



SUSANNE HÜHN

WEWNĘTRZNE DZIECKO

Jak uwolnić się
od poczucia winy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGI
jestem lepsze ja

WEWNĘTRZNE DZIECKO

SUSANNE HUHN

WEWNĘTRZNE DZIECKO

Jak uwolnić się
od poczucia winy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Pilasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-868-9

Tytuł oryginału: Das Innere Kind – Schuldgefühle loslassen

© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Original Title: Das Innere Kind – Schuldgefühle loslassen

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	7
Skąd się bierze poczucie winy?	9
Co wewnętrzne dziecko ma wspólnego z poczuciem winy?	23
Wewnętrzna podróż: uwolnienie się od dawnych umów	52
Przejęcie opieki nad wewnętrznym dzieckiem....	57
Ćwiczenie: nawiązanie kontaktu z wewnętrznym dzieckiem	58
Wewnętrzna podróż: zrozumienie i wzmocnienie rezyliencji.....	62
Ćwiczenie: doświadczanie bycia cudzym wewnętrznym dzieckiem, które wpadło w tarapaty	68
Zapewnienie bezpieczeństwa wewnętrznemu dziecku	75
Wewnętrzna podróż: uwolnienie własnego wewnętrznego dziecka	77
Wewnętrzna podróż: czarodziejski ogród wewnętrznego dziecka	81

Wewnętrzna podróż: zapewnienie bezpieczeństwa własnemu wewnętrznemu dziecku	88
Wewnętrzna podróż: oddanie w dobre ręce cudzego wewnętrznego dziecka.....	91
Wewnętrzna podróż: radykałna samoobrona.....	95
Wewnętrzna podróż: zwolnienie nazbyt skorej do pomocy części siebie	100
Wewnętrzna podróż: sprowadzenie z powrotem do siebie własnego wewnętrznego dziecka	103
Posłowie	107
O Autorce	109

Wstęp

Drogi czytelniku, poczucie winy ciąży nam jak ołów. Odbiera radość życia, wewnętrzną wolność i lekkość, za którymi tak bardzo tęsknimy. Kiedy dręczy nas poczucie winy, obwiniamy sami siebie, tłamsimy się, złorzeczymy sobie, nie pozwalamy sobie na bycie szczęśliwym i zadowolonym, dopóki nie staniemy się perfekcyjni i nie wypełnimy wszystkiego, czego chcą od nas inni albo przynajmniej mogliby chcieć. Nie wolno nam być szczęśliwym, dopóki inni, przeważnie bardzo konkretnie określani bliscy nam ludzie także nie staną się szczęśliwi. Poczucie winy odbiera nam oddech. Paraliżuje nas lęk, że postąpimy niewłaściwie, raniąc tym innych. Poczucie winy ciąży nam. Przybiera maskę „opiekuńczości” i „poczucia obowiązku”, jest wielowarstwowe.

Skąd się jednak bierze poczucie winy? Czy w ogóle czemuś służy? I jak się od niego uwolnić? Bo jedno

jest jasne: poczucie winy nikogo jeszcze nie uczyniło bardziej szczęśliwym i odprężonym. Ani ciebie, kiedy go doświadczasz, ani ludzi, których chcesz chronić. Zależy mu tylko na tym, abyś znów wracał do starych przyzwyczajeń i ponownie dawał się wykorzystywać, brał na siebie zbyt wiele i ponad właściwą miarę był dostępny dla innych. Poczucie winy przypomina niespiesznie działającą emocjonalną truciznę, od której wolno ci się raz na zawsze uwolnić i pozbyć jej.

A jednak ten osobliwy emocjonalny twór ma swój sens. Nie jest to bowiem autentyczne uczucie. Za unoszącym się niczym opary poczuciem winy bardzo zrećcznie kryją się zazwyczaj uczucia prawdziwe.

Co wewnętrzne dziecko ma wspólnego z poczuciem winy?

Rzućmy raz okiem, a może nawet dwa razy, na to wewnętrzne dziecko. Kto to właściwie jest? Otóż wewnętrzne dziecko to wielka i potężna część ciebie, która na to, co cię spotyka w życiu, reaguje w sposób bezpośredni, bezrefleksyjny i całkowicie emocjonalny. Zwykle te uczucia zostają natychmiast wyparte i dlatego dość często to one określają w znacznej mierze nasze zachowanie – właśnie dlatego, że zostały wyparte. Tym wewnętrznym dzieckiem jesteś ostatecznie ty sam. Jest to dziecko, którym kiedyś byłeś, którym byłeś rzeczywiście, a nie tym, o którym dziś świadomie wiesz, ani nie tym, które znają twoi rodzice. Twoje wewnętrzne dziecko (albo ściślej: wewnętrzne dzieci, bo masz ich wiele, w każdym wieku i w każdym stanie emocjonalnym, który kiedyś przeżyłeś) zna twoje prawdziwe uczucia dotyczące tego, co cię spotkało w dzieciństwie, i próbuje skłonić cię do powtarzania

tego, co dobre, i unikania tego, co bolesne. Brzmi to rozsądnie, ale nie służy temu, aby swobodnie, autonomicznie i twórczo kształtować własne życie. Bezrefleksyjne unikanie bólu i poszukiwanie natychmiastowej przyjemności nie zawsze są najlepszymi doradcami, a już na pewno nie wtedy, gdy chcesz na własną odpowiedzialność przeżyć swoje życie.

Cóż zatem wewnętrzne dziecko ma wspólnego z poczuciem winy i jak możesz mu pomóc uwolnić się od niego? Wróćmy raz jeszcze do naszego rozróżnienia: ponosisz w pewnym stopniu winę, gdy świadomie zaniechałeś spełnienia czegoś dobrego albo zrobiłeś coś szkodliwego, mimo iż mogłeś postąpić inaczej. Żałujesz wówczas, prosisz o wybaczenie i naprawiasz sytuację, na ile pozostaje to w twojej mocy. Dzięki temu dojrzewasz. Rozwijasz swoją godność, świadomość i współczucie. Natomiast niezdrowe poczucie winy ogarnia cię, gdy chcesz dla siebie zrobić coś dobrego albo uwolnić się od czegoś, co ci szkodzi. Kiedy idziesz za głosem poczucia winy, działając według jego kryteriów, to czujesz się słaby, wykorzystany i pozbawiony godności. Jest to różnica decydująca i prawdziwie dramatyczna.

Cóż zatem poszło nie tak? Dlaczego nie jesteś w stanie troszczyć o siebie dobrze, odprężony, nie doświadczając poczucia winy? Dlaczego pozwalasz, by kierowała tobą nieokreślona, wewnętrzna siła, która pozbawia cię pewności siebie?

„Jesteś to winien mnie (swojej matce, siostrze, babci, światu, dzieciom Afryki...)”. Czy znasz to zdanie? A czy szantażowano cię emocjonalnie, wypowiadając je, aby cię skłonić do czegoś, czego nie chciałeś zrobić, albo cię przed czymś powstrzymać? Jakim cudem to zdanie ma nad nami taką władzę? Poczucie winy zawsze ci pokazuje, że zawarłeś jakiś przeważnie całym przez siebie nieuświadomiony układ z osobą, grupą osób, planetą Ziemią, Bogiem, zwierzęciem, tobą samym albo z kimkolwiek bądź. Układ, na który (przynajmniej tymczasem) nie powinieneś się zgodzić, w związku z czym dotrzymujesz go tylko niechętnie i pełen pretensji. Zatem nawet poczucie winy jest ostatecznie konsekwencją winy, jesteś komuś winien coś, co obiecałeś. W sposób całkowicie nieświadomy zawarłeś kontrakty emocjonalne, pakt o nieagresji, zobowiązania, dawałeś obietnice, których nie możesz dotrzymać.

Jak możemy się uwolnić od obietnic, których nie możemy dotrzymać? Z pewnością nie tak, że wciąż daremnie tego próbujemy, ponosząc porażki, i mając poczucie winy. Za to tak, że sami siebie zwalniamy z tego przyrzeczenia, bo w najlepszym razie uwalniamy się też od innych i bierzemy odpowiedzialność za to, że nie możemy albo nie chcemy go dotrzymać. Poczucie winy jest w nas przedprogramowane zwłaszcza wtedy, gdy trzeba dotrzymać obietnic, które wzajemnie sobie przeczą. W psychologii mówi się wtedy o podwójnym wiązaniu (ang. *double bind*): czego byś nie zrobił, zawsze postąpisz niewłaściwie.

Oto przykład: twoja matka okazuje ci miłość, zaopatrując cię w jedzenie. Cieszy się, gdy jesz, i chętnie ci gotuje twoje ulubione potrawy. Chce, abyś się czuł pewniej i bezpieczniej, otrzymując dostateczną ilość pożywienia. Ona sama jako dziecko jest nieomal wygłodzona, ponieważ urodziła się podczas wojny. Albo nosi w swoich komórkach doświadczenie głodowania swoich rodziców, a twoich dziadków. Dziedziczymy też traumy przodków, wie już o tym nauka. Twój ojciec okazuje ci miłość, troszcząc się o twoje zdrowie. Nakłania cię, abyś spożywał mniej słodczy i produktów tuczających, za to więcej zażywał ruchu. Może

był kiedyś sportowcem albo po prostu wie co nieco o zdrowym odżywianiu. Konflikt związany z twoim odżywianiem narasta przy obiadowym stole. Oczywiście nie jest on jawny i wyraźny. Jako dziecko czujesz jednak, że coś nie gra, i dochodzi do swego rodzaju energetycznego przeciągania liny. A tą liną jesteś ty sam. Oboje rodzice chcą dla ciebie tego, co najlepsze. I oboje mają na swój sposób rację. Jakie umowy zawarłeś z rodzicami? „Widzę twoją miłość i akceptuję ją”, „Nie będę cię ranić”, „Biorę, co mi dajesz” albo: „Dbam o to, abyście pozostali razem, troszczę się o harmonię”? A co, jeśli z obojgiem rodziców zawarłeś takie same układy, co prowadzi do sprzeczności?

Jako dziecko nie potrafisz rozwiązać tego konfliktu. Jeśli odrzucisz zbyt obfite jedzenie, to urazisz matkę, a jeśli je zjesz, sprawisz kłopot ojcu. A ponieważ wszystko to i tak przebiega w sposób całkiem nieświadomiony, ani ty, ani twoi rodzice nie zauważacie, że znajdujesz się w emocjonalnej opresji. Ogarnia cię niezdefiniowane poczucie winy, odczuwasz niesmak wywołany własnym zachowaniem, niezależnie od tego, czy jesz, czy nie. Nie wiesz, czego się od ciebie oczekuje, więc nie możesz kontrolować sprowokowanych tak przykrych doznań. Twój mózg łączy

teraz „jedzenie”, a zwłaszcza twoje ulubione potrawy z „bezpieczeństwem” i „zdradą”, nadto z „nieokreślonym niesmakim”, ale jednocześnie także z „miłością i opieką”. Niejedzenie jednak kojarzy z dokładnie takimi samymi odczuciami! Dla dziecka jest to katastrofa. Nie ma ono najmniejszej szansy zapewnić sobie stabilnego środowiska, ponieważ nie wie, czego się od niego oczekuje. Jak ma się nauczyć odżywiać zdrowo i racjonalnie, z radością i świadomie, skoro w kwestii jedzenia pozostaje w stanie kompletnego zamętu emocjonalnego?

Bywa, że efektywne umowy są ukryte tak głęboko w podświadomości, że prawie zawsze ma się poczucie winy, chce się ją koniecznie naprawić, ale po prostu nie ma się pojęcia, od czego zacząć.

Twoje zachowanie jako dziecka wpływa oczywiście na uczucia twoich rodziców. Ale bynajmniej nie w takim stopniu, jak się dzieciom wydaje i w co wielu krewnych każe im wierzyć. Ostatecznie dorosły człowiek sam zawsze decyduje, jaki jest jego stosunek emocjonalny do życia tudzież do zachowania swoich dzieci. Gdy ktoś z rodziców wstydzi się za swoje dziecko, to on sam ma problem ze wstydem, dziecko nic na to nie poradzi. Próbuje ono po prostu przetrwać i otrzymać, czego potrzebuje.

Zapewnienie bezpieczeństwa wewnętrznemu dziecku

No więc? Teraz już wiesz, kogo ochraniasz. Czy zatem po prostu zaniechasz tego? Nie, ponieważ ból cudzego wewnętrznego dziecka wcale przecież nie zniknął. Możesz naturalnie wypowiedzieć formułę: „Zostawiam twoje w tobie, a moje zabieram z powrotem do siebie”, czego uczy książka *Ich lasse deines bei dir*³. Przeważnie jednak nie da się tego tak przeprowadzić, o ile rzeczywiście ochraniasz wewnętrzne dziecko kochanej osoby. Pójdźmy nieco dalej. Zapewnijmy mu bezpieczeństwo.

Potrzebne nam do tego będzie kilku pomocników, którzy cię może zdziwią albo nawet odstręczą, jeśli nie jesteś szczególnie uduchowiony. Czy przypomi-

³ Susanne Hühn, *Ich lasse deines bei dir – Co-Abhängigkeit erkennen und lösen* (Zostawiam twoje u ciebie – jak rozpoznać współzależnienie i pozbyć się go), Schirner Verlag.

nasz sobie wczesne dzieciństwo? Czy wierzyłeś wtedy w anioły, Dzieciątko Jezus albo wyższą moc twojej religii, która cię strzeże i kocha? Mam wielką nadzieję, że tak. Dzieci zachowują się, jakby wierzyły w aniołów stróżów. Jestem pewna, że mają w tym rację. Ale nawet jeśli nie jesteś o tym przekonany, wykorzystamy te siły, jako że chodzi przecież o dzieci – o wewnętrzne dzieci, które chronisz i osłaniasz.

Będąc dzieckiem, z cudzych uczuć i potrzeb uczyniłeś własne, uwikłałeś się w nie, nie mogłeś postąpić inaczej. Twoje wewnętrzne dziecko robi to jeszcze dzisiaj, bo tak bardzo weszło mu to w nawyk. Nie umie odróżnić własnych uczuć i potrzeb od cudzych, nawet jeśli ty, jako osoba dorosła, to potrafisz. Twoje wewnętrzne dziecko szczerze wierzy, że potrzeby innych są jego potrzebami, i odczuwa ich ból jako własny. Może nawet już go nie czuje, bo takie jest bezradne. Możesz więc sobie wyobrazić, że twoje wewnętrzne dziecko jest kompletnie uwikłane w wymagania, potrzeby i niedostatki osób, z którymi się styka. Im bardziej przypominają one potrzeby twoich pierwszych opiekunów, tym łatwiej twoje wewnętrzne dziecko postrzega je jako własne, bo są mu tak dobrze znane.

Dlatego otrzymasz teraz najpierw kilka narzędzi, dzięki którym możesz drobiazgowo rozdzielić te energie i doprowadzić wszystko do szczęśliwego końca, na ile leży to w twojej mocy.

Wewnętrzna podróż:
uwolnienie własnego wewnętrznego dziecka

Usadów się wygodnie, nie masz nic więcej do zrobienia. Nie potrzebujesz nikomu się podobać, jesteś teraz całkowicie u siebie i wolno ci się o siebie martwić.

Wyobraź sobie, że przechodzisz przez bramę, która wprowadza cię w twój własny wewnętrzny świat. Odbywasz krótką przechadzkę. Krajobraz jest dokładnie taki, jaki ci odpowiada. Jest tam ścieżyna prowadząca brzegiem morza, może leśna droga, albo może wspinasz się nawet po alpejskim szlaku. Odprężasz się i świetnie czujesz w swoim idealnym krajobrazie, który może być za każdym razem inny.

Wtem dochodzisz do szczególnie wyrazistego miejsca swego wewnętrznego pejzażu. Patrzysz uważniej: jest tam ogromna, ciemna sieć pajęcza, w której coś się szamocze. Rozglądasz się wokół, ale nigdzie nie widać pająka i nie wiedzieć czemu zdajesz sobie nagle sprawę, że go tam nie ma. Nie jest to prawdziwa paję-

czyna, jedynie tak wygląda. Zbliżasz się do tej lepkiej płataniny i zauważasz, że ciemne nici wychodzą od małej istoty, która sama się zaplątała w sieć. Klei się w swoich własnych niciach. Podchodzisz jeszcze bliżej i istota wydaje ci się naraz znajoma. Nawet jeśli może nigdy jej dotąd nie widziałeś, odczuwasz z nią głęboką więź. I raptem niczego tak gorąco nie pragniesz, jak oswobodzić tę istotę z sieci. Rozglądasz się. Czy znajdzie się jakieś narzędzie, którego mógłbyś użyć? Może chcesz najpierw dotknąć nici, aby poznać, z jakiego materiału je utkano. Podchodzisz więc do sieci i dotykasz jednej z nici. W mgnieniu oka przeszywa cię doskonale znany albo dawno zapomniany ból i wspomnienie. Poznajesz to: sieć składa się z nici bólu, dokładnie tak, jakby ból zagęścił się i zmateriałizował. Spoglądasz na istotę. Przepływa przez ciebie głęboka miłość i współczucie.

Teraz nie zwlekasz już dłużej. Przedzierasza się przez nici, tniesz je albo rozrywasz i uwalniasz istotę, która się w nie zaplątała. Poznajesz, że te nici wyrastają z jej brzucha, dokładnie tak, jakby miała ciemne, lepkie pępowiny. Możesz je zerwać, a nawet wyszarpnąć z jej ciała, nie rani jej to, bez obawy. Może jednak masz też przy sobie nóż albo nożyczki, albo po prostu przegrzasz nici. Jeśli nie możesz zrobić nic z tych rzeczy,

wezwij na pomoc jakieś zwierzę, które przetnie nici. Jeśli ufasz Archaniołowi Michałowi, nic nie stoi na przeszkodzie, abyś poprosił o pomoc i jego. Jest do twojej dyspozycji ze swoim mieczem. Robisz teraz wszystko, co okaże się konieczne, aby oswobodzić z sieci tę istotkę. I udaje ci się to.

Weź ją teraz na ręce i wynieś stamtąd. Za zakrętem drogi dostrzegasz raptem wspaniałą wodospad. Woda spływa miękko i łagodnie po skalnych stopniach. Jest ciepła i jedwabista. Myjesz istotę i spostrzegasz, że otacza ją wiele warstw, jakby była owinięta kokonem. Uwalniasz ją starannie z tego kokonu – i nagle rozpoznajesz siebie. W kokonie leży bardzo wrażliwa, współodczuwająca cząstka ciebie. Może przypomina ci dziecko, a może anioła – może to być jedno z dwojga i tak, jak jest, jest właściwie. Teraz poproś o to, aby z tą istotką zdarzyło się dokładnie to, co jest dla niej odpowiednie. Może być tak, że pojawi się miłująca, świetlista siła i zabierze ją ze sobą, ponieważ istota jest zbyt wrażliwa, zbyt świetlista do życia na tej ziemi. Może się jednak zdarzyć i tak, że staje się silniejsza, trochę dorasta i teraz wesoło idzie dalej z tobą, trzymając cię za rękę. Jest to świat symboli, więc właściwe jest dokładnie to, co się ukazuje.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Skąd się bierze poczucie winy? Czy w ogóle czemuś służy? Jak się od niego uwolnić?

Poczucie winy ciąży nam jak ołów. Odbiera radość życia i wewnętrzną lekkość. Pojawia się, gdy naruszamy układ zawarty świadomie lub nieświadomie. W dzieciństwie takie umowy zapewniają nam troskę i ochronę. Kiedy jesteśmy dorośli, nasze wewnętrzne dziecko jest wciąż w nie uwikłane. Chcemy iść własną drogą, ale wciąż od czuwamy napięcie, które odbieramy jako poczucie winy. Jest to zbędny balast, którego z łatwością możesz się pozbyć.

Autorka podaje proste ćwiczenia mentalne, które pomogą Ci zrozumieć skąd pochodzą Twoje wyrzuty sumienia i jak z nimi sobie poradzić. Dowiesz się, jakie obietnice złożyło Twoje wewnętrzne dziecko i zdecydujesz się wreszcie je spełnić albo unieważnić. Ostatecznie uwolnisz się od każdego rodzaju negatywnych emocji i będziesz swobodnie kroczyć własną drogą.

Uzdrow wewnętrzne dziecko i odzyskaj życie

Patroni:



Cena: 29,20 zł

ISBN: 978-83-7377-868-9



9 788373 778689