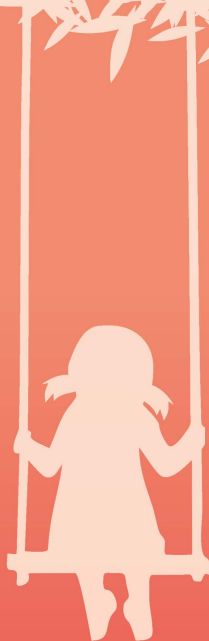




Alferia



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 pomoci 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 otevrou 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. Přehlízíme přitom, že správně přichystání 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.

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 třítydenní 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 třítydenní práci s vnitřním dítětem, kterou prováděla sama, nahrála na záznamník. Můžete přesně sledovat, jak se sebou pracovala.

Michal vypracoval čtyřtydenní 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.

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 maličností, 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“, jímž 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