

✦ SYLWIA SITKOWSKA ✦

✦  
Przytul  
swoje  
✦  
wewnętrzne  
dziecko



sensus

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

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

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

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<https://sensus.pl/user/opinie/przytu>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8641-9

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp 7

## Ja wczoraj 9

1. Wewnętrzne dziecko — kto to taki? 11
2. Jakie doświadczenia Cię ukształtowały 23
3. Zamknięty w przekonaniach innych na własny temat 32
4. Najczęstsze rany dzieciństwa — niesprawiedliwość, odrzucenie, opuszczenie, zdrada, upokorzenie 37
5. Kiedy Wewnętrzne Dziecko najbardziej płacze? 45
6. Nasze podstawowe potrzeby psychiczne 51
7. Na co mam wpływ, co z przeszłości mogę zmienić 65

## Ja dzisiaj 71

1. Koło życia, czyli jak jeden obszar życia wpływa na inne 73
2. Moje wartości 81
3. Ja kiedyś, a ja dzisiaj — inne możliwości 89
4. Akronim ZROZUM Wewnętrzne Dziecko 92
5. Metody zakotwiczenia, relaksacji, wizualizacji, medytacji 105
6. Myśli to tylko myśli — techniki zmiany 127
7. Co to znaczy: zadbać o siebie 142

## **Ja jutro 145**

1. Ja realny vs ja idealny i ja wystarczająco dobry 147
2. Dzienniczek wdzięczności 152
3. Planowanie vs prokrastynacja 157
4. Skąd wziąć na to czas? Kaizen, nawyki, rutyna 168
5. Życie, którego chcę 183

Podziękowania 187

## **Dodatek 189**

# Wstęp

Dziękuję za Twój czas, który poświęcisz na lekturę tej książki. Dla mnie czas to najtwardsza waluta i głęboko wierzę, że spędzony przy tej książce będzie dobrze spożytkowany.

Pisząc ją, chciałam zawrzeć w niej metody nie tylko psychoterapeutyczne, ale również te, których się nauczyłam, będąc przedsiębiorczynią. Związane z zarządzaniem sobą w czasie, planowaniem czy motywowaniem siebie do zmiany. Dlatego w częściach „Ja wczoraj” oraz „Ja dzisiaj” sięgnęłam po metody, które na co dzień wykorzystuję w pracy psychoterapeutycznej. Rozdział „Ja jutro” to już miks metod terapeutycznych oraz innych – związanych z szeroko pojętym samorozwojem. Staralam się zwrócić Twoją uwagę na tak ważne aspekty jak rutyna, strategie małych kroków czy nawyki po to, byś łatwiej mógł wdrożyć zmiany, które uznasz za słuszne po lekturze pierwszych dwóch części.

Tak jak we wcześniejszych moich książkach, znajdziesz tu sporo ćwiczeń oraz metod radzenia sobie ze sobą, z innymi oraz ze światem. Standardowo dla Twojej wygody zebrałam je również na końcu, abyś mógł je zeskanować i wydrukować, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Jako że na temat poprzednich książek, w których zawarłam programy pracy terapeutycznej, otrzymuję sporo pozytywnych informacji od specjalistów pracujących z ludźmi, również tę poddaję Wam, Drodzy Terapeuci, pod uwagę, gdyż znajduje się w niej kompleksowy program, którym możecie pracować wraz z klientami.

Jeszcze raz dziękuję za Twoją uwagę.

Dbaj o siebie i innych.

Pozdrawiam

Sylwia

## 7.

# Na co mam wpływ, co z przeszłości mogę zmienić

*Nie pozwól przeszłości powiedzieć ci, kim jesteś, ale niech będzie częścią tego, kim się stajesz.*

Z FILMU MOJE WIELKIE GRECKIE WESELE

**Pierwsza i najważniejsza kwestia — nie zmienimy przeszłości. To, co się wydarzyło, pozostanie z nami na zawsze. Jeśli nie otrzymaliśmy miłości i wsparcia od rodziców w dzieciństwie, to już go nie otrzymamy. Ten czas nie wróci i mimo że wielu dorosłych nadal zabiega o miłość rodzica, większość z nich nie otrzyma tego, na czym im zależy.** A nawet jeśli otrzymają, to miłość dana w życiu dorosłym (tak, część rodziców potrafi się zrehabilitować, ale tylko mała część) nie zasypie ran powstałych w dzieciństwie. Dodatkowo — jeśli rodzic uzna, że nie był dla Ciebie wystarczającym wsparciem w dzieciństwie i zechce zmienić swoje zachowanie, gdy już jesteś dorosłym człowiekiem — to nie wydarzy się pod wpływem Twoich starań o akceptację. Niezależnie od tego, ile byś się starał, wgląd dotyczący własnego zachowania w przeszłości musi pojawić się w rodzicu, a na to nie masz żadnego wpływu. **Uwierz, że zachowanie rodzica wynikało i wynika nie z Twoich zachowań jako dziecka, a z jego własnych problemów i ograniczeń.** Dziecko ma prawo do chwiejności emocjonalnej, nieumiejętności wyrażania emocji, reagowania złością i wielu innych zachowań, gdyż ono

dopiero uczy się siebie i świata. Dorosły rodzic powinien mieć już te umiejętności nabyte. Jeśli Twój rodzic reagował na Twoje dziecięce zachowania podobnie do Ciebie (krzyk, agresja, obrażanie się, milczenie itd.) to występował on z pozycji Dziecka. Władzę nad nim przejmowało jego Wewnętrzne Dziecko i nie spełniał swojej podstawowej funkcji stabilnego, dającego bezpieczeństwo dorosłego. Niestety każdy boryka się z własnymi demonami, ale kluczowe jest to, abys zdjął z siebie odpowiedzialność za zachowanie rodzica względem Ciebie w dzieciństwie i przyjął do wiadomości — a z czasem również poczuł — że jako dziecko byłeś OK. że nie należały Ci się doświadczenia, które przeżyłeś jako dziecko.

Skoro na wydarzenia z przeszłości nie masz wpływu, to na co masz?

Masz wpływ na zwiększenie swojej świadomości o tym, jak naprawdę wyglądało Twoje dzieciństwo, aby zrozumieć, co wpłynęło na Twoje dzisiejsze wybory, a jeśli będziesz tego chciał — będziesz móc zmienić swoje zachowania.

Masz wpływ na interpretację tego, co się wydarzyło w Twoim dzieciństwie. Jeśli dotychczas uważałeś, że zastręgiwałeś na złe traktowanie bądź inne krzywdy, których doznałeś, mam nadzieję, że pod wpływem tej książki, zmienisz ten sposób myślenia i dostrzeżesz w sobie fajnego dzieciaka, który doświadczył nefajnych rzeczy. Jedyną osobą odpowiedzialną za relację z dzieckiem jest dorosły. To jest myśl, którą chciałabym, abys wyrzył w swojej głowie złotymi zgłoskami. Pomoże Ci to również w rodzicielstwie, jeśli się na nie zdecydujesz bądź już jesteś rodzicem.

Ja mam trójkę dzieci. Najstarszy syn ma łatwy temperament (zgodnie z badaniami Alexandra Thomasa i Stelli Chase od 1956 do 1990) i od urodzenia go miałam przekonanie, że jesteśmy w stanie porozumieć się w większości sytuacji. Nasze wspólne życie to ciągle rozmowa. W niektórych aspektach się nie zgadzamy, ale to nie wpływa na naszą więź, a może nawet ją cementuje, gdyż zazwyczaj



znajdujemy takie rozwiązanie, co do którego zgadzamy się oboje. Nawet gdy miał dwa lata, czułam, że dzięki tej bliskości, rozmowie i jego sposobowi bycia jesteśmy w stanie się porozumieć. Przy synu macierzyństwo jawiło mi się jako nieustające pasmo sukcesów i dobrych chwil. Oczywiście, mimo że zdawałam sobie sprawę, że każdy przychodzi na świat z określonym temperamentem, bardzo dużą rolę w naszych dobrych relacjach przypisywałam sobie.

Później urodziłam córeczkę. Jej temperament skłania się do tzw. trudnych (bazując na Nowojorskich Badaniach Podłużnych nad temperamentem dziecięcym Alexandra Thomasa i Stelli Chess, prowadzonych w latach 1956–1990). Okazało się, że metody, które stosowałam w wychowywaniu starszego syna, nie do końca sprawdzają się w przypadku córki. Unaocznilo mi to, z jak wieloma cechami przychodzimy na świat i jak bardzo różnie go interpretujemy ze względu na układ nerwowy, którym dysponujemy.

Dla niektórych rodziców wychowywanie dziecka wysoko wrażliwego, z temperamentem wolno rozgrzewającym się (tzn. z przewagą nastroju negatywnego nad pozytywnym, trudno się przystosowującego, reagującego negatywnie na nowe bodźce) czy trudnym może być olbrzymim wyzwaniem. Rozumiem to, gdyż codziennie sama się z nim mierzę. Nie zmienia to jednak faktu, że to dorosły jest odpowiedzialny za jakość relacji z dzieckiem. Moim zdaniem jedyną drogą w przypadku wychowywania takich dzieci jest praca nad sobą. Jestem prezesem Fundacji Terapeutyczna, w której rok do roku przyjmujemy setki dzieci. Organizujemy dla nich wyjazdy, półkolonie oraz zajęcia semestralne w trakcie roku szkolnego. Wiem, że zdecydowana większość tych dzieciaków mogłaby funkcjonować dużo lepiej, gdyby w proces terapeutyczny włączyli się ich rodzice.

Dlatego bardzo zachęcam wszystkich rodziców dzieci o różnych temperamentach, aby poszerzali swoje umiejętności rodzicielskie. Jest to kompetencja jak każda inna. Wielu rodziców uczestniczą-

cych w naszych zajęciach Akademii Rodzica jest zaskoczonych podstawowymi informacjami z psychologii rozwojowej dziecka, jego zdolnościami rozwojowymi (wymagania ponad wiek są w polskich domach normą), metodami postępowania i porozumiewania się z dzieckiem. Wiedza ta w sposób istotny zmienia ich sposób funkcjonowania z własnymi dziećmi, a tym samym jakość życia. My, jako rodzice, często nie wiemy wielu rzeczy i dlatego, **jeśli widzisz, że Twoja relacja z dzieckiem zmienia się, pogorsza lub samo dziecko zaczyna zachowywać się inaczej niż dotychczas, nie wysyłaj dziecka do psychologa. Idź do niego sam. Najczęściej (choć nie zawsze), wystarczy praca własna rodziców (najlepiej w parze), aby pomóc dziecku.**

Kolejny aspekt, na który mamy wpływ, to dostrzeżenie dobrych konsekwencji nawet trudnego dzieciństwa. Pisałam o tym więcej w książce *Dzieciństwo do poprawki*, w której skoncentrowałam się nad leczeniem dziecięcych ran.

**Wielu dorosłych koncentruje się jedynie na złych doświadczeniach z dzieciństwa, wyjaśniają nimi własne niepowodzenia w życiu dorosłym, tkwią w przeszłości, nie mogąc ruszyć do przodu. Ale nawet z najtrudniejszego dzieciństwa jesteśmy w stanie wziąć dla siebie lekcję, doświadczenie procentujące na przyszłość.**

Często zasób, który w sobie wykształciliśmy, nie jest wart cierpienia, które przeszliśmy, bądź też mogliśmy go stworzyć w innych, łagodniejszych okolicznościach — ale jednak jest! Więc go nie umniejszajmy. Osoby zaniedbane mówią o samodzielności, której się nauczyły, krzywdzone o siłę, którą w sobie wzbudziły, niedostrzegane o tym, że nigdy się ze sobą nie nudzą itd.

Znajdowanie siły w sobie po przejściu trudów jest ostatnim etapem terapii ran dziecięcych, gdyż aby złe dziecięce doświadczenia nie zostały przypadkowo unieważnione — trzeba się nad nimi pochylić, zająć się nimi, nazwać i często przeżyć ponownie, aby zacząć inaczej o nich myśleć i je odczuwać. Nie myśl zatem, że

to, co Cię spotkało, tak naprawdę było dla Ciebie dobre, bo jesteś silniejszy, bo mogłeś tę siłę zbudować na innych fundamentach. Jednak gdy już zaopiekujesz się swoim Wewnętrznym Dzieckiem i zatroszczysz się o nie, wysłuchasz jego krzywd i zrozumiesz je — zastanów się, jakie moce specjalne wyrosły w Tobie na kanwie tych wydarzeń.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



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

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

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

GRUPA  
**Helion** 

## Czy jesteś dla siebie wystarczająco dobry?

**Wewnętrzne dziecko, wewnętrzny rodzic, wewnętrzny dorosły** – człowiek jest w pewnym stopniu każdą z tych osób. Dziecko to ta część osobowości, która sprawia, że bywamy spontaniczni, cieszymy się drobiazgami; odpowiada także za siłę witalną, energię i śmiech. Rodzic ocenia, kontroluje, stawia granice – ale też wspiera i motywuje. Dorosły natomiast jest bezstronnym analitykiem, kierującym się logiką, na której się opiera, gdy dokonuje wyborów. Od wzajemnych relacji tej trójki zależy nasz psychiczny dobrostan. Jeżeli któreś z nich zacznie dominować nad pozostałymi, wywrze to najprawdopodobniej negatywny wpływ na nasze funkcjonowanie. Zbyt często karcone dziecko będzie sfrustrowane i nieszczęśliwe, pozbawione wiary w siebie i radości życia. Dlatego warto nauczyć się bycia dla siebie dobrym rodzicem. W czym pomoże Ci ta książka! Oprócz wiedzy, porad i wskazówek znajdziesz w niej zestaw ćwiczeń i technik, których zastosowanie pozwoli Ci stać się równocześnie radosnym dzieckiem, opiekuńczym rodzicem i szczęśliwym dorosłym.

## Spróbujesz?

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



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

**sensus**

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

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-8641-9



cena: 44,90 zł

9 788328 386419