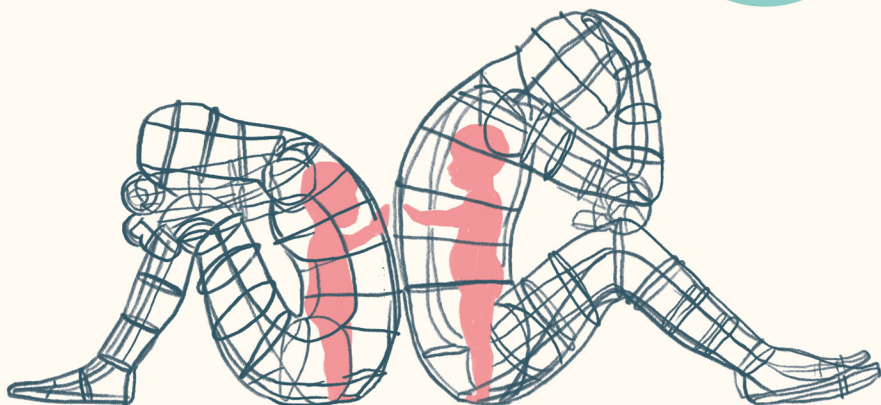


Stefanie Stahl

**AUTORKA
BESTSELLERÓW
PONAD 2 MILIONY
sprzedanych
książek**



Jak odkryć swoje
**WEWNĘTRZNE
DZIECKO**
ĆWICZENIA



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: 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

Fotografia autorki: © Roswitha Kaster

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.

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
- 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
- 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

Pociesz swoje Dziecko Cienia	102
Trzy pozycje postrzegania	104
Odróżniaj fakty od interpretacji	107
Porzuć „odbite poczucie własnej wartości”	111
Codzienne strategie dla Dziecka Cienia	113

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
Znajdź swoje osobiste strategie transformacyjne	182
Po prostu żyj!	183

Indeks 186

PIERWSZY KROK

POZNAJ SWOJE DZIECKO CIENIA

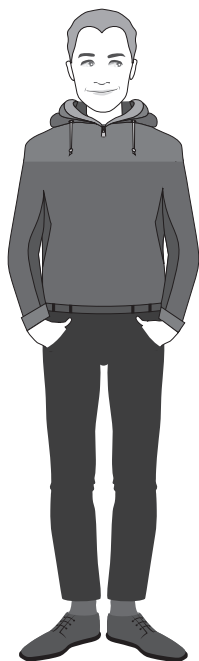
Jaki jest twój problem?

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

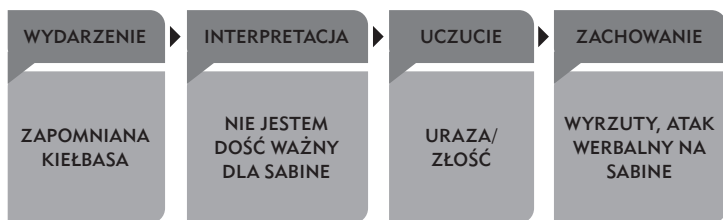


Sabine

Niektórzy już znają Michaela i Sabine z poradnika *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko*. W tym zeszytzie 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 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.



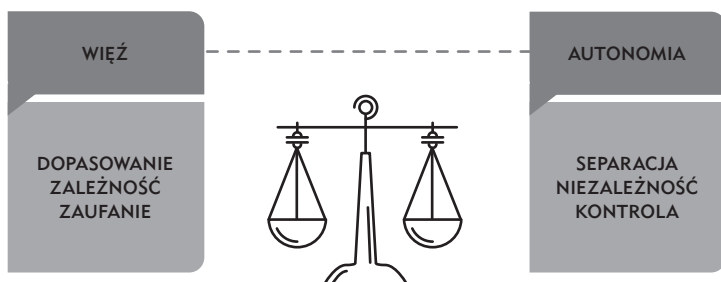
Oceń w skali od 1 do 10, w jakim stopniu twoi rodzice wspierali cię w zaspokajaniu potrzeby samodzielności i autonomii? Tu także może być pomocne przywołanie w pamięci kilku konkretnych sytuacji z dzieciństwa.



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.

Jeśli więc chcemy dobrze się czuć ze sobą i z innymi, musimy znaleźć zdrową równowagę między separacją a dopasowaniem się.

Kim jest Dziecko Cienia?

Dziecko Cienia to metafora, która symbolizuje nasze wdrukowane negatywne doświadczenia i schematy myślowe, które nabyliśmy w okresie dzieciństwa. Dziecko Cienia boryka się ze zranieniem własnej wartości, które powstało w wyniku frustracji wynikającej z nieadekwatnego zaspokojenia potrzeby więzi i autonomii w dzieciństwie i okresie dojrzewania. Jest to ta część naszej osobowości, której reakcje często pochodzą z nieświadomości.

W opozycji do niego stoi Dziecko Słońca – niosące w sobie zarówno pozytywne doświadczenia z dzieciństwa, jak i wszystkie umiejętności, którymi dysponujemy jako dorośli ludzie, aby móc kształtować szczęśliwe życie.

Najpierw chcemy poznać twoje Dziecko Cienia i jego negatywne, wdrukowane doświadczenia. Ważne jest, abyś na najgłębszym poziomie uświadomił sobie, co w twoim życiu najczęściej stanowi problem. Poznanie Dziecka Cienia stanowi podstawę wykonania trzeciego kroku, jakim jest wydobycie i rozwój twojego Dziecka Słońca. Oczywiście zajmowanie się Dzieckiem Cienia nie będzie dla ciebie ani łatwe, ani przyjemne. Możliwe, że kiedy nawiążesz z nim kontakt, poczujesz takie uczucia, jak smutek, złość, strach czy wstyd. Ale zaufaj mi – konfrontacja z Dzieckiem Cienia może być niezwykle wartościowa i stanowi klucz do rozwiązania twoich problemów. Ponadto mogę cię zapewnić, że po wykonaniu ćwiczeń z pierwszej części książki poczujesz się już lepiej: twój wewnętrzny

Dorośli dojdzie do głosu i na światło dzienne wyjdzie Dziecko Słońca.

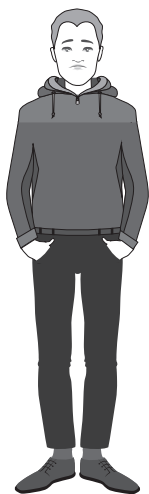
Zanim dotrzemy do twojego Dziecka Cienia, spróbuj dzięki poniższemu ćwiczeniu przypomnieć sobie, w jaki sposób jako dziecko odbierałeś swoich rodziców. Nie chodzi tu oczywiście o to, aby ich obwiniać o twoje dzisiejsze problemy, ale o to, by zrozumieć, co ciebie ukształtowało.

Michael i Sabine będą nam towarzyszyć przy wszystkich kolejnych ćwiczeniach i posłużą za przykład.



Zanotuj poniżej, jak zwracałeś się do swoich rodziców (tato/mamo, mamusiu/tatusiu itd.) i jak odbierałeś ich jako dziecko. Może przypominają ci się jakies określone sytuacje związane z rodzicami, które możesz zapisać w punktach. Jeśli nie wychowywali cię rodzice, napisz o osobie, która się tobą opiekowała w pierwszych latach. Jeśli miałeś rodzonego ojca czy matkę oraz przybranego drugiego rodzica, uwzględnij go w tym ćwiczeniu, o ile odegrał w twoim życiu ważną rolę. A jeśli uważasz,

że w dzieciństwie wszystko było w porządku, źle zaś wspominaś okres dorastania, wykonaj to ćwiczenie, odnosząc się do tamtego okresu. Tak przeprowadź to ćwiczenie, aby było ono odpowiednie do doświadczonych sytuacji, obojętne, w jakim wieku cię spotkały. Radzę ci tylko ograniczyć liczbę wypisanych osób do tych najważniejszych, w przeciwnym razie ćwiczenie nie będzie przejrzyste. Używaj prostego, dziecięcego języka – pomoże ci to powrócić do czasów dzieciństwa.



Tata był najczęściej w pracy. Zwykle wracał do domu zmęczony i potrzebował spokoju. Kiedy był w dobrym humorze, fajnie się ze mną bawił. Któregoś razu tak go zdenerwowałem, że dostałem klapsa. Zaraz mnie przeprosił. Nigdy wcześniej mnie nie bił, ale potrafił za to naprawdę głośno na mnie krzyżeć. Czasami bardzo się go bałem. Był naprawdę dobry w tłumaczeniu mi różnych rzeczy i robił to bardzo chętnie. Kiedy chciałem się do niego zbliżyć, zadawałem mu jakieś pytania. Poza tym często odczuwałem między nami dystans. Miewałem wrażenie, że w jakimś sensie ojciec wolałby być gdzieś indziej niż z nami w domu.

Teraz czas na ciebie. Zanotuj poniżej:

Mojego _____ (tu napisz, jak zwracałeś się do swojego ojca/opiekuna) w dzieciństwie odbierałem w następujący sposób:

A teraz odpowiedz na poniższe pytania:

Za co mój _____ (wstaw słowo, którym zwracałeś się do swego ojca/opiekuna) mnie chwalił?

Za co mnie karał?

Oceń w skali od 1 do 10, w jakim stopniu twój dawał ci poczucie, że jesteś wartościowy.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jaki był jego przekaz o tym, kim jestem? (Jestem mądry / Jestem głupi / Jestem miły / Jestem bezczelny / Jestem ciężarem / Jestem radością)

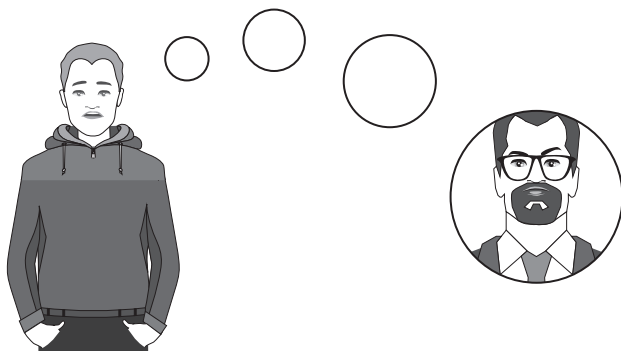
Czy mój _____ miał jakieś typowe powiedzenia? (na przykład: „Zostaw mnie w spokoju!”)

Oceń w skali od 1 do 10, w jakim stopniu twój _____ był pewny siebie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeśli odpowiedziałeś już na wszystkie pytania, zamknij na chwilę oczy i sprawdź, co czujesz, kiedy myślisz o swoim ojcu/ opiekunie, kiedy przypominasz sobie powyższe rzeczy. Zanotuj swoje uczucia:

Czy także dziś je odczuwasz? Na przykład wobec szefa, męża, innych osób płci męskiej?



A teraz przeprowadzimy to samo ćwiczenie w odniesieniu do twojej matki (opiekunki):

Moją _____ (wstaw słowo, którym zwracałeś się do matki/opiekunki w dzieciństwie) odbierałam następująco:



Mama była zawsze zestresowana i często bardzo zirytowana. Nie nadążała ze wszystkimi swoimi obowiązkami i prawie w ogóle nie miała dla mnie czasu. Często miałem poczucie, że jestem dla niej ciężarem. Zawsze przejmowała się tym, co inni ludzie powiedzą. Ale kiedy miała dobry dzień, potrafiła być radosna i kochająca...

Za co moja _____ mnie chwaliła?

Za co mnie karała?

Oceń w skali od 1 do 10, w jakim stopniu twoja dawała ci poczucie, że jesteś wartościowy.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

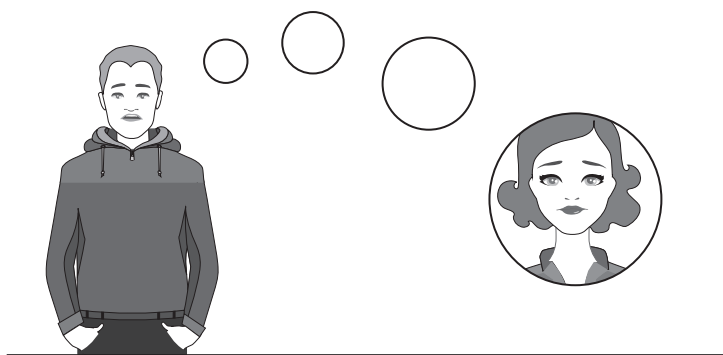
Jaki przekaz płynął z jej strony o tym, kim jestem?

Czy miała jakieś typowe powiedzenia?

Oceń w skali od 1 do 10, w jakim stopniu twoja _____
była pewna siebie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skoro odpowiedziałeś już na wszystkie pytania, zamknij na chwilę oczy i sprawdź, jakie uczucia rodzą się w tobie, kiedy myślisz o powyższych sprawach. Czy dziś są aktualne? Na przykład wobec twojej szefowej, żony, innych osób płci żeńskiej?



Myślenie: znajdź swoje schematy myślowe

Skoro już wróciłeś do dzieciństwa, spróbujemy odnaleźć twoje Dziecko Cienia.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj szablon Dziecka Cienia dołączony do książki.

1. Po prawej i lewej stronie głowy sylwetki dziecka zapisz słowa, którymi określałeś swoich rodziców/opiekunów, tak jak widzisz na rysunku.

Michael także zrobił to ćwiczenie – znajduje się ono na przedniej wewnętrznej części okładki. Dzięki temu przykładowi możesz się zorientować, jak wypełnić swój szablon.

W poprzednim ćwiczeniu miałeś się zastanowić nad zachowaniami swoich rodziców, znajdując ich pozytywne i negatywne cechy. Przy Dziecku Cienia skoncentrujemy się na tych negatywnych, pozytywnymi zajmiemy się przy Dziecku Słońca. Zapisz hasłowo przy rodzicach ich negatywne cechy. Nie musisz wynotować wszystkich, które wymieniłeś w poprzednim ćwiczeniu. Uwzględnij tylko te dla ciebie ważne.

2. Zastanów się, czy w twojej rodzinie miałeś jakieś *zadania*. Zwykle bywają one niewypowiedziane wprost lub pozostają niezamianowane. Dzieci, które postrzegają swoje matki jako smutne i zestresowane, czują na przykład, że mają za zadanie „uczynić mamę szczęśliwą!”. Inni, których rodzice często się kłócą, mają poczucie, że ich obowiązkiem jest „utrzymać mamę i tatę razem!”. Niektóre dzieci mają jasno wyznaczone zadanie: „dbaj o młodszego brata!”.

Czy miałeś jakieś zadanie lub zadania w swojej rodzinie? Jeśli tak, zanotuj je przy mamie lub tacie, lub przy obojgu rodziców.

3. Narysuj linię łączącą mamę i tatę, a nad nią zapisz, jak odnosili się do siebie.

Jak wyglądała relacja twoich rodziców/opiekunów?

4. Popatrz na to, co zanotowałeś, i pozwól, żeby to na ciebie zadziało. Spróbuj się skonfrontować z tym, co czujesz, kiedy kierujesz uwagę na obszar swojej klatki piersiowej i brzucha – siedziby uczuć i emocji. A teraz poszukajmy twoich głęboko ukrytych schematów myślowych. Do jakich wewnętrznych przekonań doszedłeś z powodu swoich rodziców? Poczuj je głęboko w sobie.



Ważne! Schematy myślowe opierają się zawsze na określonych sformułowaniach, jak: „Muszę...”, „Jestem...”, „Nie mogę...”. Schematem myślowym nie jest zdanie: „Jestem smutny”. To jest uczucie wynikające być może ze schematu myślowego: „Jestem bezwartościowy”. Takie uczucia jak złość, lęk czy smutek są z reguły reakcją na te schematy. Schematy myślowe rzadko wyrażają się w formie intencji, na przykład: „Chcę być perfekcyjny!”. To jest intencja w ślad za schematem: „Muszę być perfekcyjny!”.

Aby ci pomóc w odnalezieniu i sformułowaniu schematów myślowych, poniżej przedstawiam ci kilka z nich.