



SUSANNE HÜHN

WEWNĘTRZNE DZIECKO

Jak uwolnić się
od poczucia winy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

WEWNĘTRZNE
DZIECKO

SUSANNE HUHNN

WEWNĘTRZNE DZIECKO

Jak uwolnić się
od poczucia winy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-118-0

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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

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:	
radikalna 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 przyzwyczajzeń i ponownie dawał się wykorzystywać, brał na siebie zbyt wiele i ponad właściwą miarę był dostępny dla innych. Poczucie winy przypomina nieśpiesznie 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 zręcznie kryją się zazwyczaj uczucia prawdziwe.

Skąd się bierze poczucie winy?

Perfidia sytuacji polega na tym, że poczucie winy ma przeważnie całkiem realne źródło, tyle że głęboko ukryte. Kiedyś w przeszłości, przeważnie jako dziecko, nieświadomie obiecałeś coś, czego (już) nie możesz dotrzymać. Dlatego, że przestało to leżeć w twojej mocy, albo dlatego, że sam już w ogóle nie wiesz, jakiego rodzaju była to obietnica.

Wstyd spowodowany tym, że się kogoś (rzekomo) zostawiło na lodzie, nawet jeśli w żaden sposób sobie tego nie uświadamiamy, może doprowadzić do poważnej choroby. A przynajmniej zatruwa radość życia i uniemożliwia podążanie szczęśliwie i w spokoju własną drogą. Robi to wrażenie, jakbyś zawarł emocjonalny pakt mówiący, że nie wolno ci dobrze sobie radzić w życiu, a przynajmniej lepiej niż twojej matce, ojcu lub chorej siostrze, że nie wolno ci się uniezależnić,

stanąć na własnych nogach. A może i to, że nie masz prawa nikogo potrzebować ani nigdy być nieszczęśliwym. Istnieje wiele najrozmaitszych paktów, które wzajemnie sobie przeczą, a wszystkie one odbierają ci wolność.

Zatem u podstaw każdego rodzaju poczucia winy leży jakaś obietnica, której nie możesz dotrzymać. Ważne jest, aby to wiedzieć, gdyż wie o tym twoja podświadomość. A ona jest nieprzekupna. Stąd też nie możesz tak po prostu wyperswadować sobie poczucia winy. Jest ono nielogiczne i kryje głęboki ból – przeważnie nawet nie twój własny. Dlatego siłą samego rozumu daleko nie zajdziesz, bez względu na to, jak ważne miejsce zajmuje on w twoim życiu.

Wyberzemy się w podróż badawczą. Wspólnie zrozumiemy, jaką złożyłeś obietnicę i jak ją możesz raz na zawsze spełnić lub odwołać. Albowiem czasem, i to nawet dość często, musimy wziąć odpowiedzialność za to, że akurat nie jesteśmy w stanie dotrzymać przyrzeczenia. A to rzeczywiście boli. Bo przecież próbowałeś brać na siebie ból innej osoby, aby ona nie musiała już go odczuwać. Usiłowałeś zachowywać się w taki sposób, aby złagodzić cudzą boleść albo w ogóle nie dopuścić do tego, by się pojawiła.