

Přehled módů

Mód Opuštěného či Zraněného dítěte

Někdy se v nás může ozvat vnitřní část, která se cítí velmi **zranitelná**, **bezmocná** nebo **osamělá**. Jako bychom byli znovu tím malým dítětem, které potřebovalo péči a bezpečí, ale nedostávalo je tak, jak by potřebovalo.

Jak může tento mód vypadat?

- Může se objevit silná emoční bolest, pocit osamění, strachu nebo prázdnoty.
- Někdy je přítomný smutek, pocit odmítnutí, beznaděj, nebo přesvědčení, že nejsme dostatečně milovaní.
- Často se také objevuje touha po ochraně, někdy i idealizace blízkých osob, od kterých si přejeme pomoc.

Člověk se může cítit:

- bezmocný, beznadějný
- velmi citlivý a zranitelný
- jako oběť
- smutný nebo opuštěný
- s přesvědčením, že ho nikdo nemůže zachránit nebo pochopit

Odkud se tento mód mohl vzít?

Tento mód se často objeví, pokud jsme v dětství **nedostali dostatek podpory, bezpečí** nebo **pochopení**. Někdy se mohlo stát, že naše potřeby nebyly slyšeny, že jsme zažívali tlak, nadměrné nároky nebo zraňující situace.

Možné příčiny mohou být např.:

Vztahy a prostředí v dětství:

- **Nedostatek bezpečí:** fyzického, emocionálního nebo slovního — někdy šlo o výbuchy hněvu, strach, nebo nepředvídatelné chování dospělých.
- **Přísnost** nebo **odmítání:** častá kritika, nezájem, přílišná tvrdost, včetně náhradní péče.
- **Potlačování vlastních potřeb:** nebyl prostor být sám sebou, projevat emoce nebo potřeby.
- **Rozmazlování bez hranic:** i nadměrná ochrana mohla způsobit, že jsme nebyli připraveni zvládat obtížné situace později.

Biologické nastavení:

- Někteří lidé jsou od přírody **citlivější**, vnímají věci hlouběji a intenzivněji. To není chyba, ale důležitá součást jejich osobnosti.

Má reflexe:

Někdy se ve mně ozve část, která touží po blízkosti, ochraně nebo pochopení. Tahle stránka ve mně se cítí malá, osamělá, bezmocná... Je to mé zraněné dítě. Dávám mu teď chvíli pozornosti a péče.

Kdy se moje vnitřní dítě probouzí?

Zkus se rozpomenout, kdy se tento pocit objevuje. V jakých situacích?
Například: Když mě někdo ignoruje... Když se cítím sám/sama...

Moje odpověď:

Jak se tehdy cítím?

Jaké emoce mnou procházejí? Co prožívám uvnitř? Co se děje s mým tělem, myšlenkami?

- smutek
- strach
- beznaděj
- osamělost
- touha po bezpečí
- jiný pocit: _____

Příklad: „Cítím tlak na hrudi, chce se mi brečet, hlavou mi běží: 'Stejně mě nikdo nechce slyšet.'“

Jak to cítím já:

Jak si představuji své zraněné dítě?

Jak vypadá? Co říká? Co by potřebovalo slyšet nebo zažít? Klidně si ho nakresli.
Příklad: „Vidím malou holčičku, asi pětiletou, sedí schoulená v koutě a kouká do země. Nepláče nahlas, ale je celá stažená. Potřebuje obejmout a slyšet, že je v pořádku, že není špatná.“





Mód Opuštěného či Zraněného dítěte

Co mu teď mohu dát jako Laskavý rodič?

Zkusím si představit, že ve mně je část, která umí být laskavá, přející a pečující.

- Co mu můžu říct?
- Jak bych se k němu zachoval/a?
- Jak bych ho podpořil/a?

Příklad: „Vezmu ji za ruku, sedneme si spolu pod deku. Řeknu jí: 'Všechno, co cítíš, je v pořádku. Nejsem tu proto, abych tě soudila – jsem tu, abych tě držela.'“

Jak mi může pomoci můj Zdravý dospělý?

Tato část mě umí vést s rozvahou. Pomáhá mi nepodlehnout emocím, ale neztratit je. Co by mi řekl teď?

Příklad: „Řekl by: 'Zastav se. Ty pocity nejsou nepravdivé, ale nejsi jimi definovaná. Můžeš se nadechnout, říct si o podporu, a zároveň si připomenout, že nejsi ta pětiletá holčička. Dnes máš větší možnosti, jak se o sebe postarat.'“

Slova, která si říkám dnes – s péčí a pochopením:

Jedna věta pro mé vnitřní dítě – s láskou a laskavostí.

Příklad: „Nejsi moc. Nejsi přítěž. Tvoje pocity dávají smysl – a já tě slyším.“