

Stefanie Stahl

ŚWIATOWY
BESTSELLER
Już prawie MILION
sprzedanych
egzemplarzy



Odkryj swoje
**WEWNĘTRZNE
DZIECKO**

Klucz do rozwiązania
(prawie) wszystkich problemów



Stefanie Stahl

Odkryj swoje
**WEWNĘTRZNE
DZIECKO**

**Klucz do rozwiązania
(prawie) wszystkich problemów**

tłumaczenie Sylwia Miłkowska



OTWARTE

Kraków 2019

SPIS TREŚCI

Medytacje do pobrania	13
Odkryj swoje wewnętrzne dziecko	15
Modele osobowości	21
Dziecko Cienia i Dziecko Słońca	25
Jak rozwija się nasze wewnętrzne dziecko	28
Dygresja: pochwała samoświadomości	32
Na co rodzice powinni zwracać uwagę	34
Cztery podstawowe potrzeby psychiczne	38
Potrzeba więzi	38
Potrzeba autonomii i bezpieczeństwa	40
Dygresja: konflikt autonomia–zależność	41
Potrzeba dążenia do zaspokojenia pragnień	43
Potrzeba dowartościowania i akceptacji	45
Jak nasze dzieciństwo wpływa na nasze zachowanie	48
Mamo, zrozum mnie! Rodzicielska zdolność empatii	49
Od genetyki po zachowanie: inne czynniki, które wpływają na wewnętrzne dziecko	50

Dziecko Cienia i jego schematy myślowe	53
Rozpieszczone Dziecko Cienia	56
Krytykować własnych rodziców? To nie takie proste	57
Dygresja: genetycznie uwarunkowany zły nastrój	61
Jak schematy myślowe wpływają na nasze postrzeganie	63
Nieźłomie wierzymy doświadczeniom z dzieciństwa	66
Dziecko Cienia i jego schematy myślowe: błyskawicznie niemiłe uczucia	69
Dziecko Cienia, Dorosły i poczucie własnej wartości	72
Odkryj swoje Dziecko Cienia	75
Ćwiczenie: odkryj swoje schematy myślowe	76
Ćwiczenie: poczuj swoje Dziecko Cienia	82
Ustal główny schemat myślowy	83
Jak wyjść z negatywnych emocji	84
Ćwiczenie: emocjonalne mosty	86
Dygresja: wypieranie problemów i słaby kontakt z emocjami	87
Co mogę zrobić, kiedy niewiele czuję	90
Nasze projekcje są naszą rzeczywistością	92
Strategie obronne Dziecka Cienia	96
Samoobrona: wypieranie rzeczywistości	101
Samoobrona: projekcja i wchodzenie w rolę ofiary	103
Samoobrona: dążenie do perfekcji, obsesja piękna, pragnienie uznania	106
Samoobrona: dążenie do harmonii i nadmierne dopasowanie	108
Samoobrona: syndrom pomocnika	111
Samoobrona: dążenie do władzy	114
Samoobrona: dążenie do kontroli	118
Samoobrona: krytyka i atak	120
Samoobrona: pozostaną dzieckiem	122
Samoobrona: ucieczka, wycofanie i unikanie	127

Dygresja: lęk Dziecka Cienia przed bliskością i zawłaszczeniem	131
Przypadek specjalny: ucieczka w uzależnienie	133
Samoobrona: narcyzm	137
Samoobrona: kamuflaż, odgrywanie ról, kłamanie	142
Ćwiczenie: znajdź swoje osobiste strategie obronne	145
Dziecko Cienia zawsze tu jest	146
Jesteś konstruktorem swojej rzeczywistości	147

Ulecz swoje Dziecko Cienia 149

Ćwiczenie: znajdź wewnętrznego pomocnika	150
Ćwiczenie: wzmocnij swoje Ja-dorośle	152
Ćwiczenie: zaakceptowanie Dziecka Cienia	153
Ćwiczenie: Dorosły pociesza Dziecko Cienia	155
Ćwiczenie: przepisywanie starych wspomnień	158
Ćwiczenie: więź i bezpieczeństwo Dziecka Cienia	161
Ćwiczenie: napisz list do Dziecka Cienia	162
Ćwiczenie: zrozum swoje Dziecko Cienia	164
Ćwiczenie: trzy pozycje postrzegania	166

Odkryj w sobie Dziecko Słońca 170

To ty jesteś odpowiedzialny za swoje szczęście	172
Ćwiczenie: znajdź swoje pozytywne schematy myślowe	175
Ćwiczenie: znajdź swoje mocne strony i zasoby	179
Jak wartości mogą nam pomóc	180
Ćwiczenie: określ swoje wartości	184
To zależy od nastroju	185
Wykorzystaj swoją wyobraźnię i pamięć ciała	188
Ćwiczenie: zakotwicz w sobie Dziecko Słońca	189
Dziecko Słońca na co dzień	191

Od strategii obronnych do zasobów strategicznych 194

Nasze poczucie szczęścia i nieszczęścia obraca się wokół naszych relacji	195
Pilnuj się	199
Odróżniaj rzeczywistość od interpretacji	202
Ćwiczenie: sprawdzanie rzeczywistości	204

Znajdź właściwą równowagę między refleksją a odwracaniem uwagi	205
Bądź szczerzy wobec siebie	207
Ćwiczenie: afirmatywne akceptowanie rzeczywistości	210
Ćwicz się w życzliwości	212
Chwal swego bliźniego i siebie samego	215
Dobrze jest wystarczająco dobrze	217
Ciesz się swoim życiem	220
Bądź autentyczny, zamiast być grzecznym dzieckiem	223
Bądź zdolny do konfliktu i kształtuj swoje relacje	227
Ćwiczenie: trening konfliktu	229
Rozpoznaj moment, kiedy musisz odpuścić	233
Ćwicz się w empatii	237
Słuchaj	241
Wyznaczaj zdrowe granice	245
Dygresja: Dziecko Cienia i syndrom wypalenia	248
Ćwiczenie: rozpuszczanie emocji	251
Naucz się mówić „nie”	253
Zaufaj sobie i życiu	254
Reguluj swoje emocje	259
Dygresja: impulsywne Dziecko Cienia	262
Medytacja krowy	264
Ćwiczenie: krótka lekcja błyskotliwości	265
Możesz rozczarowywać innych	267
Dygresja: zasoby strategiczne przeciw uzależnieniu	270
Przezwycięż swoje lenistwo	277
Ćwiczenie: siedem kroków przeciw prokrastynacji	281
Zlikwiduj swój opór	283
Pielęgnuj hobby i zainteresowania	286
Ćwiczenie: znajdź swoje osobiste zasoby strategiczne	289
Ćwiczenie: integracja Dziecka Cienia i Dziecka Słońca	290
Pozwól sobie być sobą	292

Bibliografia 295

Indeks 297

MEDYTACJE DO POBRANIA

Stefanie Stahl do intensywnej pracy ze swoim wewnętrznym dzieckiem przygotowała dwa ćwiczenia medytacyjne: *Trans Dziecka Cienia* i *Trans Dziecka Słońca*. Można je bezpłatnie pobrać tutaj: www.twojewewnetrzedziecko.pl/dzieckocienia, www.twojewewnetrzedziecko.pl/dzieckoslonca

ODKRYJ SWOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO

Każdy człowiek potrzebuje miejsca, w którym czuje się bezpiecznie, pewnie i dobrze. Każdy tęskni za miejscem, w którym może się odprężyć i być sobą. W idealnej sytuacji takim miejscem był dom rodzinny. Jeśli czuliśmy się akceptowani i kochani przez swoich rodziców, oznacza to, że mieliśmy dom pełen ciepła. Bliska sercu ostoja jest dokładnie tym, za czym tęskni każdy człowiek. To doświadczenie z czasów dzieciństwa, czyli poczucie akceptacji i przynależności, jest jednym z pierwotnych pozytywnych uczuć, które towarzyszą nam później w dorosłości. Czujemy się dzięki niemu bezpiecznie w świecie zewnętrznym i nie martwimy się tak bardzo swoim życiem. Wierzymy w siebie, potrafimy też obdarowywać zaufaniem innych. W psychologii nazywa się to zaufaniem pierwotnym. Jest ono naszą opoką, daje nam wewnętrzne oparcie i ochronę.

Wielu ludzi ma jednak złe, niekiedy wręcz traumatyczne wspomnienia z dzieciństwa. Niektórzy je wyparli i teraz nie pamiętają prawie niczego z lat młodości. Inni natomiast sądzą,

że mieli normalne albo nawet szczęśliwe dzieciństwo, co po dokładniejszej analizie okazuje się strategią samooszukiwania. Nawet jeśli ktoś dorosły wypiera wspomnienia odrzucenia i braku bezpieczeństwa w dzieciństwie lub zniekształca je przed samym sobą, to w życiu codziennym okazuje się, że nie ma w sobie pierwotnego zaufania. Tacy ludzie mają problemy z poczuciem własnej wartości, nieustannie wątpią, czy ich sąsiad, partner, szefowa albo nowy znajomy naprawdę ich lubią, czy oni są przez nich mile widziani. Sami raczej za sobą nie przepadają, są niepewni siebie, często mają problemy w relacjach międzyludzkich. Nie potrafią zbudować podstawowego zaufania ani go odczuwać, gdyż brakuje im wewnętrznego oparcia i równowagi. Zamiast tego oczekują, żeby to inni dawali im poczucie bezpieczeństwa, schronienia, ostoji. Szukają tego w swoim partnerze, kolegach, na boisku czy w sklepie. I wciąż na nowo czują się rozczarowani, gdy inni ludzie tylko sporadycznie, jeśli w ogóle, potrafią dać im poczucie bezpieczeństwa. Nie zauważają, że tkwią w pułapce – kto nie ma oparcia w samym sobie, nie znajdzie go też w świecie zewnętrznym.

Kto nie ma oparcia w samym sobie, nie znajdzie go też w świecie zewnętrznym.

Oprócz cech dziedzicznych, które od dzieciństwa silnie określają nasz charakter i wpływają na poczucie własnej wartości, istnieje też część osobowości, którą psychologia określa mianem wewnętrznego dziecka. Wewnętrzne dziecko jest sumą doświadczeń, które odcisnęły na nas swoje piętno w dzieciństwie – doświadczeń pozytywnych i negatywnych, które zebraliśmy w relacji z naszymi rodzicami oraz innymi bliskimi i ważnymi dla nas osobami. Najczęściej nie

zachowujemy ich w naszej świadomości. Tkwią one jednak silnie w naszej nieświadomości. Można więc powiedzieć, że wewnętrzne dziecko jest istotną częścią naszej nieświadomości. Są to wszystkie lęki, zmartwienia i nieszczęścia, które napotkaliśmy w dzieciństwie. Są to także wszystkie pozytywne doświadczenia, których wtedy doznaliśmy.

Przyczyną problemów w dorosłym życiu są jednak te negatywne doświadczenia. Nasze wewnętrzne dziecko robi bowiem wiele, aby przeżytych w dzieciństwie zniewag i zranień nigdy więcej nie doświadczyć. Jednocześnie dąży nieustannie do tego, by jego potrzeba bezpieczeństwa i uznania została zaspokojona, jeśli w dzieciństwie mu tego zabrakło. Lęki i tęsknoty pracują w głębi naszej świadomości. Na zewnątrz jesteśmy niezależnymi, dorosłymi ludźmi, którzy świadomie kształtują swoje życie. Jednak wewnętrzne dziecko w poważny sposób wpływa z poziomu nieświadomości na nasze postrzeganie, uczucia, myślenie i zachowanie. Zresztą o wiele bardziej niż rozum. Zostało dowiedzione naukowo, że podświadomość jest niezwykle potężną instancją psychiczną, która kieruje naszym życiem i zachowaniem w 80–90 procentach.

Poniższy przykład dobrze nam to wyjaśni: Michael zawsze dostaje ataku wściekłości, gdy jego partnerka Sabina zapomina o ważnej dla niego sprawie. Ostatnio podczas zakupów zapomniała o ulubionej kiełbasie Michaela, co doprowadziło go do wybuchu złości. Kobieta poczuła się tak, jakby dostała obuchem w głowę, a po prostu zapomniała kupić kiełbasę. I tyle. Dla Michaela był to jednak koniec świata. Co się właściwie stało?

Michael nie jest świadomy istnienia swego wewnętrznego dziecka, które czuje się niewystarczająco zadbane i dostrzegane przez Sabinę, gdy zapomina ona o kupnie jego ulubionego produktu. Mężczyzna nie wie, że przyczyną potężnego

gniewu wcale nie jest Sabina i zapomniana kiełbasa, ale głęboko ukryte zranienia z przeszłości – sytuacja, w której matka nie traktowała poważnie jego potrzeb. Niedopatrzenie Sabiny jest jak sól wysypana na niezabliźnioną ranę. Ponieważ jednak Michael nie jest świadomy związku pomiędzy swoją reakcją wobec Sabiny a doświadczeniami w relacji z matką, w niewielkim stopniu może umyślnie wpływać na swoje odczucia i zachowanie. Kłótnia o kiełbasę nie jest jedynym konfliktem tego rodzaju w ich związku. Partnerzy kłócą się nieustannie o drobiazgi, ponieważ nie są świadomi, o co im naprawdę chodzi. Ich zachowaniem kierują ich wewnętrzne dzieci. A te są bardzo wrażliwe na krytykę, ponieważ w dzieciństwie ani rodzice Michaela, ani Sabiny nie potrafili właściwie krytykować swoich dzieci. Ataki wściekłości partnera także w Sabinie wyzwalały emocje z dzieciństwa. Czuje się wówczas mała i bezwartościowa, na co reaguje urazą i obrażaniem się. Czasami nawet oboje myślą, że byłoby lepiej, gdyby się rozstali, ponieważ tak często sprzecząją się z powodu drobnostek, a przy tym bardzo się ranią. Gdyby umieli wejrzeć w tęsknoty i zranienia swojego wewnętrznego dziecka, mogliby o nich porozmawiać zamiast kłócić się o zapomniane zakupy albo przesadnie wrażliwie reagować na krytykę. Na pewno rozumieliby się o wiele lepiej i zbliżyli się do siebie, zamiast się nawzajem atakować.

Brak wiedzy o naszym wewnętrznym dziecku jest nie tylko źródłem konfliktów w związkach. Obserwując wiele sporów, można zauważyć – jeśli zna się ich mechanizmy – że prowadzą je nie pewni siebie dorośli, lecz to ich wewnętrzne dzieci walczą ze sobą. Dzieje się tak, kiedy na przykład pracownik reaguje na krytykę szefa porzuceniem pracy albo gdy głowa państwa odpowiada atakiem militarnym na naruszenie granic przez przywódcę innego kraju. Brak wiedzy o swoim wewnętrznym dziecku powoduje, że wielu ludzi jest niezadowolonych z siebie

i swojego życia, a z tej niewiedzy rodzą się konflikty międzyludzkie, które często eskalują w niekontrolowany sposób.

Obserwując wiele sporów, można zauważyć, że prowadzą je nie pewni siebie dorośli, lecz to ich wewnętrzne dzieci walczą ze sobą.

Dorośle życie ludzi, których dzieciństwo było na ogół szczęśliwe, którym udało się zbudować w sobie pierwotne zaufanie, również nie jest zupełnie wolne od trosk i problemów. Ich wewnętrzne dziecko także doświadczyło jakichś zranień. Nie istnieją bowiem idealni rodzice i idealne dzieciństwo. Ci ludzie oprócz pozytywnych doświadczeń w relacjach z rodzicami mają na swoim koncie trudne przeżycia, które mogą wpływać na ich problemy w dorosłym życiu. Nie są one może tak bardzo widoczne jak napady złości Michaela, ale może się okazać, że ktoś ma na przykład trudności z okazywaniem zaufania osobom spoza rodziny albo niełatwo mu podejmować ważne decyzje lub boi się podejmować wyzwania w swoim życiu. W każdym z tych przypadków to negatywne doświadczenia z dzieciństwa nas ograniczają i utrudniają relacje z innymi.

Nie istnieją bowiem idealni rodzice i idealne dzieciństwo.

Ostatecznie więc ta kwestia dotyczy prawie wszystkich. Dopiero gdy poznamy swoje wewnętrzne dziecko i się z nim zaprzyjaźnimy, odkryjemy głęboko dotąd ukrywane tęsknoty i skaleczenia. Możemy wówczas zaakceptować tę zranioną część naszej duszy, co w jakimś stopniu może mieć na nią

uzdrawiający wpływ. Dzięki temu poczucie własnej wartości wzrośnie, a nasze wewnętrzne dziecko odnajdzie swoją bezpieczną przystań. To jest warunek konieczny do tego, aby móc kształtować bardziej przyjazne, pokojowe i szczęśliwsze relacje z innymi ludźmi. Jest to również niezbędne, by zakończyć związki dla nas niedobre czy wręcz toksyczne.

Ta książka ma ci pomóc w poznaniu twojego wewnętrznego dziecka i zaprzyjaźnieniu się z nim. Ma pokazać, jak odrzucić stare wzorce, które sprawiają, że się złościś lub czujesz się nieszczęśliwy, oraz zastąpić je nowymi sposobami myślenia i zachowania, bo dzięki nim twoje życie i relacje staną się szczęśliwsze.

Jeszcze drobna uwaga w odniesieniu do formy „ty” – ten sposób zwracania się ma przełamać dystans, który zazwyczaj powstaje pomiędzy czytelnikiem a autorem. To właśnie chcę zrobić, kiedy używam tej formy, ponieważ nasze wewnętrzne dziecko lepiej reaguje na bezpośrednie „ty” niż na oficjalne „pan” czy „pani”.

MODELE OSOBOWOŚCI

Na poziomie świadomości nasze problemy wydają się często zawile i trudne do rozwiązania. Często nie rozumiemy także uczuć i zachowań innych ludzi. Nie mamy bowiem właściwego wglądu ani w siebie samego, ani w innych. Psychika ludzka nie jest jednak aż tak bardzo skomplikowana. W uproszczeniu naszą osobowość możemy podzielić na kilka części – istnieją w niej części dziecięce i dorosłe, istnieje podświadomy i świadomy obszar naszej psychiki. Kiedy pozna się te struktury, wówczas można z nimi świadomie pracować i dzięki temu rozwiązać wiele problemów, które wcześniej wydawały się nierozwiązywalne. W tej książce postaram ci się wyjaśnić, jak to zrobić.

Jak już pisałam, nieświadoma część osobowości, którą opisuje metafora wewnętrznego dziecka, została ukształtowana w dzieciństwie. To wewnętrzne dziecko określa nasze życie emocjonalne: strach, ból, smutek, złość, ale także radość, szczęście i miłość. Ma ono w sobie zarówno część pozytywną, jak i negatywną. W tej książce obydwie części poznamy bliżej i będziemy z nimi pracować.

Obok wewnętrznego dziecka istnieje jeszcze Ja-dorośle, które możemy nazywać również wewnętrznym dorosłym lub Dorosłym. Ta psychiczna struktura obejmuje rozsądny i racjonalny rozum, czyli nasze myślenie. Ja-dorośle odpowiada za podejmowanie decyzji, planowanie, przewidywanie działań, rozpoznawanie i rozumienie sytuacji, rozważanie ryzyka, ale także regulowanie zachowań Ja-dziecięcego. Ja-dorośle zachowuje się w świadomy i przemyślany sposób.

Zygmunt Freud pierwszy podzielił osobowość na części. To, co we współczesnej psychologii nazywane jest wewnętrznym dzieckiem czy Ja-dziecięcym, u niego zostało określone jako id, a Dorosły jako ego. Wyróżnił on jeszcze trzecią część – superego. Jest to rodzaj moralnej instancji, którą współczesna psychologia nazywa dziś Rodzicem czy też wewnętrznym rodzicem lub wewnętrznym krytykiem. Kiedy nasz wewnętrzny krytyk dochodzi do głosu, mówimy na przykład do siebie: „Nie bądź taki głupi! Jesteś niczym, nic nie potrafisz! I tak nigdy ci się to nie uda!”

Nowsze nurty w psychoterapii, między innymi terapia schematów, dzielą te trzy główne struktury, czyli wewnętrzne dziecko, wewnętrzne dorosłego i wewnętrzne krytyka, na kolejne podstruktury, na przykład na zranione wewnętrzne dziecko, radosne wewnętrzne dziecko, wściekłe wewnętrzne dziecko czy też karcącego lub życzliwego Dorosłego. Schulz von Thun, znany psycholog z Hamburga, wyróżnił wiele podtypów osobowości, które zamieszkują w człowieku, i określił je mianem wewnętrznej drużyny.

Chciałabym jednak jak najmniej komplikować te sprawy i podejść do nich pragmatycznie. Jednoczesna praca z wieloma wewnętrznymi strukturami może szybko stać się męcząca i czasochłonna. Dlatego ograniczę się do następujących instancji: radosnego wewnętrznego dziecka, zranionego

wewnętrznego dziecka i Dorosłego. Z mojego doświadczenia wynika, że praca z tymi trzema strukturami wystarcza, by rozwiązać swoje problemy. Pojęcie radosnego i zranionego wewnętrznego dziecka zastąpię tu określeniami Dziecko Słońca i Dziecko Cienia. Są one ładniejsze i bardziej poręczne. Nie ja je wymyśliłam, lecz moja dobra przyjaciółka i koleżanka po fachu Julia Tomuschat, która jest autorką godnej polecenia książki *Das Sonnenkind-Prinzip* (Zasada Dziecka Słońca) wydanej w 2016 roku.

Dziecko Słońca i Dziecko Cienia są przejawami części naszej osobowości, która określana jest mianem wewnętrznego dziecka i tworzy naszą nieświadomość. Ściśle rzecz ujmując, można powiedzieć, że istnieje tylko *jedna* nieświadomość, tylko *jedno* wewnętrzne dziecko. Wewnętrzne dziecko nie zawsze jednak pozostaje w sferze nieświadomości. Kiedy zaczynamy z nim pracę, wydobywamy je do świadomości. Dziecko Słońca i Dziecko Cienia mogą więc określać różne stany naszej świadomości. Zastosowany przeze mnie podział jest czyściej pragmatyczny, a nie naukowy. W swojej wieloletniej praktyce psychoterapeutycznej opracowałam model pracy oparty na tych dwóch metaforach: Dziecka Słońca i Dziecka Cienia, który jest bardzo pomocny w rozwiązywaniu prawie wszystkich trudności. Mówię prawie wszystkich, gdyż model ten nie pozwala rozwiązać tych problemów, na które nie mamy wpływu. Do nich zaliczam przede wszystkim zdarzenia losowe, takie jak choroba, śmierć ukochanej osoby, wojna, katastrofa ekologiczna, zbrodnia, seksualne nadużycie. Przy czym warto tu zauważyć, że strategia radzenia sobie z takimi doświadczeniami również zależy od osobowości. Ludziom, którzy już wcześniej zmagali się ze swoim Dzieckiem Cienia, przyjdzie to trudniej niż tym, których funkcjonowanie było zdominowane przez Dziecko Słońca. Ale osoby, których

głównym problemem jest właśnie jakieś zdarzenie losowe, też mogą wynieść coś dla siebie z tej książki. Najwięcej korzyści będą mieć jednak ci, których problemy są „domowej roboty”, czyli te, za które sami jesteśmy odpowiedzialni. Należą do nich kłopoty w relacjach międzyludzkich, depresyjny nastrój, stres, lęki związane z przyszłością, brak radości życia, ataki paniki, zachowania nerwicowe itd. Wszystkie te problemy biorą się bowiem ostatecznie z doświadczeń naszego Dziecka Cienia, czyli dotyczą naszego poczucia własnej wartości.

DZIECKO CIENIA I DZIECKO SŁOŃCA

To, jak się czujemy, jakie uczucia potrafimy w sobie rozpoznać oraz jakie emocje odczuwamy, zależy w znacznym stopniu od wrodzonego temperamentu oraz od doświadczeń z dzieciństwa. Ważną rolę odgrywają także utrwalone nieświadome *schematy myślowe*. Przez to pojęcie psychologia rozumie głęboko zakorzenione poglądy, które wyrażają nasze nastawienie do siebie samego i do relacji międzyludzkich. Wiele tych przekonań kształtuje się w pierwszych latach życia w kontakcie dziecka z ważnymi bliskimi mu osobami. Jeden z takich wewnętrznych schematów myślowych może brzmieć na przykład: „Jestem OK” albo „Nie jestem OK”. Zazwyczaj w dzieciństwie uwewnętrzniamy zarówno pozytywne, jak i negatywne schematy myślowe. Pozytywne schematy typu „Jestem OK” powstają w sytuacjach, kiedy czujemy, że najbliższe osoby nas akceptują i kochają. Wzmacniają nas. Z kolei negatywne przekonania typu „Nie jestem OK” kształtują się, kiedy czujemy się nieakceptowani i odrzuceni. One nas osłabiają.

Dziecko Cienia obejmuje nasze negatywne przekonania i wynikające z nich obciążające emocje, takie jak smutek,

strach, bezradność czy złość. One zaś powodują wykształcenie się tak zwanych strategii obronnych, które w sobie rozwijamy, by poradzić sobie z tymi emocjami lub ich po prostu nie odczuwać. Typowymi strategiami obronnymi są: wycofanie, dążenie do harmonii, dążenie do perfekcji, krytyka i atak, dążenie do władzy i kontroli. Później opowiem bardziej szczegółowo o schematach, uczuciach i strategiach obronnych. Teraz wystarczy, abyś zrozumiał, że Dziecko Cienia tworzy ta część naszego poczucia własnej wartości, która jest zraniona i słaba.

Dziecko Słońca obejmuje nasze pozytywne doświadczenia i emocje. Tworzy je to, co odczuwa radosne dziecko: spontaniczność, potrzeba przygody, ciekawość, zanurzenie się w czymś bez pamięci, witalność, zapał i radość życia. Dziecko Słońca to metafora zdrowego poczucia naszej wartości. Bywa również i tak, że osobowość osób, które przeszły jakieś traumy, jest w jakimś stopniu zdrowa. Także w ich życiu zdarzają się sytuacje, kiedy nie reagują w nadwrażliwy sposób, są chwile, gdy czują się zadowolone, ciekawe świata i rozbawione – czas, kiedy do głosu dochodzi ich Dziecko Słońca. U ludzi, którzy mają za sobą bardzo trudne dzieciństwo, Dziecko Słońca dominuje za rzadko. Dlatego też w tej książce będziemy szczególnie wspierać Dziecko Słońca i troszczyć się o Dziecko Cienia, by poczuło się zauważone, uspokoiło się i przygotowało odpowiednią przestrzeń dla swojego pozytywnego odpowiednika.

Wiemy już więc, że Dziecko Cienia stanowi część naszej psychiki, która ciągle jest źródłem problemów. Szczególnie wtedy, gdy pozostaje ukryta w podświadomości i nie jest poddawana refleksji. Wyjaśnię to ponownie na przykładzie Michaela i Sabiny – otóż kiedy Michael spogląda na swoje zachowanie oczami „wewnętrznego dorosłego”, zdaje sobie sprawę, że często jego reakcje są zbyt gwałtowne. Nieraz postanawiał, że będzie się starał powściągnąć złość. Czasem mu

się to udaje, ale zazwyczaj tak nie jest. Przyczyną jego rzadkich sukcesów w tej kwestii jest fakt, że jego wewnętrzny dorosły, a więc świadomy i racjonalny rozum, nie wie nic o zranieniach Dziecka Cienia. Dlatego też nie jest w stanie wyrzucić na nie żadnego wpływu. Świadomy, myślący i racjonalny rozum Michaela nie ma żadnej kontroli nad emocjami i zachowaniami, które pochodzą od jego Dziecka Cienia.

Jeśli Michael chciałby z sukcesem regulować swoje napady wściekłości, musiałby najpierw uświadomić sobie związek pomiędzy zranieniami doświadczonymi w dzieciństwie w relacji ze swoją matką a zachowaniem Sabiny. Musiałby dostrzec, że jego Dziecko Cienia nosi w sobie trwałą ranę, która zawsze zaczyna boleć, gdy wydaje mu się, że jego potrzeby nie są wystarczająco respektowane. Wówczas Dorosły Michaela mógłby uspokoić Dziecko Cienia, na przykład mówiąc mu: „To, że Sabina zapomniała o twojej ulubionej kiełbasie, nie znaczy, że cię nie kocha i nie traktuje poważnie twoich potrzeb. Sabina nie jest twoją matką. Sabina, tak jak i ty, nie jest idealna. To oznacza, że czasem ma prawo o coś zapomnieć, nawet o twojej ulubionej kiełbasie”. Dzięki świadomemu treningowi Dziecka Cienia przez Dorosłego Michael przestałby interpretować zapomnienie Sabiny jako brak szacunku i miłości z jej strony, tylko uznałby je za zwykłe przeoczenie. Dzięki tej drobnej zmianie w postrzeganiu zapewne w ogóle nie poczułby złości. Gdyby więc Michael chciał zapanować nad napadami wściekłości, musiałby najpierw skierować świadomość w stronę swego Dziecka Cienia i jego zranień. Musiałby nauczyć się rozmyślnie przestawiać się na tryb życzliwego i rozsądnego Dorosłego, który potrafi reagować na impulsy Dziecka Cienia rozważnie i troskliwie, zamiast obarczać Sabinę swoimi napadami złości.

JAK ROZWIJA SIĘ NASZE WEWNĘTRZNE DZIECKO

Obie części naszej osobowości – Dziecko Słońca i Dziecko Cienia – w znacznym stopniu, jeśli nie całkowicie, kształtują się w ciągu pierwszych sześciu lat życia. W rozwoju człowieka pierwsze lata życia są bardzo ważne, ponieważ wtedy tworzą się struktury mózgu wraz z całą siecią połączeń neuronalnych. Dlatego też doświadczenia w tej fazie rozwoju w relacji z bliskimi nam osobami pozostawiają w naszym mózgu tak trwałe ślady. To, w jaki sposób traktują nas rodzice, jest swego rodzaju kalką dla wszystkich innych relacji w naszym życiu. W kontakcie z rodzicami uczymy się, co myślimy o sobie i stosunkach międzyludzkich. W pierwszych latach życia kształtuje się nasze poczucie własnej wartości oraz wynikające z niego zaufanie do innych – a w mniej optymistycznym przypadku – brak zaufania do innych ludzi i relacji międzyludzkich.

Trzeba oczywiście uważać, by nie popaść tu w myślenie czarno-białe. Żadna bowiem relacja rodzic – dziecko nie jest wyłącznie zła lub wyłącznie dobra. Nawet gdy mieliśmy szczęśliwe dzieciństwo, każdy z nas doświadczył przecież

jakichś zranień. Wynikają one z istoty dzieciństwa: przychodzimy na świat mali, nadzy i całkowicie bezbronni. Żeby noworodek mógł przeżyć, niezbędna jest bliska osoba, która go przyjmie i się nim zajmie, gdyż inaczej on umrze. Dlatego też tuż po urodzeniu i jeszcze długi czas po nim jesteśmy kompletnie zależni i podporządkowani. W każdym z nas jest zatem Dziecko Cienia, które czuje się słabe, małe i myśli o sobie, że nie jest w porządku. Poza tym nawet najbardziej kochający rodzice nie mogą spełnić każdego życzenia swojego dziecka. Siłą rzeczy muszą mu wyznaczać granice. Przede wszystkim drugi rok życia, kiedy dziecko potrafi już chodzić, obfituje w wiele zakazów i ograniczeń z ich strony. Dziecko jest stale upominane, żeby nie niszczyło zabawek, nie dotykało wazonu z kwiatami, nie bawiło się jedzeniem, siadało na nocniku, było ostrożne itd. Młody człowiek często ma wrażenie, że coś robi źle, że w jakiś sposób „nie jest OK”.

To, w jaki sposób traktują nas rodzice, jest swego rodzaju kalką dla wszystkich innych relacji w naszym życiu.

Większość ludzi poza doświadczaniem negatywnych uczuć koncentruje się raczej na tych stanach wewnętrznych, kiedy czuli się wartościowi i OK. W dzieciństwie nie doświadczamy bowiem tylko złych rzeczy, ale też wielu dobrych, takich jak przyciąganie czyjejs uwagi, poczucie bezpieczeństwa, zabawa, zadowolenie i radość. To część naszej osobowości, którą nazwiemy Dzieckiem Słońca.

Dla dziecka sytuacja jest trudna wtedy, gdy rodzice traktują wychowanie i opiekę jako nadmierne obciążenie, kiedy na nie krzyczą, biją je lub zaniedbują. Małe dzieci nie potrafią ocenić, czy zachowanie ich opiekunów jest dobre czy złe.

Z perspektywy dziecka rodzice są duzi i nieomylni. Kiedy ojciec krzyczy na dziecko albo je bije, dziecko nie myśli: „Tata nie panuje nad swoim agresywnym zachowaniem, potrzebuje psychoterapii”, lecz usprawiedliwia jego bicie tym, że ono samo „jest złe”. Zanim nauczy się mówić, nie potrafi pomyśleć o sobie, że jest złe, ale czuje, że zostało ukarane, a więc najwyraźniej jest złe, a w każdym razie niedobre.

To z powodu naszych emocji, których doświadczyliśmy w pierwszych dwóch latach życia, uczymy się, czy jesteśmy mile widziani i akceptowani, czy też nie. Cała troska o noworodka i małe dziecko polega głównie na zaspokajaniu jego fizycznych potrzeb: karmieniu, kąpaniu i przewijaniu. I co ważne: głaskaniu. To przytulanie, pełne miłości spojrzenie i ton głosu opiekuna sprawiają, że dziecko dowiaduje się, czy jest mile widziane na tym świecie. Ponieważ w ciągu pierwszych dwóch lat życia dziecko jest całkowicie zależne od działań rodziców, w tym właśnie czasie kształtuje się w nim pierwotne zaufanie lub pierwotna nieufność. Określamy je jako pierwotne, gdyż chodzi tu o głębokie, egzystencjalne doświadczenie. Te doświadczenia zostawiają trwały ślad w pamięci naszego ciała. Osoby, które mają w sobie to pierwotne zaufanie, na najgłębszym poziomie swego istnienia ufają sobie, co stanowi podstawę do tego, by móc zaufać potem innym ludziom. Osoby, które nie nabyły pierwotnego zaufania, czują się w głębi siebie niepewnie i również wobec innych są ostrożne, a człowiek, który je w sobie rozwinął, najczęściej funkcjonuje w trybie Dziecka Słońca. U osoby, która nie zbudowała w sobie tego pierwotnego zaufania, dominuje z kolei Dziecko Cienia.

Badania neurobiologów dowodzą, że dzieci, które w pierwszych latach życia często doświadczały stresu w postaci nieczułego zachowania ze strony najbliższych, wykazują się zwiększoną ilością hormonów stresu. To zaś powoduje, że

w dorosłym życiu są dużo bardziej podatne na stres – reagują gwałtowniej i w bardziej przeczulony sposób na wszelkie stresory oraz są mniej odporne psychicznie niż osoby, które w dzieciństwie odczuwały silne poczucie bezpieczeństwa i zbudowały pewność siebie. Tacy dorośli często identyfikują się ze swoim Dzieckiem Cienia.

To z powodu naszych emocji, których doświadczyliśmy w pierwszych dwóch latach życia, uczymy się, czy jesteśmy mile widziani i akceptowani.

Kolejne lata rozwoju też są dla dziecka bardzo ważne i od-ciskają na nim piętno. Poza rodzicami wpływ na dziecko mają inne ważne osoby, takie jak dziadkowie, koledzy z klasy czy nauczyciele. Chciałabym jednak skupić się na wpływie rodziców lub innej najważniejszej bliskiej osoby, by książka nie rozrosła się do zbyt wielkich rozmiarów. Jeśli jednak dla ciebie najbliższą i najważniejszą osobą był twój rówieśnik, nauczycielka czy babcia, to wszystkie ćwiczenia zawarte w tej książce możesz odnosić właśnie do niej.

Nasz racjonalny rozum, a więc nasz Dorosły, nie jest w stanie przypomnieć sobie w sposób świadomy pierwszych dwóch lat życia, gdyż ich ślady zostały zapisane w nieświadomości. Większość ludzi zachowało pierwsze wspomnienia z okresu przedszkolnego albo późniejszego. Od tego czasu człowiek jest w stanie pamiętać, jak traktowała go mama i tata oraz jakie były relacje między nim a rodzicami.

DYGRESJA: POCHWAŁA SAMOŚWIADOMOŚCI

Autorefleksja i analizowanie to nie bez powodu ulubione słowa psychologów – człowiek refleksyjny ma dobry dostęp do swych wewnętrznych motywacji, uczuć oraz myśli i potrafi znajdować psycho-logiczne związki między własnymi czynami. Ma też na oku Dziecko Cienia, w związku z czym potrafi się z nim świadomie obchodzić. Na przykład umie dostrzec, że jego brak sympatii do innej osoby nie jest spowodowany niezbyt miłymi okolicznościami, ale raczej zazdrością o sukcesy. Jeśli więc potrafiłby się do tego przyznać, wiedziałby, że to nie fair próbować zaszkodzić tej osobie. W takiej sytuacji potrafi zachowywać się wobec rywala pokojowo i powściągnąć swoje emocje spowodowane zazdrością. Dzięki temu, że umie skonfrontować się ze swoim uczuciem zazdrości i niższości, może też spojrzeć na siebie pozytywnie i dostrzec, że w swoim życiu już wiele osiągnął, za co może być wdzięczny. Jeśli natomiast będzie sądził, że sukces innej osoby rani jego ego, może to doprowadzić do tego, że będzie tę osobę nieustannie atakował i za pomocą drobnych złośliwości – także w obecności innych – próbował poniżyć.

Ten prosty przykład pokazuje, że nie chodzi tylko o to, aby znaleźć rozwiązanie własnych problemów, ale także o to, by zachowywać się odpowiednio wobec innych. Samoświadomość i autoanaliza nie służą tylko nam samym, są również wartością społeczną. Bezsilność i poczucie słabości, jeśli nie są uświadomione, mogą być kompensowane w życiu społecznym w trudny do zniesienia sposób, na przykład poprzez nadmierne dążenie do władzy i przerost ambicji. W szczególności identyfikacja ze swoim Dzieckiem Cienia może doprowadzić do poważnych zaburzeń w racjonalnym postrzeganiu rzeczywistości. Z perspektywy Dziecka Cienia przeciwnik jest zawsze większy, a ta różnica wielkości prowadzi do tego, że temu pozornie większemu od nas przypisujemy złe intencje, jak widzieliśmy to na przykładzie Sabiny i Michaela. Ponieważ Michael nie widzi związku pomiędzy swoimi wczesnodziecięcymi doświadczeniami a złością, postrzega siebie jako ofiarę ignorancji Sabiny i jej braku szacunku. Z tego powodu staje się ona w oczach Michaela sprawcą, co doprowadza do wybuchu kłótni. Mamy tu jednak do czynienia tylko z parą, która się sprzecza. W innych poważniejszych wypadkach osoby rządzące światem z powodu braku świadomości i wynikającej z tego żądzy władzy są w stanie niszczyć całe narody.

Zależy mi na tym, aby moim czytelnikom i czytelniczkom przekazać, że samoświadomość jest nie tylko najlepszą drogą do uwolnienia się od swoich problemów, ale także sposobem na stanie się po prostu lepszym człowiekiem.

Samoświadomość jest nie tylko najlepszą drogą do uwolnienia się od swoich problemów, ale także sposobem na stanie się po prostu lepszym człowiekiem.

NA CO RODZICE POWINNI ZWRACAĆ UWAGĘ

Wiemy już, że nasze Dziecko Cienia i Dziecko Słońca wyrastają z doświadczeń, które zdobywamy w relacjach z najbliższymi w okresie dzieciństwa. Stąd wypływa logiczny wniosek, że to właśnie wychowanie odgrywa istotną rolę w tym, czy zazwyczaj przeważa u nas Dziecko Słońca, ukształtowane dzięki odpowiedniemu poczuciu własnej wartości oraz zaufaniu do siebie i innych, czy też dominuje w nas Dziecko Cienia, które jest niepewne siebie i nieufne.

Istnieje oczywiście wiele poradników wychowania, które pokazują rodzicom, w jaki sposób powinni towarzyszyć swoim dzieciom w poszczególnych fazach ich rozwoju. Najczęściej chodzi w nich o to, aby pomóc rozwiązać typowe konflikty między dzieckiem a rodzicem oraz pokazać, w jaki sposób skorygować niepożądane zachowania dziecka.

Z psychologicznego punktu widzenia w wychowaniu chodzi jednak o sprawy bardziej dogłębne i fundamentalne – dziecko ma bowiem różnego rodzaju podstawowe potrzeby psychiczne, takie jak potrzeba więzi czy potrzeba uznania. Rodzice, którym

udaje się te potrzeby w odpowiednim stopniu zaspokajać, sprawiają, że ich dziecko wyrasta na człowieka mającego podstawowe zaufanie do siebie oraz umiejącego ufać innym.

Znany badacz psychoterapii Klaus Grawe przeanalizował podstawowe potrzeby psychiczne i ich znaczenie dla człowieka. W swojej książce powołuję się na wyniki jego badań. Według mnie przyjrzenie się tym podstawowym potrzebom jest ważne, by lepiej zrozumieć siebie i swoje Dziecko Cienia. Zajmując się tą kwestią, możemy upiec dwie pieczenie na jednym ogniu: cztery podstawowe potrzeby psychiczne tworzą sensowny system ułatwiający nam zrozumienie własnych doświadczeń z dzieciństwa, które odcisnęły na nas swoje piętno. Ponadto otrzymujemy narzędzie, które pomaga zrozumieć osobiste i bieżące problemy w większości mające swoje źródło w dzieciństwie. Nasze podstawowe potrzeby psychiczne – tak samo jak biologiczne – nie zmieniają się bowiem w ciągu życia. To oznacza, że pojawiające się w nas uczucie dyskomfortu lub poczucie zadowolenia jest zawsze związane z jedną lub kilkoma podstawowymi potrzebami psychicznymi lub biologicznymi. Tak więc albo czujemy, że nasze podstawowe potrzeby są zaspokojone, i wówczas jest nam dobrze, albo na podstawie złego samopoczucia wnioskujemy, że czegoś nam brakuje.

Nasze podstawowe potrzeby psychiczne – tak samo jak biologiczne – nie zmieniają się bowiem w ciągu życia.

Cztery podstawowe potrzeby psychiczne to:

- potrzeba *więzi*,
- potrzeba *autonomii i kontroli*,

- potrzeba *dążenia do zaspokojenia pragnień lub unikania nieprzyjemności*,
- potrzeba *dowartościowania lub akceptacji*.

Nie potrafię wymyślić żadnego problemu psychicznego, którego nie można by wytłumaczyć brakiem zaspokojenia jednej lub kilku potrzeb podstawowych. Kiedy Michael się złości, że Sabina zapomniała o jego kiełbasie, dzieje się tak dlatego, że jego potrzeba dowartościowania i uznania nie została zaspokojona. Także jego potrzeba zrealizowania pragnienia i potrzeba kontroli uległy deprywacji. Zawsze kiedy odczuwamy napięcie, złość, smutek lub strach, w grę wchodzi potrzeby podstawowe. Zazwyczaj nie jedna, ale więcej lub nawet wszystkie nie są zaspokojone. Na przykład kiedy spotyka nas zawód miłosny, niezaspokojona jest potrzeba więzi, a także potrzeba kontroli (nie mamy żadnego wpływu na osobę, którą kochamy), potrzeba zaspokojenia żądzy, a z powodu odrzucenia zranione zostaje również poczucie naszej wartości. Ponieważ jesteśmy sfrustrowani na tak wielu płaszczyznach, zawód miłosny bardzo nas absorbuje i psychicznie przyciębia.

Kiedy analizujemy problemy przez pryzmat tych czterech podstawowych potrzeb psychicznych, przyczyny trudności stają się dużo bardziej przejrzyste i klarowne. Pozornie skomplikowane problemy zostają zredukowane do samego sedna. Wówczas najczęściej łatwo znajduje się też ich rozwiązanie. Gdyby na przykład Michael był świadomy, że to jego potrzeba akceptacji i dowartościowania została naruszona przez to, że Sabina zapomniała o jego ulubionej kiełbasie, zrobiłby krok do przodu. Ciemna plama między bodźcem (zapomniana kiełbasa) a reakcją (wściekłość) zostałaby nieco rozjaśniona. Mógłby dostrzec, że jego złość jest wynikiem niezaspokojenia potrzeby uznania. Już sama świadomość tego mechanizmu

może spowodować, że zdystansuje się on wobec swojego psychicznego wzorca zachowania i zastanowi, czy roztargnienie Sabiny rzeczywiście naruszyło jego poczucie własnej wartości. Prawdopodobnie odpowiedź będzie brzmiała: „Nie”. Mając tego świadomość, następnym razem w podobnej sytuacji Michael zdoła zareagować z większym spokojem. Ale być może zada też sobie pytanie, jaka była rzeczywista przyczyna jego rozdrażnienia. Uświadomi sobie, że poczucie bycia niezauważanym i poczucie niezaspokojenia jego potrzeb zna od wczesnego dzieciństwa. Prawdopodobnie przypomni sobie kilka sytuacji tego typu związanych ze swoją matką. Zda sobie sprawę, że ostatecznie chodzi nie o Sabinę, lecz o relacje z własną matką. Właśnie w ten sposób uczyni duży krok naprzód, aby lepiej poznać siebie, i przybliży się do rozwiązania swoich problemów.