana: Projekcia a viktimizácia	83
Sebaobrana: Túžba po dokonalosti, posadnutosť krásou a túžba po uznaní	86

Sebaobrana: Túžba po harmónii	
a nadmerné prispôsobovanie sa	88
Sebaobrana: Syndróm pomocníka	90
Sebaobrana: Túžba po moci	92
Sebaobrana: Túžba po kontrole	96
Sebaobrana: Napadnutie a útok	98
Sebaobrana: Ostanem dieťaťom	100
Sebaobrana: Útek, ústup a vyhybanie sa	104
Exkurz: Strach zamračeného dieťaťa z blízkosti a pohltienia	107
Špeciálny prípad: Útek do závislosti	109
Sebaobrana: Narcizmus	112
Sebaobrana: Maskovanie, hranie rolí a klamanie	116
<i>Cvičenie: Nájdí svoje osobné stratégie obrany</i>	119
Zamračené dieťa je stále s tebou	120
Si konštruktérom svojej reality!	121
Vylieč svoje zamračené dieťa	123
<i>Cvičenie: Nájdí si vnútorných pomocníkov</i>	124
<i>Cvičenie: Posilni svoje dospelé Ja</i>	125
<i>Cvičenie: Prijaj zamračené dieťa</i>	127
<i>Cvičenie: Dospelý utešuje zamračené dieťa</i>	128
<i>Cvičenie: Prepisovanie starých spomienok</i>	131
<i>Cvičenie: Vzťahová väzba a istota pre zamračené dieťa</i>	133
<i>Cvičenie: Napíš list svojmu zamračenému dieťaťu</i>	134
<i>Cvičenie: Pochop svoje zamračené dieťa</i>	135
<i>Cvičenie: Tri pozície vnímania</i>	138

Objav v sebe slnečné dieťa	142
Za svoje šťastie zodpovedáš ty	143
<i>Cvičenie: Nájdi svoje pozitívne dogmy</i>	146
1. Pozitívne dogmy z detstva	147
2. Obrátenie kľúčových dogiem	149
<i>Cvičenie: Nájdi svoje silné stránky a zdroje</i>	150
Ako nám môžu pomôcť hodnoty	151
<i>Cvičenie: Urči svoje hodnoty</i>	154
Na nálade záleží	156
Využi svoju fantáziu a pamäť tela!	158
<i>Cvičenie: Ukotvi v sebe svoje slnečné dieťa</i>	159
Slnečné dieťa v každodennom živote	160
 Od stratégií obrany ku stratégiám pokladu	 163
Naše šťastie a nešťastie sa točí okolo našich vzťahov	163
Pristihni sa!	167
Rozlišuj medzi skutočnosťou a interpretáciou!	170
<i>Cvičenie: Overenie reality</i>	171
Nájdi rovnováhu medzi reflexiou a rozptýlením!	172
Nazeraj na seba úprimne!	174
<i>Cvičenie: Pozitívne prijímanie reality</i>	177
Cvič sa v dobroprajnosti!	179
Pochváľ blížneho svojho ako seba samého!	182
Dobré je dosť dobré!	183
Užívaj si život!	186
Prejavuj sa autenticky, nie ako vzorné dieťa!	189

Nauč sa zvládať konflikty a formuj svoje vzťahy	192
<i>Cvičenie: Nácvik konfliktu</i>	193
Rozpoznaj, kedy musíš ustúpiť!	197
Cvič si empatiu!	200
Počúvaj!	204
Stanov si zdravé hranice	207
Exkurz: Zamračené dieťa a vyhorenie	210
<i>Cvičenie: Rozpúšťanie pocitov</i>	213
Nauč sa povedať <i>nie</i> !	214
Ver sebe a svojmu životu!	216
Reguluj svoje pocity!	220
Exkurz: Impulzívne zamračené dieťa	223
Kravská meditácia	225
<i>Cvičenie: Malá lekcia z pohotovosti</i>	226
Môžeš sklamať!	228
Exkurz: Stratégie pokladu proti závislosti	230
Prekonaj letargiu!	236
<i>Cvičenie: Sedem krokov proti prokrastinácii</i>	240
Rozpusti svoj odpor!	242
Venuj sa koníčkovi a záujmom	244
<i>Cvičenie: Nájdi svoje osobné stratégie pokladu</i>	247
<i>Cvičenie: Integrácia zamračeného a slnečného dieťaťa</i>	248
Dovoľ si byť sám/sama sebou!	250
Použitá literatúra	254

Meditácie na stiahnutie

Na intenzívnejšiu prácu s vnútorným dieťaťom nahrala
Stefanie Stahl dve fantastické cesty:
Meditácia so zamračeným dieťaťom a Meditácia
so slnečným dieťaťom.

Môžete si ich zadarmo stiahnuť na:
www.kailash-verlag.de/daskindindir

TVOJE VNÚTORNÉ DIEŤA MUSÍ NÁJSŤ SVOJ DOMOV

Každý potrebuje miesto, kde sa cíti príjemne, bezpečne a vítaný. Všetci túžime po priestore, kde sa môžeme uvoľniť a byť sami sebou. V ideálnom prípade bol takým miestom rodičovský dom. Ak sme cítili, že nás naši rodičia prijímajú a milujú, zažili sme teplo domova. Naš domov bol presne taký, po akom túži každý človek – bol teplým hniezdom, ktoré nás hreje pri srdci. Tento pocit z detstva, byť prijímaný a vítaný, si znútorníme ako najdôležitejší pozitívny životný pocit, ktorý nás sprevádza aj v dospelosti. Vo svete a v živote sa cítime bezpečne. Máme sebadôveru a dokážeme dôverovať aj iným. Hovorí sa tomu aj pradôvera. Táto pradôvera je ako domov v nás, pretože nám poskytuje vnútornú oporu a ochranu.

Je však nemálo tých, ktorí si s detstvom spájajú najmä nepríjemné spomienky, niektorí dokonca traumatické. Iní si nešťastné detstvo vytesňujú. Takmer si ho nepamätajú. Ďalší si zas myslia, že ich detstvo bolo „normálne“ alebo dokonca „šťastné“, no pri pozornejšom pohľade sa ukáže, že je to sebaklam. Aj keď človek vytesní skúsenosti s neistotou či odmietaním v detstve alebo ich ako dospelý sám pred sebou zlahčuje, v každodennom živote sa predsa len ukáže, že títo ľudia majú slabo vyvinutú pradôveru. Majú problém s pocitom sebahodnoty, neustále pochybujú, či ich má okolie, partner, šéf alebo nová známosť naozaj rada a či sú prijímaní. Sami seba nemajú veľmi radi, cítia sa neisto a mávajú ťažkosti vo vzťahoch. Nemali možnosť nadobudnúť pradôveru, a preto cítia málo vnútornej opory. Namiesto toho túžia, aby

im pocit istoty, ochrany a bezpečia poskytli druhí. Vnútorný domov hľadajú u partnera, kolegov, na futbalovom ihrisku alebo v nákupnom centre. A sú sklamaní, keď im ostatní dokážu dať pocit domova nanajvýš sporadicky. Neuvedomujú si, že sa ocitli v pasci – ten, kto nemá vnútorný domov, nenájde ho ani vonku.

Keď hovoríme o formovaní v detstve, ktoré popri našich dedičných vlohách veľmi intenzívne ovplyvňuje našu povahu a pocit sebahodnoty, hovoríme o tej súčasti osobnosti, ktorá je v psychológii označovaná ako „vnútorné dieťa“. Vnútorné dieťa je takpovediac súčet všetkých dobrých aj zlých vplyvov, ktoré nás formovali prostredníctvom výchovy a interakcie s blízkymi osobami. Hoci si väčšinu týchto skúseností nepamätáme, v nevedomí sú pevne zaznamenané. Dá sa teda povedať, že vnútorné dieťa je zásadnou súčasťou nášho nevedomia. Sú to strachy, obavy a trápenia, ktoré sme od detstva zažili. Zároveň sú to aj všetky pozitívne vplyvy z nášho detstva.

To, čo nám dospelým spôsobuje problémy, sú však tie negatívne skúsenosti. Dieťa v nás sa snaží zabrániť tomu, aby znova zažívalo podobné urážky a zranenia, aké utrpelo v minulosti. Zároveň sa stále snaží naplniť svoju túžbu po bezpečí a uznaní, ktorých sa mu v detstve ušlo málo. Strach a túžba pôsobia v podvedomí. Na vedomej úrovni sme nezávislí dospelí, ktorí si sami riadia svoj život. No na nevedomej úrovni naše vnútorné dieťa zásadne ovplyvňuje naše vnímanie, pocity, zmýšľanie a konanie. Dokonca omnoho intenzívnejšie než náš rozum. Je vedecky dokázané, že podvedomie je veľmi mocnou psychickou silou, ktorá riadi 80 až 90 % nášho prežívania a konania.

Na ilustráciu jeden príklad: Michael dostáva záchvaty hnevu, keď jeho partnerka Sabine zabudne na niečo, čo je pre neho dôležité. Nedávno zabudla kúpiť jeho obľúbenú salámu a jemu od zúrivosti úplne „preplo“. Sabine zostala ako obarená – z jej pohľadu chýbala len salá-

ma. Pre Michaela sa však zdanlivo zrútil svet. Čo sa vlastne stalo?

Michael si neuvedomuje, že je to vnútorné dieťa v ňom, ktoré má pocit, že si ho Sabine nedostatočne všíma a že ho nerešpektuje, keď zabudne na jeho obľúbenú salámu. Nevie, že dôvodom jeho frustrácie nie je Sabine a zabudnutá saláma, ale veľmi hlboké zranenie z minulosti – to, že v detstve matka nebrala jeho želania vážne. Tým, že zabudla na salámu, Sabine iba rozjatrila starú ranu. No keďže si Michael neuvedomuje súvislosť medzi svojou reakciou na Sabine a skúsenosťou s matkou, nedokáže ovplyvniť svoje pocity a správanie. Spor o salámu nie je jediným konfliktom tohto druhu v ich vzťahu. Michael a Sabine sa často hádajú pre banálne veci, pretože ani jeden z nich si neuvedomuje, o čo im *naozaj* ide. Lebo rovnako ako Michaela, aj Sabine riadi jej vnútorné dieťa. Na každú kritiku reaguje veľmi citlivo, pretože kedysi iba ťažko dokázala vyhovieť rodičom. Michaelove záchvaty hnevu teda aj v Sabine vyvolávajú staré pocity z detstva. Cíti sa po nich malá a bezcenná a podľa toho aj podráždene a urazene reaguje. Neustále hádky pre maličkosti ich oboch hlboko zraňujú. Niekedy si preto myslia, že by bolo lepšie, keby sa rozišli.

Keby sa však dokázali pozrieť na zranenia a potreby svojho vnútorného dieťaťa, dokázali by sa o tom porozprávať bez toho, aby sa navonok hádali o zabudnutej saláme alebo trochu prehnanej kritike. Určite by si potom omnoho lepšie rozumeli. Mohli by sa zbližiť namiesto toho, aby na seba útočili.

Nevedomosť o vnútornom dieťati pritom nie je dôvodom konfliktov len v partnerských vzťahoch. Človek, ktorý chápe súvislosti, vidí, že mnohé medziľudské nedorozumenia neriešia dospelí so zdravým sebavedomím, ale že tu bojujú vnútorné deti. Napríklad výpoveď ako reakcia zamestnanca na kritiku šéfa. Alebo vojenský útok ako bezprostredná odplata za porušenie hranice. Nevedomosť o vnútor-

nom dieťaťi spôsobuje nespokojnosť so životom a často nekontrolované eskalované konflikty.

No ani tí, ktorých detstvo bolo prevažne šťastné a ktorí nadobudli pradáveru, neprechádzajú životom bezstarostne a bez problémov. Aj ich vnútorné dieťa utrpelo zranenia. Neexistujú totiž dokonalí rodičia a dokonalé detstvá. Aj oni popri pozitívnych vplyvoch prevzali aj komplikovanejšie aspekty, ktoré im neskôr môžu spôsobovať problémy. Nemusia byť také zjavné ako Michaelove záchvaty hnevu. Možno len človeku zaťažko padne veriť ľuďom mimo rodiny. Alebo nerád prijíma veľké rozhodnutia. Alebo radšej nenaplní svoj skutočný potenciál, než by sa mal príliš k niečomu odvážiť. No v každom prípade je to tak, že negatívne formovanie v detstve nás obmedzuje a prekáža nám vo vývoji a vo vzťahoch.

V konečnom dôsledku takmer pre každého platí: až keď sa zoznámime a spriatelíme so svojim vnútorným dieťaťom, dozvieme sa, aké hlboké túžby a zranenia v sebe nosíme. Túto zranenú časť našej duše dokážeme akceptovať a do určitej miery dokonca vyliečiť. Naša sebahodnota tak narastie a dieťa v nás konečne nájde domov. Vďaka tomu si začneme budovať pokojnejšie, priateľskejšie a šťastnejšie vzťahy, prípadne sa dokážeme vymaniť z tých, ktoré nám nerobia dobre alebo nám dokonca škodia.

Táto kniha ti chce pomôcť zoznámiť sa s tvojím vnútorným dieťaťom a spriateľiť sa s ním. Pomôže ti zbaviť sa starých vzorcov, ktoré ťa neustále vedú do slepých uličiek tvojho vnútra a do nešťastia. Ukáže ti, ako môžeš nájsť nové užitočné postoje a vzorce správania, s ktorými si vytvoríš podstatne šťastnejší život a vzťahy.

Poznámka k tykaniu: Tykanie prekonáva vzdialenosť, ktorá obyčajne panuje medzi autorom a čitateľom. A o to mi ide. Pretože naše vnútorné dieťa reaguje na tykanie, nie na vykanie.

M MODELY NAŠEJ OSOBNOSTI

Na povrchu nášho vedomia často vnímame problémy ako spleť a ťažko riešiteľné. Niekedy je pre nás neľahké chápať činy a pocity iných ľudí. Neorientujeme sa dobre ani v sebe, ani v druhých. Ľudská psychika pritom nie je až tak komplikovane štruktúrovaná. Zjednodušene by sme ju mohli rozdeliť na detskú a dospelú časť osobnosti, a na vedomú a nevedomú rovinu. Keď ich poznáme, môžeme s nimi vedome pracovať a riešiť i také problémy, ktoré sa nám predtým zdali byť neriešiteľné. Ako na to, to sa ti pokúsim vysvetliť v tejto knihe.

Ako som už spomínala, „vnútorné dieťa“ je metaforou, opisujúcou nevedomé súčasti našej osobnosti, ktoré boli sformované v detstve. Vnútornému dieťaťu sa pripisuje náš citový život: strach, bolesť, smútok, hnev, ale aj radosť, šťastie a láska. Vnútorné dieťa teda má tak pozitívnu a šťastnú súčasť, ako aj negatívnu a smutnú. S oboma sa v tejto knihe chceme bližšie zoznámiť a pracovať.

Popritom je tu dospelé Ja, ktoré sa niekedy tiež označuje ako „vnútorný dospelý“. To je náš racionálny a múdry rozum, naše zmýšľanie. V režime dospelého Ja dokážeme na seba prevziať zodpovednosť, vieme plánovať, predvídať, konať, rozpoznávať a chápať súvislosti, posudzovať riziká, ale aj regulovať detské Ja. Dospelé Ja koná vedome a zámerne.

Prvý, kto rozdelil osobnosť na rôzne súčasti, bol Sigmund Freud. To, čo moderná psychológia označuje ako „vnútorné dieťa“ alebo tiež

„detské Ja“, Freud nazýval „Ono“. Dospelé Ja označoval ako „Ja“. Napokon pracoval aj s pojmom „Nad-Ja“. Je to istá morálna inšancia v nás, ktorá sa v modernej psychológii tiež označuje ako „rodičovské Ja“ alebo „vnútorný kritik“. Keď sme v režime vnútorného kritika, rozprávame sa so sebou asi takto: „Nerob také hlúposti! Si nula, nič nedokážeš! Aj tak to nikdy nezvládneš!“

Novšie terapeutické postupy, napríklad schematická terapia, rozdeľujú tieto tri hlavné súčasti detského, dospelého a rodičovského Ja do ďalších podkategórií, napríklad „zranené vnútorné dieťa“, „veselé vnútorné dieťa“, „zúrivé vnútorné dieťa“, „trestajúce“ a „dobroprajné rodičovské ja“. Aj známy hamburský psychológ Schulz von Thun identifikoval celý rad čiastkových osobností v človeku a sformuloval pojem „vnútorný tím“.

Ja by som však chcela veci čo najmenej komplikovať a byť čo najviac pragmatická. Keď pracujeme s niekoľkými vnútornými súčasťami naraz, je to náročné a komplikované. Preto sa v knihe obmedzím na „veselé vnútorné dieťa“, „zranené vnútorné dieťa“ a na „vnútorného dospelého“. Zo skúsenosti môžem povedať, že tieto tri súčasti sú plne postačujúce na to, aby sme dokázali vyriešiť svoje problémy. Pojmy „veselé vnútorné dieťa“ a „zranené vnútorné dieťa“ však nahradím pojmami „slnečné dieťa“ a „zamračené dieťa“. Sú krajšie a výstižnejšie. Nevynašla som ich ja, sformulovala ich moja stará priateľka a kolegyňa Julia Tomuschat, ktorej veľmi hodnotná kniha „Das Sonnenkind-Prinzip“ („Priníp slnečného dieťaťa“) vyšla na jeseň roku 2016.

Slnečné dieťa a zamračené dieťa sú prejavy tej súčasti našej osobnosti, ktorú označujeme ako „vnútorné dieťa“, a ktorá zodpovedá nášmu nevedomiu. Prísne vzaté, existuje len jedno nevedomie, teda jedno vnútorné dieťa. Okrem toho, vnútorné dieťa tiež nie je vždy nevedomým pocitom. Len čo s ním začneme pracovať, stane sa ve-

domým. Pojmy slnečné a zamračené dieťa však označujú rôzne stavy vedomia. Toto odlišenie je najmä pragmatické, nie vedecké. Vo svojej dlhoročnej práci psychoterapeutky som vypracovala štruktúru riešenia problémov, ktorá využíva princíp slnečného a zamračeného dieťaťa. S ňou je možné vyriešiť *takmer* všetky problémy. Obmedzenie „takmer“ sa vzťahuje na tie problémy, ktoré *nie sú v tvojej moci*. Patria sem najmä nešťastia ako choroba, smrť blízkeho človeka, vojna, prírodné katastrofy, násilné trestné činy, sexuálne zneužívanie. Treba poznamenať, že aj ich zvládnutie závisí čiastočne od osobnosti daného človeka. Tí, ktorí už predtým zápasili so svojím zamračeným dieťaťom, to majú, samozrejme, ťažšie než tí, ktorí majú skôr povahu slnečného dieťaťa. V tejto knihe si teda niečo pre seba nájdú aj ľudia, ktorých hlavným problémom sú rany osudu. Najviac z nej však vyťažia tí, ktorých ťažkosti sú takpovediac „vlastnoručne vyrobené“ a spadajú do rozsahu ich vlastnej zodpovednosti. Patria sem všetky vzťahové problémy, ale aj depresívne nálady, stres, strach z budúcnosti, nedostatočná radosť zo života, záchvaty úzkosti, nutkavé konanie a pod.

V konečnom dôsledku sa tieto problémy vzťahujú k nášmu zamračenému dieťaťu – alebo inými slovami – súvisia s naším vnímaním seba samých.