

Jak odkryć swoje
WEWNĘTRZNE
DZIECKO
ĆWICZENIA

Stefanie Stahl

Jak odkryć swoje
**WEWNĘTRZNE
DZIECKO**
ĆWICZENIA

tłumaczenie Sylwia Miłkowska

Wydawca nie odpowiada za treści zawarte na stronach internetowych,
do których odsyłają linki podane w niniejszej książce, gdyż ich zawartość
od czasu publikacji książki mogła ulec zmianie.

Tytuł oryginału: *Das Kind in dir muss Heimat finden. Das Arbeitsbuch*
by Stefanie Stahl

© 2017 Neuausgabe by Kailash Verlag
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
München, Germany

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2022

Copyright © for the translation by Sylwia Miłkowska

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Anna Siwek

Projekt graficzny wnętrza książki i ikonki:
Agata Gruszczyńska / Pracownia Register

Ilustracje w książce: bob-design, Trier

Adiustacja: Anna Kopeć-Śledzikowska / Wydawnictwo JAK

Korekta: Marcin Grabski / Wydawnictwo JAK,
Joanna Hołdys / Wydawnictwo JAK

Łamanie: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Projekt okładki: Magda Gardela

Ilustracja na 1 s. okładki: Nikola Hahn. Grafika przedstawia rzeźbę *Love*,
której twórcą jest Alexander Milov

Fotografia autorki: © Roswitha Kaster

ISBN 978-83-8135-192-8



OTWARTE

www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,
ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2022.
Druk: Konińska Drukarnia Dzielowa

„Większość cieni w naszym życiu powstaje wtedy,
gdy sami zasłaniamy sobie słońce”.

Ralph Waldo Emerson

SPIS TREŚCI

Trzy kroki do silnego Ja 9

Pierwszy krok. Poznaj swoje Dziecko Cienia 13

- Jaki jest twój problem? 13
- Jak interpretujemy rzeczywistość? 16
- Więź i autonomia 19
- Kim jest Dziecko Cienia? 22
- Myślenie: znajdź swoje schematy myślowe 32
 - Rozpieszczone Dziecko Cienia 36
- Ustal swój główny schemat myślowy 37
- Czucie: poczuj twoje Dziecko Cienia 37
- Kilka sztuczek, które pomagają się uwolnić od negatywnych uczuć 39
- Zachowanie: Dziecko Cienia i jego strategie obronne 40
 - Ogólne strategie obronne 43
 - Typowe strategie obronne konformistycznego Dziecka Cienia 53
 - Typowe strategie obronne zbuntowanego Dziecka Cienia 67
- Zanotuj swoje osobiste strategie obronne 81

Krok drugi. Wzmocnij swoje Ja-dorośle 83

- Twoje prywatne kino 4D 86
- Odróżniaj swoje rzeczywiste uczucia od fałszywych 88
- Ćwicz się w argumentacji 90

Przyłap się!	93
Dwie pozycje postrzegania: przyłap się i przełącz się	96
Słońce, światło i ciepło dla Dziecka Cienia	98
Przywitaj swoje Dziecko Cienia	99
Nie chcę mieć nic wspólnego z moim Dzieckiem Cienia!	100
Pociesz swoje Dziecko Cienia	102
Trzy pozycje postrzegania	104
Odróżniaj fakty od interpretacji	107
Porzuć „odbite poczucie własnej wartości”	111
Codziennie strategie dla Dziecka Cienia	113
Dobre zdania	114
Proste polecenia	116
Źródło siły	117
Pozycja mocy	118

Krok trzeci. Odkryj swoje Dziecko Słońca 121

Znajdź swoje pozytywne schematy myślowe	122
Pozytywne schematy myślowe z dzieciństwa	123
Odwracanie głównego schematu myślowego	125
Wzmocnij się	127
Poczuj swoje Dziecko Słońca	128
Znajdź swoje mocne strony i zasoby	129
Znajdź swoje wartości	131
Światło dla twojego Dziecka Słońca	133
Strategie transformacyjne dla Dziecka Słońca	135
Ogólne strategie transformacyjne	135
Kształtuj swoje relacje i życie	148
Strategie transformacyjne dla konformistycznych Dzieci Cienia	149
Strategie transformacyjne dla zbuntowanych Dzieci Cienia	166
Znajdź swoje osobiste strategie transformacyjne	181
Po prostu żyj!	182

Indeks 185

TRZY KROKI DO SILNEGO JA

Drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy, chcę dać wam do ręki książkę ćwiczeń, która w prosty sposób pozwoli zrozumieć problemy, z jakimi się zmagacie, i pomoże je rozwiązać. Pomysł na tę publikację zawdzięczam Aleksandrze, byłej uczestniczce mojego seminarium. W czasie przerwy zapytała mnie, czy do mojej książki *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko* nie został wydany również zeszyt ćwiczeń, ponieważ byłby on dla niej niezwykle przydatny w pracy z klientami. Natychmiast zapaliłam się do tego pomysłu, a wydawca przystał na moją propozycję, i zabrałam się niezwłocznie do pracy.

Ćwiczenia te mogą być czytane niezależnie od oryginału oraz wykonywane bez znajomości książki. Teoretyczne podstawy przedstawiam tu w dużym skrócie i ilustruję je przykładami postaci Sabine i Michaela. Oboje będą towarzyszyć wam w całej książce, pomagając wykonywać poszczególne ćwiczenia.

Każdy rozdział zawiera przynajmniej jedno ćwiczenie, tak abyście mogli krok po kroku, w praktyce i na konkretnych przykładach, przepracować wszystkie opisywane tu kwestie.

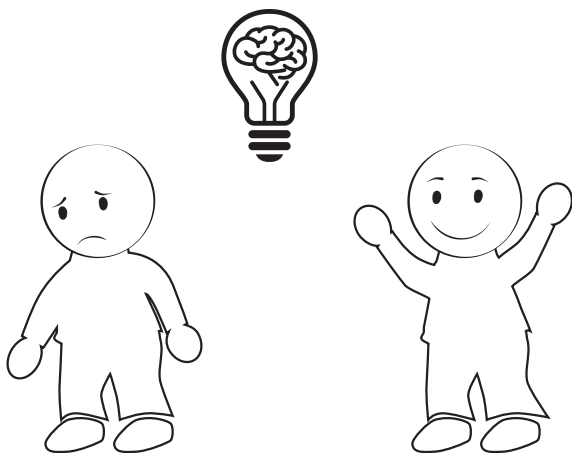
Ćwiczenia są proste do przeprowadzenia, nie wymagają ani dużo czasu, ani nadzwyczajnej motywacji. W odróżnieniu od ćwiczeń zawartych w poradniku *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko* są podzielone na kilka etapów. Dołożyłam też wiele nowych propozycji, tak aby ćwiczenia stanowiły uzupełnienie poradnika.

Podstawowa struktura tego zeszytu ćwiczeń jest podobna jak w poradniku, tu także będzie mowa o Dziecku Cienia i Dziecku Słońca. Ponadto osią, wokół której zbudowane są ćwiczenia, jest temat autonomii i zależności, gdyż podstawowym wyzwaniem każdego z nas jest znalezienie równowagi między naszą potrzebą autonomii a potrzebą więzi (zależności). Znalezienie równowagi – obok zdrowego poczucia własnej wartości – ma dla nas kluczowe znaczenie w kształtowaniu swojego życia i własnych relacji. Myślę, że szersze spojrzenie na tę kwestię ułatwi wam zrozumienie i rozwiązanie waszych problemów.

W pierwszej części pomogę wam poznać tak zwane Dziecko Cienia. Dziecko Cienia tworzą nasze negatywne doświadczenia z dzieciństwa, które cały czas wiążą się z niezadowoleniem i frustracją w naszym życiu. Te głębokie i często nieuświadomione wdrukowane programy są przyczyną (prawie) wszystkich życiowych problemów. W pierwszej części książki na podstawie prostych przykładów i konkretnych ćwiczeń wyjaśnię, jak wpływa na nas Dziecko Cienia i jak je w sobie odkryć.

W drugiej części skierujemy swoją uwagę na Ja-dorosłe, znane też jako „wewnętrzny Dorosły”. „Dorosły” symbolizuje rozsądny, myślący i jasny rozum. Pełni istotną funkcję w procesie refleksji, analizy i rozwiązywaniu problemów. Pokażę wam, jak wzmocnić swoje Ja-dorosłe, aby blokowało działanie Dziecka Cienia albo mu się przeciwstawiało.

W trzeciej części odkryjemy Dziecko Słońca. Jest to zdrowa, silna i zadowolona część naszej osobowości. Dziecko Słońca jest naszym stanem docelowym.



W ćwiczeniach pozwalam sobie na rezygnację z oficjalnych form zwracania się do czytelniczek i czytelników. Przechodzę na mniej formalną i budzącą zaufanie osobistą formę „ty”, sprzyjającą podróży w głąb siebie, którą tu wspólnie podejmiemy i dzięki której łatwiej wam będzie trafić do dziecka w sobie.

PIERWSZY KROK

POZNAJ SWOJE DZIECKO CIENIA

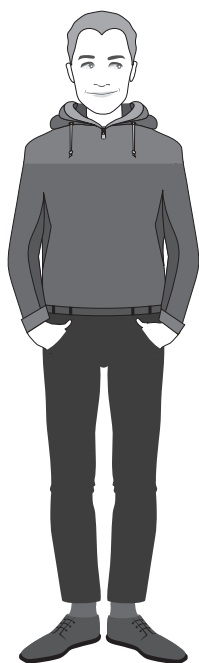
Jaki jest twój problem?

Wzięłeś tę książkę do ręki, ponieważ pragniesz rozwiązać swoje niektóre problemy. Zanotuj poniżej, jaki jest twój problem. Spróbuj go wyrazić możliwie konkretnie i pełnymi zdaniami. Nie pisz więc na przykład: „Relacje”, lecz: „Przywiązuję się do takich partnerów, którzy nie chcą wejść ze mną w bliską relację, i zawsze długo walczę o to, aby ich do siebie przekonać”.



Wszystkie problemy mają związek z tym, jakie jest twoje wewnętrzne nastawienie. Nastawienie to określa w dużej mierze, jak przeżywasz i odbierasz świat „zewnątrzny”. Odnosi się to również do nieszczęśliwych wydarzeń losowych, takich jak choroba, śmierć, wojna czy wygnanie. Nawet w obiektywnie trudnych sytuacjach kryzysowych nasza subiektywna ocena zdarzenia ma ogromny wpływ na to, czy wyjdziemy z tego złamani czy wzmocnieni. To właśnie sprawia, że ludzie różnie radzą sobie z kryzysami.

Mam nadzieję, że twoje problemy nie są aż tak dramatyczne, jak te wyżej wspomniane. Dlatego chciałabym ci na prostym przykładzie z życia codziennego Michaela i Sabine wyjaśnić, jak silnie wewnętrzne nastawienie wpływa na nasze postrzeganie, myślenie, odczuwanie i zachowanie.



Michael

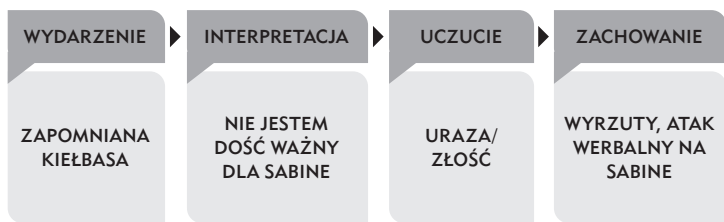


Sabine

Niektórzy już znają Michaela i Sabine z poradnika *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko*. W tym zeszyście ćwiczeń szerzej skorzystam z ich przykładu, aby przyjrzeć się dokładnie różnym wzorcom i sposobom radzenia sobie z określonymi sytuacjami.

Michael szybko wpada w złość, kiedy jego partnerka Sabine zapomina o czymś, co jest dla niego ważne. Ostatnio na przykład podczas zakupów zapomniała o jego ulubionej kiełbasie, co naprawdę porządnie wyprowadziło Michaela z równowagi. Sabine i Michael bardzo często się kłócą – za często.

Zapewne zgodzisz się ze mną, że reakcja Michaela nie musiała tak wyglądać i że wielu ludzi zareagowałoby w podobnej sytuacji inaczej. Zresztą to nie sama sytuacja (zapomniana kiełbasa) wzbudziła w Michaelu taką złość, ale jego *interpretacja* tego zdarzenia. A interpretacja Michaela brzmiała tak: Nie jestem dla Sabine ważny. Nie traktuje poważnie moich potrzeb. Dlatego Michael tak się zezłościł. I podobnie jak Michael, my również w danej sytuacji nie reagujemy na podstawie faktów, lecz opieramy się na naszych wewnętrznych interpretacjach.



Jakie sytuacje, w których reagujesz przesadnie, nazbyt emocjonalnie (silnym lękiem, smutkiem, złością, urazą, wstydem) w stosunku do obiektywnego znaczenia danego zdarzenia, przechodzą ci teraz do głowy?



Zanotuj je tu:

Jak interpretujemy rzeczywistość?

W jaki sposób dochodzi do takiej, a nie innej interpretacji? Wytłumaczę to znowu na przykładzie Michaela. Jego rodzice mieli piekarnię i poza Michaeliem jeszcze trójkę dzieci. Mama Michaela była ciągle zestresowana, a ojciec bardzo dużo czasu spędzał w pracy. Rodzice z powodu mnóstwa obowiązków nie mogli poświęcić dzieciom tyle uwagi, ile one potrzebowały. Rodzice za mało interesowali się małym Michaeliem, a on, podobnie jak wszystkie dzieci, obwinał siebie za zachowanie

matki i ojca. Nie myślał: „Mama jest ciągle zestresowana, potrzebuje odpoczynku”, lecz: „Nie jestem ważny”, „Do niczego się nie nadaję”, „Jestem niewystarczająco dobry”. Doświadczenia w relacji z rodzicami silnie odcisnęły się na psychice Michaela. Z nich zaś zbudował sobie ogólnie obowiązujące prawdy, które w psychologii nazywa się *schematami myślowymi*.

Schematy myślowe to głębokie i często nieuświadomione przekonania o sobie samym, o innych i o świecie. Większość schematów powstaje w pierwszych latach życia. Od urodzenia do szóstego roku życia kształtują się struktury mózgu, dlatego doświadczenia w relacji z mamą i tatą tak silnie na nas wpływają. Pozostawiają w naszej psychice głębokie ślady i często zostają tam nieuświadomione. Większość ludzi ma w sobie zarówno pozytywne, jak i negatywne schematy myślowe.

► **TYPOWE SCHEMATY MYŚLOWE:**

- » *Jestem niewystarczająco dobry.*
- » *Jestem wartościowy. / Nic nie znacę.*
- » *Jestem w porządku. / Nie jestem w porządku.*
- » *Jestem ciężarem.*
- » *Muszę być grzeczny i miły.*
- » *Jestem mile widziany.*
- » *Jestem ważny.*
- » *Nikt mnie nie dostrzega.*

Jakie schematy myślowe przychodzą ci spontanicznie do głowy?



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the first line below the question and extending down to the bottom of the page.



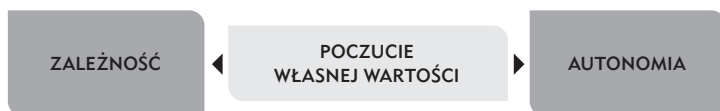
Ważne! Nasze schematy myślowe zabieramy ze sobą w dorosłe życie – określają one nasze postrzeganie świata i jego interpretację. W zależności od tego wpływają na nasze emocje i uczucia, myślenie i zachowanie. Kiedy widzimy świat oczami naszego Dziecka Cienia, dochodzi do *zniekształcenia poznawczego*. Widzimy siebie jako mniejszych, a innych jako większych. W ten sposób łatwo możemy mylnie interpretować zamiary innych ludzi i mieć skłonność albo do umniejszania ich wartości, albo do ich idealizowania.

Więź i autonomia

Nasze poczucie szczęścia i nieszczęścia w dużej mierze zależy od relacji międzyludzkich. Po co komuś największe bogactwo, jeśli czuje się samotny? Po co zawrotny sukces, kiedy nie ma nikogo, z kim można się nim podzielić?

Aby nasze relacje z innymi były udane i aby umieć tworzyć z innymi związki, musimy nauczyć się dwóch podstawowych rzeczy: *dopasowywania się* i *odseparowywania się*. Umiejętności dopasowywania się potrzebujemy do budowania konsensusu, harmonii i współpracy. Zaspokaja ona naszą pierwotną potrzebę więzi, z kolei umiejętność odseparowania się zaspokaja potrzebę autonomii i kontroli. Są to podstawowe potrzeby psychiczne człowieka. Od urodzenia do śmierci nasze życie i relacje międzyludzkie kształtuje skomplikowana gra między potrzebą więzi i autonomii. Nasze *poczucie wartości* również karmi się doświadczeniami, które zebraliśmy w relacji z rodzicami w zakresie naszych potrzeb więzi i autonomii. Kiedy nasi rodzice całkowicie zaspokajali naszą potrzebę więzi, troszcząc się o nas, kochając i zapewniając nam poczucie bezpieczeństwa, wówczas na najgłębszym poziomie naszego istnienia czujemy, że jesteśmy mile widziani na świecie i na ogół potrafimy zaufać innym w relacjach międzyludzkich. W ten sposób nabywamy *pierwotnego*

zaufania. Jeśli do tego otrzymaliśmy od rodziców wystarczająco dużo przestrzeni do indywidualnego rozwoju oraz jeśli wspierali oni naszą samodzielność, to pojawia się w nas przekonanie, że mamy w sobie moc sprawczą i możemy sami wpływać na nasze relacje z innymi. Umiejętności nabyte w zakresie budowania własnej autonomii przyczyniają się do kształtowania stabilnego poczucia własnej wartości i pierwotnego zaufania.



Oceń w skali od 1 do 10, w jakim stopniu twoi rodzice zaspokajali twoje potrzeby więzi i troski.

Może od razu wiesz, która cyfra na skali pasuje do ciebie. Jeśli nie, pomocne będzie przypomnienie sobie dwóch czy trzech miłych lub nieprzyjemnych sytuacji z dzieciństwa. Po tym powinieneś poczuć, czy doświadczałeś od swoich rodziców troski i bliskiej więzi, której potrzebowałeś, czy też nie.



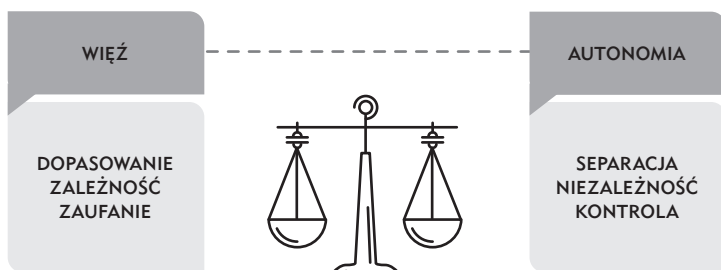
Oceń w skali od 1 do 10, w jakim stopniu twoi rodzice wspierali cię w zaspokajaniu potrzeby samodzielności i autonomii? Tu także może być pomocne przywołanie w pamięci kilku konkretnych sytuacji z dzieciństwa.



Jak dziś wyglądają twoje relacje? Czy dążysz do bliskości, wzajemności, harmonii? Czy raczej zależy ci na osobistej wolności i wyrażaniu własnego zdania? A może obie te potrzeby – więzi i autonomii – są dla ciebie tak samo ważne?

Dla wielu osób utrzymanie równowagi między tymi dwiema potrzebami jest trudne i wtedy albo się nadmiernie dopasowują, albo za bardzo odgradzają się od innych. Niektórzy zaś kursują między dwoma ekstremami – w zależności od sytuacji czy związku są bardziej zależni lub bardziej niezależni.

Zaznacz, gdzie ty się najczęściej znajdujesz.



Osoby, które się nadmiernie *dopasowują*, za mało uwagi poświęcają swoim potrzebom i pragnieniom. Raczej reagują, aniżeli same aktywnie kształtują swoje relacje. Nieustannie odczuwają podprogowy lęk przed utratą więzi i samotnością. Dla nich więź oznacza bezpieczeństwo. Za słabo w siebie wierzą.

Osoby, które nadmiernie się *separują*, bardzo się pilnują, by zawsze postawić na swoim, rzadko idą na jakiegokolwiek kompromisy. Kieruje nimi podprogowy lęk, że w związkach międzyludzkich utracą autonomię i wolność. Najbezpieczniej się czują, kiedy mogą polegać tylko na sobie. Z trudem przychodzi im zaufać innym.

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

