

SVĚT

NADCHNE • POTĚŠÍ • INSPIRUJE

★ ZE SVĚTA CELEBRIT

- ★ Co všechno jsou lidé schopní udělat pro slávu
- ★ Rozhovor s Petrem Kolečkem o jeho novém filmu Kouzlo derby

*Zůstaň
s námi,
LÉTO!*

- V módě jsou citrony
- Výlety po vodě
- Prázdninové příběhy
- Topinky 7x jinak

**Naše vnitřní
DÍTE**

Nosíme ho
v sobě všichni.
Jde o to, aby nás
neovládalo

**A TAKOVÁ
TO BYLA
LÁSKA**

Proč jsme se
najednou odcizili
a do vztahu se
vkradla nuda?

*Pleť volá
o pomoc*

*Napravte
škody,
které na ní
zanechalo
slunce*

Moderátorka

**Lucie
Křížková**

„Život mi ukázal,
jak umí být
hezký i náročný“

SRPEN 2025 • ČR 39,90 Kč • SR 2,29 €



0 7

9 771213 757326

Kdo **ŘÍDÍ** váš život?

Každý z nás v sobě nosí vnitřní dítě. A když mu dovolíme, aby v dospělosti ovládalo náš život, pak můžeme mít problém. Určuje totiž směr, kterým se vydáme a jak se chováme...

TEXT: NATALIA BYKOVA



Někdy se v životě snažíme až příliš. Chceme být hodní, zavděčit se, udělat věci správně, nezklamát. Anebo tvrdíme, že všechno zvládneme sami, nikoho nepotřebujeme a neseme tíhu světa na svých bedrech. Pokud se v tom poznáváte, možná se za volant vašeho života posadilo vaše vnitřní dítě. A i když je to obraz dojemný, v praxi to může být docela nebezpečné. Psychika každého člověka obsahuje tři základní složky: dítě, rodič a dospělý. Tyto části se v nás neustále střídají a ovlivňují naše vnímání i jednání. Pokud je mezi nimi rovnováha, všechno skvěle funguje. Jakmile se ale jeden z „nich“ ujme řízení na příliš dlouho, náš život může začít ztrácet směr. Nejčastěji se to stává právě s vnitřním dítětem. Stejně jako by bylo nebezpečné posadit skutečné dítě za volant auta, není bezpečné ani to, když vnitřní dítě začne určovat směr našeho života.

PODÍVEJTE SE OPRAVDU DOBRĚ

Vnitřní dítě v sobě nese spoustu cenného — naši představivost, hravost, touhu tvořit a schopnost radovat se z maličkostí. Pokud se v nás ale aktivuje v tzv. negativní dětské pozici, začneme být zranitelní, křehcí, citliví na odmítnutí a kritiku nebo propadáme pocitům bezmoci. Nevěříme si, hledáme vnější oporu, bojíme se zodpovědnosti nebo naopak přebíráme zodpovědnost za všechny a všechno. Život v dětské pozici neposkytuje přístup k možnostem, které má vnitřně zralý člověk. Stejně jako dítě nemá k dispozici skutečné finance, ale jen kapesné nebo sladkosti, i dospělý, řízený nezralou částí, naráží na limity. Chybí prostor pro velké projekty, zodpovědná rozhodnutí, hojnost i zralé vztahy, které vyžadují stabilitu a odvahu. Máte-li pocit, že vám příležitosti stále unikají a vaše vnitřní síla zůstává nevyužitá, možná je čas podívat se, kdo právě drží volant. Dětská pozice má různé podoby podle věku a způsobu, jak dítě v té době vnímá svět. Když rozpoznáme, která z nich v nás právě teď převládá, můžeme ji pojmenovat a vrátit za volant svého života opět „dospěláka“.

Projev I: Miminko (0–2 roky) → *Stav bezmoci*

Tato část v nás bývá spojená s pocitem bezmoci. Cítíme se malí, nejistí, ztracení. Nevíme přesně, co dělat, a podvědomě čekáme, že někdo přijde, poradí nebo rozhodne za nás. Přenecháváme zodpovědnost druhým a bez vnějšího ujištění je těžké udělat krok. V dospělosti to může vést ke stažení, vyhýbání se výzvam nebo pochybám o sobě. Život se nám pak spíš „děje“, než že bychom ho sami tvořili.

Často říkáte: Nevím. Nerozumím. Pomoz mi. Udělej to za mě. Já nemůžu. Pokud vám tyto věty znějí povědomě, může být cenné se na chvíli zastavit a všimnout si, kdo právě drží volant.

Projev 2: Batole (3–5 let) → Já sám

Člověk má potřebu zvládnout všechno sám. Odmítá pomoc, radu i sdílení. Navenek může působit silně, rozhodně a nezávisle, ve skutečnosti ale často bojuje se strachem z kontroly, ztráty důvěry nebo odmítnutí. V této pozici se snažíme všechno táhnout na sobě, protože máme pocit, že nikdo jiný to neudělá dost dobře. Nedokážeme delegovat, a tak se pomalu vyčerpáváme. Postupně přichází únava, podráždění a pocit, že jsme na všechno sami. Růst se zastavuje, protože nepřipouštíme možnost učit se dál.

Často říkáte: Já to vím nejlíp. Já sám. Nepotřebuju pomoc. Nefunguje to, protože ostatní to kazí. Jestliže všechno dlouhodobě držíte ve vlastních rukou, možná právě ve vás promlouvá tohle malé, tvrdohlavé batole.

Projev 3: Dítě (6–11 let) → Jsem hodný

Tohle dítě v nás touží po pochvalě, ocenění a přijetí. Věří, že lásku si musíme zasloužit – tím, jak se chováme nebo se přizpůsobujeme. Když jsme v této pozici, snažíme se být hodní, abychom neztratili přízeň. Plníme očekávání druhých, i když nám to není příjemné. Bojíme se být sami sebou, protože máme strach, že to nebude stačit. A často nás svazuje i silný strach udělat chybu. To vše přináší únavu a pocit, že se pořád snažíme, ale nikdy to není dost.

Často říkáte: Hlavně, aby byli spokojení.

Musím to udělat správně. Snad mě pochválí.

Co si o mně pomyslí? Pokud v sobě často cítíte potřebu zavděčit se nebo se bojíte udělat chybu, možná právě toto dítě drží volant vašeho života.

Projev 4: Puberták (12–15 let)

→ Svět je nespravedlivý

Jde o silné přesvědčení, že svět je proti nám. Všechno je nespravedlivé, lidé jsou pokrytečtí, pravidla nefungují a pravda se ztrácí. Uvnitř se vaří vztek, vzdor a potřeba všem dokázat, že něco není v pořádku. Bojujeme za ideály, ale často na místech, kde boj nic nezmění. Energie se vyčerpává v marném odporu, v obviňování okolí a touze po nápravě světa. Místo změny přichází frustrace, pocit bezmoci a osamění.

Často říkáte: To není fér. Nikdo mě nechápe.

Všechno je špatně. Nic nefunguje, jak má.

Já vám to dokážu. Dostáváte-li se často do vnitřního konfliktu se světem a lidmi a přitom cítíte neustálou potřebu oponovat, může za vás jednat právě vnitřní puberták.



Projev 5: Mladý zachránce (16–18 let) → Všechno napravím

Má silnou potřebu pomáhat a napravovat. Věří, že je zodpovědný za svět kolem sebe a že může zlepšit životy druhých. Často si na sebe bere těžká břemena, i když o to nikdo nežádá. Pomáhá i tam, kde to není potřeba, a dává víc, než může. V hloubi duše doufá, že tím získá lásku, uznání nebo pocit smyslu. Postupně ale přichází vyčerpání, zklamání a smutek z toho, že všichni jen berou, ale málokdo se ptá, jak je tomu, kdo pořád dává.

Často říkáte: Pomůžu jim. Zachráním je.

Musím to zvládnout za ně. Když to neudělám já, nikdo jiný to neudělá. Jakmile často přebíráte odpovědnost za druhé a cítíte, že se pod tím hroučíte, možná právě tento mladý zachránce právě řídí váš život.

Jak z toho ven

Každý z nás v sobě nosí vnitřní dítě. Je to přirozené. Když se některá z dětských vrstev ozve, můžeme jí naslouchat, vnímat, co nám ukazuje, a zároveň zůstat dospělými. Pomáhá dát „dítěti“ jméno, představit si ho jako konkrétní postavku, která v určitých chvílích vstupuje na scénu. A pak jí v klidu říct: „Ahoj, vidím tě. Vím, že to myslíš dobře, ale teď potřebuji udělat dospělé rozhodnutí.“ Dospělá část je něco, co v sobě potřebujeme vědomě vypěstovat a pustit k řízení svého života. Jakmile jí dáme prostor, začne přicházet klid, vnitřní stabilita a opora, na kterou se můžeme skutečně spolehnout. A právě tehdy se začnou otevírat možnosti, které pro nás dřív nebyly přístupné. Možná právě teď nastal čas vzít svůj život zpátky do vlastních rukou.