



**Zatroszcz się o swoje
wewnętrzne dziecko
i odkryj swój potencjał**

Alicja Grzesiak

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Ilustracja na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/odksie>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8119-3

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
1. KIM JEST WEWNĘTRZNE DZIECKO?	7
2. POTRZEBY PSYCHICZNE DZIECKA	15
3. ETAPY ROZWOJU — NIEMOWLĘCTWO	31
4. TECHNIKI TRANSOWE I AUTOHIPNOZA	71
5. ETAPY ROZWOJU — MAŁE DZIECKO	79
6. PO CO NAM EMOCJE I CZYM ONE W OGÓLE SĄ?	98
7. BUDOWANIE TOŻSAMOŚCI	149
8. ETAPY ROZWOJU — PRZEDSZKOLAK	176
9. STŁUMIONE EMOCJE	189
10. ETAPY ROZWOJU — SZKOŁA PODSTAWOWA	229
11. ETAP DOJRZEWANIA	258
12. RODZICE	282
13. POWSTAWANIE SCHEMATÓW MYŚLOWYCH	293
14. KIM JESTEM? ŚCIEŻKA SAMOPOZNANIA	305
15. WARTOŚCI	316
16. PRZERWIJ TOKSYCZNE DZIECIŃSTWO	328

17. UWOLNIENIE WEWNĘTRZNEGO DZIECKA	335
18. PRACA Z SERCEM	365
19. KLUCZE DO SZCZĘŚCIA WEDŁUG CARLA JUNGA	372
BIBLIOGRAFIA	375
A. KWESTIONARIUSZ SKRZYWDZONEGO DZIECKA	380
B. JEŚLI CHCESZ...	386
C. SKALA SYMPATII DO SIEBIE	388
D. METODA UWALNIANIA EMOCJI SAFI NIDIAYE	391
E. ODPUSZCZENIE W CZTERECH KROKACH	393

PRZERWIJ TOKSYCZNE DZIECIŃSTWO

16

Nie istnieją idealni rodzice i idealne dzieciństwo.

Stefanie Stahl, psycholog

Zdrowienie jest procesem ciągłym i trwa całe życie. Ważne jest przepracowanie winy i wstydu. Nikt nie ma z nich pożytku, ani twoje wewnętrzne dziecko, ani twoje własne dzieci. Nie jest to łatwe. Nasze dzieci kochamy najbardziej na świecie i świadomość popełnionych błędów jest niesłychanie trudna do udźwignięcia.

Gdyby zgłosił się do gabinetu ktoś, twierdząc, że jest doskonałym rodzicem, zapewne wzięłabym do ręki katalog DSM i przystąpiłabym do diagnozowania go pod kątem zaburzeń urojeniowych.

Karyl McBride, terapeutka

Popatrzmy na istotne narzędzia, które służą zdrowemu rodzicielstwu, a których prawdopodobnie nie otrzymałeś w dzieciństwie. Możesz jednak wyposażyć w nie swoje wewnętrzne dziecko teraz.

Empatia — fundament miłości, odczuwanie i nazywanie uczuć dziecka, współczucie i wrażliwość, zdolność do dawania mu wsparcia.

Odpowiedzialność — za własne uczucia i zachowania, bez przeczucania na dziecko poczucia winy i prób manipulacji.

Szczególne prawa — stwórz poczucie u dziecka, że jest dla ciebie wyjątkowe. Chodzi o to, aby dziecko dorastało z przekonaniem, że jest osobą niepowtarzalną. Musi być jednocześnie świadome, że jest także częścią ziemskiej wspólnoty.

Wartości — ucz dzieci uczciwości, prawości, dobroci, empatii i całej listy dobrych cech. Najlepszy sposób to bycie dla dziecka przykładem, który może naśladować.

Osobowość, a nie jedynie osiągnięcia — doceniaj dziecko za to, kim jest, a nie jedynie za to, co potrafi.

Autentyczność — wewnętrzna prawda, autentyczne wyrażanie siebie i własnych uczuć. Jeśli sam nie byłeś do tej pory autentyczny i szczerzy wobec siebie, prawdopodobnie nie tylko twoje wewnętrzne dziecko, ale także własne nauczyło się ukrywać uczucia i udawać kogoś innego.

Hierarchia rodzicielska — dzieci są twoimi dziećmi, nie przyjaciółmi. To ty masz zaspokajać ich potrzeby, nie odwrotnie. Stawiaj wyraźne granice. Rodzicielstwo to najtrudniejsze zadanie na świecie. Przynosi ogromną satysfakcję, jednak nie sposób wywiązać się z tego zadania w sposób doskonały.

Uważność na relacje z innymi — bądź uważny na siebie, swoje myśli i uczucia, zwłaszcza w kontekście relacji z innymi. To sprawi, że łatwiej ci będzie zauważyć swój cień i popracować nad nim. Inni ludzie pokażą ci ten cień. Coś cię wkurza, złości czy smuci u innych? Wejrzyj głębiej w siebie.

Jest dostatecznie smutno, jeżeli samemu jest się nieszczęśliwym, ale jest jeszcze smutniej, kiedy wszyscy inni twierdzą, że też są nieszczęśliwi.

Kubuś Puchatek, Alan Alexander Milne

Nowe zasady wychowawcze dla wewnętrznego dziecka

1. Masz prawo czuć, co czujesz.

Uczucia nie są ani dobre, ani złe. Po prostu są. Nikt nie ma prawa ci powiedzieć, co powinieneś czuć. Należy rozmawiać o uczuciach. Odrzuć zasady obowiązujące w domu, że uczucia świadczą o słabości lub że nie powinny być okazywane. Pamiętaj jednak, że wyrażanie uczuć a działanie pod ich wpływem to ogromna różnica. Naucz swoje wewnętrzne dziecko, że uczucia są twoją siłą. To paliwo do zaspokajania potrzeb i sygnał alarmowy, gdy grozi ci niebezpieczeństwo.

2. Masz prawo chcieć to, czego chcesz.

Nie istnieje nic, czego nie powinieneś chcieć, lub coś, czego powinieneś chcieć. Masz prawo do rozwoju i zaspokajania swoich potrzeb. Jeżeli twoi rodzice gniewali się i zawstydzali cię, gdy czegoś pragnąłeś lub potrzebowałeś, twoje wewnętrzne dziecko nie wierzy, że ma prawo czegokolwiek pragnąć. Słuchaj je uważnie, pozwól mu chcieć i daj to, czego pragnie, jeżeli jest to możliwe.

3. Masz prawo widzieć i słyszeć dokładnie to, co widzisz i słyszysz. Cokolwiek by to było.

Być może w dzieciństwie, gdy byłeś świadkiem awantury lub widziałeś pijanego ojca na podłodze, usłyszałeś wyjaśnienie „Nic się nie stało” lub „Tataś bardzo źle się poczuł i nie miał siły położyć się na łóżku”. W wyniku takich komunikatów mogłeś przestać wierzyć swoim zmysłom. Pozwól swojemu dziecku patrzeć, słuchać, dotykać i poznawać świat.

4. Masz prawo, a nawet obowiązek cieszyć się i bawić. To dobrze, że seks sprawia ci radość.

Zabawa jest formą istnienia. Także dorośli mają swoje zabawy: włóczenie się, nicnierobienie, seks. Wewnętrzne dziecko lubi dotykać, smakować, wachać, patrzeć, rozmawiać. Daj to

dziecku, szczególnie gdy zostało nauczone, że seks jest czymś wstydliwym. Pozwalaj sobie na figle.

5. Mów prawdę.

Złagodzi to cierpienie, jakie towarzyszy życiu. Kłamstwo wypacza rzeczywistość. Twoje dziecko musiało się przystosować. W rodzinach dysfunkcyjnych dominuje kłamstwo. Złudzenia, zaprzeczanie, fałszywe role, ukrywanie nieprzyjemnych faktów. To staje się sposobem na życie. Twoje wewnętrzne dziecko myśli w sposób, który wypacza rzeczywistość i zniekształca prawdę. Często kieruje się wstydem.

Najczęstsze zaburzenia w myśleniu:

- Myślenie w kategoriach skrajności: albo coś jest dobre, albo złe; myślenie zero-jedynkowe, np. „Gdy partner nie chce być ze mną przez cały czas, to nie kocha mnie naprawdę”). Taki sposób myślenia prowadzi to do poczucia beznadziejności. Musisz nauczyć swoje wewnętrzne dziecko, że człowiek jest zarówno dobry, jak i zły, że nie ma rzeczy absolutnych.
- Myślenie katastroficzne: twoje wewnętrzne dziecko nauczyło się od rodziców wyobrażać sobie same złe scenariusze. Oni nie radzili sobie sami ze sobą, a do tego wychowanie ciebie było dla nich wielkim obciążeniem. Wewnętrzne dziecko zostało nauczone, że świat jest niebezpieczny („Nie rób tego”, „Przestań”). Pozwól dziecku zaryzykować i próbować.
- Uogólnianie, np. gdy słyszysz od partnera, że on chciałby zostać dziś w domu, w twojej głowie pojawia się scenariusz końca związku. Gdy ktoś nie chce się z tobą umówić na randkę, myślisz, że nikt nigdy cię nie pokocha itd. Słowa, których używasz we własnej głowie, sprawiają, że sam się straszysz, pognębiasz i wręcz mówisz do siebie nieprawdę.
- Czytanie w myślach. To forma magii. Jest super, gdy ma się kilka lat, ale już niekoniecznie, gdy ma się powyżej

dwudziestu. Na przykład: „Wiem, że ona zamierza odejść, widzę to w jej oczach”. Rodzice być może uczyli cię, że trzeba wszystkich lubić (zaprzeczali twoim uczuciom), być może mówili „Wiem, o czym myślisz”. Interweniuj zawsze, gdy twoje wewnętrzne dziecko próbuje kłamać, wyolbrzymia lub fałszuje rzeczywistość, uogólniając lub myśląc magicznie. Uczciwość i prawdomówność rodzą zaufanie, a rezultatem jest miłość i bliskość. Wspieraj dziecko w przemianie, prowadząc pełną miłości dyscyplinę.

6. Poznaj swoje ograniczenia i rozsądnie odraczaj gratyfikację.

Wszystkie dzieci chcą dostać to, czego chcą, i to natychmiast. Częścią dorosłości jest umiejętność odraczania gratyfikacji. Zjedzenie zbyt wielu słodczy powoduje bóle brzucha, wydanie wszystkich pieniędzy po wypłacie przyczynia się do trudności finansowych pod koniec miesiąca. Wewnętrzne dziecko ma przekonanie, że na świecie panuje niedostatek miłości, jedzenia, pieśzcot itp. Więc gdy dziecko „dorwie się” do tego, czego pragnie, robi to bez ograniczeń. Teraz zacznij odraczać przyjemność. Dawaj mniej (jeśli dziecko chce 10 lizaków, daj jeden lizak). Jeśli obiecujesz coś dziecku, zawsze dotrzytuj obietnic. Odraczając, możesz uzyskać więcej przyjemności.

7. Rozwiń w sobie harmonijne poczucie odpowiedzialności.

Oznacza to uznawanie konsekwencji tego, co robisz, i niebranie odpowiedzialności za to, co robi ktoś inny. Twoje wewnętrzne dziecko przyjmuje na siebie zbyt dużą lub zbyt małą odpowiedzialność. Powinieneś uczciwie ponosić konsekwencje swojego postępowania. Większość twoich reakcji to reakcje zakotwiczone i przesadne. Reakcje prawdziwe wynikają z prawdziwych uczuć i ze świadomych decyzji. Więc aby być autentycznym, trzeba kontaktować się ze swoimi uczuciami, potrzebami i pragnieniami, czyli z wewnętrznym dzieckiem. Opieka nad wewnętrznym dzieckiem polega na nauczeniu go działania, a nie reagowania.

8. Brak poczucia odpowiedzialności najbardziej jest widoczny w związkach miłosnych. Problem powstaje, gdy partnerzy nie chcą wziąć na siebie odpowiedzialności za swoje wrażliwe wewnętrzne dzieci. Gdy ludzie się poznają, są przekonani, że ta druga osoba zajmie się wreszcie niezaspokojonymi potrzebami ich wewnętrznego dziecka. Każde skrzywdzone dziecko widzi w partnerze własnego rodzica. Zaraz po ślubie zaczynają zgłaszać wobec siebie żądania. Pod tymi żądaniami jest tęsknota i pustka skrzywdzonego wewnętrznego dziecka. Możesz nawet prowokować drugą osobę do działania w taki sposób, jak zachowywali się twoi rodzice, możesz również fałszywie interpretować zachowania partnera. Wtedy mamy małżeństwo pięcioletków! Jeżeli nie będziesz odpowiedzialny za swoje wrażliwe wewnętrzne dziecko, wtedy związek nie będzie udany.

9. Masz prawo popełniać błędy, przecież na nich się uczysz.

Zdrowe poczucie wstydu pozwala nam robić błędy. One stanowią integralną część ludzkiego istnienia, są ostrzeżeniem na resztę życia. Pozwól swojemu wewnętrznemu dziecku na popełnianie błędów. Inaczej będzie żyć ciągle w strachu. Może nigdy nie powie, że kocha, ani nigdy nie poprosi o pomoc.

10. Złota zasada — szanuj innych.

Ucz swoje wewnętrzne dziecko, aby kochało, ceniło, szanowało innych ludzi tak, jak ty kochasz, cenisz i szanujesz siebie. Dziecko powinno nauczyć się zdrowego poczucia winy (odczuwania wstydu moralnego). To uczucie mówi nam, że pogwałciliśmy wartości własne lub innych i że musimy za to zapłacić. Szanuj i doceniaj uczucia, potrzeby i pragnienia innych ludzi. Stosowanie przemocy wobec innych rodzi poczucie winy i niesie konsekwencje. Zdrowe poczucie winy stanowi podstawę sumienia. Agresywne zachowanie może wynikać z tego, że skrzywdzone wewnętrzne dziecko nigdy nie rozwinęło własnego sumienia.

Kiedy maltretowane dziecko identyfikuje się ze swoim krzywdzicielem, przejmuje jego wypaczony system wartości.

11. Zrozum, że życie jest pełne problemów.

Wewnętrzne dziecko często oburza się z powodu trudności. Narzeka, że to niesprawiedliwe: „Dlaczego to spotyka właśnie mnie?”, tak jakby problemy były zabawą złośliwego duszka. Problemy stanowią część życia każdego z nas. W jaki sposób na nie zareagujemy, taka będzie jakość naszego życia. Dziecko powinno nauczyć się, że problemy są normalne i należy je zaakceptować. Masz prawo mieć problemy. Należy je rozwiązywać. Masz prawo popadać w konflikty. One też wymagają rozwiązań. Bądź sobą. Pozwalaj swojemu dziecku na wyjście ze sztywnych ról, jakie przyjęło na siebie, aby utrzymywać w równowadze system rodzinny (takie zachowanie pozwalało mu czuć, że samo coś znaczy).

Tylko my, ludzie, martwimy się o przyszłość, żałujemy przeszłości i obwiniamy się o terażniejszość.

Dr Rick Hanson

Już czas, abyś zaczął żyć tu i teraz, w zgodzie ze sobą, w poczuciu wewnętrznej harmonii z ludźmi, których kochasz, i w miejscu, w którym dobrze się czujesz.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Obdarz siebie miłością

Trudno w to uwierzyć, ale 85% naszego dorosłego życia tworzy się we wczesnym dzieciństwie. To tamten czas nas ukształtował, zapewnił nam zasoby psychiczne na przyszłość lub deficyty, które sprawiają, że czujemy się ze sobą źle, nie potrafimy zbudować satysfakcjonującego związku, odczuwamy wewnętrzną pustkę. Te deficyty zablokowały nam dostęp do własnego JA. To Twoje JA jest Tobą prawdziwym, formuje się dzięki odczuwanym uczuciom. Twój świat jednak kształtowali rodzice, którzy nieśli wzorce blokujące uczucia – to zaś efekt ich deficytów wyniesionych z dzieciństwa. Jako dorośli bowiem jesteśmy rezultatem pokoleniowej traumy i mimo postępu w świecie nauki wychowujemy swoje dzieci w taki sam sposób, w jaki wychowywano nas.

Dziecko pragnie miłości, a bywa, że musi się borykać z brakiem czasu i uwagi rodziców, być świadkiem awantur w domu, uciekać z przerażeniem przed pijanym ojcem albo kulić się ze strachu przed wrzeszczącą matką. Za wszelką cenę więc zabiega o miłość, stara się zasłużyć na ciepło, troskę, współczucie. A przecież jest małym człowiekiem, istotą wystarczającą, cudem narodzin.

Możliwe, że w Tobie dorosłym nadal żyje to przerażone, samotne i opuszczone dziecko, które czeka, aby je przytulić, ochronić, zapewnić mu bezpieczeństwo. Ty jako dorosły to potrafił! Możesz to zrobić, Twoje wewnętrzne dziecko bowiem zasługuje na bezwarunkową miłość, całkowitą akceptację i opiekę. Jeśli je otrzyma, wreszcie poczuje się kochane, bezpieczne – i sprawi, że odkryjesz Twoje prawdziwe JA.

W książce m.in.:

- Po co nam emocje i czym one w ogóle są?
- Powstawanie schematów myślowych
- Kim jestem? Ścieżka samopoznania
- Przerwij toksyczne dzieciństwo
- Uwolnienie wewnętrznego dziecka

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8119-3



9 788328 381193

cena: 59,00 zł