

**Naše dětství je pro nás už minulostí. Ale co na to naše přítomnost? Je pro nás bezpečné mít v sobě nadále dětskou hravost i teď v dospělosti či ve stáří? Proč je důležité přijmout a uzdravit naše vnitřní dítě a co nám to přinese?**



# Vzpomínky na DĚTSTVÍ

## a jak vyřešit naši minulost

**1**. června slavíme Mezinárodní den dětí. Pamatuji si, že už odmala jsem měla tento den moc ráda, protože dětem je věnována plná pozornost dospělých, kteří jim připravují různá překvapení. U nás doma ještě navíc k tomu slavíme 1. 6. tatínkovy narozeniny a letos mu popřejeme láskyplné a ve zdraví dožitě sedmdesátiny. Někdo se ale umí narodit. ☺

Tento den nás přímo vybízí k tomu, abychom se zaměřili na opravdovou dětskost v nás a dali jí pozornost. Dětskost totiž není vázaná na dítě, ale stav našeho nitra. Dospělost v dětech nebo dětskost v dospělých? Co je pro nás přijatelnější? Myslím, že tato doba je pro oba asi tak stejně náročná.

### DĚTSKOST VERSUS DĚTINSKOST

U tohoto tématu nesmíme zapomínat na zcela zásadní věc, a to, že dětskost není dětinskost a je v tom značný rozdíl. Ale jak je rozlišit a čím jsou doprovázené?

- **Dětskost** – je výsledkem vnitřní čistoty a dobrých úmyslů; vyzářováním vnitřní krásy a hravosti; proječováním spontánní radosti z maličkostí; přímočarou a svěží nezakalenou perspektivou; odvážným objevováním nových věcí; nemít těžké myšlenky; dovolit si mluvit o svém citění upřímně; vyjadřovat emoce laskavě, dát pozornost vnitřnímu dítěti v nás...
- **Dětinskost** – zlomyslnost a nevychovanost; rozsmárně či směšné chování; naivní domýšlivost; urputnost ve vynucování si uspokojení; infantilnost; svéhlavé počínání, které ví všechno nejlíp; urážlivost, když se věci nevyvíjí, jak chci; nedůstojné chování; nezdravé a nereálné představy; bezdůvodné nálady pro upoutání pozornosti; strnulost a lenivost...

### OBJEVUJME SVÉ HRAVÉ JÁ

Energie tohoto dne nám připomíná, že dětství není jediným obdobím v našem životě, kdy si potřebujeme hrát. Den dětí je oslavou dětskosti, a to nejen pouze pro děti, ale i pro naše vnitřní dítě, na které jako dospělí mnohdy zapomínáme a postupně s ním ztrácíme kontakt. Hravé rozpoložení nutně potřebujeme i v dospělosti, jenže nám to hraní jde stále hůř. Většina z nás už si nehrála tak dlouho, že už jsme úplně zapomněli, jak se to dělá. Vždy však můžeme pokračovat v prožívání našich dětských radostí. Nechce se po nás nic extra noblesního, zábavné pro nás mohou být i nejrůznější maličkosti, změna zaběhlých zvyků nebo nějaké nové aktivity, které by ostatní od nás nečekali, nebo stačí mít tu dávku dětské odvahy a nebát se mile překvapit.

### PŘIJÍT NA TO, CO NÁS BAVÍ

Abychom se v životě cítili šťastně, je potřeba nebát se neustále objevovat něco nového, co nás baví. Spontánně reagujeme, rozvíjíme se a naučíme se rozpoznávat vnitřní impulzy, které nás vybízejí ke hře, protože radost je tím nejpřirozenějším stavem našeho nitra.

Rozumový člověk je totiž vycvičený k tomu, aby své podněty k hravosti nepsouhlasil a ignoroval – často je zavrhuje s tím, že je to špatné rozhodnutí nebo že se to nehodí. Např. když mám třeba chuť jít na procházku, i když riskuji, že zmoknu a jsem bez deštníku. Není na tom nic nezodpovědného – je to převzetí plné odpovědnosti za své štěstí a za rozpoznání těch pravých hodnot (citového šeptání našeho nitra). Není na tom vůbec nic špatného či nevhodného, právě naopak, cítíme k sobě úctu, když si ceníme své radosti více, než suchých kalhot. Argumentů, proč nejít, najdeme spousty –

budu mít mokré oblečení, nastydnou, budu muset prát věci, co si o mně pomyslí ostatní a jak budu vypadat... Výsledkem však je, že si prostě nedovolíme hrát. A protože se svým pobídkám k hravosti a dětskosti často vzpíráme a nenasloucháme jim, časem už je ani nepoznáváme. Ale pokud bychom své hravé impulzy ke hře identifikovali a následovali okamžitě, je nám souzeno být šťastnými.

### NEPOCHYBOVAT, JEN SE NEBÁT A ZKUSIT TO!

Získáme tak v našem životě mnohem víc, protože to, o co tu hlavně jde, jsou přece naše prožitky, které jsou uloženy v našem nitru a jsou našim vlastnictvím. A tím vedlejším efektem je, že se nebudeme na sebe po zbytek života zlobit, že jsme to nezkusili!

Dejme si vědomý záměr a věnujme svým vnitřním vnuknutím tu největší pozornost, protože k nám přicházejí co chvíli. Snažme se otevřeně vnímat, abychom včas rozpoznali pobídku ke hře, i když to může vyžadovat notnou dávku odvahy, např. vylézt na strom, abychom viděli krajinu; když náhodu zahlédneme v obchodě prstové barvy, tak si je pořídíme, protože jsme je ještě nikdy nezkusili; nebo se můžeme jen tak radostně projít po obrubníku jako malá holčička, i když na sobě máme kostýmek; kdykoliv si koupit zmrzlinu, když na ni máme chuť, třeba i v zimě; přihlásit se na balet pro dospělé, protože jsme si to vždy přáli...

### RADOST JAKO ŽIVOTNÍ HODNOTA

Přišli jsme sem, abychom v sobě rozvíjeli hravost. Správným záměrem není upoutávat pozornost ostatních, ale dát pozornost našemu vnitřnímu dítěti, které se potřebuje realizovat. Pokud jsme sami se sebou v sou-

ladu a máme se rádi, vybereme si práci, která nás baví natolik, že se ji každý den věnujeme s nadšením (to je i jejím praktickým účelem). Jestliže jsme ztratili kontakt se svým vnitřním dítětem, ztratili jsme také svoji radost a smysl života. Abychom ho znovu objevili, musíme začít vnímat svoji radost jako naši životní hodnotu. Když toto riziko s odvahou podstoupíme, dáváme tím najevo, že jsme připraveni změnit celý svůj život. Hledíme s odhodláním to, co nás dělá šťastnými, a nebojme se třeba i několikrát změnit cestu. Přišel čas postavit na první místo samotnou důvěru ve hru, a to nejen v osobním životě, ale také při výběru povolání. Uvědomujme si, že naše práce by nás měla naplňovat radostí a peníze, které za ni dostáváme, jsou míněny jako bonus navíc.

## PŘIJETÍ A UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

Kdysi byl každý z nás dítětem. Dětství položilo základy našeho budoucího života – jedná se o naše prožitky, přijatá přesvědčení a vše, co jsme se naučili a co jsme prožili (něco z toho bylo nádherné a něco zase natolik traumatizující, že to vážně poznamenalo zejména naše vnímání sebe samých).

Když jsme se konečně stali dospělými, domnívali jsme se, že příběh našeho dětství skončil, jenomže tak tomu není. To dítě v nás pořád žije. Jeho chápání světa ovlivňuje to, jak dnes myslíme, cítíme a jednáme. Pokud jsme se v dětství setkali s bolestnými zážitky, většinou zůstáváme uvězněni v této bolesti a nevíme, jak s ní naložit a jak tu ránu zahojit. Naše vnitřní dítě se nachází v onom časovém bodě a nemůže se vyvíjet dál – myšlenky, pocity a prožitky v nás jakoby zamrzly a dále fungujeme tak, že v sobě veškerou tu bolest ignorujeme a potlačujeme.

Pokud je to pro nás něco hodně bolestného, zřekneme se té části sebe samých, abychom tu bolest nemuseli prožívat znovu. Už jako děti jsme umřtvili a pohřbili nějakou část svého vnitřního já. V dětství nám tento obranný mechanismus možná dobře posloužil, ale toto trvalé potlačování bolesti nás nakonec může zničit. Bolest lze však vyléčit jen tehdy, když obrátíme pozornost zpět k tomu dítěti, které se bojí opět otevřít a prožívat podobné emoce. Musíme mu naslouchat a poskytnout mu lásku, kterou tehdy potřebovalo.

Budeme-li očekávat, že láskyplnou rodičovskou péčí nám poskytne někdo jiný, zůstaneme nadále bezmocní a jako sirotci. A stejně tak se nikdy neuzdravíme, uvěříme-li, že někdo jiný nám dá to, co nám chybí. Nejlépe můžeme své uzdravení podpořit tím, že se péče o dítě přítomné v našem nitru ujmete sami. Tím, že tomuto dítěti, které se cítí bezmocné, ochuzené, vystrašené a nemilované, poskytneme svou lásku. Způsobů a technik je několik, pokud byste

s tím chtěli pomoci, můžeme se na to spolu zaměřit na semináři (30. 6. 2019) nebo na individuální konzultaci.

## JAK SE PŘENĚST PŘES NEGATIVNÍ ZÁŽITKY Z MINULOSTI

Hezké vzpomínky na dětství nás dokážou kdykoliv příjemně přeladit, pozvednout a dodat na lehkosti, a to nejenom když máme těžkosti. Naše dětství se na naší osobnosti hodně podepsalo, ať už chceme nebo ne. Ale vždy máme možnost se rozhodnout, jaké myšlenky chceme v sobě živit a do jaké míry jim dovolíme, aby ovlivňovaly kvalitu našeho života.

Zcela podstatné je uvědomit si, co dobrého nám negativní životní zkušenost přinesla. I složité dětství v nás probouzí mnoho dobrých vlastností:

- pozitivní založení (správný životní náhled nad různými situacemi a očekávání dobrého),
- vytrvalost (je podstatné nebojovat a věci v důvěře odevzdat),
- schopnost všimnout si, vážit si maličkostí a umět se z nich radovat (pokora),
- umět lépe porozumět ostatním lidem (soucit),
- probouzet a prožívat vyšší citlivost (cituplnost)...

*Dovolme, aby naše utrpení z dětství v dospělosti zdůraznilo naše lepší stránky osobnosti. Vždy hledíme pro nás užitečný a výhodný (obohacující) životní úhel pohledu.*

## PROMĚNA LÍTOSTI V SOUCIT

I negativní události mají svůj význam a dobré následky, které ale většinou jsme schopni pochopit a připustit si až postupně, časem. Kdo přišel v životě o dítě, zná hloubku smutku, který po takové ztrátě v srdci zůstane, a to, ať už došlo k tragické události při auto-nehodě, dítě podlehllo nemoci, narodilo se mrtvé, umřelo krátce po narození, vyskytl se potrat atd. Nutí nás to přemýšlet nad tím, čemu nás tyto životní zvraty naučily a jak se tím změnil náš žebříček hodnot a přístup k sobě i k ostatním. Lítost je potřeba proměnit v soucit a tím proměnit nepřijemnou a náročnou životní lekci v laskavé životní dění. Ze zatrpklého vězně minulosti se tak stane vítěz, kterého propustíme tím, že přijmeme a pochopíme v důvěře nejvyšší princip důsledné a spravedlivé lásky. Ale ať už se nám stalo cokoliv, důležité je, jakého člověka z nás tato zkušenost udělala.

Važme si všeho, co jsme prožili, uznáme tak své nitro, které to tak potřebuje, aby se mohlo uzdravit a opět zářit v dětskosti. Ne- nechme naše vnitřní dítě týrat, nedovolme mu se trápit, obejměme ho a soucitně poděkujeme s uznáním, co všechno zvládá. Nepotlačujeme ho smutkem, protože si ne-

zaslouží, aby trpělo. Naslouchejme našemu vnitřnímu dítěti, co by chtělo, co má rádo, co ho těší, čeho se bojí, co potřebuje, co pro něj můžeme teď udělat?

## TOUHA PO DÍTĚTI A ZALOŽENÍ RODINY

Nebudme smutní, pokud ještě **nemáme děti nebo dítě nepřichází**. Možná jsme ještě nedošli k uvědomění, proč tomu tak je, a potřebujeme vyžrát třeba v tom, abychom zjistili, co je to pravá láska a šťastný partnerství, nebo abychom svoje životní štěstí nepodmiňovali vnějšími okolnostmi – jestli dítě máme nebo ne, abychom se naučili ne- lpět, nebo ještě nenastal ten správný čas, či nepřišel ten správný partner...

Nebo pokud **si nejsme jisti, jestli chceme dítě zrovna s tímto partnerem** – pochybnosti duše berme zcela vážně a nepodceňujeme je. Vztah založený na tom, abychom už konečně založili rodinu, nebo konečně vypadli z domu, nebo si udrželi svého partnera, se časem stejně rozpadne. Ale i to je cesta k tomu, abychom postupně dozrávali, naučili se řídit pouze svým srdcem a začali věřit tomu, co doopravdy cítíme.

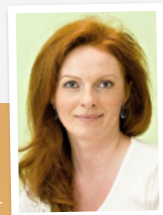
V červnu zároveň slavíme i Den otců, letos připadá na neděli 16. 6., tak ať je pro nás tento den symbolem pevné otcovské lásky, o kterou se můžeme kdykoliv opřít. Nabízí se nám příležitost v tento den:

- vyléčit svůj vztah s otcem a zbavit se veškerého vzteku, smutku nebo strachu, který vůči němu cítíme,
- uznat svou současnou roli otce,
- každý z nás může s vděkem podpořit esenci svého vnitřního muže, který pečuje a dohlíží na naše vnitřní dítě, aby v životě cítilo stabilitu a v tomto bezpečném prostředí mohlo s lehkostí rozvíjet svůj tvůrčí potenciál.

Ať už jsme v našem dětství prožívali cokoliv, všem čtenářům přeji, ať v sobě vyživují ty nejhezčí vzpomínky na minulost a dovolí své přítomnosti, ať může být radostná a hlavně hravá, protože tady a teď tvoříme základy naší budoucnosti.

Zvu Vás na nejbližší kurzy a semináře, které probíhají v Centru Avasa v Praze ([www.avasa.cz](http://www.avasa.cz)):

- 22.–23. 6. 2019 Naplň svou duši moudrostí (víkendový kurz)
- 30. 6. 2019 Přijetí vnitřního dítěte (seminář)



**Mgr. Blanka Demčáková**

Terapeut osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. [www.perlapoznani.cz](http://www.perlapoznani.cz)