

Štefani Štal

DETE U TEBI MORA DA PRONAĐE SVOJ ZAVIČAJ

KLJUČ ZA REŠAVANJE (SKORO) SVIH PROBLEMA

S nemačkog prevela
Dušica Milojković

 Laguna

Naslov originala

Stefanie Stahl

DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FIENDEN

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

Copyright © 2015 by Kailash Verlag, München

A division of Verlagsgruppe Random House GmbH,

München, Germany.

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA

Mojim prijateljicama i prijateljima



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

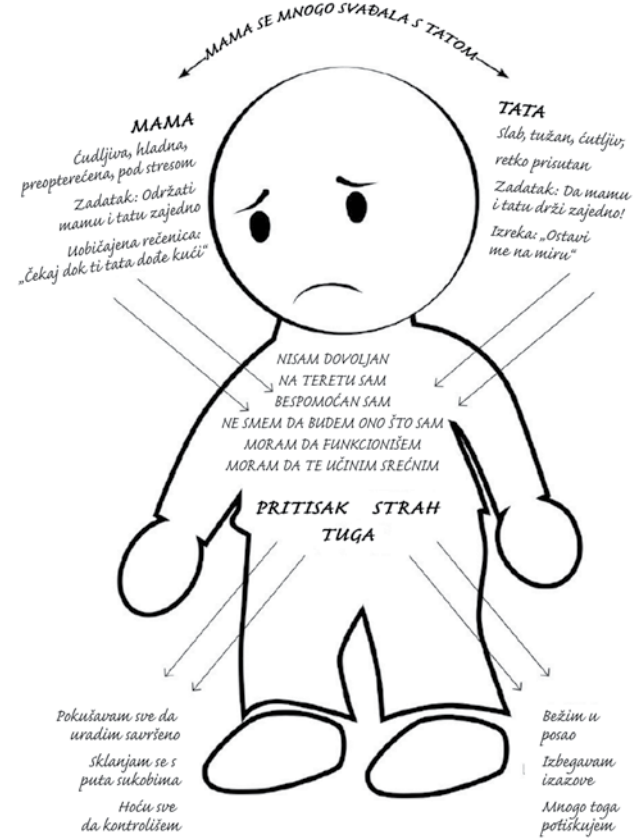
FSC

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Većina senki u našem životu potiče otuda što stojimo na suncu.

Ralf Valdo Emerson

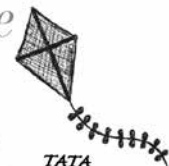
Dete senke



Sunčano dete



GRAĐANSKA HRABROST,
OTVORENOST, TOLERANCIJA



TATA

Bio je drag, lepo se
igrao sa mnom

MAMA
Umela je da bude
zabavna, borila se
za mene, uvek je
dobro kuvala



Uvek sam bio vešt, brinuo
za svoje prijatelje



Prijatelj
Muzika
Prijatelji



Slušam

Blagonaklon sam
Obručam pažnju
na svoja osećanja
Kažem ono što mislim



DOVOLJAN SAM
SMEEM DA SE OGRADIM OD DRUGIH
UMEM DA SE BRANIM
JA SAM OKEJ
DOBRODOŠAO SAM

RADOST SNAGA
SIGURNOST

das
Meer...



Lep stan
Dovoljno novca
Zdravlje



Uživam u
svom životu
Dovoljno je
biti dobar

Svaki dan idem
u šetnju
Umem da pohvalim
sebe i druge



Sadržaj

Dete u tebi mora da pronađe svoj zavičaj

Modeli naše ličnosti

Sunčano dete i dete senke

Kako se naše unutrašnje dete razvija

Digresija: Pledoaje za samospoznaju

Na šta roditelji treba da obrate pažnju

Četiri osnovne psihičke potrebe

Potreba za vezivanjem

Potreba za autonomijom i sigurnošću

Digresija: Sukob između autonomije i zavisnosti

Potreba za prijatnošću i zadovoljstvom

Potreba za priznanjem i za jačanjem sopstvene vrednosti

Kako nam detinjstvo određuje ponašanje

Mama me razume! Roditeljska mogućnost uživljanja u dečja osećanja

Od genetike do karaktera: još faktora koji utiču na unutrašnje dete

Dete senke i njegova principijelna uverenja

Razmaženo dete senke

Kritika sopstvenih roditelja? Uopšte nije tako jednostavno!

Digresija: Genetski loše raspoloženi**Kako naša principijelna uverenja određuju naše opažanje****U svoja iskustva iz detinjstva verujemo skoro nepokolebljivo****Dete senke i njegova principijelna uverenja; munjevita loša osećanja****Dete senke, odrasli i sopstvena vrednost****Otkrij svoje dete u senci***Vežba: Pronađi svoja principijelna uverenja**Vežba: Oseti svoje dete senke*

Pronađi svoje glavno principijelno uverenje

Kako izaći iz negativnih osećanja

Vežba: Most osećanja

Digresija: Ljudi koji potiskuju probleme i malo osećaju

Šta da radim ako ne mogu mnogo da osećam?

Naša projekcija je naša stvarnost

Zaštitne strategije deteta senke

Samozaštita: Potiskivanje stvarnosti

Samozaštita: Projekcija i razmišljanje iz pozicije žrtve

Samozaštita: Težnja za savršenstvom. Opsednutost lepotom i žudnja za priznanjem

Samozaštita: Težnja za harmonijom i preterano prilagođavanje

Samozaštita: Sindrom pomagača

Samozaštita: Težnja za moći

Samozaštita: Težnja za kontrolom

Samozaštita: Napadačko ponašanje

Samozaštita: Ostaću dete

Samozaštita: Beg, povlačenje i izbegavanje

Digresija: Strah deteta senke od blizine i prisvajanja

Poseban slučaj: Beg u zavisnost

Samozaštita: Narcizam

Samozaštita: Maskiranje, igranje uloga i laganje

Vežba: Pronađi svoje lične strategije zaštite

Dete senke je uvek prisutno

Ti si tvorac svoje stvarnosti

Izleči svoje dete senke*Vežba: Nađi unutrašnje pomagače**Vežba: Ojačaj svoje odraslo ja**Vežba: Prihvati dete senke**Vežba: Odrasli teši dete senke**Vežba: Piši preko starih iskustava**Vežba: Povezivanje i sigurnost za dete senke**Vežba: Napiši pismo svome detetu senke**Vežba: Nauči da razumeš svoje dete senke**Vežba: Tri pozicije opažanja***Otkrij sunčano dete u sebi**

Ti si odgovoran za svoju sreću

Vežba: Pronađi svoja pozitivna principijelna uverenja

1. Pozitivna principijelna uverenja iz detinjstva

2. Izokretanje glavnih principijelnih uverenja

Vežba: Pronađi svoje jake strane i resurse

Kako vrednosti mogu da nam pomognu

Vežba: Odredi svoje vrednosti

Zavisi od raspoloženja

Koristi svoju maštu i svoje telesno pamćenje

Vežba: Usidri svoje sunčano dete u sebi

Sunčano dete u svakodnevnom životu

O zaštitnim strategijama i dragocnim strategijama

Naša sreća i nesreća vrte se oko naših odnosa i veza

Uhvati sebe na delu!

Napravi razliku između činjenica i tumačenja!

Vežba: Provera realnosti

Pronađi dobru ravnotežu između promišljanja i odvrćanja pažnje!

Budi iskren prema sebi!

Vežba: Prihvatanje stvarnosti i pristajanje na nju

Vežbaj blagonaklonost!

Hvali bližnjeg svog kao samog sebe!

Dobro je dovoljno dobro!

Uživaj u životu!

Budi autentično umesto milo dete!

Budi sposoban za sukobe i oblikuj svoje veze i odnose!

Vežba: Vežbanje sukoba

Prepoznaj kad moraš da odustaneš!

Vežbaj empatiju!

Slušaj!

Postavi zdrave granice!

Digresija: Dete senke i sindrom sagorevanja na radu

Vežba: Rastvaranje osećanja

Nauči da kažeš *ne*!

Veruj sebi i svom životu!

Uredi svoja osećanja!

Digresija: Impulsivno dete senke

Kravlja meditacija

Vežba: Mala lekcija iz spremnosti da se odgovori

Smeš da razočaraš!

Digresija: Dragocene strategije protiv zavisnosti

Prevaziđi svoju lenjost!

Vežba: Sedam koraka protiv manije odlaganja

Razreši svoj otpor!

Neguj hobije i interesovanja!

Vežba: Pronađi svoje lične dragocene strategije

Vežba: Integrisanje deteta senke i sunčanog deteta

Dozvoli sebi da budeš ono što jesi!

Spisak literature

O autorki

Dete u tebi mora da pronade svoj zavičaj

Svakom čoveku potrebno je mesto na kome se oseća zaštićeno, bezbedno i dobrodošlo. Svako čezne za mestom gde može da se opusti i gde sme u potpunosti da bude ono što jeste. U idealnom slučaju, takvo mesto bio je naš roditeljski dom. Ako su nas roditelji prihvatili i voleli, imali smo topao dom. Naša kuća je tada bila upravo onakva za kakvom svako čezne: zavičaj koji nam greje srce. A taj osećaj iz dečjeg doba, da smo prihvaćeni i dobrodošli, usvajamo kao osnovni pozitivan osećaj života, koji nas prati i kao odrasle. Osećamo se zaštićeno u svetu i u svom životu. Imamo samopouzdanja i možemo da poklonimo poverenje drugima. To se naziva i prapoverenjem. Prapoverenje je poput nekog zavičaja u nama samima jer nam daje unutrašnji oslonac i zaštitu.

Mnogi, međutim, sa svojim detinjstvom povezuju pretežno ružne, a neki čak i traumatične uspomene. Drugi su, opet, imali nesrećno detinjstvo, ali ta su iskustva potisnuli. Gotovo uopšte ih se više ne sećaju. Treći, sa svoje strane,

misle da im je detinjstvo bilo „normalno“ ili čak „srećno“, ali kad se bolje pogleda. ispada da se zavaravaju. Ali i ako čovek potiskuje iskustvo nesigurnosti ili odbijanja u detinjstvu, ili ako ga kao odrastao u sebi potcenjuje, u njegovom svakodnevnom životu ipak će se pokazati da prapoverenje kod tih ljudi nije naročito izraženo. Oni imaju problema s osećajem sopstvene vrednosti, neprestano sumnjaju da li ih sagovornik, partner, šef, ili novi poznanik, zaista voli i da li su dobrodošli. Sami sebe ne vole baš naročito, osećaju mnogo nesigurnosti i imaju teškoće u vezama. Ne mogu da razviju prapoverenje i stoga imaju slab unutrašnji oslonac. Umesto toga, žele da im drugi podare osećaj sigurnosti, zaštite, zaštićenosti i zavičaja. Zavičaj traže kod svog partnera, svojih kolega, na fudbalskom terenu ili u robnoj kući. I uvek iznova se razočaraju ako drugi ljudi taj osećaj zavičaja mogu da im pruže tek sporadično. Pritom ne primećuju da su upali u zamku: ko svoj zavičaj nema unutra, neće ga naći ni spolja.

Ako govorimo o stvarima koje su nas obeležile u detinjstvu, a koje zajedno s nasleđem u velikoj meri određuju naše biće i osećaj sopstvene vrednosti, govorimo o delu ličnosti koji se u psihologiji označava kao „unutrašnje dete“. To unutrašnje dete je takoreći zbir onoga što nas je u detinjstvu obeležilo – dobrog i lošeg, što smo iskusili od svojih roditelja i drugih važnih osoba od kojih smo zavisili. Većine tih iskustava se na svesnom nivou i ne sećamo, ali ona su neizbrisivo zapisana u podsvesti. Zbog toga možemo reći: unutrašnje dete je suštinski deo naše podsvesti. To su strahovi, brige i nevolje koje smo doživljavali od malih nogu. A u isto vreme to je i sve pozitivno što iz detinjstva nosimo.

Kao odraslima nam, međutim, probleme pričinjava pre svega ono negativno što smo iz detinjstva poneli. Dete u nama, naime, mnogo čini da ne bi moralo ponovo da

doživljava povređenost i uvrede koje je pretrpelo u detinjstvu. A istovremeno i dalje teži da ostvari svoju želju za sigurnošću i priznanjem koja u detinjstvu nije zadovoljena. Ti strahovi i čežnje deluju u podzemlju naše svesti. Na svesnom nivou smo nezavisni odrasli ljudi koji uobličavaju svoj život. Naše unutrašnje dete, međutim, na nesvesnom nivou utiče na naše opažanje, osećanja, mišljenje i postupke. Merodavno utiče. I to čak mnogo jače od našeg razuma. Naučno je dokazano da je podsvest veoma moćna psihička instanca, koja usmerava osamdeset do devedeset odsto naših doživljaja i postupaka.

To će nam jasnije pokazati jedan primer: Mihail stalno dobija napade besa ako njegova životna saputnica zaboravi nešto što mu je važno. Nedavno je prilikom kupovine zaboravila da uzme njegovu omiljenu kobasicu i on je doslovno odlepio. Sabina je bila preneražena – s njene tačke gledišta, naprosto je nedostajala samo kobasica. Činilo se, međutim, da su Mihail i njegov svet potpuno izbačeni iz koloseka. Šta se tu desilo?

Mihail nije svestan da je unutrašnje dete u njemu ono koje oseća da ga Sabina ne uvažava i ne poštuje dovoljno ako zaboravi da kupi njegovu omiljenu kobasicu. On ne zna da razlog njegovog ogromnog besa nije Sabina i zaboravljena kobasica, nego mnogo dublja povreda iz prošlosti: naime, okolnost da majka nije ozbiljno shvatala njegove želje kad je bio dete. Sabina je svojim propustom samo dosula so na ovu staru ranu. Ali pošto Mihail nije svestan odnosa između reakcije na Sabinu i iskustva s majkom, on ne može mnogo da utiče na svoja osećanja i svoje ponašanje. Svađa oko kobasice nije jedini sukob ove vrste u njihovoj vezi. Mihail i Sabina često se svađaju oko banalnih stvari jer ni jedno ni drugo nisu svesni do čega im je *stvarno* stalo. I Sabinom, naime, upravlja njeno unutrašnje dete, baš kao i Mihailom. Njeno unutrašnje

dete veoma osetljivo reaguje na kritike jer je svojevremeno svojim roditeljima retko bila sasvim po volji. Mihailovi napadi besa, dakle, i u Sabini izazivaju stara osećanja deteta. Ona se tada oseća malom i bezvrednom i reaguje na odgovarajući način – povređeno i uvređeno. Ponekad oboje pomišljaju čak i da bi bolje bilo da se rastanu jer se toliko često dokače oko sitnica i pritom tako duboko povređuju jedno drugo. Ali ako bi imali uvid u čežnje i povrede svog unutrašnjeg deteta, mogli bi da porazgovaraju o tome, umesto da se na površini svađaju oko zaboravljene kobasice ili preosetljivosti na kritike. Tada bi se sigurno mnogo bolje razumeli. I zbližili bi se umesto što se uzajamno napadaju.

Pritom ovo neznanje o svom unutrašnjem detetu nije samo razlog sukoba u odnosima parova. U i mnogim drugim sukobima – ako znamo kontekst – možemo da vidimo da tu nemamo odrasle s jakom samosvešću koji rešavaju nastali sukob, već unutrašnju decu koja se međusobno bore. Recimo onda kada zaposleni na šefovu kritiku reaguje tako što odbaci posao, ili kada neki državnik na povredu državne granice od strane nekog drugog državnika odgovori vojnim napadom. Neznanje o tom unutrašnjem detetu čini da su mnogi nezadovoljni sobom i svojim životom, da među ljudima nastaju sukobi i da ti sukobi često nekontrolisano eskaliraju.

Pritom ima i onih čije je detinjstvo bilo pretežno srećno i koji su stekli takozvano prapoverenje, ali po pravilu ni oni kroz život ne idu potpuno bezbrižno i bez problema. I njihovo unutrašnje dete iskusilo je neke povrede jer savršenih roditelja i savršenog detinjstva nema. I oni su od svojih roditelja, osim svega onoga što je dobro, preuzeli i neke teške delove, koji kasnije tokom života mogu da im pričinjavaju probleme. Ti problemi možda ne padaju u oči toliko kao

Mihailovi napadi besa. Možda je ovakvim ljudima samo teže da veruju ljudima koji ne pripadaju njihovoj porodici.

Ili ne vole da donose krupne odluke. Ili više vole da žive ispod svojih mogućnosti, umesto da se protegnu preko gubera. U svakom slučaju, negativni doživljaji iz detinjstva koji su nam se utisnuli u ličnost ograničavaju nas i ometaju naš razvoj i naše veze i odnose.

Naposletku, za skoro sve ljude važi isto: tek kad upoznamo svoje unutrašnje dete i sprijateljimo se s njim iskusićemo koliko su duboke čežnje i povrede koje u sebi nosimo. A taj povređeni deo svoje duše možemo da prihvatimo, pa čak i da ga u izvesnoj meri izlečimo. Naš osećaj sopstvene vrednosti kroz to može da raste, a dete u nama najzad će pronaći svoj zavičaj. To je preduslov da svoje veze i odnose s drugim ljudima ustrojimo tako da budu mirniji, prijateljskiji, ljubazniji i srećniji. A to je i preduslov da se odvojimo od veza i odnosa koji nam ne prijaju, ili zbog njih čak gubimo zdravlje.

Ova knjiga će ti pomoći da upoznaš svoje unutrašnje dete i da se sprijateljiš s njim. Ona će te podržati u tome da odbaciš stare modele, koji te stalno iznova vode u ćorsokak i čine da se osećaš nesrećno. Pokazaće ti kako da umesto toga zauzmeš nove stavove, koji će ti pomoći da razviješ i nove oblike ponašanja, da bi svoj život, veze i odnose učinio znatno srećnijim.

Jedna primedba povodom ovog *ti*: Obraćanje sa *ti* premošćuje distancu koja obično postoji između autora i čitaoca. A upravo to mi je i jeste namera kada vam se u ovoj knjizi obraćam sa *ti*. Naše unutrašnje dete, naime, reaguje na *ti*, a ne na *vi*.

Modeli naše ličnosti

Problemi koje imamo često nam se na površini svesti ukazuju kao zbrkani i teško rešivi. Ponekad nam je teško i da razumemo tuđe postupke i osećanja. Nemamo istinski uvid – ni kod sebe, a ni kod drugih. A pritom ljudska psiha uopšte nije suviše komplikovana. Pojednostavljeno rečeno, može se podeliti na različite delove ličnosti: u nama postoje dečji delovi i odrasli delovi, a postoji i svesna i nesvesna ravan naše psihe. Ako poznajemo tu strukturu ličnosti, možemo s njom svesno da radimo i da rešavamo mnoge od njenih problema koji su nam ranije delovali nerešivo. U ovoj knjizi ću ti objasniti kako se to radi.

Kao što sam već napisala, „unutrašnje dete“ je metafora. Ona opisuje nesvesne delove naše ličnosti koji su svoja karakteristična obeležja dobili u detinjstvu. Unutrašnjem detetu pripadaju naša osećanja: strah, bol, tuga, bes, ali i radost, sreća i ljubav. U unutrašnjem detetu postoje, dakle, pozitivni i srećni delovi, baš kao i negativni i tužni. I jedne i druge ćemo u ovoj knjizi bolje upoznati i radićemo s njima.

Pored toga, postoji i odraslo *ja*, koje se ponekad označava i kao „unutrašnji odrasli“. Ova psihička instanca obuhvata naš racionalni i razumni um, dakle naše mišljenje. U modu odraslog *ja* možemo da preuzmemo odgovornost, da planiramo, da delujemo uz predviđanje budućih okolnosti, da prepoznamo i razumemo kontekste i da odmeravamo rizike, ali i da regulišemo ponašanje unutrašnjeg deteta. Odraslo *ja* deluje svesno i namerno.

Sigmund Frojd je, uzgred budi rečeno, bio prvi koji je ličnost podelio na različite instance. Ono što se u modernoj psihologiji označava kao unutrašnje dete, ili dečje *ja*, kod njega se naziva ono (id). Odraslo *ja* Frojd je označio kao *ja* (ego). A pored toga opisao je i takozvano više *ja* (super ego). To je neka vrsta moralne instance u nama, koja se u savremenoj psihologiji označava i kao roditeljsko *ja*, ili „unutrašnji kritičar“.

Ako se nalazimo u modusu unutrašnjeg kritičara, sa sobom razgovaramo otprilike na sledeći način: „Nemoj da mi se praviš lud! Nikakav si i ništa ne umeš! Ti to i tako ne možeš!“

Noviji terapijski pristupi, kao što je recimo takozvana šema terapija, ove tri glavne instance dečjeg, odraslog i roditeljskog *ja* dele na dalje podinstance, recimo na „povređeno unutrašnje dete“, „radosno unutrašnje dete“ i „besno unutrašnje dete“, „dobronamerno roditeljsko ja“ i „kaznjavajuće roditeljsko ja“. I poznati hamburški psiholog Šulc fon Tun razlikuje čitav niz podličnosti koje u čoveku žive, i skovao je za njih pojam „unutrašnji tim“.

Ja bih, međutim, želela da stvari ostanu što jednostavnije i pragmatičnije. Ako istovremeno radim s mnogo unutrašnjih instanci, to brzo postaje naporno i komplikovano. Zbog toga se u ovoj knjizi ograničavam na radosno unutrašnje dete, povređeno unutrašnje dete i unutrašnjeg odraslog. Te tri

instance su, kako mi moje iskustvo govori, potpuno dovoljne za rešavanje naših problema. Pojmove „radosno unutrašnje dete“ i „povređeno unutrašnje dete“ zamenila sam, međutim, pojmovima „sunčano dete“ i „dete senke“. Oni su mnogo lepši i opipljiviji. Ne potiču, međutim, od mene, već od moje stare prijateljice i kolegice Julije Tomušat, čija je knjiga *Princip sunčanog deteta* izašla u jesen 2016. i svakako je vredno pročitati.

Sunčano dete i dete senke dve su strane onog dela ličnosti koji označavamo kao „unutrašnje dete“ i koji predstavlja našu podsvest. Strogo uzevši, može se reći da postoji samo jedna podsvest, pa dakle i jedno unutrašnje dete. Pored toga, unutrašnje dete nije uvek ni samo nesvesno osećanje. Čim počnemo s njim da radimo, ono postaje svesno. Sunčano dete i dete senke označavaju različita stanja svesti. Ova razlika je pre svega pragmatična, a ne naučna. Tokom svog dugogodišnjeg psihoterapeutskog rada razvila sam strukturu rešavanja problema koja se služi metaforama sunčanog deteta i deteta senke i pomoću koje možeš da rešiš skoro sve probleme. Ovo ograničenje *skoro* važi za sve one probleme koji *nisu u tvojim* rukama. U njim pre svega ubrajam udarce sudbine kao što su bolest, smrt bliskih i dragih osoba, rat, prirodne katastrofe, nasilni zločini, seksualne zloupotrebe. Ovde moramo da se ogradimo u tom smislu što ćemo dodati da je i prevladavanja takvih udaraca sudbine povezano s ličnošću pogođenog. Ljudima koji su već i pre takvog udarca sudbine morali mnogo da se bore sa svojim detetom senke teže je, naravno, nego onima koji u većoj meri raspoložuju raspoloženjem sunčanog deteta. Utoliko i ljudi čiji glavni problem predstavlja neki udarac sudbine mogu od ove knjige da imaju neke koristi. Najviše koristi od nje će, međutim, imati oni čiji su problemi iz „domaće radinosti“, a to su svi problemi koji u najširem

smislu reči leže u domenu naše sopstvene odgovornosti. U njim se ubrajaju svi problemi u vezama, ali i depresivna raspoloženja, stres, strah od budućnosti, nedostatak životne radosti, napadi panike, prisilne radnje itd. Ovi problemi se, u krajnjoj liniji, svode na stečena obeležja našeg deteta senke – to jest, drugim rečima – na naš osećaj sopstvene vrednosti.