

**HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY**

**Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika**

**VNITŘNÍ DÍTĚ JAKO PROSTŘEDEK K OBJEVOVÁNÍ SAMA
SEBE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Simona Procházková

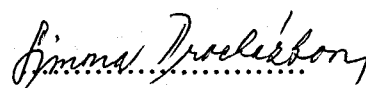
Vedoucí bakalářské práce – konzultant:
PhDr. Ivana Nováková

Praha 2006

Mé poděkování patří především PhDr. Ivaně Novákové, vedoucí bakalářské práce, za moudrost, trpělivost a cenné rady ke zpracovanému tématu. Dále děkuji všem, kteří mi umožnili zrealizovat praktickou část.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně a veškerou použitou literaturu jsem uvedla v seznamu.

V Praze dne 27. března 2006

A handwritten signature in black ink, reading "Simona Procházková". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath the name.

Podpis – jméno a příjmení

OBSAH:

| | |
|---|---------|
| Úvod | str. 2 |
| I. Teoretická část | str.4 |
| 1.Vymezení pojmu „vnitřní dítě“ | str. 4 |
| 2.Vývojové fáze..... | str. 8 |
| 2.1.Vývoj dítěte | str.10 |
| 3.Techniky práce s vnitřním dítětem..... | str.18 |
| 3.1.První krok na cestě k sama sobě | str. 18 |
| 3.2.Sepsání informací z dětství | str. 20 |
| 3.3.Dopis vnitřnímu dítěti | str. 20 |
| 3.4.„Výchova“ vnitřního rodiče | str. 21 |
| 4.Alternativní pohledy | str. 25 |
| 4.1.Léčebný přístup pomocí změněných stavů vědomí | str. 25 |
| 5.Archetyp dítěte C.G.Junga | str. 29 |
| II. Praktická část | str. 33 |
| 1.Úvod | str. 33 |
| 2.Dotazník | str. 33 |
| 2.1.Koncepce dotazníku | str. 33 |
| 2.2. Hypotéza | str. 34 |
| 2.3. Šetření | str. 34 |
| 2.4. Tabulka pro dotazník I. | str. 35 |
| 2.5. Tabulka pro dotazník II. | str. 37 |
| 2.6. Výsledky šetření – shrnutí | str. 39 |
| 2.7. Závěr | str. 40 |
| 3.Pozorování: Seminář: „Otec, matka, (vnitřní) dítě | str. 41 |
| 4.Rozhovory | str. 46 |
| 4.1.Rozhovor s paní X | str. 46 |
| 4.2.Rozhovor s paní Y | str. 49 |
| 5.Šamanská cesta za vnitřním dítětem | str. 53 |
| Závěr | str. 55 |

Úvod

*„Všichni jsme se narodili jako princové a princezny, ale výchova z nás udělala zakleté žáby.“
(E.Berne)*

„...A když jim řeknete:“Malý princ skutečně existoval. Důkazem je to, že byl rozkošný, že se smál a že chtěl beránka. Pokud někdo chce beránka, je to důkazem, že žije,“ pokrčí rameny a budou s vámi jednat jako s dítětem. Avšak řeknete-li jim:“Planeta, odkud pocházel, je asteroid B612,“ přesvědčíte je a dají vám pokoj s otázkami. Jsou prostě takoví. Nesmíte se na ně zlobit. Děti musí být k dospělým shovívavé.

Ovšem my, kdo chápeme život, se vůbec nestaráme o čísla. Byl bych rád, kdybych mohl začít vyprávět tento příběh tak, jak začínají pohádky. Rád bych řekl:“Byl jednou jeden malý princ. Bydlel na jedné planetce, která byla o málo větší než on sám. A ten malý princ potřeboval přítele...” Tomu, kdo chápe život, by se to zdálo mnohem pravdivější.¹

Cílem této práce je ukázat způsob, jak navázat kontakt se sebou a následně přijetí sama sebe. Všichni si v sobě neseme intenzivní citové zážitky z našeho dětství, příjemné i nepříjemné. Ačkoliv si myslíme, že jsme na nepříjemné zážitky zapomněli, přesto naše podvědomí obsahuje i tato traumata a zraněné dítě v nás zůstává. Na cestě životem pak těžko navazujeme láskyplné vztahy . Často se domníváme, že je nám ubližováno zvenčí – projektujeme minulé zážitky na současnost. Odreagováváme buď na sobě nebo na druhých bolest, vztek, opuštěnost, odmítání či citové zneužívání.

Předpokladem je, že techniky práce s „vnitřním dítětem“ odhalí navyklé vzorce chování naučené v dětství, které používáme k obraně ega.

Kontakt s vnitřním dítětem ale není, dle mého názoru, důležitý jen proto, abychom vyléčili naše zranění z dětství, ale také pro náš duševní a duchovní růst. Podle C.G. Junga archetyp dítěte zosobňuje životní síly, které přesahují vědomí a představuje nepotlačitelnou sílu v každé bytosti, a to - realizovat se.

¹ Antoine de Saint-Exupéry, Malý princ, OTTOVO nakladatelství, s.r.o., Praha, 1998

Každý z nás je důležitou součástí lidstva, vesmíru a vůbec celého universa, jehož historii v sobě neseme. Dítě nepředstavuje intelektuální pochopení, ale prožitek celistvosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Vymezení pojmu „vnitřní dítě“

Vnitřní dítě vyjadřuje naše nejnítěrnější pocity a nejhlubší city a umožňuje nám opravdové setkání s nimi. O vnitřním dítěti mluví již C.G. Jung, A. Miller, ale samotný léčebný přístup zavedl John Bradshaw.

Řada z nás si v sobě nese problémy – bloky – z dětství po celý život, které zůstaly nezpracované a neuzavřené, jako např. rozvod, násilí, smrt někoho blízkého, nemoc. Ovlivňují tak i náš současný život. Ale i ti, kteří zažili hezké dětství mohou v sobě nést bolest vnitřního dítěte. Většina z nás se odmalička učila vyhýbat nepříjemným pocitům, chtěli jsme být totiž milováni a přijati blízkými lidmi. Nebyli jsme si jistí, jestli by nás rodiče dokázali přijmout tak „hrozné“, jak jsem se někdy cítili. Naučili jsme se proto jednat tak, abychom byli bez ohledu na své pocity přijati a nyní dokola opakujeme stejné chyby a zvyšujeme svou bolest. Toto zanedbané a zraněné dítě minulosti je největším zdrojem lidského utrpení.²

Carl Rogers popsal, jak děti začínají v útlém věku hrát role, které se líbí ostatním. Potřebují slyšet uznání těch, které milují. A dojde-li k nejhoršímu, brzy tancují jako loutky v rukou milovaných a později podle pokynů společenského očekávání. Jako dospělí mohou pak často zjistit, že nejsou v kontaktu se svými potřebami a touhami. Jsou žiti, spíš než aby sami žili. Nedokážou rozlišovat mezi svými sny a sny, jež pro ně připravili druzí. Naštěstí duch uvnitř nás nikdy neumírá ani nás neopustí. Když je naše chování v přílišném ostrém nesouladu s tím, co náš vnitřní hlas považuje za nejlepší, začínají se vyskytovat symptomy, jako například deprese, nespavost nebo nemoc.³ V souvislosti s konfliktem mezi tím, kým dítě je a kým se snaží být podle přání okolí, uvádí Gaganová termíny psychoanalytika D.W. Winnicot: skutečné já a falešné já. *„Skutečné já je sídlo přirozených a spontánních projevů, zdroje kreativity a aspektů toho já, které se cítí skutečné. To je ta podstata uvnitř dítěte, která je rozpoznávána a potvrzována skrze matčino naladění a sladěné chování. ...Skutečné já nemůže vzkvétat, pokud matka neustále na své dítě projikuje své obavy a úzkosti.“* (člověk pak bude žít v neustálé potřebě souhlasu a reflexe lidí ze svého okolí). *„Falešné já je to, když se dítě*

² Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

³ West Kenneth, G. Dobrodružství psychického vývoje, Portál, 2002

začne identifikovat s částmi svého já, které se zavděčují a uklidňují rodiče, a odtahuje se od těch částí svého já, které rodiče neschvalují. Toto, falešné já, nahrazující vitální skutečné já, vytváří narcistický vztek, který často vychází na povrch v extrémním chování.“⁴

O „hrách ego“ se zmiňuje Podgórecki při studiu komunikačního procesu, vychází zde z E. Berneho. Podle něj je člověk bytost, která potřebuje k existenci především souhlas a pozornost jiných. V raném dětství se kontakt koná pomocí hmatu. V pozdější době pak místo hmatu přicházejí rozmanité podoby komunikace, hlavně pomocí jazyka a soustavy neverbálních znaků. Ztráta kontaktu s rodiči si vyžaduje kompenzace. Člověk se učí značnému počtu uvědomělých a neuvědomělých způsobů získávání pozornosti prostředí. Základním způsobem jsou hry. Základem hry je to, aby se partner dostal do kontaktu s druhým, která trvá tak dlouho, až dojde k získání odměny, žádoucí gratifikace. Hry – mezilidské triky (manévry) jsou chováním, které vězí hluboko v neuvědomělých motivačních strukturách. Tyto hry trvají třeba celé roky: životní, manželské, sexuální, společenské, konstruktivní a terapeutické hry. Ve všech těchto hrách je komunikační sestava, která závisí na jedné ze tří struktur, stavů *ego*: *Dospělý*, *Rodič*, *Dítě*.⁵ V *Dítěti* sídlí vnímavost, tvořivost a radost. *Dospělý* zpracovává informace pro kontakt s okolním světem. *Rodič* reaguje často automaticky (tak jak by reagovali naši rodiče), čímž šetří energii. Všechny tři aspekty mají svou cenu pro život, ale musí být ve zdravé rovnováze.⁶

Lze tedy říci, že si vytváříme určité vzorce chování. Tyto vzorce pak používáme při jednání s druhými lidmi. Opakovaně tak naše jednání může způsobovat nedorozumění a tím i bolest a utrpení nám i druhým.

Dle Dvořáka základní problém, který při jednání s druhými lidmi máme, spočívá v tom, že se jedná o velmi dynamický proces. Nemáme čas na to, abychom si uvědomovali, co vše se v okolí nebo v nás samých odehrává. Naše jednání připomíná výstup na jeviště a sehrání určité scény. I když se předem připravíme, v okamžiku, kdy k setkání dojde, může být všechno úplně jinak. Náš rozum není tak rychlý, aby dokázal vše sledovat, proto do značné míry jednáme automaticky a podvědomě používáme to, co jsme se za svůj život naučili. Zažíváme mobilizaci energie a vzrušení ze setkání,

⁴ Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004, str. 101

⁵ Podgórecki, J. jak se lépe porozumíme, AMOSIUM SERVIS, Ostrava, 1999

⁶ Berne, E., Jak si lidé hrají, Svoboda, Praha, 1970

pocitově vstupujeme do určité role a svým chováním přispíváme k tomu, jak celá situace dopadne. Většinu našich reakcí a chování zpracováváme na podvědomé úrovni, na vědomé úrovni se nám vynořují jen ty podněty, které nám umožní kontrolovat situaci. Zkrátka se snažíme pochopit, „v jakém příběhu právě hrajeme“, a adekvátním způsobem reagovat. Vnímáme i své jednání a přizpůsobujeme je tomu, jak se vyvíjí situace. Při našem rozhodování nám pomáhá vnitřní obraz světa, podle něhož se při svém chování orientujeme. Vše, co se kolem nás děje, se snažíme uchopit pomocí příběhů, ve kterých hrajeme my sami i ostatní lidé určité role. Podvědomě si vytváříme řadu možných scénářů, jak mohou věci probíhat. Události ve scénáři se snažíme pochopit tak, aby dávaly smysl. To, co nás potká, pak v rámci svého vnitřního obrazu světa hodnotíme a prožíváme. Neprožíváme tedy skutečnost, ale její výklad, který si sami vytváříme. Žijeme více ve světě svých představ, které si během života vytváříme, a významů, které v duchu „lepíme“ na věci kolem sebe, než ve „skutečném“ světě. A děláme to způsobem naučeným v dětství.⁷

E. Berne nazývá plán, pro který se člověk rozhodne již v raném dětství, a podle kterého pak žije, životním scénářem. Životní scénáře se zakládají na rodičovském programování, které děti vyhledávají z několika důvodů. Rodičovské programování dává životu cíl a strukturu a dítě to dělá právě kvůli rodičům či jiným blízkým lidem. Programování říká, jak a co mají lidé dělat - samostatné učení může být inspirující, není však praktické. Pokud se rodič, podle Berneho cítí jako „poražený“, předá program poraženého svému dítěti. Ve scénářové analýze se poraženým říká „žáby“ a vítězům „princové“. Musí se pak zjistit, jakým typem vítěze by člověk mohl být. E. Berne uvádí, že lidé chtějí být často „statečným poraženým“ a ne vítězem. Statečný poražený se totiž může držet stále svého scénáře, zatímco vítěz by musel celý scénář nebo značnou část scénáře zahodit a začít znovu. A to většina lidí nedokáže.⁸

V raném dětství „sepíší“ rodiče např. scénář o tom jaký svět je. Je mnoho variací, které pak člověk nevědomě naplňuje: „Svět je dobrý a jednoho dne ho udělám ještě lepším“, „Svět je špatný, jednoho dne mne zničí“, „Zabij se, protože nejsem dobrý, avšak všichni ostatní jsou“ apod. Jde zde tedy o vztah „JÁ“, „TY“. Podle Berneho si lidé nosí své „žáby“ vštípené od rodičů. Mohou však nad nimi zvítězit tak, aby vztahy byly „JÁ+“, „TY+“. Pokud do toho člověk nedoroste v dětství, musí toho dosáhnout

⁷ Dvořák, V., Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

⁸ Berne, E., Co řeknete až pozdravíte, Nakladatelství Lidové noviny, 1997

v dospělosti. Je však nemožné toho dosáhnout pouhou vůlí. Trvalé změny musí vycházet zevnitř (samo-ozdravné mechanismy), vlivem profesionální terapie nebo vlivem lásky, o které Berne říká, že je přírodní psychoterapií.⁹

⁹ Berne, E., Co řeknete až pozdravíte, Nakladatelství Lidové noviny, 1997

2. Vývojové fáze

John Bradshaw, který přišel s léčebným přístupem při práci s „vnitřním dítětem“ si všímá vývojových fází člověka. Vychází při tom z Eriksona, Levina, Piageta a jiných.

Dětství se skládá ze čtyř vývojových fází. Podle Eriksona, jak uvádí Bradshaw, je každá vývojová fáze výsledkem interpersonální krize – primárně krize vztahu k rodičům, ale také k našim vychovatelům a učitelům. Krize není nic katastrofického, ale je to doba zvýšené zranitelnosti a zvýšeného potenciálu (možností). Překonání každé fáze vytváří novou krizi. Výsledkem každé krize je vnitřní síla, kterou nazývá síla ega. Za nutné složky zdravého dětství pokládá čtyři síly ega. Jsou to naděje, síla vůle, cílevědomost a kompetence. *Naděje* je výsledkem toho, že v dítěti namísto *nedůvěry převáží pocit důvěry* v pečovatele. *Síla vůle* je výsledkem boje batolete o vydělení a zrození v psychologickém smyslu a o získání převažujícího vědomí *autonomie nad pocitu studu a nejistoty*. *Cílevědomost* narůstá, když u předškoláka převáží smysl pro *iniciativu nad pocitem viny*. A *kompetence* (způsobilost) je výsledkem toho, že se u školáka vyvine větší smysl pro soustavnou práci než pocit méněcennosti.

Pokud tyto síly ega získáme, pak (dle P. Levina) máme k dispozici čtyři základní duševní schopnosti – schopnost existovat, schopnost konat, identitu a základní dovednosti pro život. Přesně tytéž schopnosti a síly ega, které jsme potřebovali k svému rozvoji v dětství, musíme posilovat i v pozdějších životních etapách. Kromě toho se Levin domnívá, že se základní dětské potřeby každých třináct let vracejí. V e třinácti letech začíná puberta nový životní způsob. Při biologických změnách sexuálního dozrávání se rozvíjí nová duševní struktura. Začíná proces utváření vlastní identity a příprava na opuštění domova. To si vyžaduje prověření a otestování pohledu našich rodičů na nás. V pubertě začíná proces (a pokračuje v adolescenci), ve kterém se rozhodujeme, za koho se považujeme. Abychom byli sami sebou, musíme postupně opouštět rodiče a aby se nám to podařilo, potřebujeme k tomu všechny síly svého ega: 1. důvěru, která se v nás v dětství rozvinula, že svět je bezpečný pro rozvinutí našeho potenciálu. 2. samostatnost (autonomii), abychom – když se pustíme do dobrodružství a opustíme bezpečí našeho rodiště – důvěřovali sami sobě. Náš úspěch bude záležet na tom, jak jsme se v období batolete vypořádali s fází vymaňování ze závislosti a jak dobře jsme si v předškolním věku zbudovali počínající. 3. identitu, kterou nezávislost vyžaduje. Schopnosti ega pocházející ze školního období nám umožní utvořit si 4.

vlastní identitu dospělého člověka, která spočívá na pilířích interpersonální lásky a čínorodé lásky. Jestliže jsem se ve škole dobře učili, můžeme využít své sociální dovednosti k získání přátel a tím, že jsme se naučili pracovitosti, můžeme se spolehnout na schopnost zabezpečit sama sebe v životě.

V druhé polovině třetího desetiletí života začíná další cyklus. Kolem šestadvaceti let mnoho lidí vstupuje do manželství a vytváří si své vlastní rodiny. Znovu se vrací fáze z dětství. Abychom byli schopni důvěrného vztahu, musíme spoléhat na svou **důvěru**, na **samostatnost**, **iniciativnost** a **spolupráci**. Posouváme se od bezbřehé závislosti (fáze zamilovanosti) ke vztahu, v němž dominuje boj o nezávislost (fáze, kdy si vybojováváme svou odlišnost), k nezávislosti sebeuskutečněním (fáze self-aktualizace) a pak k partnerské spolupráci. Tato stádia odráží fáze z dětství, a proto má na úspěšnosti našich vztahů velký podíl to, jak jsme se se svými vývojovými fázemi vypořádali.

Vstupem do středního věku začínáme další cyklus. J. Bradshaw píše, že pokud je naše „vnitřní dítě“ zraněno, může být vstup do tohoto období pohromou. Naše mladistvé ideály jsou vymazané zradami, ztrátou iluzí a smrtí někoho blízkého. Dle Sama Keena, jak jej cituje Bradshaw, se člověk pohybuje *od iluze jistoty k jistotě iluze*.¹⁰ Přes všechna rozčarování života se musíme rozhodnout, že to všechno má smysl. Pakliže se rozhodneme věřit, musíme využít sílu vůle, abychom o každé stránce našeho života učinili nová rozhodnutí – o naší práci, o vztazích a o naší spiritualitě. Musíme dozrát a postavit se na vlastní nohy. Zde je znovu důležitá fáze autonomie a iniciativy, neboť pro nás bude postavena potřeba nového pojetí cílů. Možná k nalezení nového cíle a jeho uskutečnění bude potřeba vyvinout nové dovednosti.

Pozdní dospělost je obdobím prohlubování našich nadějí, nových zájmů a závazků. Je to období poklidné i čínorodé. Může se nám hodit spontánnost a pružnost našeho zázračného dítěte v nás.

Fází stáří vstupujeme do druhého dětství. Jeho počátek vyžaduje vyrovnat se se stárnutím a odchodem do důchodu. Potřebujeme jako děti doufat, že existuje něco víc, víru v něco, co nás přesahuje a co nám pomůže vidět svět a život v širších

¹⁰ Bradshaw, J., *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990

souvislostech. Na podzim života budeme potřebovat všechny nabyté schopnosti ega, abychom viděli celek a ne jen jednotlivosti. Jedině tak se můžeme stát moudřími.¹¹

2. 1. Vývoj dítěte

Mluvíme-li o vývoji dítěte, je třeba se také zmínit o duševním životě jedince v **prenatálním období**. Bylo prokázáno, že plod v těle matky vytváří podmíněné reflexy, reaguje na podráždění a je schopen se učit. P.Říčan ve své knize Cesta životem uvádí, že někteří badatelé jsou přesvědčeni, že plod reaguje na matčin hlas a jeho emoční zabarvení. Důležitým zvukem je pro plod matčino srdce. Novorozenec reaguje na tlukot srdce matky uklidněním. Vztah matky ke svému dítěti v době těhotenství je důležitý. Dnes jsou již zcela běžné programy, kde se nastávající matky učí naslouchat svému plodu, jak být v tělesné pohodě a prožívat slastné, uvolněné vzrušení. Patří to k normálnímu mateřství, zmiňuje Říčan, což přispívá k existenci v naději.¹²

Porod je nejtěžší krok v lidském životě. O tom, jaký vliv má porod na duševní život jedince, bylo napsáno nejedno dílo. Dříve se soudilo, že novorozenec toho moc nevnímá a vše zapomene. I když nebylo zcela prokázáno, co dítě při porodu prožívá, víme, že způsob vstupu na tento svět je důležitý. Každopádně je vhodné, co nejšetrnější zacházení s dítětem (jemné a laskavé doteky, ztlumená světla apod.)¹³ Duševními a duchovními aspekty porodu se zabýval např. S. Grof, který působil na poli transpersonální psychologie.

Kojenec – v tomto vývojovém období jsou důležitá ústa. Ústa jsou místem pohody slasti a orgánem prvního objevování světa. Freud o tomto období píše jako o fázi orální. V psychologickém smyslu zahání jídlo a pití smutek a úzkost. Přejídání, alkoholismus v dospělém věku je tedy poruchou receptivity. Jak píše Říčan, podle Eriksona je dlouhé a klidné orální stadium základem citově vyrovnané osobnosti s neotřesitelným pocitem základního bezpečí ve světě. Erikson to zjistil pozorováním Siuoxů. Naproti tomu uvádí

¹¹ Bradshaw, J., Návrat domů, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990

¹² Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

¹³ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

Říčan výzkum vědců, kteří zpozorovali, že národy, kde se matky věnovaly svým dětem jen krátkou dobu po narození, byly bojácní, nedůvěřiví, úzkostní a celkově labilní.¹⁴

Jak již bylo uvedeno, děti dnešní společnosti často potlačují své nejnítěrnější pocity, aby byly přijaty a milovány. „*Způsob, jakým je kolébána jejich kolébka, nesouzní s vnitřním rytmem jejich bytosti, něco na jejich vztahu s těmi, kteří o ně pečují, není v pořádku. Všude kolem nás jsou děti, jejichž blaho je zrazováno nedostatkem milující péče, stejně jako psychicky zranění dospělí, kteří ventilují svou bolest tak, že ubližují ostatním nebo sami sobě.*“¹⁵ Celá řada studií poukazuje na pozdější chování citově deprivovaných dětí: deprese, apatie, zakřiknutí a smutek, který pramení z odloučení od matky. James Robertson popsal tři fáze u dětí v kojeneckých ústavech (protest po odchodu rodičů – držení se něčeho v dosahu a křik, zoufalství – lhostejnost a nezáměr o okolí, odpoutání se – nepoznání matky).¹⁶

V prvních dnech a měsících života potřebuje dítě druhého člověka, aby mohlo fyzicky a psychicky přežít. První vývojový stupeň je pouto s rodiči, dítě se učí citové pospolitosti s lidmi, která je motivací pro chování a jednání. Potřeba sounáležitosti a lásky je známá všem. Čtyřměsíční dítě se usmívá a pobrukuje, čímž se snaží přivábit matku. Kojenec hledá vizuálně klid matčiny tváře, pokud musí čelit nějaké hroživé situaci či cizí osobě. Dítě má podobné pocity jako matka, žije ve světě sdílených emocí. Schopnost matky porozumět pocitovému stavu dítěte a přenášet toto porozumění zpět na dítě, potvrzuje platnost subjektivních zkušeností dítěte. Dítě si také potvrzuje to, že jeho pocity druzí sdílejí a zajímají se o ně.¹⁷ „*Důvěřující dítě pak do svého repertoáru přidává nové vjemy, pocity, emoce, dovednosti a chování. Jeho vyvíjející se pocit vlastního já se v důsledku toho uspořádává kolem vyjádření a výrazů vlastní individuality – jedinečné věci, která je zcela jasně opatrována takřka „božskými“ bytostmi, které o ně pečují.*“¹⁸

Říčan se odvolává na některé psychology, když uvádí, že deprese v dospělosti, chronický smutek, hypochondrie apod. má kořeny v prvním roce života. Nedostatek

¹⁴ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

¹⁵ Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004, str. 87

¹⁶ Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004

¹⁷ Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004

¹⁸ Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004, str. 96

něhy a péče způsobuje ochuzení citového života, což se v dospělosti ukáže jako zhoršená schopnost navazovat citové vztahy.¹⁹

V tomto období se tedy buduje základní důvěra. Každé zklamání, bolest, opuštění je vlastně zklamáním důvěry ve svět, v matku a také vlastní tělo. Upevnění důvěry tkví v tom, že po zklamání přijde opět laskavá náruč matky. Také je to období, v kterém by se měly položit základy odvahy (kterou potřebujeme v dospělosti), spočívající v trpělivém čekání a také v tom „něco“ vydržet.²⁰

Batole již dokáže myslet v představách. Je pro něj důležitá hra – ta buduje svět fantazie. Slouží mu k tomu, aby se vyrovnávalo s konflikty a těžkými situacemi, které ho potkávají – Říčan uvádí např. hru „na pana doktora“. Fantazie tvoří pozadí našeho jednání a má, dle Říčana regulační úlohu. Důležité je, že si batole hraje samostatně – rozvíjí tím schopnosti jako představivost, tvůrčí návyky a organizační vlohky.²¹ Jak dítě roste a má schopnost vlastního pohybu, je poháněno k samostatnosti, to pomáhá formovat jeho individualitu. Směrem k samostatnosti se objevuje konflikt mezi spojením a osamostatněním. *„Tento spor začíná již v okamžiku našeho narození a prožívání těchto protichůdných požadavků vytváří životní vzorce“.*²² Vnitřní boj batolete přináší nálady, které přechází rychle jedna v druhou a vyvstává dilema, jak být současně samostatné, a přitom naplněné takovým způsobem, který mu dává matka. (Toto dilema prožíváme i v milostných vztazích, viz výše) Čím zvnitřněnější je jeho symbolické zachycení matky, tím lépe dokáže usměrnit svou agresivní energii, která je spjatá s osamostatněním. Znovu je zde důležitý kontakt s matkou (či opatrovníkem). Při projevech hněvu a dvojakého chování může matka vytvořit pozitivní interakci s dítětem tak, že se opětovně snaží navázat oční kontakt s dítětem.²³ Matka má dítěti pomoci orientovat se ve vlastních citech – má na ně reagovat mimikou, komentovat projevy emocí, může reagovat porozuměním – jde o to, aby dítě vědělo, že teď cítí právě tohle.²⁴ Těmito sblížovacími technikami posiluje u dítěte schopnost regulovat své vlastní emoce. Hanba a stud, který doprovází toto vývojové období nemusí dítě tak tragicky

¹⁹ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

²⁰ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

²¹ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

²² Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004, str. 88

²³ Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004

²⁴ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

zasáhnout, protože si dítě vytvoří systém vnitřní přizpůsobivosti na emoční negativismus. Dítě je pak schopno *být samo* a zažívat při tom pohodu a klid.²⁵

Batolata mají zájem o vyměšování, experimentují s vypuzováním a zadržováním stolice. Z hlediska dětského vývoje vidí Říčan závažný problém v tom, pokud rodiče nutí dítě příliš brzy na nočníček – tedy dříve než je schopno vyměšování řídit svou vlastní vůlí. Poznává-li matka, kdy je čas dítě posadit na nočník a výsledek pak ocenit, získá dítě k této části těla neproblematický vztah, ale získá také pozitivní vztah ke svému nitru, ze kterého produkt vychází. „To držet – pustit, jehož význam Freud tolik zdůrazňoval v anální zóně, pojal Erikson jako dva ze základních způsobů činnosti člověka ve světě. Jde o něco více než jen o hru. Přání pozorovat vlastní vůli a podle ní držet nebo pustit, až i násilně odstrčit, proniká také (a později především) lidskými vztahy.“²⁶ Erikson v této vývojové krizi staví autonomní svévoli proti studu a pochybnostem. Říčan uvádí příklady k pocitu zahanbení – vlastní tělo neposlouchá, dítě zakouší jak je bezbranné a také průhledné pro dospělého. Tyto pocity pak mohou převážit nad sebedůvěrou a spoléháním se na sebe.²⁷ Podle Říčana je řešením krize přijetí řádu. Řád však nesmí brát dítěti uspokojení z vlastní vůle. Mělo by si řád oblíbit a pochopit, že platí i mimo rodinu.²⁸

Předškolák: nápadným rysem tohoto období je živost a odvaha fantazie, nespoutaná racionalitou a kázní. U předškoláka je myšlení egocentrické. Dítě nechápe hledisko druhých, má pocit, že ostatní lidé vidí věci stejně, jedná se o tzv. kognitivní egocentrismus. Dalším rysem duševního života je magičnost a antropomorfní myšlení . zvířata, věci, stromy aj. cítí, hněvají se, radují – je to velmi blízké mýtu. Avšak, jak píše Říčan, i když dítě myslí egocentricky, nebrání mu to v citové vzájemnosti a soucítění. V tomto období již děti také umí střídat sociální role – jinak se chovají k vrstevníkům, jinak k rodičům.²⁹

Důležitou součástí je pro předškoláka hra, avšak nyní je mnohem vyspělejší. Hra také plní psychoterapeutickou funkci jako u batolat. Důležité jsou v tomto období pohádky. Dítě je v pohádce autorem i postavami zároveň. I pohádka má, podle Říčana, ulevovat od strachů a konfliktu. Dítě si odžívá strach, ale matka je v jeho neustálé

²⁵ Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004

²⁶ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990, str. 128

²⁷ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

²⁸ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

²⁹ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

blízkosti.³⁰ Kromě toho je pohádka dědictvím historie, je plná archetypů, které jsou důležité pro duševní vývoj člověka.

Nejpřirozenějším prostředkem předškolákových her je kresba. Kresbou dítě vyjadřuje svá tajná přání. Dětská kresba je také dokumentací poznání světa a jeho rozvíjení: „Sama potřeba zobrazit vyvolává nutnost lepšího (hlubšího a vědomějšího) poznání.“³¹ Tvoří se první superznaky (rastry) v mozku dítěte. To známe ze zkušenosti – naše mysl utvoří představu postavy v šeru, ač tam není. V raném věku děti kreslí tyto superznaky.³² Kresba je autentická a spontánní. Odborníci hovoří o tzv. „zlatém věku dětské tvorby“.

Předškolák si je už zcela vědom svých povinností, už ví, z čeho má pocit viny a proč má dobré svědomí. Říčan uvádí, že některé děti dokonce trápí až příliš výčitky svědomí a dokonce vyžadují trest, pokud něco „provede“ – tím svou vinu „smaže“. *„Příliš citlivé svědomí může podlomit iniciativu... člověk s přecitlivělým svědomím se bojí autorit, protože si do nich promítá svou vnitřní autoritu“.*³³ Tato autorita je vypěstovaná rodiči. Iniciativa je zásadním vývojovým krokem (viz. výše Erikson) – je to průbojnost, riskování a dobývání. Vnitřní autorita by měla umět chválit a odpouštět, aby byl konflikt mezi iniciativou a vinou ukončen povzbuzením iniciativy.³⁴ *„a aby to byla iniciativa vždycky o něco zkušenější a moudřejší, lépe ovládající svou potencionální destruktivnost.“*³⁵

Dalším vývojovým úkolem předškoláka je identifikace s rodiči, proto je v tomto období tak důležitá citová pohoda mezi rodiči a dětmi.³⁶

Za **mladší školní věk** pokládáme 6-10/11 let dítěte. Narůstají sociální dovednosti – dítě si začíná uvědomovat vztahy mezi věcmi a lidmi, což se projevuje v kooperaci. Vztahovost se projevuje i nespolečných pravidlech hry.³⁷ V předškolním věku si sice děti hrály spolu, ale každý tak trochu podle svých pravidel. Také výtvarný projev ztrácí spontaneitu a originalitu, je to období první krize výtvarného projevu.³⁸ Psychoanalytický náhled definuje toto období jako období latence, tzn. jakési prodlevy,

³⁰ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

³¹ Uždil, J., Čáry, klikyháky, paňáci a auta, Portál, Praha, 2002, str. 96

³² Uždil, J., Čáry, klikyháky, paňáci a auta, Portál, Praha, 2002

³³ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990, str. 154

³⁴ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

³⁵ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990, str. 155

³⁶ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

³⁷ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

³⁸ Uždil, J., Čáry, klikyháky, paňáci a auta, Portál, Praha, 2002

ztišení ve vývoji, která je důležitá pro další rozvoj. Dítě přechází od hry také ke školní práci. Musí odložit uspokojení okamžitých potřeb a usilovat o výkon. Malý školák si začíná osvojovat základní dovednosti a znalosti, které jsou důležité pro společenské uplatnění v budoucnu.. Dítě se musí zabývat věcmi, jejichž smysl je vzdálený. Kromě toho je, podle Říčana, pro něj těžké když učitel rozhoduje, co udělalo špatně a co dobře. Musí se tedy naučit překonávat překážky, přijímat prohry a naučit se začínat znovu. Kromě toho se také dozvídá prostřednictvím rodičů, co pro ně znamená práce v zaměstnání, jestli je baví a co jim přináší.³⁹

Prvnáčci vzhlíží k autoritě učitele, jehož slovo je pro ně zákonem. Touží se podobat paní učitelce, proto má být učitelská autorita příkladem spravedlnosti, soustavné práce, dobrým vztahem k vědění, jak píše Říčan. Nejprve učitele bez výhrad přijímá, později se však potřebuje přesvědčit, že tomu tak opravdu je: „*což je- mimochodem – hlubší smysl mnohého zlobení a provokací.*“⁴⁰

Jistotu domova potřebuje malý školák skrze praktické činnosti jako je pomoc s učením, ošetření odřenin apod., pro pomazlení si přijde už jen výjimečně. Říčan klade spíše důraz na radost matky. Dítě potřebuje otevřenou komunikaci a upřímnost. „*Otevřenou komunikací se učí vyznat se v tom, co cítí, přijímat své pocity takové, jaké jsou. Učí se, že city je na jedné straně třeba dobře ovládat, na druhé straně však není správné je falšovat, potlačovat, sám sobě něco nalhávat.*“⁴¹ Doma je také důležitá autorita otce, který oceňuje výkony věcněji, přísněji domlouvá popř. trestá. Na trestání školáků je třeba dát si pozor, zdůrazňuje Říčan, trest se školáka velmi dotýká a pokořuje ho. Lepší je chválit to, co se podařilo. Rodina by měla být tedy místem otevřenosti, upřímnosti a vzájemnosti. V rodinné terapii to nazýváme mutualitou (latinsky mutuus=vzájemný).⁴²

V tomto věku ještě není velký zájem o sexualitu. Vytváří se izosexuální (stejnopohlavní) skupiny dívek a chlapců. Podle Říčana jsou tyto skupiny důležité mimo jiné jako trénink pro izosexuální společenství v dospělosti.⁴³

Pubescence: je obdobím, kdy dětství pomalu končí, ale do dospělosti je ještě daleko. Je to doba velkých proměn – tělesných i duševních. Pubescent už musí zvládat

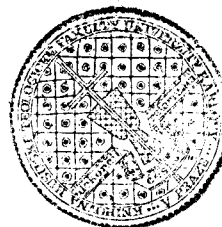
³⁹ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

⁴⁰ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990, str. 167

⁴¹ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990, str. 171

⁴² Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

⁴³ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990



mnohem více a různorodého učiva. Dle Říčana je toho v období od 11 do 15 let velmi mnoho i tehdy, když je s touto bytostí zacházeno s tolerancí a ohleduplností.

Pubescenti milují tajemství, jsou přitahováni romantikou, pohrávají si s tajemnými symboly. Probouzí se v nich zájem o umění – hudbu, výtvarné umění apod. Říčan se v tomto směru odvolává na autory, kteří dávají umělecký zájem do souvislosti s erotickým cítěním, neboť „*Umění je potravou lásky*“⁴⁴ Vždyť je to období prvních lásek. Mladí lidé touží být v blízkosti milovaného, ale tělesné sblížení je pro ně ještě znesvěcením takového citu. I když má kořen v pohlavním pudu není to je „*nedostatečně sama sebe si vědomá sexualita*“⁴⁵, jsme na ni připravováni od malička pohádkami a milostnými písněmi, kulturní i náboženskou tradicí – je zakotvená v historickém vývojovém programu. Tato čistá, oddaná láska se, podle Říčana, stává - nebo také nestává trvalou vrstvou milostných vztahů.⁴⁶

Jednou z prvních zkušeností na cestě od dětství k dospělosti je intelektuální abstrakce. Pokud se pubescent otevře, může jít za obecně platným poznáním. Nebezpečí tkví v odložení intelektuální abstrakce, kdyby vedla k nepohodlným výsledkům.

Myšlenka „vzpoury proti starému ve jménu nového“⁴⁷ vyhovuje pubescentovu sklonu k negativismu. Má ale již zkušenosti a rozum vidět věci (v rodině i ve světě), kvůli kterým má smysl riskovat konflikt. Učí se tak být rovnocenným partnerem v diskuzi. Rezignace a snadné kompromisy by vedly k životu bez ideálů a konzumnímu stylu.⁴⁸

Adolescence je obdobím budování identity, 15-20 let. Identita se, podle Říčana, utváří už od raného dětství. Adolescence je však vrcholem zápasu o identitu. Je to zápas s druhými i se sebou samým. „*Mít identitu znamená znát odpověď na otázku, kdo jsem, znát sám sebe, rozumět svým citům, vědět kam patřím, kam směřuji, čemu doopravdy věřím, v čem je smysl mého života. Znamená to jistotu sebou samým, zodpovědnost za své činy, realistické svědomí, znalost svých možností a mezí. Znamená to být pevně zakotven v tradici a podílet se aktivně na tvorbě budoucnosti, osobní i společenské. Znamená to vědět o své jedinečnosti, znát své nezaměnitelné místo, svou nenahraditelnost – a to všechno nejen intelektem, nýbrž celou svou bytostí. Znamená to*

⁴⁴ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990, str. 190

⁴⁵ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990, str. 198

⁴⁶ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

⁴⁷ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990, str. 203

⁴⁸ Říčan, P., Cesta životem, Panorama, Praha, 1990

*mít větší podíl na vlastním životě. (Helus)*⁴⁹ Být tedy v souladu s celou svou bytostí, se svým Já – rozum spolupracuje s citem a vůle se spontaneitou. Být si vědom své originality sebe a svého života. O to těžší zápas to je, pokud se jedinci nepodařilo splnit předešlé vývojové úkoly, míní Říčan.⁵⁰ Dospívání s sebou přináší vždy pocity osamění. Se schopností abstrakce přichází, podle Bradshawa, prázdnota do hloubi duše. Hypotézy o budoucnosti znamená zakusit pocit „něco chybí“. Dospívající jsou snivci a idealisté. Bývají přirozeně nábožensky založení, často směřují k nějakému kultu, sektě apod. Toto základní schopnost ega nazývá Erikson „věrnost“, jak uvádí Bradshaw.⁵¹ Identita dospělého je identita přetvořená, tzn. Že se spojily naše genetické schopnosti, dovednosti ega (připravené v dřívějších vývojových fázích) a příležitosti, které přichází v podobě kulturně-sociálních rolí. Naše dítě je již zvnitřněné. Jáství uvnitř dítěte musí být odzrcadleno jednak v očích milované bytosti (partner), jednak ve smysluplné profesi převyšující bytí jedince.⁵²

⁴⁹ Říčan, P., *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, str. 232

⁵⁰ Říčan, P., *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990

⁵¹ Bradshaw, J., *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990

⁵² Bradshaw, J., *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990

3. Techniky práce s vnitřním dítětem

3.1. První krok na cestě k sama sobě

Emoční bolest, která zůstává uvnitř se nemůže projevit, protože je potlačována obranami ega. Emoce jsou primární silou, která nás nutí k obraně a uspokojování potřeb. Své pocity odehráváme v rolích, buď na sobě (odehrávání zlého zacházení z minulosti spočívá v tom, že trestáme sami sebe. Emoční energie se obrací dovnitř a může způsobit vážné problémy – zažívací problémy, bolesti hlavy, alergie, astma apod.) nebo je přenášíme na druhé lidi (násilí na druhých, nepřiměřené rebelantství, spontánní věková regrese – trucování, špatná nálada apod.). Tyto pocity nejsme schopni cítit a prožívat naplno a tím je nelze uzavřít, proto je třeba je vyjádřit. Odehrávání rolí navenek, dovnitř a projekce jsou způsoby, kterými vyjadřuje zraněné dítě (v nás) své pocity. Projevuje se posedlostí prací, sexem, pitím a dalšími závislostmi. Bradshaw uvádí, že emoční bolest, kterou člověk nemůže unést, se uzavře a při vyzrávání člověka nastupuje tzv. sekundární obrana ega: myšlení, racionalizace, omlouvání a analýza. Energie původního traumatu zůstává a znovu a znovu se vrací do biologického systému. „Rozumní“ dospělí tak pokračují v bouřlivém emočním životě. Podle Bradshawa se tak děje, protože nebyla rozpuštěna jejich prvotní bolest: *„Byl jsem sice profesorem, teologem a terapeutem, ale odehrával jsem dál. Přečetl jsem každou knihu, která se mi dostala do ruky, probíral jsem svoje problémy při terapii, ale tu roli jsem odehrával dál. Zabýval jsem se vyšším vědomím, naučil jsem se postupům dávných šamanů, ovládl jsem léčení bioenergií, meditoval jsem a modlil se, ale nepřestával jsem odehrávat. Byl jsem posedlý i přemýšlením o vyšším vědomí. Co jsem však nevěděl, bylo to, že jsem potřeboval obejmout svého zraněného osamělého chlapečka a utiřit jeho nerozpuštěný smutek nad ztrátou tatínka, ztrátou domova a ztrátou jeho dětství. Potřeboval obejmout v prvotní bolesti. To je to legitimní utrpení, o kterém mluvil C.G.Jung.“*⁵³ Prvotní bolest jsou nerozpuštěné vnitřní konflikty, jejichž energie se postupem času nabalovala jako sněhová koule. Stud - sněhová královna – veškeré emoce zaklel a spoutal. Tento stud pochází ze zhroucení našeho prvotního meziosobnostního mostu. Začali jsme si myslet, že nemůžeme spoléhat na svého

⁵³ Bradshaw J., *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990, str. 76

prvotního pečovatele a následně vlastně na nikoho. Je tedy zřejmé, že takto jsme se odpojili od našeho skutečného (autentického) já. Bradshaw uvádí jako dva hlavní důsledky škodlivého studu: izolace a strach být závislý na druhém.

Zahojit otrávené emoce studem znamená vylézt ze své ulity a někomu důvěřovat – **důvěřovat sobě.** Důležitým faktorem je přijetí své duševní bolesti a přestat racionalizovat nebo omlouvat rodiče, vychovatele aj. Děti si své rodiče idealizují, aby přežily. Známým faktorem je, že týrané a zneužívané děti přebírají vinu na sebe (ztotožňují se s násilníkem, aby přežily bolest, čímž ztrácí svou identitu). Rodiče nevědomě zraňují své děti, protože nesli také zraněné vnitřní dítě. Nelze tím však popřít realitu, proto při uvědomování si duševních zranění zažívá člověk doslova šok. Avšak přijetím svého studu a osamělosti se začínáme dotýkat svého skutečného já. Je třeba cítit tyto emoce a zuřit, plakat, potit se a třást se. „**Pocit'ování emocí je klíčové. Nemůžeme léčit to, co nepocit'ujeme!**“⁵⁴ Pocit'ováním starých emocí dochází k přirozenému procesu uzdravení. Vyžaduje to však čas a trpělivost, neméně důležité je, aby se člověk cítil v bezpečí. (Bradshaw doporučuje práci ve dvojici či ve skupině. Při pocitu, že momentálně je to „nad mé síly“, by se mělo přestat a dát všemu čas na zabudování do nitra.)⁵⁵

Léčba vnitřního dítěte tedy znamená návrat k našim minulým vývojovým fázím a ukončení našich doposud neuzavřených záležitostí.⁵⁶ J. Bradshaw pracuje s vizualizací: „*Představte si, že objevíte báječné, právě narozené miminko. Můžete být u něho jako moudrý a starostlivý rodič, který mu bude pomáhat na cestě světem. Můžete být u svého narození, u toho, když jste se učili lézt, chodit, když jste začínali mluvit. Vaše dítě bude také potřebovat vaši oporu, když je budou trápit prohry. Ron Kurtz navrhuje, abyste byl jeho kouzelným dědečkem, hodným kouzelníkem, Čarodějem Dobrodějem, tajemným přítelem - kouzelným proto, protože jste ve skutečnosti nebyl u toho, když vaše vnitřní dítě jednotlivými vývojovými fázemi procházelo.*“⁵⁷

Projít „znovu“ vývojovými fázemi tedy znamená vědomě prožít určité krizové situace, které se později projevují jako emocionální bloky.

Podle Bradshawa, každá z vývojových fází vyžaduje zcela určitý způsob výchovné péče: „*Když pochopíte, jaké jste měl v každé fázi vývoje potřeby, naučíte se poskytovat*

⁵⁴ Bradshaw J., Návrat domů, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990, str. 80

⁵⁵ Bradshaw J., Návrat domů, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990

⁵⁶ Bradshaw J., Návrat domů, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990

⁵⁷ Bradshaw J., Návrat domů, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990, str. 59

sám sobě ten správný druh péče. Později až se naučíte svoje vnitřní dítě vést, můžete si najít lidi, kteří se budou o vás starat a dávat vám to, co budete právě potřebovat a co vaše vnitřní dítě potřebuje k růstu.“⁵⁸

3.2. Sepsání informací z dětství

K novému „výchovnému vedení“ zraněného vnitřního dítěte je nejprve třeba důležitého kroku a tím je sepsání faktů, které Bradshaw nazývá „debriefing“. Doporučuje sepsat všechny informace o rodině a o svém dětství. Zapsat si informace od svého narození a tématicky je rozdělit podle vývojových fází.⁵⁹ Napsat si tedy jakousi rodinnou anamnézu. Cenné jsou i fotografie z dětství. Za velmi vhodnou metodu také považují genogram. Genogram je grafický záznam informací o členech celé rodiny. Doporučuje se zachytit nejméně tři generace. Zaznamenávají se demografická data, emoční a behaviorální rysy členů rodiny, zdraví a nemoci, mimořádné rodinné události. Dále se označuje kvalita vztahů mezi jednotlivými členy rodiny aj. V genogramu se pak může projevit opakování symptomů, funkčních vzorců, konfliktních vzorců, koalicí, vlivy životních změn, traumata apod. Jednak to lze vidět horizontálně - v rámci rodiny a jednak vertikálně – napříč generacemi.⁶⁰

3.3. Dopis vnitřnímu dítěti

Ke komunikaci s vnitřním dítětem používá Bradshaw psaní dopisů. Pracuje s představou starého hodného Čaroděje Dobroděje, viz výše.⁶¹ Nejprve píšeme svému vnitřnímu nemluvněti: *„Nemluvnata samozřejmě neumějí číst, ale věřte mi, důležité je napsat dopis...Dopis nemusí být dlouhý, možná jen jeden dva odstavce. Napište svému zázračnému vnitřnímu nemluvněti, že je máte rádi a že jste rádi, že je chlapeček (nebo holčička). Napište mu/jí, že ho/ji chcete a budete se mu/jí věnovat, aby dobře vyrůstal/a a vyvíjel/a se. Ujistěte jej, že víte, co od vás potřebuje, že mu to poskytnete a že budete usilovně pracovat na tom, abyste je viděli jako zázračnou a jedinečnou osobnost, kterou skutečně je. Až dopis dokončíte, velmi pomalu jej přečtete a všimnete si, co*

⁵⁸ Bradshaw J., Návrat domů, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990, str. 59

⁵⁹ Bradshaw J., Návrat domů, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990

⁶⁰ Říčan P., Vágnerová M. a spol., Dětská klinická psychologie, Avicenum, 1991

⁶¹ Bradshaw J., Návrat domů, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990

pocítujete.“⁶² Dále je třeba dopis od vnitřního nemluvněte: „*Napište jej levou rukou, pokud jste leváci, tak pravou. Tato technika se obrací na nedominantní polovinu vašeho mozku a obchází tak polovinu, která víc rozhoduje a má na starosti logické myšlení. Usnadňuje to přiblížení se pocitům vašeho vnitřního dítěte.*“⁶³ Postačí pár řádků. Své přání a potřeby formou dopisu (od vnitřního dítěte) vyjádříme také našim rodičům. Začneme tak komunikovat s naším vnitřním rodičem.

Síla slov je neuvěřitelná, člověk potřebuje pozitivní tvrzení. Pokud je nedostal, jde to jen jedním způsobem a to sebetvrzením. Bradshaw se odvolává na Pama Levina, který napsal pro každou vývojovou fázi způsob ujišťování. Opakovaná pozitivní tvrzení jsou emoční stravou, opakování může přivodit viscerální změny a dotknou se tak prvotní bolesti. Užívá se slov jako: Vítám tě na svět, čekal jsem na tebe. Jsem tak rád, že jsi zde. Mám tě rád takového jaký jsi apod.⁶⁴

Pozitivní tvrzení lze upevnit v řízené meditaci a imaginaci. Tato technika se užívá za pomoci magnetofonového přístroje, na který se namluví příslušný text. Podle Bradshawa je dobré pracovat s partnerem nebo skupinou. Pracujeme-li s partnerem, musíme mu důvěřovat a mít oba pevné rozhodnutí dotáhnout práci na sobě do konce. Je třeba věnovat druhému pouze čas, nikdo nemusí nikoho léčit.⁶⁵

Obdobným způsobem píšeme svému vnitřnímu batoleti apod., postupujeme vývojovou posloupností.

3.4. „Výchova“ vnitřního rodiče

„Víc chtěli, abychom v dnešním světě obstáli, než abychom se cítili dobře. Předali nám tak poselství, že úzkost je víc než láska a strach je důležitější než naděje.“⁶⁶

Naše představy, pocity, myšlenky, prožívání a fantazie tvoří náš vnitřní svět. Ve svém vnitřním světě máme o vnějším světě a lidech v něm určité představy i to, jak by mělo vypadat setkání s nimi. Vstupujeme do vnějšího světa a náhle zjišťujeme, že všechno je jiné, než naše představy a vracíme se do vnitřního světa o pomoc.

⁶² Bradshaw J., *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990, str. 89

⁶³ Bradshaw J., *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990, str. 90

⁶⁴ Bradshaw J., *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990

⁶⁵ Bradshaw J., *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, 1990

⁶⁶ Dvořák, V. *Obejměte své vnitřní dítě*, Portál, 2004, str. 36

Pohybujeme se tedy mezi dvěma světy. Podle Dvořáka máme tendenci popřít význam toho druhého, jsme-li v tom prvním.⁶⁷

„...to, co prožíváme je spíše odpovědí na naše představy o skutečnosti než skutečnost sama. C.G. Jung pokládal vše, co se s námi děje, za projekci naší vnitřní reality. Věříme-li v lásku a přátelství, nacházíme je i ve světě kolem nás, jsme-li přesvědčeni, že svět je zlý a nikomu nebudeme důvěřovat, budeme se podle toho chovat a budeme v takovém světě opravdu žít.“⁶⁸

Rodiče a lidé kolem nás učí, jak obstát ve vnějším světě – tzn. jak se máme chovat, jednat, kdy se můžeme smát a kdy se máme tvářit vážně. Na základě toho, co nám říkají a co vidíme ve vnějším světě, si vytváříme představu o vnějším světě a o sobě. Ukládá se v nás jejich přijetí, nesouhlas, nepochopení, uznání apod. – tak se v nás rodí vnitřní rodič (Dvořák jej nazývá protihráčem vnitřního dítěte).

Při svém jednání se nemůžeme vidět. Abychom změnili sebezraňující chování potřebujeme zpětnou vazbu a reakci druhého. Pro lepší představu, co se děje při jednání s druhými lidmi nabízí L.Dvořák model housenky podle V.Satir: na papíry A4 napište jednotlivé kroky – 1. VIDÍM (rozčilenou tvář kamaráda), 2. MYSLÍM SI (zlobí se na mě), 3. CÍTÍM (strach, rozčilení, smutek), 4. CÍTÍM KE SVÝM POCITŮM (braň se!), 5. ROZHODUJI SE (tvářím se nepřístupně a nenechám se ponížít) – z papírů tak vznikne jakási housenka. Tyto kroky v nás probíhají nesmírně rychle, je dobré si to zkoušet (lepší náhled získáme prací ve dvojici) a najít v sobě určité tendence, vnést tak světlo vědomí do nevědomí. Je třeba několikrát si projít reakce obou účastníků a vždy začít na začátku housenky. Při vyjádření určité pozice si stoupneme na příslušný papír.

Tento model pomáhá pochopit, jak na chování vnitřního dítěte reaguje náš vnitřní rodič. Pocity, které cítíme, jsou totiž často dětské pocity (radost, smutek, strach, stud apod.) a to, co k nim cítíme, je okamžitá pocitová reakce našeho vnitřního rodiče: „To nemáš cítit!“, „Že se nestydíš!“, „Neboj, nedám tě!“ „Měl bych“ je z velké části hlas našeho vnitřního rodiče. Často to znamená: „Nebud' sám sebou! Dělej to jinak! Měl bys být jiný!“ Podle Dvořáka je lépe přijmout reálné pocity svého vnitřního dítěte než žít s falešnou představou o tom, jaké by měly být a tak je skrývat před druhými i před sebou. Krůček za krůčkem si tak můžeme uvědomovat své skutečné (reálné) pocity, přijmout je a poskytnout si oporu. Neustále je třeba mít na paměti, že to chce hodně

⁶⁷ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

⁶⁸ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004, str. 30

trpělivosti, neboť tyto vzorce jsou v nás léty upevněná.⁶⁹ Když nás rodiče naučí zavazovat si tkaničky určitým způsobem, dlouho trvá než se je naučíme zavazovat novým způsobem. Jakmile se nám rozváže tkanička, automaticky použijeme způsob naučený rodiči, je třeba pozornosti k tomu užívat nový způsob.

V souvislosti s vnitřním rodičem a vzorci chování mluví Dvořák o zakletém vnitřním dítěti. Podstatou zakletí je to, že to co již není má daleko větší váhu než to, co je skutečné: „*Navíc zakletí obvykle netvoří ojedinělá událost, ale série událostí, která je pevně propojena s rodinnými vzorci chování, takže vytváří několikvrstvé zakletí.*“⁷⁰ I když se pak člověk snaží prolomit „hráz osudu“ často zjišťuje, že se mu děje znovu a znovu to samé. Nejprve je třeba vidět, kde dělá chybu a postupovat trpělivě. Nikdo nemůže být dokonalý a naše moudré vnitřní dítě to dobře ví. Proto je nutné se smířit se svou nedokonalostí a přijmout svou citlivost, zranitelnost i bláznivost jako nedílnou součást světa.⁷¹

Na změnu vnitřního rodiče lze pracovat několika technikami. Nejprve je, podle Dvořáka, třeba zmapovat problém. Zapsat si situace, které jsou problémové. V terapii vnitřního dítěte se hodně užívají **kresebné techniky**. Pro děti je kresba přirozenou cestou k sebevyjádření. Např. se maluje obrázek dítěte, jež má vlastnosti, které upřímně nesnášíme. K němu malujeme postavu, která tyto vlastnosti nesnáší – je to postava vnitřního rodiče.⁷² **Dramaterapii** můžeme užít při práci s partnerem. Např. se pohádáme se svým vnitřním rodičem, jak doporučuje V. Dvořák. Tím změníme svou energii projevu, což je potřebné ke změně životního scénáře: „*Přečti všechny výroky svého kritického rodiče své partnerce. Partnerka tě přitom jen poslouchá a vnímá svoje pocity, o které se potom s tebou podělí. Pak si ona vezme tvůj seznam a zahraje ti tvého kritického rodiče. Ty se potom vžij do pozice svého rozhněvaného dítěte a energicky na každý výrok odpovídej. Pokud tvé partnerce bude připadat tvá odpověď slabá nebo nedůrazná, může kritický výrok ihned nebo po určitém čase zopakovat...*“⁷³

⁶⁹ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

⁷⁰ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004, str. 152

⁷¹ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

⁷² Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

⁷³ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004, str. 162

Proměna vnitřního rodiče navodí změnu vnitřního dialogu, který umožní utvořit si pro různé situace dobrý životní scénář. Vnitřní rodič přijímá vnitřní dítě i v těžkých životních situacích takové jaké je, umožňuje mu svobodně užít jeho síly ega.⁷⁴

Žádná terapeutická technika by neměla smysl, kdybychom jí nevyzkoušeli v praxi. Naše vnitřní dítě se naučilo, že může své pocity vyjadřovat svobodně. Užívání nových způsobů v reálných situacích však není jednoduché. Narážíme na problémy, které nelze předpokládat. Kromě toho může dojít k vyjádření emocí neohrabaným způsobem⁷⁵ (vzpomeňme na malé děti, než si osvojí nějakou dovednost), na nevhodném místě a v nevhodnou dobu. Negativní přijetí okolím nás může znovu vtáhnout do zakletí.⁷⁶

⁷⁴ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

⁷⁵ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

⁷⁶ Dvořák, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, 2004

4. Alternativní pohledy

4.1. Léčebný přístup pomocí změněných stavů vědomí

V širším smyslu prožívají všichni lidé změněný stav vědomí (které se dá definovat jako koncentrované soustředění s omezením všeho dalšího) ve snech, během přechodné fáze před usnutím apod. Příčinou změněného stavu vědomí může být náboženské a mystické pohroužení, hypnóza, denní snění, imaginace, meditace a tzv. šamanský stav vědomí. V těchto stavech dochází ke zklidnění nervového systému a aktivují se psychické změny, včetně změn spojených se se soustředěním, pozorností, pamětí a emočními vyjádřeními. Rozdíl mezi těmito stavy je v tom, že např. v meditaci se mysl „vyprazdňuje“, ale v řízené imaginaci nebo šamanském cestování mysl zapojuje do dynamického přehrávání „filmových“ obrázků.

Každý člověk používá obrazotvornost. Když mluví o jídle, nějakém místě atd., tak si mentálně vybaví něco, co momentálně není dostupné skrze jeden z jeho smyslů. Tato vnitřní percepce je psychicky i fyzicky rovnocenná vnější percepci až to takové míry, že člověk představující si nějakou událost může reagovat tak, jako by se skutečně právě odehrávala.

Imaginativní vizualizace je spjatá se změněnými stavy vědomí. Terapeut používá představy, aby uvedl klienta do tohoto stavu. Stejně jako šaman, který si v reakci na zvuk bubnu, vizualizuje krajinu, do které vstupuje, nebo se zde promítne jako duch. Je schopen slyšet volání ztracené duše i cítit dotek silového zvířete (silové zvíře je průvodcem v ne-obyčejné realitě). Všichni jsme zapojeni do imaginativních činností v rutíně každodenních záležitostí - věnujeme dennímu snění, řízené meditaci a jiným technikám imaginativních, když se snažíme zbavit se stresu, dát smysl našim životům a probudit víru v budoucnost. Imaginace je používána k získávání informací, určení problému a práci na něm, mění postoje a pocity a také zlepšuje empatické porozumění.

Aktivní imaginace C.G.Junga – obsah nevědomí se ve vědomí objeví jako obraz či představa . Během denního snění začíná jedinec pracovat s tímto obrazem pomocí malování, psaní nebo tělesných pohybů.⁷⁷ „*Když se podaří dát nevědomému obsahu*

⁷⁷ Gaganová J.M., Putování, Dobra, 2004

tvář a pochopit smysl ztvárněného, objeví se otázka, jak se k této skutečnosti zachová já. Tím začíná vypořádávání mezi já a nevědomím. To je druhá a důležitá část postupu, kdy se sblíží protiklady a vzniká a vytváří se něco třetího: transcendentní funkce. Na této úrovni již nemá vedení nevědomí, ale já.“⁷⁸

A.L. a T. Seifert a P. Schmidt uvádí jako příklad aktivní imaginace Malého prince od A. de Sain-Exupéryho. Příběh letce, který se ocitá sám na poušti s minimální nadějí na pomoc, vyvěrá z hlubin duše. Duch, který je vynášen z oblasti nevědomí jak osobního tak kolektivního, má znak neočekávanosti a nevinnosti. Nevinnost je, podle Schmidta a Seifertových, charakteristická pro aktivní imaginaci. Nevinnost otevírá srdce, které tak nevidí jen vnější svět.⁷⁹

„Postavy v aktivní imaginaci vystupují z oblasti subjektivní duše, která může udržovat spojení s objektivní psyché. Je to část nás samých, která se rovná původnímu vnitřnímu dítěti, jež v transakční analýze nazýváme „svobodným dítětem“, můžeme je však také nazvat „božským dítětem“, jak to ve své psychologii činí C.G.Jung.

Charakteristickým znakem svobodného, původního dítěte je to, že hovoří jako dítě, a zároveň jako starý, moudrý člověk. Formuje zcela jednoduché, jasné věty, bez cizích slov, s malým počtem podstatných jmen a s mnoha slovesy. Je citově vyrovnané, spíše chladné, přátelské, chápající a plně porozumění, projevuje zájem, ale nikdy není vtaženo do dění. Dokáže si stále udržovat odstup od aktuálních událostí, zdá se, že vždy vidí celek, neztrácí se v detailech. Mírní tedy silné emoce, do nichž lidé upadají v nouzi nebo v zoufalých situacích, a vytváří atmosféru, v níž je opět možné rozumné uvažování.

Většina lidí zná onu ústřední, zásadní větu Malého prince: „Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“ Přesně tento úhel pohledu vnáší původní vnitřní dítě do světa dospělých, kteří se o svém jednání přestali radit s vlastním srdcem, čímž se dostávají do stavů nouze a zoufalství. Kdo se neradí se svým srdcem, ten chodí po světě jako bez hlavy a bez srdce. Už nedokáže vidět zdravé, prosté možnosti, jak kráčet vlastní cestou lehce a s jistotou. Pak je nutná náprava z nitra přinášena dítětem.“⁸⁰

Šamanské cestování – Jung předpokládal, že kolektivní nevědomí je v jakýchsi vrstvách, po nichž bychom se dostali až k amébám. Do lidské psyché jsou vryty různé

⁷⁸ Sharp D.-komentář, Slovník základních pojmů C.G.Junga, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 2005

⁷⁹ Seifert T., Seifert A.L., Schmidt T., Aktivní imaginace, Portál, Praha, 2004

⁸⁰ Seifert T., Seifert A.L., Schmidt T., Aktivní imaginace, Portál, Praha, 2004, str. 36

vzorci ze zvířecí i rostlinné říše. Mezi vědomím a nevědomím je fluidní vztah. Traumatické vzpomínky a nepřijatelné impulzy odčerpávají psychickou energii z těla i mysli. Jsou zadržovány obrannými mechanismy: regrese, popření apod. Zakázaný obsah je příčinou paniky, strachu a extrémních depresí. Stejně tak je ale nevědomí zásobárnou léčivých sil. Jedinec, který se dostane do styku s těmito léčivými silami v hloubkové terapii či krátkodobé krizové intervenci, vychází z takových krizí obohacen poznáním a vnitřní silou. Podobně šamanský učeň zápasí se svými emočními dilematy a setkat se s obsahy svého nevědomí a tedy ho i zpracovat. Během každého léčení dochází k opětovnému nabývání vitálních instinktů a k aktivaci archetypických témat. Šamanské cestování poskytuje kontext pro léčení zranění z raných vývojových fází a ustanovuje kontakt se skutečným já daného jedince. Psychoterapeutka M. Gaganová začala ve své praxi používat šamanské cestování tak, že nejprve klienty obeznámila s procesy změněného stavu vědomí a poučila je o podrobnostech týkajících se vstupu do spodního světa (šamanský svět je složen ze tří světů-dolní, střední a horní) a o tom, co vyžaduje setkání se silovým zvířetem a jak tomuto zvířeti sdělit téma svého zájmu (šamani to nazývají záměrem). Gaganová uvádí, že pečovatelské chování zvířat vybudilo v jejích klientech silné emoce a poskytlo prožitky, kterých se jim nedostávalo v prvních letech života. Jindy byla reakce méně intenzivní a naznačovala setkání, které zvalo jedince do vyšších úrovní fungování.

Při šamanském cestování se člověk dostává do změněného stavu vědomí (podobně jako při hypnóze či jiných terapeutických technikách) a vykazuje psychické změny, které charakterizují změněné stavy: uvolnění obličejových svalů, případné rychlé pohyby očí, ztišení a zpomalení mluvy. Uvědomování si vnějšího světa se stane okrajovým, umlkne racionální mysl a člověk prožívá ne-logické zážitky, bohaté na symbolické obrazy. Vše, co se odehrává během šamanské cesty, má svůj význam. Člověk nemusí rozumět všem symbolům, stejně jako ne vždy rozumí svým snům, důležité je, že imaginační vizualizace má přímý vztah k jedincově situaci.⁸¹ „*Silová zvířata hrají klíčové role při rozvíjení motivů a témat tak, že v sobě obsahují a reflektují emoce cestovatele, zrcadlí jeho vnitřní stavy způsobem, jaký nikdy předtím neprožili jedinci, o které nebylo dostatečně pečováno.*“⁸² Pokud si člověk zvnitřní toto vyladění, vrací se z této cesty s vědomím a ukotvením této postavy (zvířete či učitele horního

⁸¹ Gaganová M., Putování, Dobra, 2004

⁸² Gaganová M., Putování, Dobra, 2004, str. 117

světa), což mu slouží v každodenní realitě a napomáhá při dokončení vývojových úkolů.

Pokud jsme ochuzeni o citová pouta, která jsou naším vrozeným právem, která nám nebyla poskytnuta – naladění na pocity, podpora, vedení při akceptaci svého já, toleranci a porozumění, hledáme něco, čím bychom toto prázdno zaplnili. Hledáme dokonalého partnera pro uspokojení všech našich potřeb, shromažďujeme materiální statky, nasloucháme různým guruům, ale nikdo a nic nemůže napravit stav v našem nitru, stav rozpojení od skutečného já.

Jung chápal symboly jako mosty, které nás spojují s přirozeným řádem vesmíru, našel svého ducha v ne-obyčejné realitě, kterou nazval fantazie. Šamanský svět, kterým je zdrojem poznání, je neodhalitelný pomocí našich smyslů a je velmi dynamický. Svět duchů, který navštíví šaman při své cestě, je krajinou kolektivního nevědomí. Psychoterapeutické začlenění šamanských idejí nás tak může spojit s léčebnou silou, která sahá až k našim starobylým kořenům.⁸³

⁸³ Gaganová M., Putování, Dobra, 2004

5. Archetyp dítěte C.G.Junga

Zkoumáním snů, neuróz i produktů psychózy byly objeveny „mýtotočrné prvky“ v nevědomé duši. Jsou „autočtonní“, tedy dle Junga, nezávislé na veškeré tradici. Tyto mytologické komponenty nazval C.G.Jung **archetypy**.⁸⁴ Objevují se i v mýtech a pohádkách a sahají až k prehistorickému světu. Podle Junga primitivní národy nemyslely vědomě, ale takovým způsobem, že „myšlenky se jakoby objevují“, protože neměly diferencovány funkce myšlení, cítění, vůle atd. Z nevědomí tedy hovoří neznámý svět duše, přičemž archetyp popisuje jak duše prožívá fyzikální zkušenost. Mentalita primitiva mýty **prožívá**, nevymýšlí je. Podle moderní psychologie jsou produkty nevědomé fantazie vlastní portréty toho, co probíhá v nevědomí nebo jsou výpovědí nevědomé duše o sobě samé. Lze je rozdělit do dvou kategorií. Za první jsou to сны a fantazie osobního charakteru, které jsou osobnostní zkušeností a zapomenuté nebo potlačené věci, které je možné vysvětlit individuální anamnézou. Za druhé fantazie a sny neosobního charakteru, které nelze vysvětlit jako získané jedincem, ale odpovídají kolektivním prvkům lidské duše. Jung je nazývá kolektivní nevědomí a setkáváme se s ním např. v mýtech a pohádkách. Oba druhy osobní i mytologické vznikají ve stavu redukované intenzity vědomí (ve snech, deliriu, snění, vizích apod.) Ve všech těchto stavech mizí kontrola, kterou udává soustředěné vědomí nevědomým obsahům, takže dosud nevědomý materiál proudí do pole vědomí.

Archetypy se nevztahují k ničemu, co by bylo vědomé. Každý výklad, tvrdí Jung, zůstává jen „jakoby“, významové jádro lze opisovat, ale ne popsat. Tento opis přispívá k znalostem před-vědomé struktury duše, která existovala i tehdy, když ještě neexistovala jednota osobnosti ani vědomí. Tento před-vědomý stav můžeme pozorovat v raném dětství. Archetypy jsou živé duševní síly, byly vždy nositeli ochrany a spásy a jejich znesvěcení vždy znamenalo nebezpečí pro duši člověka. Ukazují se jako příčiny neurotických a psychotických poruch. Archetyp se vyjadřuje metaforou. Jung uvádí, že ač symboly hovoří např. o slunci a ztotožňuje s ním lva, krále nebo moc utvrzující život a zdraví člověka, není ani jedním ani druhým, ale něčím třetím neznámým, co nachází vyjádření ve všech těchto přirovnáních – zůstává nezachytitelným vzorcem nebo

⁸⁴ Kerényi K., Jung C.G., Věda o mytologii, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1997

formulí, proto ho intelekt nikdy nemůže lapit a popsat. V každém novém stadiu diferenciacie vědomí, jehož civilizace dosahuje, čelíme úkolu nalézt novou interpretaci přiměřenou tomuto stadiu, abychom spojili život minulosti, který v nás existuje, se životem přítomnosti. Jestliže se takové spojení nepodaří, objeví se určitý druh vykořeněného vědomí, které není již orientováno na minulost. Spása pak přichází v podobě proroka nebo prvorozenec nové generace (v mýtech a pohádkách vyskočí z kamene, stromu, z vody apod. a v pochybné podobě jako Paleček, zvíře, dítě atd.).⁸⁵ Možno připomenout „dítě Krista“, ve folklóru se objevuje motiv trpaslíka, elfa apod. jako zosobnění skrytých sil přírody. Dítě bylo spontánně prožívanou vizí (Jung uvádí např. Mistra Eckharta - vize o nahém chlapci). Ale může se také objevit při aktivní imaginaci. Nejčastější a nejvýznamnější manifestace dětského motivu v terapii neuróz je v procesu zrání osobnosti indukovaném analýzou nevědomí, kterou Jung nazval **procesem individuace**.⁸⁶

„Individuace znamená stát se jedincem, a pokud po individualitou chápeme nejnižší, nejzazší a nesrovnatelnou jedinečnost, tedy stát se vlastním úplným bytostným Já. Proces individuace je zaměřován s uvědoměním já a tím je ztotožňováno já (das Ich) s úplným bytostným Já (das Selbst). Tím se individuace stává pouhým egocentrismem a autoerotismem. Individuace nezasahuje pouze já (das Ich), je nekonečně více než já, zahrnuje celý svět. Já úplné bytostné (das Selbst) je symbolicky znázorněno kruhem, čtvercem, kvaternitou (čtverností), dítětem, mandalou.“⁸⁷

Nevědomé procesy přechází do vědomí v podobě fantazií, kde se stávají vědomými jako sny nebo při aktivní imaginaci. Ve snech se objevují jako syn či dcera snícího nebo jako mladík či mladá dívka, někdy vypadá kosmicky, obklopené hvězdami nebo jako syn krále, dětský motiv je mimořádně variabilní a má všechny možné tvary (perla, drahokam, květina, kalich, vejce aj.)⁸⁸

Archetyp jako spojení s minulostí – dá se říci, že motiv dítěte je obraz jistých věcí zapomenutých v našem dětství. Ala tento motiv je také archetypem celého lidstva, tzn. že motiv dítěte představuje před-vědomý, dětský aspekt z dětství kolektivní duše.⁸⁹

⁸⁵ Kerényi K., Jung C.G., Věda o mytologii, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1997

⁸⁶ Kerényi K., Jung C.G., Věda o mytologii, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1997

⁸⁷ Jung C.G., Duše moderního člověka, Praha, 1994, str. 314

⁸⁸ Jung C.G., Duše moderního člověka, Praha, 1994

⁸⁹ Jung C.G., Duše moderního člověka, Praha, 1994

Archetyp dítěte v přítomnosti – motiv dítěte existuje i v přítomnosti. Podle Junga civilizovaný člověk získal diferenciované vědomí, jehož obsahy realizuje skrze dynamiku vůle. Naše diferenciované vědomí, které je v nebezpečí, že bude vykořeněno, potřebuje kompenzaci ve stále existujícím stavu dětství. Jestliže je dětský stav kolektivní duše potlačen nebo vyloučen, zmocňuje se nevědomý obsah vědomého cíle a oslabuje či ničí jeho realizaci.⁹⁰

Archetyp dítěte a budoucnost – jakmile se v psychologii vyskytne motiv dítěte, většinou to znamená anticipaci budoucího vývoje. Není tedy překvapením, kolik je dětských hrdinů, spasitelů a bohů v mytologii. To odpovídá zkušenostem u individuální psychologie, že dítě předznamenává budoucí změnu osobnosti. V individuálním procesu anticipuje postavu, která pochází ze syntézy vědomých a nevědomých prvků osobnosti, je to symbol sjednocující protiklady, zprostředkovatel, uzdravovatel, tj. ten, který vytváří celek. Tuto úplnost, která transcenduje vědomí, nazval Jung bytostné Já (viz. výše). Podle Junga je symbol dítěte entelechií*, tedy možností apriorní existence potencionální úplnosti. Dětský bůh i hrdina mají v mytologii společné rysy – zázračné zrození a protivenství v raném dětství, tj. opuštění a ohrožení pronásledováním (připomeňme si nám známou pohádku Plaváček).⁹¹

Dítě je cosi, co se vyvíjí k nezávislosti. Musí se oddělit od svého původu (př. matka) a opuštěnost je nutná podmínka. Dítě má vykupitelský účinek a do vědomí přechází, tím dochází k oddělení od konfliktní situace, což by vědomí samo o sobě nedokázalo. Tento symbol je předzvěst rodícího se stavu vědomí.⁹²

Nadpřirozená síla dítěte – mýtus ukazuje, že dítě představuje životní síly přesahující omezený rozsah vědomí, cesty a možnosti, o nichž vědomí nic neví, protože je jednostranné. Dítě zosobňuje celost, která zahrnuje hlubiny přírody – představuje to nejsilnější, zcela nepotlačitelné nutkání v každé bytosti a to realizovat se.⁹³

Podle Clarissy P. Estés vzniká spojením protikladů mezi egem a duší duchovní dítě. Ego se účastní na stvoření dítěte, které má právo na dvojí dědictví, svět a duši. Toto dítě má zázračnou schopnost přenášet dary a vzkazy mezi těmito dvěma. Uvádí některé

⁹⁰ Jung C.G., Duše moderního člověka, Praha, 1994

* entelechie – v aristotelské filozofii je to síla, která působí v látce pohyb a tím postupně uskutečňuje svůj tvar, účelná činnost, jíž se možnost stává skutečností (Klímeš, L., Slovník cizích slov, SPN Praha, 1981)

⁹¹ Kerényi K., Jung C.G., Věda o mytologii, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1997

⁹³ Jung C.G., Duše moderního člověka, Praha, 1994

příběhy popisující toto spojení, např. Příběh o tulení ženě, Kráska a netvor, mexická Bruja Milagra, japonské Tsukino Waguma-Medvěd. *„Začíná hledání cesty zpátky k vlastnímu psychickému řádu nakrmením a pečováním o osamělou ženu, muže nebo netvora. Že dítě, které má schopnost překlenout dva odlišné světy, vznikne ze ženy, jež je v takovém ubohém stavu bez kůže a je provdána za něco v sobě nebo z vnějšího světa, jež je tak opuštěné a nevyvinuté, to je jeden z neutuchajících zázraků duše.“*⁹⁴

Fenomenologie narození „dítěte“ ukazuje vždy zpět k původnímu stavu nepoznávání, tj. temnoty, **nerozlišování mezi subjektem a objektem**, nevědomé totožnosti člověka a vesmíru. V kosmogonii má většina bohů bisexuální povahu. Hermafrodit znamená sjednocení nejsilnějších a nejpříkřejších protikladů. Dítě je bytost počátku i konce. Psychologicky dítě symbolizuje před-vědomou a post-vědomou povahu člověka. Předvědomým základem je nevědomý stav raného dětství, post-vědomým základem je anticipace analogická životu po smrti.⁹⁵

*„Věčné dítě“ v člověku je nepopsatelná zkušenost, nesrovnalost, handicap i božský prerogativ, je to cosi nezvažitelného, co určuje konečnou cenu nebo bezcennost osobnosti.“*⁹⁶

V praxi jde o zážitek proměny. V psychologickém rámci se nacházejí motivy opuštěnosti, nepřemožitelnosti, hermafroditismu, bytosti počátku i konce jako zřetelné kategorie prožívání a poznání.⁹⁷

⁹⁴ Estés Pinkola, C., *Ženy, které běhaly s vlky*, Pragma, Praha, 1999, str. 234

⁹⁵ Kerényi K., Jung C.G., *Věda o mytologii*, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1997

⁹⁶ Kerényi K., Jung C.G., *Věda o mytologii*, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1997 str. 118

⁹⁷ Kerényi K., Jung C.G., *Věda o mytologii*, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1997

II. PRAKTICKÁ ČÁST

1. Úvod

S laskavým svolením pana Šmejkal (terapeuta a vedoucího semináře) jsem mohla provádět šetření formou dotazníků a být pozorovatelem týdenního semináře, který se konal v létě 2005 na záměcku Hluboš nedaleko Příbrami. Skupina, která sem přijela, se scházela každý měsíc na víkendovém semináři zaměřeném na rodinné vztahy. Většina účastníků týdenního semináře (včetně mne) se tedy znají více než jeden rok. Pouze dva účastníci se neúčastnili víkendových setkání. Při cvičeních a úkolech byla mezi členy skupiny vybudována již určitá důvěra a otevřenost.

Vzhledem k tomu, že práce s vnitřním dítětem a rodinnou tematikou je velmi osobní a intimní záležitost, je nutné pracovat v malé skupině. Proto i respondentů odpovídajících na otázky v dotaznících je méně, než je obvyklé. Výsledky plynoucí ze zpracování dotazníků jsou jen doplňující. Vycházím především z vlastního pozorování a z rozhovorů s některými účastníky týdenního semináře.

2. Dotazník

2.1. Koncepce dotazníku

Zkoumané téma – Dětství a jeho vliv v dospělosti

Dotazník je rozdělen na dvě části: I. Dětství a jeho vliv v dospělosti a II. Dětství a jeho vliv v dospělosti. Dotazník I. byl rozdělán respondentům - účastníkům semináře před jeho začátkem. Bylo zde zjišťováno z jakých důvodů lidé přijeli na seminář, jak hodnotí své dětství, své vztahy s rodiči a jak dalece je jim znám pojem „Vnitřní dítě“. Dotazník II. Byl rozdělán respondentům – účastníkům semináře po jeho skončení. V této části bylo zjišťováno, jak byl seminář hodnocen a co přinesl účastníkům semináře za nové poznatky o svém dětství. Dále byla položena otázka, která měla zjistit názor účastníků na rozvoj osobnosti formou semináře jako byl tento.

Dotazník I. obsahoval 13. otázek, z nichž některé otázky byly uzavřené, některé polootevřené a v jedné bylo umožněno respondentům vyjádřit svůj názor.

Dotazník II. obsahoval 12. otázek, otevřené i uzavřené a v jedné z nich mohli také vyjádřit svůj názor.

2.2. Hypotéza

Jako hypotézu jsem stanovila, že v dospělosti používáme vzorce chování, které jsme se naučili v dětství. Tyto nevědomé vzorce chování nám přináší problémy v mezilidských vztazích. Pomocí technik práce s „vnitřním dítětem“ lze navyklé vzorce chování a zranění v dětství (způsobené výchovou – rodiči, učiteli a dalšími autoritami) odhalit a změnit postoje k vlastnímu chování a k rodičům.

2.3. Šetření

Dotazník byl rozdán jedenácti respondentům od 20 do 57 let, z nichž bylo devět žen a dva muži. Dotazníků I., které byly rozdány na začátku semináře, se vrátilo všech jedenáct a správně vyplněných. Devět respondentů v nich vyjádřilo svůj názor. Respondenti byli zároveň upozorněni, že vyplnění této otázky je dobrovolné. Jedenáct dotazníků bylo počítáno jako 100%. Dotazníků II., které byly rozdány na konci semináře, se vrátilo správně vyplněných deset. Deset respondentů vyjádřilo svůj názor. Po vyřazení jednoho neplatného dotazníku bylo počítáno deset dotazníků jako 100%.

2.4. Tabulka pro dotazník I.:

| Č.otázký | Text otázky a odpovědi | ženy | muži | celkem | % |
|----------|---|------------------|------------------|------------------|------------------------------|
| 1. | Na tento seminář jsem přijel/a: a) ze zvědavosti b) něco se o sobě dozvědět c) zabývám se tématem semináře | 0 4 5 | 0 2 0 | 0 6 5 | 0 54,5 45,5 |
| 2. | Respondenti vyjadřovali vlastní názor | | | | |
| 3. | Své dětství hodnotím jako: a) velmi dobré b) dobré c) celkem uspokojivé d) špatné | 1 2 2 4 | 1 1 0 0 | 2 3 2 4 | 18,2 27,3 18,2 36,3 |
| 4. | V dětství jsem měl/a rád/a matku: a) ano b) ano, částečně c) spíše ne d) ne | 7 2 0 0 | 2 0 0 0 | 9 2 0 0 | 81,8 18,2 0 0 |
| 5. | V dětství jsem měl/a ráda otce: a) ano b) ano, částečně c) spíše ne d) ne | 3 2 1 3 | 1 1 0 0 | 4 3 1 3 | 36,3 27,3 9,1 27,3 |
| 6. | Myslíte si, že dětství ovlivňuje chování v dospělosti? a) ano b) ne c) nevím | 9 0 0 | 2 0 0 | 11 0 0 | 100 0 0 |
| 7. | V některých životních situacích „jako bych slyšel/a svou matku/otce“ a) ano, to se mi stává často b) ano, někdy se mi to stává c) ano, ale stává se mi to jen výjimečně d) ne, to se mi nestává | 2 4 3 0 | 0 1 1 0 | 2 5 4 0 | 18,2 45,5 36,3 0 |
| 8. | Výchovné metody svých rodičů... a) uplatňuji (hodlám uplatňovat v budoucnu) u svých dětí stejné, neboť je považuji za správné b) uplatňuji (hodlám uplatňovat v budoucnu) jen některé, které považuji za správné c) neuplatňuji (nehodlám uplatňovat) u svých dětí | 0 3 6 | 0 2 0 | 0 5 6 | 0 45,5 54,5 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|----|------|
| | – nepovažuji je za správné | | | | |
| 9. | Moje životní události se podobají událostem mé matky: | | | | |
| | a) ano, v mnoha skutečnostech | 0 | 1 | 1 | 9,1 |
| | b) ano, v některých skutečnostech | 4 | 0 | 4 | 36,3 |
| | c) ne, nepodobají se | 5 | 1 | 6 | 54,5 |
| 10. | Moje životní události se podobají událostem mého otce: | | | | |
| | a) ano, v mnoha skutečnostech | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | b) ano, v některých skutečnostech | 3 | 2 | 5 | 45,5 |
| | c) ne, nepodobají se | 6 | 0 | 6 | 54,5 |
| 11. | Myslíte si, že je důležité vnitřně se smířit s oběma rodiči? | | | | |
| | a) ano | 9 | 2 | 11 | 100 |
| | b) ne | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | c) nepřemýšlela jsem o tom | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12. | Rodinné tradice uchovávám a hodlám uchovávat i pro další generace | | | | |
| | a) ano | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | b) ano, ale jen některé | 3 | 2 | 5 | 45,5 |
| | c) ne | 4 | 0 | 4 | 36,3 |
| | d) nepřemýšlela/a jsem o tom | 2 | 0 | 2 | 18,2 |
| 13. | Pojem „vnitřní dítě“ a) je pro mne neznámý | 1 | 0 | 1 | 9,1 |
| | b) znám z literatury, internetu, přednášky apod. | 4 | 2 | 6 | 54,5 |
| | c) je mi znám dobře, zabývám se jím již delší dobu | 4 | 0 | 4 | 36,3 |

2.5. Tabulka pro dotazník II.:

| Č.otázký | Text otázky a odpovědi: | ženy | muži | celkem | % |
|----------|--|------------------|------------------|------------------|----------------------|
| 1. | Mohu konstatovat, že tento seminář pro mne... a) byl velmi přínosný b) byl částečně přínosný c) nebyl přínosný | 6 2 0 | 2 0 0 | 8 2 0 | 80 20 0 |
| 2. | Respondenti vyjadřovali vlastní názor | | | | |
| 3. | Své dětství (po skončení semináře) hodnotím: a) lépe b) stejně c) nevím d) hůře | 4 2 1 1 | 1 1 0 0 | 5 3 1 1 | 50 30 10 10 |
| 4. | Po skončení semináře mám pocit, že ... a) jsem objevil/a pocity, které pro mne byly dříve těžké přijmout, nyní je však přijmout mohu b) jsem objevil/a pocity, které pro mne byly dříve těžké přijmout a ani nyní je nemohu přijmout c) jsem neobjevil/a žádné pocity, které bych nepřijímala | 5 2 1 | 2 0 0 | 7 2 1 | 70 20 10 |
| 5. | Absolvování tohoto semináře mi pomohlo odhalit to, že: a) existují vzorce chování naučené v dětství a věřím, že je mohu změnit b) existují vzorce chování naučené v dětství a věřím, že je mohu v malé míře i změnit c) existují vzorce chování naučené v dětství, které však změnit nemohu d) nesouhlasím ani s jedním z výše uvedených tvrzení | 6 2 0 0 | 2 0 0 0 | 8 2 0 0 | 80 20 0 0 |
| 6. | V průběhu semináře... a) jsem si uvědomil/a, že některé mé chování a jednání mi přináší problémy v mezilidských vztazích b) jsem si ověřil/a, že mé chování a jednání je správné c) jsem nepřemýšlela ani o jedné z variant výše uvedených | 7 0 1 | 2 0 0 | 9 0 1 | 90 0 10 |
| 7. | Mám pocit, že jsem se (vnitřně) smřil/a...(pociřuji | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|----|
| | klid)... | | | | |
| | a) s oběma rodiči | 5 | 2 | 7 | 70 |
| | b) jen s A. matkou | 1 | 0 | 2 | 20 |
| | s B. otcem | 1 | 0 | | |
| | c) ani jedním z rodičů | 1 | 0 | 1 | 10 |
| 8. | Výchovné metody svých rodičů nyní vidím v „novém světle“ a ... | | | | |
| | a) budu je uplatňovat u svých dětí stejně, neboť jsou správné | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | b) budu uplatňovat jen některé, které považuji za správné | 5 | 2 | 7 | 70 |
| | c) nebudu uplatňovat žádné, neboť je považuji za nesprávné | 2 | 0 | 2 | 20 |
| | d) nevidím v „novém světle“ | 1 | 0 | 1 | 10 |
| 9. | Tento seminář mi... | | | | |
| | a) pomohl změnit postoj k mým rodičům | 3 | 0 | 3 | 30 |
| | b) částečně pomohl změnit postoj k mým rodičům | 5 | 2 | 7 | 70 |
| | c) nepomohl změnit postoj k mým rodičům | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | d) nevím, jestli mi pomohl změnit postoj k mým rodičům | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. | Rodinné tradice uchovávám a hodlám uchovávat i pro další generace | | | | |
| | a) ano | 1 | 0 | 1 | 10 |
| | b) ano, ale jen některé | 6 | 2 | 8 | 80 |
| | c) ne | 1 | 0 | 1 | 10 |
| | d) nepřemýšlel/a jsem o tom | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11. | „Věřím, že svůj život mohu změnit tím, že budu pracovat na své osobnosti formou seminářů jako byl tento...“ | | | | |
| | a) ano, s tímto tvrzením plně souhlasím | 6 | 2 | 8 | 80 |
| | b) ano, i když jen částečně | 2 | 0 | 2 | 20 |
| | c) nevím | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | d) ne, s tímto tvrzením nesouhlasím | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12. | Pojem „vnitřní dítě“ | | | | |
| | a) jsem znal/a a seminář mi přinesl další nové poznatky | 5 | 0 | 5 | 50 |
| | b) jsem znal/a a hodlám se jím zabývat dál | 2 | 1 | 3 | 30 |
| | c) jsem neznal/a, ale zaujal mne tak, že se jím v budoucnu ještě hodlám zabývat | 1 | 1 | 2 | 20 |
| | d) jsem naznal/a a nehodlám se jím zabývat | 0 | 0 | 0 | 0 |

2.6. Výsledky šetření-shrnutí

Před konáním semináře, kdy byl rozdán respondentům Dotazník I. (dále jen DI.) hodnotili respondenti 36% (DI., otázka č. 3) své dětství jako špatné a 50% v Dotazníku II. (dále jen DII.), otázka č.3 po proběhnutí semináře zhodnotilo své dětství lépe. Plných 100% respondentů (DI., otázka č.6) se domnívá, že dětství ovlivňuje chování v dospělosti, téměř polovina uvedla 45,5% (DI., otázka č.7), že v některých životních situacích „jakoby slyšeli svého otce/matku“, ani jeden z respondentů neuvedl, že by se mu to nestávalo. 70% respondentů v průběhu semináře objevilo pocity, které pro ně „dříve bylo těžké přijmout, nyní je však přijmout mohou“ (DII., otázka č. 4). 80% respondentů vypovědělo, že absolvování semináře jim pomohlo odhalit vzorce chování naučené v dětství a že je mohou změnit (DII., otázka č.5) a 90% si uvědomilo, že některé jejich chování jim přináší problémy v mezilidských vztazích (DII., otázka č. 6). Pro všechny respondenty je důležité se „vnitřně“ smířit s oběma rodiči (DI., otázka č.11) a pouze jeden respondent se po absolvování semináře nesmířil ani s jedním z rodičů (DII., otázka č. 7). 80% respondentů si myslí, že „svůj život mohou změnit tím, že budou pracovat na své osobnosti formou seminářů jako byl tento...“ a 20% alespoň částečně (DII., otázka č.11). Pojem „vnitřní dítě“ byl neznámý pouze pro jednoho respondenta (DI., otázka č.13), 30% uvedlo, že se jím hodlají zabývat i nadále, pro 50% respondentů přinesl tento seminář o tomto pojmu nové poznatky, i když jim byl znám již z dřívějšíka (DII., otázka č.12).

V otázce č.2 v obou dotaznících mohli respondenti vyjádřit svůj názor. V Dotazníku I. na otázku: „Co očekáváte od tohoto semináře?“ odpovědělo pět respondentů, že přijeli za „objevováním sama sebe“, „prohloubením pohledu na sebe a tím i ostatní lidi“, „osobním růstem“ a čtyři „otevřením rodinných témat“, „novým pohledem na své dětství“ apod. Dotazník II. otázka: „V čem si myslíte, že byl pro vás seminář přínosný, popř. nepřínosný?“, respondenti spatřovali přínos ve „smíření se s rodiči“, „náhled na chování rodičů“, „uzavření emočních záležitostí s rodiči“, „objevení negativních i pozitivních vlastností rodičů“, otevření skrytých témat a pročištění“, „hlubší poznání sama sebe“ apod.

2.7. Závěr

Na začátku semináře respondenti v Dotazníku I. 54,5% uvedli, že nehodlají uplatňovat výchovné metody svých rodičů. Dále 54,5% respondentů uvedlo, že se jejich životní události nepodobají ani jejich matce ani otci (i když oba muži ze skupiny uvedli, že se jejich životní situace podobají událostem jejich otce alespoň v některých skutečnostech). Přesto žádný z respondentů neodpověděl záporně na otázku, že... v některých životních situacích „jako by slyšeli svou matku/otce“. Rodinné tradice (ale jen některé) by uchovávalo 45,5% respondentů.

Na konci semináře v Dotazníku II. 80% odhalilo vzorce chování naučené v dětství a 90% si uvědomilo, že některé jejich chování a jednání jim přináší problémy v mezilidských vztazích. 70% respondentů vidělo výchovné metody svých rodičů „v novém světle“ a hodlají uplatňovat jen ty, které považují za správné, což je velký posun od DI., kdy 54,5% nehodlalo uplatňovat výchovné metody svých rodičů žádné. Lze tedy říci, že po smíření se se svými rodiči v průběhu semináře - 70% (DII.) respondentů změnilo svůj postoj ke svým rodičům -70% (DII.). To se zřejmě odrazilo i na uchovávání rodinných tradic, kdy pouze jeden respondent nehodlá uchovávat rodinné tradice a 80% (DII.) hodlá uchovávat alespoň některé. 80% (DII.) respondentů souhlasí s tvrzením „věřím, že svůj život mohu změnit tím, že budu pracovat na své osobnosti formou seminářů jako byl tento.“

Šetření tedy potvrzuje hypotézu, že v dospělosti používáme vzorce chování naučené v dětství a technikami práce s „vnitřním dítětem“ lze objevit tyto navyklé vzorce chování a alespoň částečně je změnit.

3.Pozorování: Seminář: „Otec, matka, (vnitřní) dítě

1.den

- cvičení: Stavění chaloupek

Všichni účastníci semináře byli vyzváni, aby v lese postavili z kůry, kamínků, listí apod. chaloupky, které měly napodobovat domov v jejich dětství.

Základní téma znělo: „Jak to vypadalo u nás doma?“

Všichni jsme se pustili do práce...Při stavění jsem si uvědomila, že každé místo doma mám spojené s určitou emocionální vzpomínkou, ať již kladnou nebo zápornou. Postavený domov oživil vzpomínky z dětství, které byly dávno zasunuté v paměti.

Po ukončení této malé stavby každý z účastníků prováděl ostatní domovem svého dětství (předváděl svou stavbu). Ukazoval své oblíbené místo doma, místo, kde rodina trávila nejvíce času, jak žila celá rodina.

Toto cvičení zpřítomnilo „dětství“- mnozí byly překvapeni, na co všechno si vzpomněli. Některé vzpomínky si mnozí vybavili s velkou přesností, jiné byly dle jejich vyjádření „zakleté“.

Podle mého názoru byla tato metoda jinou formou rodinné anamnézy.

- cvičení: Obrázek mého dětství

Volná kresba obrázku mého dětství. Každý se měl naladit na časy svého dětství a nakreslit cokoli ho napadlo. Po té se všichni rozdělili do dvojic a obrázky si vyměnili. Jedem druhému sdělil, co na obrázku vidí a jaký pocit z kresby má.

Toto cvičení bylo zaměřeno na sdílení pocitů.

2.den

- hra: Indiáni kmene Hopi

Celá skupina měla postavit indiánskou vesnici tak, aby tam měl každý své místo a roli.

Nejprve jsme se všichni radili o tom, jak bude vesnice vypadat a vše zakreslili na papír. Velká diskuze vznikla při rozdělování rolí: našli se lovci, ženy udržující oheň, šamani, pastevci... Stanovili jsme si také rituál uctívání „Ducha naší vesnice“, aby se nám dobře žilo. Všichni se vžili do svých rolí s neuvěřitelnou chutí a nakonec se nikomu nechtělo s hrou skončit.

Tato hra nám umožnila prožít si určitou sociální roli. Zajímavé bylo pozorovat, kdo si jakou roli zvolil. V diskuzi po ukončení hry někteří lidé uvedli, že si roli vybrali, protože jim nejvíce seděla, jiní si chtěli vyzkoušet roli, která je něčím lákala. Jedna paní si zvolila roli lovice – podle jejích slov si chtěla užít mužskou roli.

3.den

- úkol: Jak vypadá ideální domov?

Celá skupina hledala klíčová slova pro „ideální domov“. Rozpoutala se diskuze nad smyslem slov, co pro nás znamenají, jak je chápeme. Každý si mohl uvědomit, co je pro něj důležité a proč.

- úkol: sestavit genogram

Každý si sestavil svůj genogram – rodinnou mapu. Kromě základních údajů jako jsou jméno, datum narození, nemoci apod. jsme popisovali i jednání, temperament, zvyky rodiny, hodnoty, normy, rodinné mýty, příběhy a tabu.

4.den - den s matkou

- úkol: celý den při sobě nosit fotografii matky

1. Soustředění se v relaxovaném stavu na matku a vnímat ji všemi smysly. Po té se kreslil obrázek.

2. Kresba mandaly matky (viz. Příloha)

Když jsem si pozorně prohlédla svůj obrázek, zjistila jsem, že jsem namalovala „Věstonickou Venuši“. Uvědomila jsem si, že je ve mně živý archetyp matriarchátu. Z mého genogramu je patrné, že moje rodina je matriarchálního rázu. Z matčiny strany naprosto viditelně.

3.Hra ve dvojicích: Mamince se narodilo miminko...

Maminky se staraly o svá miminka, jak nejlépe uměly. Některé byly trpělivější jiné méně, ale žádná nespustila své dítě z očí. Na rozpacích byli trochu muži, role matky se jim zdála náročnější, „raději by šli chytat ryby apod.“, ale svůj úkol zvládli jak nejlépe uměli. Jedna žena uvedla, že jí doslova šokovalo, když jiná žena prožila „svého kojence“ traumaticky. Nedovedla si představit, že by se v náručí matky mohl někdo cítit špatně.

4. Nad fotografií maminky: „Co jsem mamince neřekl/a?“, „Co jí chci říci?“

Byl to velmi těžký úkol. Pracovalo se ve dvojicích, ale nad fotografií mohl člověk rozmlouvat i o samotě. Partner byl opodál pro těžké chvíle a podporu. Člověk se dívá do tváře svého rodiče a pociťuje emoce, nahromaděné z dětství. Někteří v závěrečném sdílení uvedli, že si uvědomili i své potřeby, např. ocenění. To, že se některým nedostávalo takové podpory jim znemožnilo uskutečnit některá přání a cíle. Naopak jedna paní uvedla, že podceňování od její matky v ní vyburcovalo sílu dosáhnout svých cílů. Chtěla dokázat, že není tak „neschopná“. To však mělo negativní důsledek - frustrace nad něčím nepovedeným.

Tato metoda, s kterou pan Šmejkal pracuje, se mi zdá být vhodná pro setkání s vnitřním rodičem. Stejně jako komunikace s vnitřním rodičem formou psaní dopisu, kterou uvádím v teoretické části.

5.den - den s otcem

– úkol: celý den při sobě nosit fotografii otce

1.Soustředění se v relaxovaném stavu na otce a vnímat ho všemi smysly

2.Krasba mandaly otce

3.Hra ve dvojicích: Táta vede své dítě do školky, to si však postavilo hlavu, že nepůjde...

Při této hře bylo nesmírně rušno. Rodiče používali různé taktiky, jak dostat dítě do školky. Tak jak to každý znal ze svého domova. Tresty – tělesné i slovní, výhrůžky, sliby, domlouvání apod. Měla jsem to štěstí, že se mnou ve dvojici byl muž, takže jsem tam mužský element měla skutečný. „Můj tatínek“ nevolil násilí, ale z bezmoci nakonec

odešel – pro mne to byl hrozný šok. Vybavila jsem si, jak nešťastně jsem se cítila, když odešel můj skutečný otec po rozvodu (i když jsem v té době byla ve školním věku).

Tyto dny byly velmi emocionálně náročné. Chodili jsme kolem sebe „po špičkách“. Z různých stran zazníval pláč. Některá dosud nevyřčená slova se těžko říkala. Důležité bylo znovuprožití nezhojených ran z dětství, jak se ukázalo při sdílení večer.

6.den – den s (vnitřním) dítětem

– úkol: jednu hodinu si hrát

Hráli jsme hry, které jsme si pamatovali z dětství: slepou bábu, rybáři a rybičky, škatulata hejhejte se...

Všichni se uvolnili a spontánně si užívali hry. Dítě uvnitř nás se mohlo projevit...

Po skončení semináře se všichni shodli na tom, že tyto chvíle pro ně byly nejšťastnější.

- cvičení: hra na rodinu

Trojice lidí si rozdělily role matky, otce a dítěte. Po 20 minutách se role vyměnily a po dalších 20 minutách znovu. Každý z trojice si tedy zahrál všechny role.

Po té jsme si kladli otázky:

„Jak jsem se choval/a jako matka?“ – „V čem se jí podobám a v čem nikoliv?“

„Jak jsem se choval/a jako otec?“ – „V čem se mu podobám a v čem nikoliv?“

„Jak jsem se choval/a jako dítě?“

„Co se mne dotklo a co mne potěšilo?“

Tato hra umožnila přehrát si roli rodinného příslušníka. Mnozí uvedli, že u sebe objevili některé vzorce chování, které „pochytili“ od svých rodičů. Jedna žena naopak uvedla, že se vědomě při výchově svých dětí snažila „být opakem své matky“. Sdílením emocí se partneři (ve hře) mohli dozvědět, jak působilo jejich chování. Jedna paní uvedla, že měla tak hodné rodiče, že nevěděla, co má dělat – cítila se nejistě. Podle její výpovědi – měla pocit, že pokud by jen trochu zazlobila, nepatřila by tak hodným

rodičům. Lze tedy říci, že stanovení hranic a určitého srozumitelného řádu je důležité. Ani přísná ani příliš benevolentní výchova se neukazuje jako vhodná.

- diskuze: Vnitřní dítě

V diskuzi si všichni vyjasňovali, jak se jim podařilo setkat se se svým vnitřním dítětem. Význam a vliv dětství v životě člověka. Jak vypadá a jaké má vlastnosti. Daří-li se s ním komunikovat apod. Z teoretického hlediska se hovořilo o pojetí C.G.Junga, J.Brashawa aj.

4. Rozhovory

4.1. Rozhovor s paní X (48let, VŠ) - krátce po absolvování semináře

Co jsi prožívala a pociťovala při stavbě chaloupek-„domova v dětství“? Vynořily se ti nějaké vzpomínky?

- Po dostavění domku jsem si uvědomila, že je garáž v poměru k ostatním místnostem překvapivě veliká. Ve spojitosti s tím se mi vybavilo, že můj otec trávil většinu času v garáži, protože utíkal před mámou.

Jaké pocity máš z toho, že táta utíkal před mámou?

- Cítila jsem jeho bolest, že byl vyčleněný z rodinného kruhu. Protože ani máma, ani její rodiče ho neuznávali jako rovnocenného partnera... Přesto jsem bývala v dětství na straně mámy, teď je mi to hrozně líto. Musel se cítit strašně sám. To je hrozný! Brr! ...
- (...)
- Nejdřív jsem byla strašně našťvaná, když mi došlo, jak máma trápila tátu a nakonec i mě...

Jsi ještě pořád na maminku našťvaná?

- Ne...tady mi došlo, jak hrozně byla máma nešťastná. Tímhle způsobem chování vyjadřovala tuto bolest z dětství, kdy byla nepřijímaná svým otcem.

O bolesti z dětství tvojí maminky víš odkud...?

- Jednou mi to říkala máma, když jsme spolu řešily otázku její závislosti na mně. Tenkrát jsem jí vyčetla, že mě nenechá dýchat.
- Babička – matka mé mámy – otěhotněla hodně mladá s mužem z lepší rodiny a jeho rodina jí pak nechtěla přijmout. Když se máma narodila, byla hodně sama...Babička se nechtěla starat o dítě, chtěla si užívat...Máma se pak starala o mě až moc!

Jeden den jsme sestavovali genogram. Jaké jsi objevila společné rysy nebo vzorce chování s tvými rodiči či jinými příbuznými?

- Okamžitě jsem si uvědomila vlastnost, kterou mám společnou s mámou – a to je snaha dostat všechno, co chci za každou cenu. Což považuji za dobrou vlastnost, ale v okamžiku, kdy to přesáhne určitou hranici už je to manipulace. U táty vnímám, že jsem podědila morální vlastnosti – hlavně čest a charakternost.

To znamená, že „dostat všechno, co chceš“ je vlastnost, kterou sis nyní uvědomila jako ambivalentní?

- Ano. Je v tom síla, ale když to omezuje druhého, už to není dobrý.. teď už poznám, kdy se tenhle vzorec rozbíhá a snažím se na tom pracovat.

Zůstaňme ještě u genogramu. Objevila jsi ještě něco, pro tebe důležitého, v rodině tvého otce?

- Rodiče táty vůbec neznám. Mám pocit, že jeho charakterové vlastnosti se odráží ve vlastnostech mé mužské polarity – čest, odpovědnost, spolehlivost, odvaha.

Kdy přesně sis uvědomila tyto vlastnosti společně s tatínkem?

- V průběhu semináře jsem objevila, že tyto vlastnosti jsou i mémi.

Téměř na konci semináře jsme si „hráli na rodinu“. Ve trojicích jsme přehrávali role matky-otce-dítěte. Jak ses cítila v jednotlivých rolích? Co sis uvědomila při hře?

- Jako dítě (v roli dítěte), když mi tatínek říkal, že musím domů, tak jsem nechtěla, protože jsem měla strach, že už nebudu moci ven. Tohle jsem zažívala v dětství. Vždycky jsem měla problém dostat se ven za plot – máma mě nechtěla pouštět. To, že jsem se musela vrátit, způsobilo to, že jsem si vzpomněla, jak jsem se nikdy nechtěla vracet. Jednou mi naši zamkli, protože jsem šla domů pozdě a já se nemohla dostat domů. Cítila jsem hroznou paniku!...

To věřím, cítím s tebou...

- bylo to zadostiučinění pro mámu. Jejich výchovné metody byly podivný...bohužel jsem to potom dělala svým dětem. Moje dcera absolvovala tento seminář se mnou, takže i ona si zvědomila tyto věci.

Dá se tedy říci, že se vyjasnil i tvůj vztah s dcerou?

- Ano, změnil. Protože si moje dcera uvědomila důvody, proč jsem jí trestala. Tím samým způsobem mě trestala i moje máma. Je vidět, jak je těžké pro rodiče nasadit jiný způsob chování, než jaký znají. Protože nevědí, kde se jinde naučit jinému...

Jakým způsobem změnil tento seminář tvůj postoj k rodičům a k sobě samé?

- Pochopila jsem oba rodiče úplně jiným způsobem. Proč se každý z nich choval tak jak se choval a uvědomila si, že každý z nich byl hrozně nešťastný. Znovu a znovu si uvědomuji, jak je důležitá komunikace...sdělit sebemenší pocit, jakoukoliv disharmonii. Ale sdělit to asertivním způsobem.

Děkuji za rozhovor.

Komentář:

Paní X působila při rozhovoru velice vyrovnaně. Odpovídala stručně a věcně. I když své emoce přirozeně projevovala, přesto jsem měla pocit čehosi hluboko uvnitř ní. Popsala bych to slovy „řeka neprolitých slz“, již si je ale vědoma.

Při svém pozorování v průběhu semináře jsem zjistila, že se v dětství naučila být velice silnou osobností. Ve skupině měla postavení neformálního vůdce, který je pevným pilířem v každé situaci. Její přirozená hravost působila trochu bezstarostně. Nikdo by neočekával, že její smích, který má většina lidí spojen se spokojeností, je obrana. Bližší zkoumání ukázalo tuto ženu jako velice křehkou a zranitelnou. Svou zranitelnost ale odhalovala jen ojedinele a jen úzkému okruhu lidí, kterým opravdu důvěřovala.

Rozhovor, dle mého názoru, ukázal, že se naučila být otevřená – především sama k sobě.

4.2. Rozhovor s paní Y (47 let, VŠ) – půl roku po semináři, únor 2006

Co se změnilo půl roku po absolvování semináře...?

- Na semináři mě tehdy zaujala hra ve trojicích (matka-otec-dítě). Uvědomila jsem si koalici v rodině. Byla jsem v té hře vystrašená tím, že se dva semknou proti mně. Teď na sobě pozoruji, že dokážu být víc v nadhledu. I když jsem v emocích, nenechám se jimi pohltit. Zaregistrovala jsem to, když se sešla celá rodina u mých rodičů. Na semináři jsem si zvykla pozorovat věci z nadhledu a pak bylo jednodušší to převést do reálu. Odžila jsem si tam také svou bolest, což je následně také jednodušší než odžít to v reálné situaci.

Jak se to projevilo, jak říkáš, v reálu?

- Díky tomu, že jsem se tam setkávala s odžíváním miminka (ve hře máma-miminko), ve mně podnítilo zvědavost, jaké to bylo, když jsem byla malinká. Začala jsem se po příjezdu ze semináře ptát maminky. Ta mi povídala o tom, že se táta staral o sestřičku jako maličkou, když byla máma v nemocnici – to bylo pro mě klíčem k porozumění vztahu její sestry s otcem. Najednou jsem dokázala přijmout jejich užší vazbu. Taťka byl stažen naším důvěrným rozhovorem a přidal se. Byl oslněný vzpomínkou na mou sestru a začal vyprávět... Pozorovala jsem, když o ní vyprávěl, že neviděl, že mě to může zranit.

Jestli tomu dobře rozumím, uvědomila sis, že ses dříve cítila otcem méně přijímána než jak přijímal tvou sestru?

- Vědomě jsem to neřešila. Co jsem si uvědomovala, bylo to, že je mi sestra dávana za vzor. Vnímala jsem jiné postavení moje a její v rodině. Až když jsem čekala první dítě, se při sporu mě a její sestry, zastal otec mě. Do té doby jsem byla okřikována jen já –

lekala jsem ho svým chováním, svou divokostí. Moje reakce byly takové, že si s tím táta nedokázal poradit. To si teď myslím...

Byla jsi schopná odpustit otci a sestře jejich „koalici“?

- Asi ne úplně. Občas ale pozoruji, že i ségra má minusové vlastnosti – chová se podle mě jako „pádyšáček“. Mám z toho poťouchlou radost, že není tak dokonalá. Také jsem zpozorovala, že ségra má v této věci také strach. Zakládá si na vztahu otce a jí – bojí se o ten vztah. Ona se bojí o něco, co já vnímám jako jisté...

To znamená, že si uvědomuješ, že to ani jedna nemáte jednoduché?

- Přesně tak. Ona také cítí ohrožení!

Myslíš, že když teď máš jiný náhled na rodinné vztahy, řešíš i konflikty jinak než předtím?

- Řeším! Snažím se jít k jádru problému. V naší rodině jakoby se „mlžilo“ – udávaly se důvody úplně jiné, než jaké byly. Například otec strach o mě vyjadřoval tak, že to neřekl přímo – vynadal mi vlastně za svůj strach. Většina mých samostatných činů byla slovně potrestána. Jako malá jsem si musela všechno vybojovat. Teď už nezůstávám v hádce a emocích, ale zjišťuji „o co jde“. Strašně dlouho mi dávali rodiče na přímou otázku nepřímou odpověď. Například jsem si vždy myslela, že chodím pozdě. Ale v podstatě mi neřekli v kolik mám přijít. Jako dítě jsem musela být strašně zmatená a mít v sobě velkou nejistotu. I teď se mi to špatně odkrývá. Člověk by měl za to, co udělal špatně dostat odpověď, co udělal špatně, to, co udělá dobře má vědět, že to dělá dobře. Myslím, že si táta řešil svůj strach. Byla jsem pro něj moc neuchopitelná.

Jak už jsi říkala, byla jsi v dětství „divoká“. Nebál se táta proto o tebe...?

- Asi jo. Ségra byla rozumnější. Vlastně z dětství mám nálepkou „vzteklouna“. To jsem si pak přinesla i do manželství. Vyplývá to z temperamentu i z té zkušenosti s otcem v dětství, protože jsem nezažila možnost rozumného rozhovoru. Musím se učit, že nemusím nikoho válcovat., že i jemnější přístup má svoji hodnotu. To, co je pro mě

přirozený přístup vyřikání si problémů, může pro jiného být traumatická situace. Tím nám oběma beru možnost domluvit se.

Co se tedy změnilo?

- Řekla bych, že si to více hlídám. Vidím svůj vztek, ale nedokážu posoudit nakolik to dokážu zjemnit navenek. Mám velkou nedůvěru v sebe. Je pro mě strašně cenné, když mi někdo dokáže říct, jak se cítí, po tom, co mu řeknu. Potřebuji zpětnou vazbu.

Co se ještě změnilo, mluvíme-li o emocích a potřebách? Dokážeš lépe rozpoznat reakce svého vnitřního dítěte?

- Vidím víc ty reakce a dokážu rozpoznat, čím je zraněné. Vidím více, že se to moje vnitřní dítě dokáže radovat z obrovských maličností, ale bojí se... To souvisí také s dětstvím. Něco se rozjelo a já to nedokážu zastavit...nějaká radostná divokost. Souvisela s rozdováděností, jenže okolí to zastavilo drastickým způsobem, např. mě v dětství zavřeli do komory.

Dokázala sis tedy uvědomit, co bylo zastaveno?

- Ano. Vidím ten mechanismus, ale mám v sobě ještě příliš mnoho strachu na to, abych to dokázala změnit – bojím se pustit svou radost naplno.

To znamená, že k tomu docházíš postupně?

- Schopnost radovat se jsem viděla už na Hluboši (seminář), kdy jsme si hráli jako děti. Vychutnávala jsem si třeba pudink a tak. Pak po semináři jsem si uvědomila, jak si vychutnávám třeba návštěvu sauny. Ale objevila jsem i druhou stránku – strach, že po radosti musí přijít něco strašného, jako zákonitost.

Nyní tedy pracuješ na tomto strachu?

- Ano. Mé dítě je dobrodruh. Všechno ho fascinuje. Ta dobrodružnost, kterou můj otec nesnášel.

Pomalů tedy zkoušíš jít do dobrodružství?

- Zkouším hledat situace, kdy si to můžu dovolit. Dřívě jsem hledala v samotě v lese, teď ho hledám i s lidmi.

Přeji šťastné hledání a děkuji za rozhovor.

Komentář:

Paní Y znám ze semináře jako inteligentní ženu, která dokázala vždy popsat své pocity s velkou přesností. Dlouhou dobu na setkáních skupiny se projevovala „trvalým vnitřním vzdorem“. Ke všemu zaujímala zpravidla kritické stanovisko. To bylo na jednu stranu často obohacující, protože to vyvolalo disputaci a oživilo dění ve skupině. Na druhou stranu jí její vzdor, podle mého pozorování během semináře, někdy bránil přijmout jemnější vrstvy její osobnosti. Postupem času se však zažitý vzorec chování pomalu rozpouštěl.

Z rozhovoru je patrný posun v přijetí jiné formy komunikace – to popsala slovy: „...jemnější přístup má svou hodnotu...“ Rozhovor také potvrzuje její náhled na sebe sama a ochotu nadále pracovat na své osobnosti.

5. Šamanská cesta za vnitřním dítětem

Tato technika je často považována za nevědeckou, nicméně jsem se rozhodla vyzkoušet ji v praxi. V teoretické části je zařazena mezi alternativní způsoby technik práce s vnitřním dítětem, kde je uveden stručný popis. Za spolupráce paní Ing. I. Kobesové, která se zabývá šamanskými technikami již několik let, a jejího bubnu jsem se vydala na šamanskou cestu. Úkol pro mého průvodce zněl: kontaktovat své vnitřní dítě a zeptat se jej na to, co mi ještě nikdy neřeklo.

Našla jsem svůj vstup do jiné reality, kterým byl rybníček (místo u mé babičky, kam jsem jezdila v době svého dětství). Nejprve ke mně přišel bílý kůň, který se skokem do vody změnil v labuť a ta se potopením pod vodu proměnila v mořskou pannu. Tato bytost připlula k malé holčičce, která začala tloustnout a dožadovala se objetí. Mořská panna se trochu zdráhala, ale nakonec jí vlídně objala. V tu chvíli se z holčičky stalo malé miminko s hrubou kůží, která připomínala krokodýlí hřbet. Mořská panna jemně hladila toto zubožené dítě. Najednou jsem měla pocit, že jsem ve starověku v antickém světě. Viděla jsem scénu, kde se usmrcovaly slabé a postižené děti. Tu vstoupil muž v bílém, měla jsem pocit, že je to Ježíš. Zahalil mne mírumilovným pocitem a zároveň dojetím. Pochopila jsem, jak velká odvaha to byla, v historii lidstva, změnit tyto zvyky. Hrubá kůže zmizela a kojeneček vyrostl v batole. Panna, která ho kolébala, mu dodávala odvahy k hlazení hada, jež se tu objevil. Vnímala jsem ustupující strach dítěte z hada. Potom ten had dítě kouslo a ono spokojeně usnulo. To mne překvapilo, protože jsem necítila žádné napětí z kousnutí-uštknutí.

Nerada bych se pouštěla do spekulací. Pokud se budu držet faktů z mého dětství - vím, z vyprávění své maminky, že jsem jako kojeneček byla několik dní v nemocnici bez její přítomnosti. Poprvé krátce po mém narození, asi 3-4 dny. Podruhé v mých osmi měsících s neštovicemi. Neštovice pokryly většinu těla a vyžádaly si pobyt v nemocnici na celý týden. Podle slov mé mámy mne nesměla navštívit (v dobách mého narození to byla běžná praxe, od které se „naštěstí“ upustilo). Dle vyjádření ošetřující lékařky „bych brečela ještě víc“, kdyby to udělali.

Z fotografií z mého dětství nemohu říci, že bych byla zvlášť silné dítě. Pravdou je, že jsem ve třinácti letech nechtěla jíst, protože jsem chtěla být štíhlá jako všechny dívky v mém věku.

Vyjádření Paní Ing. Kobesové:

Obraz antického světa a Ježíše vnímá jako archetypální informaci. Vodu lze vysvětlit jako plodovou vodu, pak by bloky pocházely z prenatalního období. Spíše se ale přiklání k tomu, že voda je zástupcem nevědomí a emocí. Emoce byly blokovány, ale také důvěra ve svět. Had by zde pak představoval vše stvořené (a tedy svět). Kousnutí a spokojené usnutí je navracená důvěra ve stvořený svět a fungování v tomto světě.

Komentář:

Mohu potvrdit, že vyjadřování emocí pro mne bylo velkým problémem. Dále také úzkostnost a strach z okolí a kontaktů s lidmi.

V rozhovoru s paní Kobesovou jsme objevily další roviny výkladu, uvádím však jen ty, které souvisí s dětstvím.

Tuto metodu vnímám jako velmi užitečnou k doplnění s ostatními technikami. Chtěla bych poukázat na neracionální polohu šamanského cestování a zážitkovou funkci, která je při práci s vnitřním dítětem důležitá.

Závěr

Uzdravení dítěte v nás znamená, že se začneme projevovat přirozeně a tvořivě. Člověk získá znovu sebeúctu, neoceňuje sám sebe podle toho, jak jej hodnotí druzí. Nemusí si na nic hrát a může být sám sebou. Nevnímání vlastních pocitů, potřeb a přání, znamená být závislý na druhých. Znamená to tedy i ztrátu identity. Podle Bradshawa se vytvářejí vyléčením zraněného dítěte i lepší podmínky pro bohatší vztah k našim skutečným rodičům. Také tím, že se stáváme pro naše vnitřní dítě novým rodičem a můžeme tak uzavřít minulost. A protože naše dítě pocítuje novou naději, autonomii, iniciativu a kompetenci, může si vytvořit novou identitu, dokáže mít také zdravější vztahy s rodiči, přáteli i partnery.⁹⁸ Na cestě životem bychom měli, dle Řičana, dospět ke zdravému individualismu. Znamená to pochopit, že i ty nejosobnější naděje i obavy nás spojují s druhými lidmi a že „*není osobní jedinečnosti bez jedinečného setkání s druhým člověkem.*“⁹⁹

Práce na vnitřním dítěti se ukazuje jako proces. Při pozorování na semináři jsem si uvědomila důležitou zásadu a tou je trpělivost. Pokud má člověk zraněné nitro několik desetiletí, nelze chtít rychlé uzdravení. Osobně jsem si vyzkoušela cvičení doporučená Johnem Bradshawem v jeho knize *Návrat domů* a další techniky popsané v této práci.¹⁰⁰ Našla jsem v sobě smutnou holčičku, která se neuměla smát. Moje přirozenost a spontaneita byla spoutána úzkostí a strachem. Přestože mám tak ráda smích a radost, nedokázala jsem se uvolnit a „pustit sama sebe“. Techniky práce s vnitřním dítětem nedávají pocit falešných jistot, ale vedou k důvěře v sebe sama. Ze zkušenosti vím, že není jednoduché změnit své postoje a celý svůj „životní scénář“. Někdy ještě naskočím do „starého vlaku“ emocí a vzorců chování. Dokáží to však již rozpoznat a vystoupit.

Naše zázračné dítě nás může přivést k našemu jedinečnému Já. Neznamená snad přijetí našich nedokonalostí, našich emocí a zranění, otevření se bezpodmínečné lásce? Napadlo mne, že i takto lze chápat Ježíšova slova: „*Miluj bližního svého jako sebe sama!*“¹⁰¹ Žijeme ve světě vztahů. Mnozí myslitelé považují vztah za nejdůležitější

⁹⁸ Bradshaw, J., *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990

⁹⁹ Řičan, P., *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, str. 235

¹⁰⁰ Bradshaw, J., *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990

¹⁰¹ Bible, Podle ekumenického vydání, Česká biblická společnost, Praha, 1985, Mt 22,40

nástroj poznání. Neumožňuje nám schopnost reflexe vlastního nitra bez pocitů zahanbení, ale s laskavým přijetím, prožívat sama sebe i druhé, takové jací jsme?

Zázračné dítě nás může přivést nejen k našemu Já, ale také k Bohu, tak jak Boha každý chápe. Podle Bradshawa je to nejhlubší uzdravení právě takové, jaké nám ho slibovali velcí učitelé všech náboženství.¹⁰²

Archetyp dítěte C.G.Junga přesahuje, podle mého názoru, psychologický rámec tohoto symbolu. Jung spojil poznatky z křesťanství, východní filozofie, mytologie, kabaly, šamanismu a dalších nauk. Východní filozofie vysvětlují, že pobývat častěji ve svém nejvyšším Já, znamená transformovat naši vázanou energii, nacházející se ve formě negativních emocí. Od prvních dnů života potlačujeme automaticky nepříjemné pocity jako je strach, bolest, vina, odmítnutí a smutek. Prožijeme-li však jakoukoliv emoci a akceptujeme-li naši bezmocnost, odhalíme tímto nekonečnou prázdnotu našeho Bytí. Neučí nás snad naše vnitřní dítě otvírat se tomuto nekonečnu?

„Amen, pravím vám, kdo nepřijme království Boží jako dítě, jistě do něho nevejde.“¹⁰³

¹⁰² Bradshaw, J., *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990

¹⁰³ Bible, Podle ekumenického vydání, Česká biblická společnost, Praha, 1985, Lk 18,17

RESUMÉ:

This work shows a way how to find the path to ourselves through the child inside us. All people carry inside their emotional experiences from childhood, both pleasant and unpleasant. Our subconscious contains these experiences. Even though we think that have forgotten everything.

The first part is theoretical. It is about the child inside us from the view of developmental psychology and depth psychology of C.G.Jung. It further describes some of the techniques of working with the inner child.

The second part is practical. It contains observations, interviews and investigations that study the techniques of working with the inner child in practice.

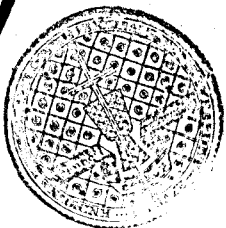
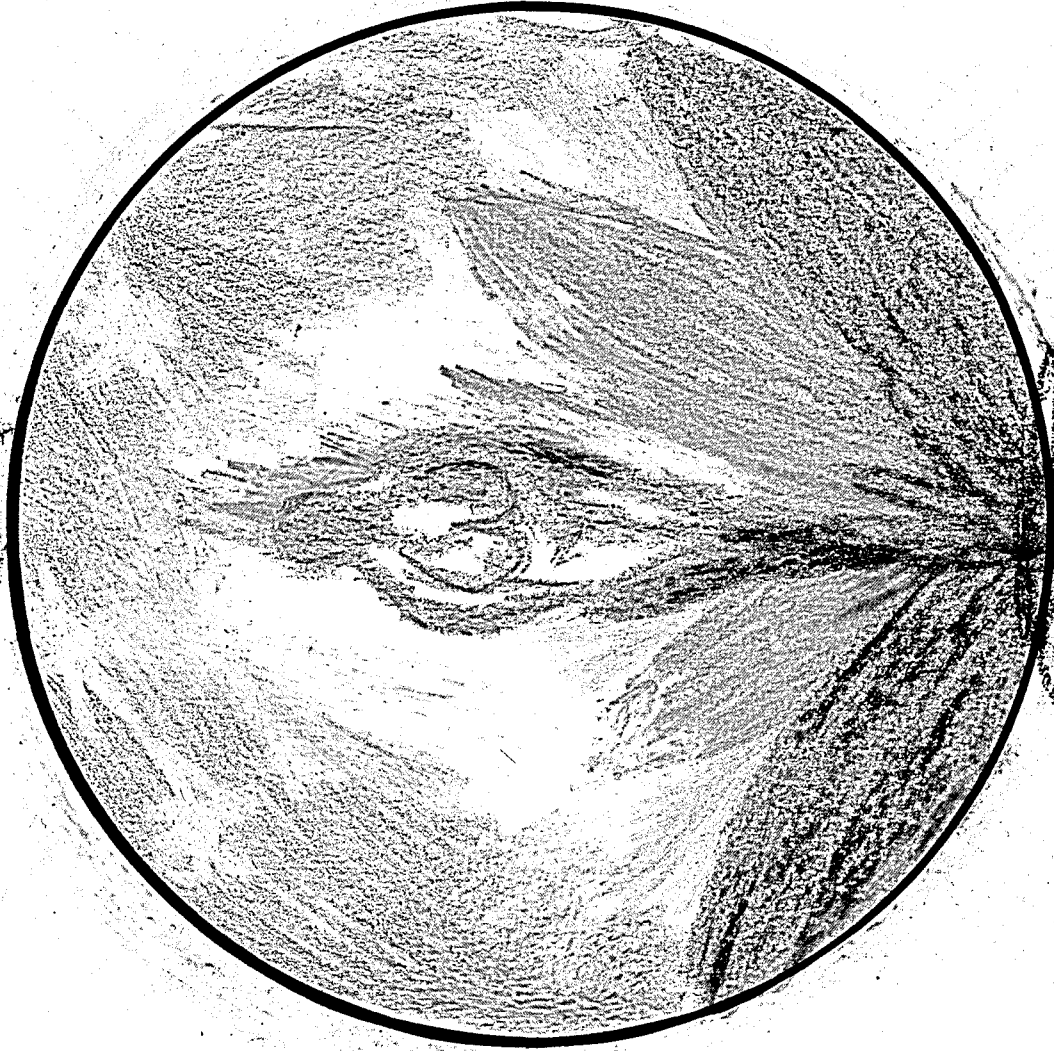
The final part contains personal reflection and opinion on the child inside us.

POUŽITÁ LITERATURA:

- ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY: *Malý princ*, OTTOVO nakladatelství, s.r.o., Praha, 1998, ISBN 80-7181-244-7
- BERNE, E.: *Jak si lidé hrají*, Svoboda, Praha, 1970
- BERNE, E.: *Co řeknete až pozdravíte*, Nakladatelství lidové noviny, 1997, ISBN 80-7106-231-6
- *Bible*, Podle ekumenického vydání, Česká biblická společnost, Praha, 1985, ISBN 80-7113-009-5
- BRADSHAW, J.: *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990, ISBN 80-85662-24-8
- DVOŘÁK, V.: *Obejměte své vnitřní dítě*, Portál, Praha, 2004, ISBN 80-7178-880-5
- GAGANOVÁ, J.M.: *Putování*, Dobra, Praha, 2004, ISBN 80-86459-43-8
- JUNG, C.G.: *Duše moderního člověka*, Praha, 1994, ISBN 80-7108-213-9
- KERÉNYI, K., JUNG, C.G.: *Věda o mytologii*, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1997, ISBN 80-85880-13-X
- KLIMEŠ, L.: *Slovník cizích slov*, SPN Praha, 1981
- PINKOLA ESTÉS, C.: *Ženy, které běhaly s vlky*, Pragma, Praha, 1999
- PODGÓRECKI, J.: *Jak se lépe dorozumíme*, AMOSIUM SERVIS, Ostrava, 1999, ISBN 80-85498-36-7
- ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, ISBN 80-7038-078-0
- ŘÍČAN, P., VÁGNEROVÁ M. A SPOL.: *Dětská klinická psychologie*, Avicenum, 1991
- SEIFERT, T., SEIFERT, A.L., SCHMIDT T.: *Aktivní imaginace*, Portál, Praha, 2004
- SHARP, D.-komentář: *Slovník základních pojmů C.G.Junga*, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 2005
- UŽDIL, J.: *Čáry, klikyháky, paňáci a auta*, Portál, Praha, 2002
- WEST KENNETH, G.: *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002, ISBN 80-7178-684-5

Příloha:

1. Mandala matky: „*Jak vnímám matku?*“
2. Mandala matky: „*Volání rodu*“



MA'HA