Alferia

Gabriela Bunz-Schlösser

PŘIJMĚTE SVÉ VNITŘNÍ DÍTĚ

Jak se vyrovnat s minulostí a být šťastnější

Alferia

Gabriela Bunz-Schlösser

PŘIJMĚTE SVÉ VNITŘNÍ DÍTĚ

Jak se vyrovnat s minulostí a být šťastnější

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Gabriela Bunz-Schlösser

Přijměte své vnitřní dítě

Jak se vyrovnat s minulostí a být šťastnější

Přeloženo z německého originálu knihy Gabriely Bunz-Schlösser *Nimm dein inneres Kind an die Hand; Wie du deine Vergangenheit loslässt und im Heute glücklich wirst*, vydaného nakladatelstvím mvg Verlag (Münchner Verlagsgruppe GmbH), Mnichov, Německo, 2018.
© 2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
All rights reserved

Vydala GRADA Publishing, a.s. pod značkou ALFERIA.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 7140. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová
Odpovědný redaktor Petr Somogyi
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 160
První vydání, Praha 2019
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2679-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-2678-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-2181-6 (print)

Obsah

Úvod 7

KAPITOLA 1
Má cesta k vnitřnímu dítěti 9

KAPITOLA 2
Kdo nebo co je vnitřní dítě 13

KAPITOLA 3
Kdy má práce s vnitřním dítětem smysl 23

KAPITOLA 4
Kdy práce s vnitřním dítětem není vhodná 25

KAPITOLA 5
Dodatečné naplňování potřeb 27

KAPITOLA 6
Účinky práce s vnitřním dítětem 31

KAPITOLA 7
Jak dlouho je třeba pracovat s vnitřním dítětem 33

KAPITOLA 8
Jak postupovat 35
- Text pro uvolnění 35
- Otázky, které vám usnadní práci s představami 38
- Příklad Barbory (46 let) 40
- Výměna rolí 47
- Důležitá pravidla, která byste jako dospělí měli dodržovat 51

Co mám dělat, když…? 57
Co potřebuje vaše vnitřní dítě? 75
Otázky, které byste vnitřnímu dítěti pokládat NEMĚLI 75

KAPITOLA 9
Příklady záznamů o práci s vnitřním dítětem 77
Záznamy Andrey (34 let, vdaná, matka tří malých dětí) 77
Třítýdenní záznamy Barbory (46 let) 80
Čtyřtýdenní záznamy Michala (32 let) 117

KAPITOLA 10
Práce s vnitřním dítětem jako podpora různých forem absolvované psychoterapie 141

KAPITOLA 11
Použití metody práce s vnitřním dítětem u dětí a mladistvých ... 143

KAPITOLA 12
Odměna za práci s vnitřním dítětem 145

Závěrem 149

Literatura 151

Úvod

Milé čtenářky, milí čtenáři!

Většina z nás má mnoho potřeb, které v dětství a mládí často nebyly uspokojovány. Patří mezi ně například láskyplná pozornost, bezpečí a jistota.

Tato kniha, věnovaná tématu práce s vnitřním dítětem, vám pomocí imaginace (čili vnitřních představ) umožní všechny tyto potřeby naplnit. Jedná se o poměrně snadnou metodu, kterou se mohou dobře naučit i laici a která je založena na opakování základního postupu.

Prověřovala jsem ji velmi důkladně s celou řadou svých klientů po dobu devíti let! Poskytla mi nejen jedinečnou příležitost, abych svůj život prožívala radostněji, ale pomohla i stovkám mých klientů srovnat se se sebou samými a nebýt už závislí na lásce druhých. Což neznamená, že není úžasné být někým vroucně milován… Přála bych to každému z vás!

Ale jak jste si již jistě sami všimli, mnoho problémů vzniká v životě jen tím, že v hloubi srdce chce být každý milován úplně všemi. Ovšem toto přání se „přirozeně“ nikdy nesplní.

Při práci s vnitřním dítětem se vám otevřou zcela nové možnosti, jak najít cestu k sobě samým a konečně i do vlastního nitra. Získáte tak novou metodu k intenzivnímu čerpání síly pro každodenní život.

Budete novým způsobem vyrovnaní, sebevědomí, schopni fungovat ve vztazích a nebudete mít problém se rozhodovat. A jako „vedlejší účinek“ doslova „uvidíte“, jak se díky této práci vaše vnitřní krása promítne do krásy vnější a do mladistvého vzhledu.

Být dospělý pro většinu z nás znamená, že jsme rozumní, sebejistí a věcní, schopní zvládat běžné záležitosti a připravení na všechny situace, které život přináší. Přehlížíme přitom, že správně přichystáni můžeme být jen tehdy, pokud jsme jako dospělí stále ve fungujícím spojení s dítětem a dospívajícím v nás, kterým jsme kdysi byli. Člověk, který je „jen" dospělý, je často nesnesitelný. Člověk, který je jako dospělý stále „jen" dítětem, je snad ještě horší.

Je třeba navázat kontakt mezi dospělou a dětskou složkou. Toho lze dosáhnout pomocí práce s vnitřním dítětem, kterou vám v této knize představím. Až dokážete vytvořit mezi oběma těmito složkami fungující kontakt, budou moci jedna z druhé vzájemně profitovat a doplňovat se jako dobrý pár. A vy potom budete zvládat život mnohem snáze než dříve.

KAPITOLA 1

Má cesta k vnitřnímu dítěti

Asi před deseti lety mi jedna klientka přinesla na terapii knihu *Uzdravení vaší osamělosti: Jak najít lásku a celistvost s pomocí vašeho vnitřního dítěte* od Eriky J. Chopich a Margaret Paulové. Kniha mě velmi zaujala a zároveň jsem pochopila, že mě čeká ještě hodně práce s mým vlastním vnitřním dítětem. Sice už jsem v té době za uplynulých deset let absolvovala tři psychoterapeutické výcviky (katatymně imaginativní psychoterapie, psychodrama a behaviorální psychoterapie), ale nikdy jsem se při tom nezabývala svým vnitřním dítětem.

Aby mohl člověk pracovat jako psychoterapeut, musí ve větší či menší míře sám podstoupit terapii metodou, kterou si osvojuje, aby pokud možno co nejvíce odstranil problémy, jež si s sebou nese z období dětství a dospívání. Je to důležité zejména proto, aby bylo víceméně zaručeno, že terapeut nebude později přenášet své nevyřešené problémy na klienty. Kromě toho je třeba, aby terapeut věděl, jak se člověk při této metodě cítí.

Výše zmíněná kniha mi sice dala silný impuls pracovat se svým vnitřním dítětem, ale po několika pokusech jsem tuto snahu ukončila, protože mi chyběl systematický návod. Ani v praktické cvičebnici

ke knize „Uzdravení vaší osamělosti: Jak najít lásku a celistvost s pomocí vašeho vnitřního dítěte“, která vyšla později, jsem nenašla to, co jsem potřebovala, abych na sobě mohla se svým vnitřním dítětem systematicky pracovat. Pokusila jsem se tedy použít různé prvky z toho, co jsem si přečetla v knize, i ze tří již osvojených terapeutických metod (například výměna rolí, imaginativní postupy nebo zkoušení nových způsobů chování pomocí vnitřních představ) a vyvinout s jejich pomocí jednoduchý, jasný a systematický postup práce s vnitřním dítětem.

Protože jsem v některých ohledech netrpělivá – což bylo v tomto případě výjimečně požehnáním – a chtěla jsem hned přijít na to, co může tato technika ovlivnit, pracovala jsem na sobě touto metodou v následujících třech týdnech denně deset minut až půl hodiny. Výsledek byl podle mého soudu mimořádný. Zbavila jsem se něčeho, co mě provázelo dlouhodobě a co se mi nepodařilo odstranit ani několikaletou terapií (kterou jsem podstupovala, abych se sama mohla stát terapeutkou) – totiž pocitu, že jsem na světě úplně sama. Tento pocit mě provázel celý život až do doby, než jsem začala pracovat se svým vnitřním dítětem. Někdy byl silnější, jindy slabší. Ale zhruba jednou za měsíc až dva jsem měla dny, kdy jsem se úplně stáhla do sebe, byla jsem v hloubi duše všemi bytostně zklamaná, připadala si nemilovaná, nepochopená a naprosto opuštěná. V takových dnech jsem byla stísněná a smutná. Nedávala jsem to však na sobě znát – podle hesla „co je uvnitř, do toho nikomu nic není“.

Po třítýdenní práci s vnitřním dítětem se však pocit, že jsem na světě sama, už nikdy neobjevil. A je to déle než devět let! Pokud se někdy objeví jeho drobné náznaky, ihned vím, co musím v duchu udělat, abych se během několika minut opět cítila dobře.

Od té doby jsem ve své psychoterapeutické praxi naučila tuto metodu stovky klientů. Všichni, kdo s ní po určitý čas pravidelně pracovali, došli ke srovnatelně dobrým výsledkům. Chci vám nyní tuto

metodu představit a **doufám**, že budete mít chuť ji na sobě vyzkoušet. Zároveň jsem si **jistá**, že pokud s ní budete krátce pracovat každý den alespoň po dobu tří týdnů, úspěch se dostaví.

V deváté kapitole najdete dva příklady záznamů, jež vám názorně ukážou, jak lze tuto metodu používat. Barbora svou třítýdenní práci s vnitřním dítětem, kterou prováděla sama, nahrála na záznamník. Můžete přesně sledovat, jak se sebou pracovala.

Michal vypracoval čtyřtýdenní písemné záznamy, tentokrát ale jiným způsobem. Krátce popsal, co se dělo při každém myšlenkovém setkání jeho jako dospělého a jako dítěte. Následně shrnul, jak se díky práci s vnitřním dítětem během čtyř týdnů posunula jeho vztahová krize.

Obě zprávy vám mohou posloužit jako návod, jak může práce s vnitřním dítětem vypadat.

KAPITOLA 2

Kdo nebo co je vnitřní dítě

Vnitřní dítě není žádný fantom nebo přelud. Je to část každého z nás. Vysvětlím to na jednoduchém příkladu z každodenního života: Když jste na někoho naštvaní a chcete mu od plic říct, co si myslíte, je velmi prospěšné nejprve si uvědomit, že se ten druhý neskládá jen z té části, která vám jde v danou chvíli neskutečně na nervy, ale že má (alespoň většinou to tak rozhodně bývá) i jinou stránku, kterou máte rádi, milujete, oceňujete atd. Je mnohem smysluplnější, když mu nejprve řeknete, co se vám na něm líbí, a teprve potom mu sdělíte, co vás rozčiluje.

Pokud byste na něj vypálili pouze kritiku, je jasné, že z něj zůstane jen hromádka něčeho nedefinovatelného. Podle toho také reakce tohoto „zbytku" osobnosti vypadají. Když ale člověku, kterému chcete „vyčinit", nejprve ukážete, že ho neodsuzujete jako celek, ale že vám v danou chvíli jde strašně na nervy jen určitá jeho část, zůstane i přes tuto kritiku u vašeho protějšku velký díl jeho osobnosti, který nesouvisí s tím, co vás v danou chvíli tak „vytáčí", nedotčený. Díky tomu máte šanci, že bude schopen kritiku přijmout a alespoň se zamyslí nad tím, jestli by neměl své chování změnit.

Kromě toho je vždy vhodné vybudovat v mezilidských vztazích dobrý **základ**. Základ, na kterém člověk může pevně stát, když mu někdo sdělí něco nepříjemného. Nejlépe ho vytvoříte tak, že budete druhému říkat co nejčastěji co nejvíce maličkostí, které se vám na něm líbí. Pokud člověk dostane dostatek pozitivních reakcí, je většinou schopen kritiku nejen dobře snést, ale také ji konstruktivně zpracovat. Rovněž se vyplatí požádat člověka, s nímž jste v důležitém vztahu, aby vám sdělil, jaké klady na vás vidí. Nepřijde to samo od sebe, ale podle mého názoru je to nejpodstatnější základ pro náš další pozitivní vývoj a pro snížení míry násilí.

Násilníci jsou většinou v nitru duše nejistí a bojácní lidé, kteří se neodvažují ukázat „normální" agresivní reakce. Násilí pak přijde jako blesk z čistého nebe – bez předchozích náznaků. Pokud se naučíme dávat lidem více pozitivní zpětné vazby, budou jistější a méně bojácní. V mnohých případech by se tak dalo násilí předejít.

Jsem skálopevně přesvědčena, že pro dobrý rozvoj každého jedince je nejdůležitější vytvoření tohoto **základu**.

Chválit je strašně jednoduché. Dá se na to snadno zvyknout! Člověk jen musí myslet na to, aby druhé občas ocenil, a měl by to samozřejmě myslet upřímně! Když budu někomu neustále říkat, jak je skvělý, a v duchu si budu myslet pravý opak, je taková falešná chvála přímo škodlivá. Jen povzbuzuje pyšné ego člověka a nechává ho žít v jeho domnělém světě, ze kterého bude dříve či později zle vytržen.

Dítě ve vás potřebuje tento **základ** také – a většinou ho nemá. Proto se zdá být logické, že velká část ozdravného procesu spočívá v tom, že tento základ vytvoříte. A to tak, že budete svému vnitřnímu dítěti správně domlouvat, povzbuzovat ho, chválit, uznávat atd.

Vraťme se ještě jednou k tomu, jak je důležité vidět jednotlivé „složky" člověka a naučit se je od sebe v jednotlivých situacích oddělovat. Můžete mít například složku velmi milou (a zároveň bezradnou), ale i svéhlavou nebo takovou, na kterou se můžete spolehnout na 150 procent, další nesmělou, jinou silnou z hlediska vaší pracovní role atd.

Vnitřní dítě je také takovou vaší složkou, stejně jako jí je dospělý ve vás, kterým dnes jste (vycházím z toho, že tuto knihu čtou především „dospělí"). Třetí složkou, jež patří do této roviny, je člověk, kterým se v budoucnu stanete. Tento „budoucí člověk" se bude od „dospělého", jimž jste dnes, lišit jen tehdy, pokud na sobě budete pracovat. Ale i když to nebudete dělat vědomě, nasbíráte v průběhu příštích řekněme dvaceti let řadu nových zkušeností, které vás třeba změní, aniž byste k tomu sami cíleně přispěli.

Asi si dovedete představit, že na svou momentální životní situaci budete pohlížet jinak, podíváte-li se na ni zpětně za dvacet let. Díky časovému odstupu od současné situace ji budete pravděpodobně schopni posoudit objektivněji.

Přestup z role dospělého do role dítěte a naopak zároveň vždy znamená také to, že dokážete vidět scénu, o kterou se právě jedná, z různých úhlů pohledu. Budete překvapeni, jak často budete vnímat a cítit situace z dětské perspektivy jinak, než když se budete nacházet v roli dospělého a „vcítíte se" z této pozice do vlastního dítěte. Jsem pokaždé znovu ohromena, jak výměna rolí umožní vidět aspekty, které dospělého vůbec nenapadnou.

Ukazuje se také, že se do svých vlastních dětí dokážeme vždy vcítit jen částečně. Abychom opravdu vytušili, co se v nich odehrává, je třeba provést výměnu rolí (vžít se i do jejich věku a jemu odpovídajícího úhlu pohledu na svět), která nám odhalí jejich vidění věcí. A stejného efektu dosáhnete, když se jako dospělí, kterými jste dnes, podíváte na různé situace z období svého dětství a dospívání. Dnes vidíte vše s odstupem. Tehdy jste vězeli sevření v radostech a starostech daného věku.

Vnitřní dítě je tedy tou vaší součástí, kterou jste kdysi byli.

Pokud jste jako dítě byli úzkostní, je to ta úzkostná část ve vás, jež se dnes možná tu a tam vynoří v podobě obav, které byste jako dospělí vlastně v takové míře už dávno mít nemuseli. Ale přesto prožíváte strach v dané situaci nepřiměřeně silně. Nebo jste byli skutečně divoké dítě a bylo náročné vás zkrotit. Někomu se to možná podařilo hrubým násilím. A dnes jste nejspíš cokoliv jiného než divocí, ale naopak třeba přehnaně přizpůsobiví a zdrženliví, a rádi byste – pokud byste to sami sobě dovolili – byli někdy temperamentní, tančili tango nebo jakkoliv jinak radostně řádili. Ale ne: kdysi vás to surově odnaučili a vy jste dodnes „zaseknutí“ a potřebujete pořádně „promazat“, abyste začali zase fungovat tak, jak to odpovídá vaší nejniternější podstatě. Zvládnete to díky práci se svým vnitřním dítětem.

My dospělí reagujeme v některých situacích stále stejně, jak jsme reagovali coby děti, protože něco v nás ještě nechápe, že jsme mezitím dospěli a že třeba zlá babička, která nám kdysi dělala ze života

peklo, vlastně již náš život neřídí. Ale určitým způsobem ho v podstatě pořád ovládá, přestože už třeba dávno zemřela. Samozřejmě už nic nedělá, ale my reagujeme stejnou strategií přežití, kterou jsme si jako dítě vytvořili, abychom v určité situaci obstáli. Může se to projevovat tak, že v okamžiku, kdy nám někdo jiný dělá ze života peklo, reagujeme stále stejně, jak jsme to dělali jako dítě: například bojácně, mlčením, bolestí břicha a podobně, místo abychom dotyčnému nastavili jasné hranice.

Pojem **strategie přežití** označuje jeden z nejdůležitějších způsobů chování, které jsme si jako děti nevědomě osvojili. Rychle odsuzujeme ostatní lidi za jejich individuální způsoby chování. Pokud se však za nimi naučíme rozpoznávat skrytou strategii přežití, můžeme příslušné chování vyhodnotit jinak. Když pochopím, jak někdo přišel ke svému problematickému způsobu chování, budu s tím umět lépe pracovat. Jeho chování si například nevztáhnu hned na sebe, ale rozpoznám v něm vzorec, podle něhož můj protějšek dříve čelil podobným situacím. Neznamená to však, že bychom měli nesprávné chování akceptovat. Nemůžeme třeba tolerovat vraždu, ale pokusíme-li se pochopit, co k ní pachatele vedlo, budeme s ním možná schopni jednat jinak.

Lidé často nechápou, že tyto formy strategie přežití (jako například naprostý ústup) dnes jako dospělí vůbec nepotřebují, protože získali zcela jiné možnosti, jak se bránit. Pokud je ve svém repertoáru chování ještě nemáte, můžete při práci s vnitřním dítětem ve svých představách v roli dospělého tyto nové postupy vyzkoušet.

Vaše strategie přežití bude potom čím dál vědomější. Pochopíte, že původní způsoby chování již nepotřebujete, protože jste schopni ve složitých situacích jednat jinak, než když jste byli děti.

Uvedu ještě jiný příklad: Pokud jste se jako děti naučili, že pozornost rodičů získáte pouze tehdy, když budete s hlasitým křikem neustále rozbíjet nádobí, budete možná tuto strategii přežití (protože bez

pozornosti někoho jiného nemůžeme žít) uplatňovat i v dospělosti, když se k vám někdo, koho máte rádi, bude chovat jinak, než byste si přáli. (Často ráda trochu přeháním, protože potom je většinou srozumitelnější, co chci sdělit.)

Mnoho způsobů chování, které jako dospělí projevujeme, jsou staré strategie přežití z našeho dětství. Ničí nám partnerství, zaděláváme si jimi na konflikty s kolegy v práci, selháváme na profesní rovině nebo si vytváříme jiné problémy.

Abychom se z té bryndy dostali, můžeme z pozice dospělého, kterým jsme dnes, prostřednictvím práce s vnitřním dítětem pomoci dítěti, jímž jsme kdysi byli, uchopit život novým způsobem. A stejně tak se prací s vnitřním dítětem naučíme posílit a dále rozvíjet složku dospělého v nás.

Ve vnitřních představách můžeme pomoci dítěti, kterým jsme kdysi byli, nasytit staré potřeby: cítit se bezpečně, být milován, smět žít, smět se rozvíjet atd.

Když se to vše podaří a mezi dospělým a dítětem, kterým jsme dříve byli, se vytvoří dobrý kontakt, ucítíme, že se něco uvnitř nás uzdravilo.

V tomto novém stavu jsme schopni navazovat kontakty lépe než dříve. Necítíme se už tak závislí na tom, jestli nás někdo jiný miluje nebo ne. Jsme schopnější, sebevědomější, méně labilní než předtím a vnímáme sami sebe novým, živějším způsobem. Dokážeme také

úplně jinak jednat s ostatními. Když o sobě někdo řekne, že neumí navazovat vztahy, znamená to pouze, že nemá vyrovnaný vztah sám se sebou, tedy s dítětem v sobě. (Někdy k němu nemá vůbec žádný vztah!) Jako by byl od dítěte, jímž kdysi byl, odříznutý. Pokud si člověk tento pocit připustí, je to velmi bolestný stav. Proto lidé tyto pocity potlačují, což vede k tomu, že se zároveň odříznou od řady jiných pocitů. Takové lidi označujeme potom jako „chladné", „bezcitné" a podobně. Až ale pochopíte, že tento „chlad" je starou strategií přežití, najdete k takovému „odumřelému" člověku cestu snáze, než kdybyste od něj udržovali příliš velký odstup. Chladným chováním vyjadřuje člověk něco jako: „Moc se ke mně nepřibližuj!" Za chladným a bezcitným chováním stojí téměř vždy strach – bojácné dítě ukryté v dospělém. Toto bojácné dítě je třeba rozpoznat, uklidnit a podpořit – ať už jde o vaše vnitřní dítě nebo o někoho, na kom vám velmi záleží a kdo se k vám chová chladně a bezcitně.

Podle mého názoru je **odbourání strachu** spolu s vybudováním zdravého **základu** to nejdůležitější, co můžeme udělat sami pro sebe i pro ostatní.

Pokud se budete intenzivně a pozitivně zabývat svým vnitřním dítětem tak, jak bude popsáno v následujících kapitolách, bohatě vás odmění. Završením této práce bude, že se vaše vnitřní dítě v podstatě stane branou do vašeho nitra. Veškerá snaha se tak vyplatí hned dvakrát. Vnitřní dítě vás bohatě obdaruje. Najednou totiž postačí obrátit se na něj, když se jako dospělí nebudete cítit dobře nebo budete muset učinit nějaké těžké rozhodnutí. Pokud se v takových situacích zeptáte vnitřního dítěte, dostanete od něj odpověď na otázku, co můžete jako dospělí udělat, aby vám bylo lépe nebo abyste zvolili cestu, která je pro vás v danou chvíli nejlepší. Z toho potom plynou rozhodnutí vedená intuicí, jež ne vždy odpovídají rozhodnutím ovlivněným rozumem. Dítě ve vás nebude nabízet dětinská řešení, ale pomůže vám pohlédnout na situaci z jiné perspektivy.