

## Literatura

- Hoeschl, Libiger, Švestka - Psychiatrie, Tigris, Praha 2002, 13 (2) 447-448  
Honzák, R., Deprese. Depresivní nemocný v nepsychiatrické ambulanci, Praha, Galén, 1999  
Honzák, R., Apo News, 1/2006  
Kryl, M., Psychoterapeutické možnosti v léčbě deprese, Česká a slovenská psychiatrie, 102, 2006, No.5, pp.250-255  
Kryl, M., Psychoterapie deprese, Psychiatrie pro praxi, 1/2007, pp.42-43  
Kryl, M., Komplexní terapie deprese, Psychiatrie pro praxi, 6/2002, pp.279-280  
Praško, J., Pomoc v zoufalství a beznaději, aneb jak překonat depresi, Praha, Galén, 1998  
Praško, J., Pašková, B., Prašková, H., Bolestně smutná nálada, PCP, 2001  
Prochaska, J., O., Norcross, J., C., Psychoterapeutické systémy, průřez teoriemi, Grada, 1999  
Raška, I., Interpersonální terapie deprese, Psychiatrie, 5/2001, supplementum 4  
Večeřová-Procházková, A., Konečný, M., Psychoterapie v zobrazovacích metodách CNS – [www.psychosomatika.net](http://www.psychosomatika.net)

# VNITŘNÍ DÍTĚ

## Tereza Formánková

### 1. Co nebo kdo je vnitřní dítě ?

**Setkání s vnitřním dítětem** znamená skutečně bezprostřední setkání s vlastní opravdovostí, citlivostí a zranitelností. Prožíváním plné radosti, spontaneity a lásky, hněvu, zranění, studu i bolesti. Naše vnitřní dítě, to jsou naše nejnítěrnější a nejhlubší pocity, které jsme často zvyklí skrývat i před námi samými.

Tyto pocity často nevnímáme, potlačujeme, kritizujeme, říkáme si, neměli bychom cítit to, co cítíme, měli bychom být jiní. Odsouváme je a tím odsouváme i sami sebe.

**Určitý rozštěp** mezi prožíváním a chováním je u dospělého člověka přirozený. Je-li ale příliš hluboký a potlačování vlastních pocitů a potřeb silné, začne vespod kvasit nejistota, úzkost a strach. Osamělost, zoufalství a deprese. Nemůžeme se od svých pocitů beztréstně odříznout.

Podle **V. Satirové** zdravý dospělý dokáže brát do úvahy v každé situaci jak věcnou stránku, tak svoje pocity i pocity druhých. Současně je pro něj důležité porozumět smyslu dané situace.

Jeden ze základních problémů naší civilizace, která klade důraz na efektivitu, výkon, racionalitu, je právě velmi výrazný rozštěp mezi prožíváním a jednáním, který většina lidí dobře zná, potlačuje a učí se nevnímat.

Tento problém vedl terapeuty k hledání způsobů, jak si co neúčinněji uvědomit a vyjádřit své skryté pocity.

Vedle řady dalších směrů sem patří i práce s vnitřním dítětem.

Berne rozlišuje v transakční analýze tři stavy ega - dítě, dospělý, rodič. O vnitřním dítěti mluví již **C.G.Jung, A. Millerová**, ale jako samostatný léčebný přístup práci s ním zavedl **J.Bradshaw** a po něm ho začala používat řada dalších terapeutů a autorů.

## Dialog vnitřního rodiče a dítěte

Když věnujeme svému vnitřnímu dítěti **pozornost, přijmeme je a pomůžeme mu naplnit jeho touhy, nemusíme už víc dělat.**

To ale není jednoduché, neboť řada z nás se od malička učila vyhýbat nepříjemným pocitům či jejich projevům, protože jsme chtěli být svými rodiči a dalšími pro nás důležitými lidmi přijati a milováni. Při práci s vnitřním dítětem si k sobě můžeme vytvořit nový vztah, znovu objevit **své pravé já**, které umožní vrátit do našeho vnímání světa důvěru a lásku.

**Jak vnímáme svět okolo nás** bývá odrazem toho, jak se sami cítíme, jaký vztah máme sami k sobě. Po setkání s druhými (spíše introverti), při setkání s druhými (extroverti) střídáme jako výdech a nádech svůj vlastní vnitřní a společný vnější svět. C.G. Jung pokládal vše, co se s námi děje ve vnějším světě za projekci reality. I při setkání s druhými lidmi se často setkáváme spíše s naší představou o nich než s nimi samotnými.

A tak nás často zaskočí svět vlastních emocí, který může být velmi odlišný od prožívání situace druhými a je pouhým naším vlastním vnímáním reality, která často není např. tak ohrožující, jak by se mohlo zdát podle naší reakce. Nevíme si pak rady se smutkem, bolestí, nejistotou. **Když s pocity vytrváme a neutěčeme od nich, zjistíme, že jsou často neuvěřitelně dětské a že to naše vnitřní dítě volá o podporu a pomoc, touží po přijetí.**

Na základě toho, co vidíme a slyšíme, co nám druzí říkají, si děláme od malička představu o tom vnějším. Ukládají se v nás hlasy a emoce, které se k nám vztahují, láska, hněv, uznání, nesouhlas, přijetí, nepochopení. A tak jako nerozlučný partner a protihráč vnitřního dítěte vzniká také **vnitřní rodič**. Vnitřní rodič nemusí být obrázkem našeho skutečného rodiče, vznikl tvůrčím procesem v malém dítěti i přes zkušenosti s jinými lidmi, dotvořený fantazií a citlivostí.

**Vnitřní dialog** rodiče a dítěte probíhá takřka neustále a ani si ho neuvědomujeme. Neustále vnímáme, hodnotíme a komentujeme své prožívání a chování. Základem vnitřního dialogu jsou rozhovory, které s námi skutečně vedli naši rodiče a blízcí lidé. Jejich příkazy, přání a komentáře mohou **tvořit základ našeho vztahu k sobě samým**. Vnitřní dialog má v přirozené podobě **formu spolupráce**, jde v něm o vyjasňování svého prožívání, jeho přijetí a podporu při hledání významů a postojů druhých při řešení dané situace.

Reakce vnitřního rodiče jsou hluboce zautomatizovány, podpořeny velkou emoční silou.

**Model housenky**, který vytvořila V. Satirová (vystihující, co vše se s námi při jednání s druhými lidmi ve zlomcích vteřin uvnitř odehraje - **vidím, myslím si, cítím, cítím ke svým pocitům, rozhoduji se**), nám pomáhá pochopit, jak na prožívání našeho vnitřního dítěte okamžitě reaguje také vnitřní rodič a svou nepodporující a kritickou reakcí může přispívat k potlačení a neprojevení přirozených pocitů (např. kritikou: styď se!, to nesmíš cítit!, ty jsi bábovka). Dává tím signál: **necít' co cítíš, nebud' sám sebou**.

**Přílišná tvrdost a necitlivost nebo naopak nejistota a neurčitost** v našem vnitřním dialogu, který se sebou takřka nepřetržitě vedeme, míří k tomu, že sami se sebou začínáme hrát podivné hry.

Často vtlukáme vnitřnímu dítěti představu o tom, jaké by mělo být, ale v jeho skutečných pocitech ho přijmout a podpořit nedokážeme a držíme se toho jako uhranutí.

## Zraněné vnitřní dítě (termín podle Bradshowa)

Malé dítě si vytváří obrázek o životě a hledá v něm své místo a svou pozici. Tuto roli vnitřního dítěte nazývá Berne **malou profesorkou**. Ve věku asi 6-ti let do sebe zážitky zapadnou vytvoří jádro zkušenosti s tím, jak svět funguje. Pocity a závěry v něm obsažené jsou často nelogické, iracionální, primitivní. Odpovídají prožívání malého dítěte a přitom vytvářejí **hlavní filtr**, jímž svět vnímáme. **Základ životního postoje tvoří několik málo postojů-nevědomých a iracionálních**. A tak se na svět často nevědomě díváme stále brýlemi našeho dětství.

Pokud jsou nezdravé a jádro našeho hodnotového systému utváří **zraněné dítě**, náš vývoj zamrzne a chytáme se stále do stejných pastí. Každý z nás si v sobě nese nějaká nevyhlášená zranění z dětství. Poznáme je tak, že při jednání s druhými nás náhle uvnitř něco zabolí, máme nepříjemný pocit, který se do dané situace příliš nehodí a mi si s ním nevíme rady, naše energie naráží a my se neumíme podpořit. Proběhlá **událost rezonuje s nezpracovanou událostí z dětství** a neumíme ji přijmout a porozumět jí. Často je to signál projevů dotčených, zraněných, zablokovaných citů, v našem nitru se ozývá nespokojené a bezradné vnitřní dítě.

Vnitřní rodič v takovém případě nastavuje **zraňující hranice** (Vidíš, zase jsi selhal, určitě je to tvoje chyba!) Dítě se cítí zraněné, slabé, nepřijímané. Oproti tomu nastavování **přirozených hranic** respektujících naši zranitelnost i zranitelnost druhých, vede díky vnitřní podpoře a přijetí ke zdravému vyjádření skutečných pocitů-smutku, bolesti, vzteku a naše vnitřní dítě zůstává zdravé a silné.

Zranění se snažíme udržet pod rozumovou kontrolou, musíme je ale znovu prožít, rozmrazit je a snažit se své pocity přijímat. Nestydět se za svou citlivost. Můžeme se podívat na to, co nás zraňuje a zraněné pocity místo odmítání přijmout. V řadě případů se nám to během života přirozeně podaří a rozvíjíme **úspěšný životní scénář**. Když je vývoj dítěte zastaven a jeho pocity potlačeny, zvláště pocity hněvu a ublížení, vyrůstá v dospělého člověka se zlostným a zraněným vnitřním dítětem v sobě.

**„Zakleté“ vnitřní dítě** (termín podle Bradshowa)

Trvalý nesoulad vnitřního dítěte a rodiče vede k pocitu zranění, které se opakuje a vrací. Pokud navíc dítě **přijme od vnitřního rodiče jeho pohled a dívá se na svět i na sebe jeho brýlemi, změní se v zakleté dítě.** Zakletí poznáme podle **nepochopitelného a opakujícího se destruktivního chování**, které je založeno na zkresleném vnímání sebe sama a svého okolí, které nás vede k přesvědčení, že bychom měli být jiní než ve skutečnosti jsme.

Zranění i zakletí jsou důsledkem narušeného přirozeného vnitřního dialogu. Při zranění a zakletí spolupráce v dialogu přestává fungovat. Zatímco zranění se vztahuje spíše k našemu prožívání, zakletí ovlivňuje naše chování ve vnějším světě. Většinou jdou spolu ruku v ruce, zakletí vzniká na podkladě zranění.

Zakletí obvykle nevytvorí jediná událost, ale série událostí, která je pevně propojena s rodinnými vzorci chování a vytváří **„několikvrstvé zakletí“**. Zakletí spouští obvykle **příliš tvrdý přístup rodiče**. Prosazuje-li svou vůli jako malé zarputilé dítě, nejde o spolupráci, ale o boj o moc a upírá dítěti právo na samostatnost. Ze strachu nebo z touhy zachovat si přízeň rodiče přijímá dítě své zakletí. Cítí bolest nebo ohrožení, ale nevšímá si jich. Dalším zdrojem zakletí je, když se rodič k dítěti chová jako dítě k rodiči, tj. **vyjadřuje bezmocnou závislost na chování dítěte**, což je silnou manipulací (když nebudeš hodný, budu nešťastný).

Máme-li štěstí, vztahuje se zakletí jen k několika málo životním situacím, např. vyjádření hněvu v blízkém vztahu, často máme ale **zakleté celé oblasti** - partnerské vztahy, vztah k penězům apod., někdo má zakletý celý život.

Jednáme nepatřičně, jsou to jakési **skryté jámy** do kterých při jednání s druhými padáme. Odhadneme, kde bolavá místa máme, naučíme se jim podvědomě vyhýbat, často se tak ale vzdáváme něčeho pro nás důležitého a nenaplníme tak své potřeby. Zasekneme se tak i ve svém životním příběhu a prožíváme dokola ty stejné scény jako bychom byli slepí nebo zakletí. Záhadný stav se vyznačuje opakováním destruktivního chování, jež neumíme změnit, dokonce i když rozumíme tomu, že si ubližujeme. Jako bychom **byli magicky přitahováni** k tomu, udělat opět destruktivní krok. Musíme se vrátit ke svému zranění, znovu ho prožít a vyčistit. Zranění je udržováno silným emočním nasazením obou stran - VD i VR. Dvoji bolest, ustrašené vnitřní dítě, které cítí zmatek, strach, stud, dotýkáme se nejcitlivějších věcí v jeho nitru a vnitřní rodič, který s úzkostí brání staré vidění reality.

Jsou to věci, které jsou popisovány pomocí **pohádkových metafor**, protože je rozum odmítá pochopit. Podle Andersena střípky začarovaného zrcadla vletly lidem do očí a do srdcí. Ten střípek symbolizuje způsob, jakým dítě v nás vidí skutečnost. Za přijetí, úcty a lásky rodičů od nich dítě přejímá i jejich způsob vidění světa i sebe a řídí se jím, i když je v rozporu s jeho jeho prožíváním. Rodič jako sněhová královna může zmrazovat jeho pocity - to cítit nesmíš a pokud ano, nesmíš to dát najevo. Královna Kájovi odčarovala polibkem pocit zimy, on sestavoval z ledových ker různé tvary, nejmělečtější z nich se mu zdála „ledová hra rozumu“. Zdálo se mu, že jsou ty tvary důležité a znamenité.

Tak se i my často schováváme za krunýř různých rolí, ve kterých si připadáme úspěšní, zmrazili jsme ale svou citlivost a naše dítě zůstává zraněné a bolavé.

### **Čtyři síly ega.**

Podle Ericksonova pojetí, pokud se nám podaří úspěšně zvládnout výzvy vyplývající z jednotlivých základních čtyř dětských období (kojenec, batole, předškolák a školák), naučíme se také ovládat čtyři základní síly ega: **důvěra** - v sebe, druhé a svět, je důsledkem dlouhodobého, láskyplného přijímání, dává signál, že svět je v zásadě dobrý, **autonomie** - mohu být sám sebou, takový jaký jsem a smím cítit to, co cítím, **iniciativa** - mohu si představovat různé cíle a mohu jich dosáhnout a **kompetence** - umím konstruktivně uplatnit svou iniciativu a schopnosti v reálné situaci tak, že přinese dobré výsledky.

Pro každé období je jedna z nich charakteristická, ale dítě se učí každé z nich již od narození. Vytváříme si určité obecné schéma jejich použití. Při jakékoli činnosti anebo vztahu je používáme přibližně v právě uvedeném pořadí. V různých životních situacích jako bychom v sobě měli mixážní pult se čtyřmi paličkami a podvědomě nastavovali, kterou sílu ega užíváme.

**V zakleté oblasti neumíme použít některou ze čtyř základních sil** a neumíme proto správně reagovat. **Čím je zranění hlubší, tím základnější síly ega se týká.** To, jakým způsobem používáme své čtyři síly ega, jak je umíme spojit abychom dosáhli dobrého výsledku, určuje náš životní scénář, který je vlastně spojením dětských zkušeností a s uplatněním jednotlivých sil ega v různých životních situacích.

**Svobodné vnitřní dítě** vnímá ze strany vnitřního rodiče přijetí a podporu i v těžkých situacích, smí být samo sebou, nechce se po něm dokonalost a svobodně používá všechny síly ega. Úspěšný vnitřní dialog mu umožní vytvořit pro situace i pro celý život dobrý životní scénář. Chyby vnímá jako poučné výsledky na cestě k úspěchu. Situace vnímá jako proměnlivé otevřené. Je i v těžkých situacích silné.

**Zakleté dítě** necítí podporu a přijetí, jen požadavek jaké „má být“ a s tím nesvobodně souhlasí. Cítí se proto slabé, stydí se za své skutečné pocity a myšlenky. Cítí se ohrožené i tam, kde by si mohlo dovolit být autentické. Většinou v sobě máme mix zraněného a svobodného vnitřního dítěte.

V transakční analýze se používá pojem **přírozené dítě** (oproti dítěti **adaptovanému** nebo **rebelujícímu**). Používá se pro popis dítěte autentického, spontánního chování. Ukazuje se, že přirozenost není samozřejmá, existuje díky přijetí a lásce rodičů, kteří dítěti láskyplně zrcadlí jeho chování, dávají mu podporu a zajišťují bezpečí, viz níže.

**Úspěšný životní scénář** nám pomáhá najít cestu k úspěšnému řešení životních situací a vhodně přitom používat síly, které máme k dispozici. **Skutečná sebedůvěra** nám umožní přijmout, že nemusíme umět všechno, opak nařizuje **scénář buď dokonalý**, musíš dosáhnout úspěchu (za tím je cítit úzkost, zvyšuje se stres). Uvědomujeme si své skutečné pocity, dovoluujeme si je cítit a totéž právo přiznáváme druhým. Svobodně se rozhodnu, co udělám a nakolik budu v této situaci iniciativní. Když se rozhodnu, co udělám, jedním s určitou vytrvalostí a obratností. Smím být sám sebou a dělat chyby. Dělán co umím a přijímám, že i druzí reagují, jak umějí. Dobrý scénář neznamena vždy uspět. Scénář s výzvou k dokonalosti našeptává, že to nestačí, že bychom se my i druzí měli chovat lépe a to je cesta k nespokojenosti, frustraci a vyprázdnění citové nádrže.

Několik typických neúspěšných životních scénářů popsal E. Berne a nazval je: **Nikdy** (nikdy nesmíš dosáhnout toho, co chceš a postavíš se na vlastní nohy. **Vždy** (když jsi jednou něco udělal, musíš to dělat vždy a za každý čin poneseš věčné následky). **Potom** (teď ti mohou věci vycházet, ale jednou uvidíš). **Dokud** (nemůžeš mít z ničeho radost, dokud jsi neudělal všechno.). **Téměř** (smíš podat dobrý výkon, ale malá chyba na konci vše zkaží). Každý z těchto scénářů obsahuje určitou chybu, většinou velmi kritický hlas vnitřního rodiče a příliš rigidní trvání na určitém způsobu chování. **Bezradný** - je naopak založen na scházejícím hlasu vnitřního rodiče, pocitu zmatku a nejistoty. Většinou v sobě máme zastoupen jak hlas velmi přísného, tak i bezradného vnitřního rodiče.

## 2. V rukou rodičů

**A. Millerová** cituje v knize „Dětství je drama“ Winnicottovo přirovnání:

Matka hledí na miminko, jež drží v náručí, miminko hledí tváří v tvář matce a vidí samo sebe, za předpokladu, že se matka skutečně dívá na onu malou, jedinečnou a bezmocnou bytost a nikoli na svá vlastní očekávání, úzkosti a plány, které již pro dítě připravuje a promítá si je do něj. V tom případě nenachází dítě v matčině tváři svůj obraz, nýbrž obraz matčiných potřeb. Ono samo zůstává bez zrcadla a bude ho po celý svůj pozdější život marně hledat.

Každá matka může být podle A. Millerové empatická pouze tam, kde se osvobodila od svéhoděství a musí reagovat neempaticky tam, kde jí popírání vlastního osudu svazuje neviditelnými pouty.

Nejpůvodnější potřebou dítěte je, aby bylo chápáno, respektováno a přijímáno jako to, čím skutečně je, se všemi jeho emocemi, pocity a jejich vyjádřením a to již od kojeneckého věku. V atmosféře úcty a tolerance vůči pocitům dítěte se ve fázi se osamostatňování může dítě vzdát symbiozy s matkou a učinit tak první kroky k získání autonomie. Často je k tomu potřeba, aby také sami rodiče vyrůstali v podobném klimatu. Rodiče, kteří takové klima nepoznali, **nejsou uspokojení**, tj. hledají celý život to, co jim jejich rodiče v pravý čas nedali, nějakou bytost, která by se jim plně věnovala, chápala a brala je vážně. Člověk s neuspokojenou a **nevědomou – protože nepřiznanou- potřebou** je vystaven nutkání, aby tuto potřebu uspokojil náhradní cestou, dokud nepozná svůj vytěsňený životní příběh. K tomu se hodí nejlépe vlastní děti. Celá existence novorozence závisí na tom, jestli si získá náklonnost rodičů a dělá tedy vše proto, aby ji neztratil.

Berne říká, že jsme se všichni narodili jako princové a princezny a výchova z nás udělala zakleté žabáky.

### Podpora rozvoje čtyř sil ega

Pocit **důvěry** či nedůvěry se tvoří u malého dítěte v závislosti na tom, nakolik ho rodiče skutečně přijímají. Abych mohl cítit důvěru, musím vnímat vztahy, v nichž se nacházím jako bezpečné a uspokojující. Pokud bude dítě vnímat nepřijetí ze strany rodičů nebo bude z jejich signálů cítit, že situace, v níž se nachází je nebezpečná či nepřijemná, nemůže se cítit dobře. Jedná se tedy o přijetí a důvěru v sebe, ale i lidí kolem sebe a dané situace. Většinou některé situace rodiče zvládají dobře, jiné ne, proto se výsledné osvojení této síly ega bude pohybovat na ose mezi polaritami : důvěra (mám tě ráda, svět je v pořádku) - nedůvěra (nejsi v pořádku, nechci tě, svět je nebezpečný).

**Autonomie**, schopnost uvědomovat si a opravdu cítit své pocity, se u dítěte rozvíjí podle toho, nakolik je rodič schopen splývat s pocity dítěte, vracet je a pojmenovávat. Dovolí-li mu chovat se přiměřeně nezávisle. Jsou-li rodiče k pocitům dítěte **lhostejní**, vyvolává to v dítěti pocit zoufalství. Cítí-li se jimi **zraňováni** a odmítají je, vyvolává to pocity strachu, nejistoty a jedovatého studu. Pro dítě je zdravá směs podmíněné a nepodmíněné lásky, ve které nepodmíněná převažuje. Převažuje-li podmíněná láska, chování dítěte získává neurotické rysy. Zdravá podmíněná láska vede k vnímavosti k pocitům a přáním druhých.

Dítě je přirozeně aktivní, tato vlastnost mu však zůstane, vítají-li rodiče jeho **iniciativu**, podporují ji a zároveň mu pro ni dávají **pevné a bezpečné hranice**. Současně, ukazují svým chováním, že i oni sami dodržují určité hranice. V jednom extrému může u dítěte dojít k pánovitému jednání ve druhém k podrobené „věžešské“ pasivitě. Nejhorší je, když rodič z nějakého důvodu nereaguje na iniciativu dítěte konzistentně (alkohol, duševní

choroba). Pro rozvoj **kompetence** je podstatná podporující konstruktivní zpětná vazba od rodičů. Dítě s neobratnými rodiči se nenaučí dělat, co je v určité situaci třeba, dotáhnout věci do konce, překonat problémy. Může cítit pocity méněcennosti, ve vztazích má problém rovnocenně spolupracovat a stává se obětí beránkem nebo naopak šikanujícím mučitelem. Je neschopné něco uskutečnit a raději bude hledat, kdo za to může, že se věci nedaří. Pod zátěží a v ohrožujících situacích není schopno zachovat svou integritu a nabízí navenek své **falešné já**.

Dítě nemusí závažně poznamenat jen na první pohled těžká životní zkušenost, ale například chladná pedantická matka, rozmazlující výchova, ústrky od sourozenců a vrstevníků, nepřijetí pohlaví dítěte rodiči.

Citlivé dítě vnímá i drobné negativní podněty jako hrozné.

Ve snaze vychovávat může i bezpodmínečné přijímání dítěte vyznívat podmíněně, je cítit víc úzkosti než lásky. Při pohledu do naší budoucnosti cítili a projevovali víc strachu než naděje.

Svoji minulost nemůžeme ani v nejmenším změnit, škody, jež jsme utrpěli v dětství nemůžeme vymazat, můžeme však změnit sebe, můžeme se „vyspravit“. Můžeme poznatky uložené jen v našem těle dostat do vědomí. Většina lidí si ani neuvědomuje, že na ně tyto situace působí určujícím způsobem a že žijí nevyřešené, vytěsněné dětské situace.

Znovuprožívání dětství se pojí s velkým smutkem a dávno potlačenou bolestí, ale vždy vedou k vynoření určité nové instance (jakési nástupkyně - nové matky, která nikdy neexistovala) **empatie s vlastním osudem**, jež se zrodila právě z tohoto smutku a schopností truchlit se sebou samým).

**Pravé já** se po desetiletích mlčení může probudit k životu díky znovunabyté schopnosti cítit.

### **3. Konkrétní způsob práce – techniky** (inspirace knihou „Obejměte své vnitřní dítě“ od Ladislava Dvořáka)

Při práci s vnitřním dítětem můžeme použít **řízenou imaginaci, malování, zpěv, tanec, práci s tělem, hraní rolí, některé experimenty ve dvojicích či skupinkách, ale klient můžeme pracovat i sami**, viz níže. Pracuje se tedy individuálně i skupinově. Práce ve dvojici a skupině může dodat situaci patřičnou energii potřebnou k vnitřní změně.

Je užitečné své zážitky malovat či psát. Pocity našeho vnitřního dítěte lépe vyjadřuje **nedominantní** hemisféra – snáze se napojí na tu část našeho já, kterou nejsme zvyklí ovládat naším rozumem, psát či malovat tedy **nedominantní** rukou. Hlas vnitřního rodiče zase vyjadřovat rukou dominantní.

**Práce s vnitřním dítětem spočívá** nejprve v navázání vztahu s ním, seznámení se s jeho světem, s tím, jak to vypadá, prožívá-li příjemné i nepříjemné pocity, dále v možnosti převychování svého vnitřního rodiče, aby byl dostatečně citlivý a přitom pevný a mohl být tak dítěti oporou, v práci se zraněným vnitřním dítětem a jeho podporou při zdravém vývoji a práci na „vysvobození ze zakletí“, tedy od předsudků a nezdravých neprospěšných vzorců opakujících se v našem chování, která jsme při své výchově a jiných životních zkušenostech přijali. Dále můžeme pracovat s celým životním příběhem a dalším osobnostním růstem.

Zranění vnitřního dítěte vzniklo ve vztahu a jeho léčba proto často potřebuje skutečný vztah. Některá zranění si však můžeme vyléčit sami, např. prací skrze imaginaci na nějakém klidném, bezpečném místě. V imaginaci se však také mohou velmi objevit drastické obrazy, mohou nás zavalit pocity, se kterými si nevíme rady - v tom případě je dobré nepracovat s technikami jen doma o samotě, ale vyhledat jako průvodce zkušeného terapeuta. Zpočátku navazujeme vůbec **první kontakt** s vnitřním dítětem - v imaginaci si pokoušíme vybavit sebe jako malé dítě, může se objevit i jiné dítě, dítě opačného pohlaví... mohou nám pomoci fotografie z dětství, které nás zaujmou, vzpomínky na náš dětský pokoj, na dárky, vzpomínky na naše první zážitky vítězství, neúspěchů, první šrámy, první setkání s novým životem, se smrtí, první láska? Jak na to vše reagovali naši rodiče?

Obrátíme-li se ke svému VD a věnujeme mu pozornost, můžeme ho nalézt smutné, vzteklé, rozbolavělé, našťvané, zanedbané, uplakané, nemluvící, vzdorovitě ale i radostné, hravé. Často po něm chceme, aby bylo jiné, ale my je (sebe) musíme přijmout takové, jací jsme.

Naším úkolem není je ani vychovávat, ani umravňovat, potřebuje přijetí a lásku. **Nejdůležitější je pozornost - jsem tady s tebou, chci se s tebou setkávat, neopustím tě.**

Pomocí imaginací s vnitřním dítětem můžeme nahlédnout, **jak zacházíme se svými pozitivními emocemi**, dovolíme si je opravdu prožít? Imaginujeme setkání s vnitřním dítětem, které je šťastné, tvoří, dovádí, dává nebo přijímá lásku a **přijímajícím rodičem**, který vítá naši tvořivost a lásku. Zkoušíme sami či s klientem oživit hezké vzpomínky na úspěchy, splněná přání, prožitky silné radosti, denně půl hodiny odložit starosti, jít se např. projít a sledovat svět dětskýma očima plným údivu, vnímat bezprostředně energii věcí. Přijmout to, co je zrovna kolem. Dají se např. nesplněná přání nějak dohnat?

Užitečné je uvědomit si hlas **vnitřního kritika**, který nám brání bezprostředně a naplno si radost a pozitivní pocity užít. („Na to nemáš čas, to je dětinské“, či jiné „umravňující poznámky“.) Setkat se s ním (na půl papíru citovat vnitřního kritika, na druhou argumenty proti) a dále s dialogem pracovat. Např. racionálně: Jsou to jen hlasy v mé hlavě a mám nad nimi moc. Mám právo si užít každý den trochu radosti.

John B. Enright schopnost radovat se z toho, co nás potká bez ohledu na těžké podmínky, ve kterých se zrovna nacházíme, považuje za jeden ze tří základních prvků zdravého přístupu k životu. **Mapa aktivních radostí** -

malujeme radosti které si můžeme sami zprostředkovat, nesplněná přání, po jakých radostech jsme jako malí toužili a nepodařilo se nám je naplnit? Poznáme tak a můžeme měnit vzorce, kterými si sami pozitivní prožitky znehodnocujeme, a naopak - jak si jich více navodit.

**Jak zacházíme s negativními emocemi ?** Často se stydíme o svých negativních emocích s druhými mluvit, máme obavu ukázat svou citlivost, dětinskost. Své pocity, jsou-li intenzivní, prožíváme často jako malé děti, o těch negativních to platí dvojnásob. Jsou ale naší součástí a nemůžeme část sebe škrtnout. Čím víc si uvědomujeme a přijímáme své negativní emoce, tím jsme plnější a šťastnější. Prožít a vyjádřit je, neulpívat v nich nám mohou pomoci další imaginativní techniky, podporující nás v tom, abychom zažívali strach, stud, pláč a dokázali to vše cítit bez pocitu selhání.

**Setkání se strachem.** V imaginaci se setkáváme s ustrašeným dítětem, které hledá, kam se schovat, o koho se opřít, chtělo by utéct. Představujeme si ho, můžeme malovat jeho obrázek či psát dialog dominantní a nedominantní rukou, ujistíme ho slovy a gesty v duchu vět např. jsme tu spolu, pomůžu ti, je v pořádku, že strach cítíš, já tě ochráním, pomůžeme mu lokalizovat strach někam do těla a zmenšit ho. Ujistíme ho, že mu nebudeme nic vyčítat, ať situace dopadne jakkoli, že víme, že dělá co může. Někdy je strach zesilován strachem z kritiky - dítě se bojí, že ho budeme kritizovat nebo že ho nedokážeme ochránit před kritikou druhých., že situaci nezvládne podle představ vnitřního rodiče. Když své vnitřní dítě přijmeme i se strachem, objeví se další pocit, např. touha vyřešit situaci, vztek. Ku pomoci můžeme v imaginaci přizvat i **vnitřního ochránce** (někoho, kdo v imaginaci ochrání vnitřní dítě, přijme ho i s jeho pocity, uvidíme-li ho, můžeme se o něj skutečně opřít i v reálných situacích).

Setkání se **smutkem a bolestí**. Setkáme se s dítětem prožívajícím bolest na nějakém bezpečném místě, můžeme ho vzít ho za ruku či do náručí, utěšovat ho, můžeme plakat s ním, ale zůstat přitom dospělou osobou, která ví, že co se stalo se nedá změnit. Pokud se na to dítě cítí, pomoci mu provést rituál uzavření, ale nespěchat na něj, necítí-li ještě správný čas.

Setkání s **hněvem**. Je-li hněv pro naše vnitřní dítě zakázaná emoce a neumí ji dát vhodným způsobem najevo, transformuje ji do jiných negativních pocitů, např. zmatek, lítost, strach tam, kde by mělo cítit hněv. Může ho v tom podpořit setkání s vnitřním ochráncem, ten může dítě přijmout, podpořit a ukázat mu, jak hněv vhodně vyjádřit a také zareagovat naproti reakci.

Setkání se **zmatkem a úzkostí** nejvíce připomíná dětské prožívání, cítíme se ztraceni. Důležité je, aby vnitřní dítě cítilo naši podporu, jistotu. Ujistíme ho, že vše, co cítí je v pořádku. Ať před pocity neutíká, že zůstáváme s ním, ptáme se ho, co by chtělo. Rozkvete, zažívá spíše pozitivní stres. Rozhoduje se s radostí.

Při setkání se **studem** je důležité být s dítětem jako láskyplný přijímající rodič, nespěchat, nechat ho prožít, že ho přijímáme, ať cítí cokoli. Říci mu, že je normální, že se stydí. Bude se stydět, ale nebude se už bát.

Svým způsobem jsou milující rodič a vnitřní ochránce určitými obrazy rolí, které v ideálním případě hráli rodiče. Matka v roli milujícího rodiče a otec v roli ochránce, podporovatele a současně nastavovatele dobrých norem a hlídače. Tyto dva vnitřní rodiče v sobě opravdu potřebujeme a můžeme je v sobě pěstovat, i když jsme se s nimi v realitě neseťkali.

**Čtvero přijetí. Setkáváme se v imaginaci při přijetí důvěry:** se sebou jako s miminkem, potěšíme se s dítětem a přivítáme ho vřele na světě, říkáme věty v duchu slov: Vítám tě na světě, čekal(a) jsem tu na tebe, jsem rád(a), že jsi holčička (kluk), budu stále s tebou, nikdy tě neopustím, v životě tě čeká spousta krásných věcí, stojí za to žít. Zkusíme prožít, že od této chvíle můžeme cítit v životě důvěru a naději. **Přijetí autenticity.** Podobně pracujeme v imaginaci např. s přibližně dvouletým dítětem. Představujeme si radostné, dobře naladěné dítě, které podporujeme v tom, co cítí: „Můžeš cítit lásku, naději, radost.“ Zlobivému a vzpurnému dítěti dáváme podporu v jeho prožívání: „Můžeš cítit smutek, vztek, zklamání, jsem při tom stále s tebou a neopustím tě, můžeš cítit cokoli, co cítíš, mám tě s tím vším rád(a) takovou (takového), jaká (jaký) jsi.“ **Přijetí iniciativity a kreativity.** S tříletým dítětem, které je zvidavé a živé, pomoci mu přijmout a podpořit jeho samostatnost a vynalézavost, společně nalézat bezpečné hranice, ve kterých je může použít „Líbí se mi tvá odvaha a tvořivost, smíš být zvědavý, ptát se.“ **Přijetí kompetence.** Dítěte, od kterého se již čeká nějaký výsledek, se ptáme, jaké to pro něj je. „Budu tě podporovat, nemusí se ti všechno podařit, smíš dělat chyby, můžeš dělat věci tak, jak je děláš, to, že ti nejdou věci napoprvé je normální, mám tě rád takového, jaký jsi.

Užitečné je namalovat obrázky setkání, pověsit si je do naší blízkosti a v dalších dnech si uvědomovat a vnímat jejich atmosféru a energii.

Práce se „**zamrzlými pocity**“ je jedna z nejtěžších, při setkání s nimi cítíme zmatek, zoufalství, prázdnotu a stud a slyšíme vnitřní příkaz: to nedělej! Žádná podpora, stud. Ale po prožití bolesti a hlubokého žalu člověk může rozkvést, jako by odložil těžké břemeno. Staré návyky nás často vedou ke starému vidění, strachům, zraňování sebe i druhých, máme strach ze svobody, volného prostoru, ve kterém jsme nechráněni a nejistí. Chce se nám obléknout staré krunýře a vrátit se do starých kolejí.

**Ošetření zraněného dítěte.** Můžeme se se zraněným dítětem setkat na bezpečném místě a zeptat se ho nebo ho požádat, ať namaluje to, co ho zraňuje. Často se nechce hned světit, dlouho jsme to nechtěli slyšet. Když ucítíme bolest, nepřijetí, sevření, podíváme se na to, co to vyvolává. Oživujeme tak vzpomínky na bolavé období,

rozvzpomínáme se na to, co se vlastně stalo, co jsme přitom cítili, nikoho neomlouváme, vše necháme volně přicházet. Dovolíme si bolest naplno prožít. Co jsme od koho tehdy potřebovali? Kdo by nás dokázal podpořit? Byl někdo takový? Nebo si někoho takového vymyslíme a představíme si i poskytovanou podporu. Můžeme napsat dopis svému dospělému já i svému zraněnému dítěti napsat ochraňující dopis, oslovovat ho v něm jednoduchými podporujícími láskyplnými větami: Budu o tebe pečovat, neopustím tě ať se děje cokoli..

Obejmeme ho, nebo nalezneme jinou polohu, ve které se cítí bezpečně, můžeme namalovat obrázek setkání.

**Přijetí zakletého dítěte a prolomení zakletého scénáře našeho života** vyžaduje zmapování situace. Často o svých začarovaných místech tušíme, jen si je nechceme připustit. Lze namalovat **mapu zakletí** ( s jednotlivými oblastmi života: partnerské vztahy, pracovní vztahy, původní rodina...), v níž bývá patrné, jak spolu problémy navzájem souvisí a mohou být spojené s jedním scénářem). Kdy se propadá klient do „jam“ života a kde se daří dosahovat úspěchu? Jak se daří naplňovat životní cíle? Dále se podíváme na to, ve kterých oblastech klient sám sebe „nesnáší“, odmítá se přijmout a jak to souvisí se „zakletými situacemi“. To zjišťujeme také pomocí projekčních technik přes jiné osoby, oblíbené pohádkové příběhy. Užijeme techniky přijetí zakletého dítěte a pochopení ho i s jeho „protivnými vlastnostmi“. Dále se snažíme prohlédnout přístup vnitřního rodiče a dosáhnout změny v zadržnutém vnitřním dialogu. **Pohádání se s vnitřním rodičem** je dobré kromě imaginace si i ve dvojici, naživo přehrát, užít technik „sochání“. Při verbálním projevu se nebojíme používat i sprostá slova, aby vše běželo s patřičnou energií. Svobodně se rozhodujeme, která poselství od rodičů přijmeme, která nikoli. Následuje experimentování s novým scénářem v realitě. Učíme se nově, kdy a jak dát své emoce najevo, potřebujeme velkou podporu v tom, abychom se nebáli, nekritizovali se za selhání, neboť si zprvu počínáme neohrabane, a abychom se nerozhodli navrátit se k původním scénářům.

Terapie jednoduchých zakletí, vztahujících se k určité oblasti, trvá kolem čtvrt roku, terapie zaměřená na změnu životního scénáře 2 a více let.

#### **Práce s celým životním příběhem a dalším růstem.**

V této fázi práce, kdy si klademe otázky jako „kdo jsem“ a „kam kráčím“, můžeme používat např. imaginativní techniky na téma: „Jak vypadá klientovo pomáhající zvíře, které může být obrazem jeho vnitřní síly, kterou zatím neposlouchá“. Může se pokusit setkávat se se svým vnitřním rádcem. Co pro klienta znamená být kompetentním „dobrým králem“ svého života“, které sny se mu nepodařilo uskutečnit a jak je transformovat, aby odpovídaly jeho skutečným možnostem?

Jak vypadají jeho životní cíle a čeho by chtěl v jednotlivých oblastech svého života dosáhnout?

Bradshaw navrhuje při léčbě VD postupovat systematicky, po vývojových etapách skutečného dítěte. V „Návratu domů“ uvádí pokyny pro projití každého období. **Generální úklid** je důkladný a účtyhodný výkon. Pro lidi, kteří zažili těžké dětství, je to velmi náročné a mohou se ocitnout i na okraji psychózy.

Jinou možností je jít **po „stopách zraněného dítěte**, které intuitivně samo napoví, co je aktuálním problémem i kolik toho zrovna unese. Po léčivé práci by se mělo zřetelně ulevit.

#### **4. Vlastní zkušenosti v práci s klienty**

S těmito technikami jsem poměrně úspěšně pracovala sama na sobě a zatím ne dlouho, zhruba jeden rok, s klienty v terapeutické komunitě závislostí a částečně i s pacienty psychiatrické ambulance.

Osvědčily se mi např. u **depresivních pacientů**, kteří si tak prostřednictvím projekce do dítěte ve fantazii či na obrázku dokáží spíše zvědomit a připustit si své skutečné potřeby. Žena (31 let), které jako tříměsíčnímu dítěti zemřela starší osmiletá sestra a rodiče ve snaze ochránit novorozence jí tehdy nechali preventivně podat antibiotika a tím přes anafylaktický šok upadla do klinické smrti. Rodiče ovládala po celé její dětství úzkost, téměř každodenně navštěvovali s mladší dcerkou hřbitov, nechtěla rodiče již více zatěžovat, chtěla pro ně být vždy veselá. Trpěla chronickými pocety depresí, zneužívala drogy. Teprve přes návrat k sobě samé, truchlením a obracením se k potlačeným potřebám a emocím se znovu objevuje schopnost prožívat radost.

**Se závislými** v práci s emocemi používám imaginace a obrázky. Snáze si uvědomují a mohou vyžrát v práci jak s negativními emocemi - vztekem, smutkem, bolestí, strachem a úzkostí, tak v prožívání pozitivních emocí.

V práci s dívkami s **bulimií** pracuji na zvědomování si hlasu kritického vnitřního rodiče, který požaduje větší výkon, dokonalejší zjev dívky, nedopřává odpočinku ani naplnění základních životních potřeb – jídla, někdy i spánku a odpočinku, obviňuje a na hlasu vnitřního dítěte, které žije ve strachu, že jestli neposlechne, nebude si moci sebe vážit, bude nepřijímané, nehodnotné a špatně dopadne a přitom cítí, že mu v tom není dobře. Usilují tam o zprostředkování vnitřního dialogu, přes obrázky a psaní dialogu dominantní (rodič) a nedominantní (dítě) rukou.

S pacienty s různorodými problémy, často právě se závislými, pracuji s pozitivní a negativní citovou nádrží, uvědomování si toho, co jim energii dodává, co jim ji ubírá, jakým způsobem si ji sami znehodnocují, kde ji mohou získat, jak se v tom podpořit. S tím úzce souvisí opět práce s emocemi.

## 5. Závěr

Je dobře, že máme v sobě oba - dospělého i dítě. Oba potřebujeme, přináší to do našeho života věčný skeptický, poučený pohled dospělého a krásnou, i když možná naivní touhu dítěte po lepším světě. Ti dva si mohou lépe porozumět, když pochopí, že to, čeho si jako dospělý často nejvíce všimáme, je jen obrazem zakletí, založeného na pocitu strachu nebo bolesti, před kterou marně utíkáme.

Když jsem svobodný, jsem otevřený vůči tomu, co přichází, přijímám svoje pocity i pocity lidí kolem sebe, mohu použít svou dospělou sílu a zkušenosti i kreativitu svého vnitřního dítěte a můj vnitřní rodič mě podporuje. Přijímám odpovědnost za svoje chování a druhým nechávám odpovědnost za jejich. Vím, kdo jsem, co chci, co dělám. A tak si můžu položit důležitou otázku: Kde je moje místo na této zemi? Na čem mi v životě opravdu záleží?

**Použitá literatura :** E.Berne: Jak si lidé hrají  
J. Bradshaw: Rodinná tajemství, Návrat domů  
L.Dvořák: Obejměte své vnitřní dítě  
A.Miller: Dětství je drama  
V.Sarit: Kniha o rodině

# MOŽNOSTI VYUŽITÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝCH POSTUPŮ PŘI PRÁCI S DĚTMI S ADHD NA ZŠ

**Mgr. Barbora Frimlová**

## Obsah:

### Pojem a definice ADHD

### Možnosti ovlivnění projevů ADHD ( výchovné a psychoterapeutické přístupy)

- Psychomotorika
- Modifikace chování ( behaviorální terapie)
- Relaxace
- Expresivní terapie

## Závěr

### Použitá literatura

---

---

### Pojem a definice ADHD