

ŠTEFANI ŠTAL

DETE U TEBI
MORA DA PRONAĐE
SVOJ ZAVIČAJ

RADNA SVESKA

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

 Laguna 

Naslov originala

Stefanie Stahl

DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN

In drei Schritten zum starken Ich – das Arbeitsbuch

Copyright © 2017 by Kailash Verlag, München

A division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany.

Translation copyright © za srpsko izdanje 2021, LAGUNA

*Najviše senki u našem životu
potiče otud što sami sebi
zaklanjamo sunce.*

Ralf Valdo Emerson

Sadržaj

U tri koraka do jakog <i>ja</i>	9
---------------------------------------	---

Prvi korak

Upoznaj svoje dete senke	11
--------------------------------	----

Šta je tvoj problem?	11
Kako tumačimo stvarnost	13
Vezivanje i autonomija	15
Ko je dete senke?	17
Osveščivanje: pronadi svoja principijelna uverenja	22
<i>Razmaženo dete senke</i>	25
Pronadi svoje glavno principijelno uverenje	25
Osećanje: oseti svoje dete senke	26
Nekoliko trikova za oslobađanje od negativnih osećanja	27
Ponašanje: dete senke i njegove zaštitne strategije	27
<i>Opšte zaštitne strategije</i>	29
<i>Tipične zaštitne strategije prilagođenog deteta senke</i>	35
<i>Tipične zaštitne strategije buntovnog deteta senke</i>	43
Zapiši svoje lične zaštitne strategije	52

Drugi korak

Ojačaj svoje odraslo <i>ja</i>	53
--------------------------------------	----

Tvoj lični 4D bioskop	55
Razlikuj prava osećanja od lažnih	56
Vežbaj iznošenje argumenata	58

Uhvati sebe na delu!	59
Dve pozicije opažanja: hvatanje sebe na delu i prebacivanje.	61
Sunce, svetlost i toplota za dete senke	62
Poželi dobrodošlicu svome detetu senke	63
<i>Neću da imam nikakve veze sa svojim detetom senke!.....</i>	64
Uteši svoje dete senke	64
Tri pozicije opažanja	66
Razlikuj činjenice i tumačenja.....	68
Izvuci sebe iz ogledala sopstvene vrednosti.....	71
Svakodnevne strategije za dete senke	72
<i>Dobre rečenice</i>	72
<i>Jasni iskazi</i>	73
<i>Izvor snage</i>	74
<i>Moćne poze.....</i>	75

Treći korak

Otkrij svoje sunčano dete	77
Pronađi svoja pozitivna principijelna uverenja.....	78
Pozitivna principijelna uverenja iz detinjstva	78
Preokretanje glavnih principijelnih uverenja u njihovu suprotnost.....	79
Ojačaj sebe	81
Oseti svoje sunčano dete	81
Pronađi svoje jake strane i resurse	82
Pronađi svoje vrednosti	83
Sunce za sunčano dete	84
Dragocene strategije za sunčano dete.....	85
<i>Opšte dragocene strategije.....</i>	86
<i>Oblikuj svoje veze i odnose i svoj život.....</i>	93
<i>Dragocene strategije za prilagođeno dete senke</i>	94
<i>Dragocene strategije za buntovno dete senke</i>	103
Pronađi svoje lične dragocene strategije	113
Prosto živi svoj život!	114

U tri koraka do jakog ja

Dragi čitateljke i čitaoci,

Ovom radnom sveskom i vežbankom želela bih da vam pomognem da svoje probleme shvatite na sasvim jednostavan način i da ih rešite lako, kao u igri. Ideja za knjigu ne potiče od mene, već od Aleksandre, jedne učesnice seminara koje sam držala. U pauzi me je upitala ne bih li mogla da uz svoju knjigu za psihološku samopomoć *Dete u tebi mora da pronade svoj zavičaj* obezbedim i radnu svesku jer bi joj to mnogo pomoglo u radu s njenim sopstvenim klijentima. Ideja me je spontano oduševila, a izdavačka kuća je odmah pristala. I tako sam se bacila na posao.

Knjiga može da se iskoristi za rad i da se čita nezavisno od one prve. Osnovne teorijske ideje ovde sam jako naglasila i na primerima ih ilustrovala preko likova Mihaela i Sabine. Mihael i Sabina pratiće vas kroz celu knjigu i dawaće vam primere za skoro sva vežbanja.

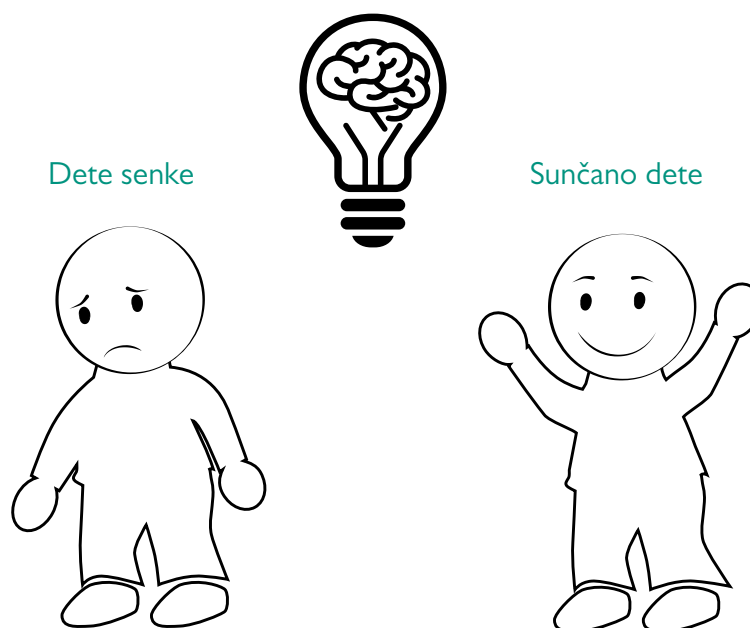
Svaki odeljak sadrži najmanje jednu vežbu, tako da možete da napredujete vrlo konkretno i pragmatično, korak po korak. Vežbe su jednostavne i rade se lako – dakle ne traže mnogo vremena niti neku neuobičajeno veliku motivaciju. U poređenju s prvom knjigom *Dete u tebi mora da pronade svoj zavičaj*, ove vežbe podeljene su na manje korake. Dodala sam i mnogo novih vežbi. Uopšte uzevši, veoma sam se potrudila da svojim čitateljicama i čitaocima ponudim mnogo novoga i da stvorim nedvosmisleni višak vrednosti u odnosu na prvu knjigu.

Kad je već reč o dodatnoj vrednosti: osnovna struktura ove radne sveske ista je kao i struktura knjige – i ovde će se, dakle, raditi o našem takozvanom sunčanom detetu i detetu senke. Pored toga, kroz ovu vežbanku se kao crvena nit provlači i tema „autonomije i zavisnosti“. Nalaženje prave ravnoteže između naše težnje za autonomijom i naše potrebe za vezivanjem (zavisnosti) jedan je od glavnih i osnovnih sukoba koji se odvijaju u čoveku. Zajedno s osećanjem sopstvene vrednosti, ta ravnoteža je od presudnog značaja za uobličavanje našeg života i naših veza i odnosa. Mislim da će vam ova proširena struktura još više olakšati rad na razumevanju sopstvenih problema i učiniti da ih još više rešavate kao kroz igru.

A sad da kažemo nešto o strukturi knjige: u prvom koraku pomažem vam da upoznate takozvano *dete senke*. Dete senke predstavlja negativno utiskivanje iz detinjstva koje u životu može neprestano da nam izaziva frustraciju i nezadovoljstvo. Ti duboki i često nesvesni programi uzrok su (skoro) svih problema koje u životu imamo. Šta tačno čini dete senke i kako možete da otkrijete svoje dete senke objasniću u prvom odeljku ove knjige pomoću jednostavnih primera i konkretnih vežbi.

U drugom koraku okrenućemo se svome *odraslom ja*, koje je poznato i kao „unutrašnji odrasli“. Tu se radi o našem jasnom umu koji razumno razmišlja. On nam je najvažniji pomoćnik u promišljanju i rešavanju problema. U ovom koraku pokazaću vam kako možete da ojačate svoje odraslo ja, tako da vašem detetu u senci pruža čvrst oslonac, a ako treba i da mu postavi granice.

U trećem koraku otkrićemo vaše *sunčano dete*. Sunčano dete predstavlja sve vaše zdrave, jake i radosne delove ličnosti. Pored toga, sunčano dete je jasna vizija stanja koje vam je cilj i puta koji do njega vodi.



U tekstu koji sledi dopustila sam sebi da s pomalo distanciranog „vi“ pređem na poverljivo „ti“. To omogućava ličniji odnos na zajedničkom istraživačkom putovanju koje nameravamo da preduzmemo i bolje se obraća detetu u tebi.

Prvi korak

Upoznaj svoje dete senke

Šta je tvoj problem?

Ovu knjigu uzeo si u ruke jer hoćeš da rešiš svoje probleme. Molim te da ovde zapišeš šta je tačno tvoj problem/problemi. Molim te i da pokušaš da se izražavaš što konkretnije i u celim rečenicama. Nemoj, dakle, da pišeš recimo: „Veza i odnosi“, nego: „Vezujem se za partnere koji se u odnos sa mnom ne upuštaju istinski, a onda se dugo borim da ih ubedim da me shvate ozbiljno.“

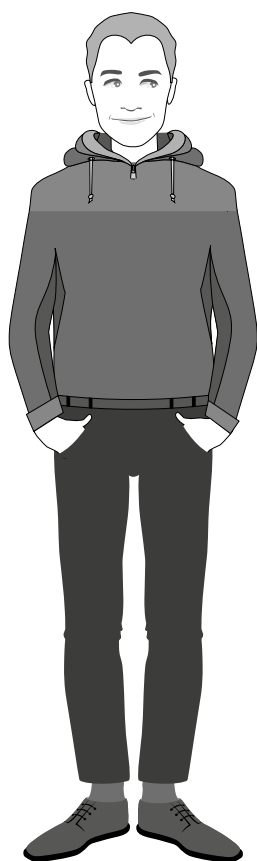


Svi problemi imaju neke veze s tvojim unutrašnjim stavom. Tvoj unutrašnji stav merodavno određuje kako doživljavaš svet „tamo napolju“. To važi čak i za udarce sudbine kao što su teška bolest, smrt, rat, progonstvo. Mada su to objektivno teške životne krize, subjektivna procena ovih kriza veoma mnogo utiče na to hoćemo li se zbog njih razbiti ili porasti. Zbog toga različiti ljudi s ovakvim krizama veoma različito izlaze na kraj.

Nadam se, međutim, da tvoji problemi nisu tako dramatični kao ovi koje smo upravo naveli. Zbog toga bih želela da na jednostavnom, svakodnevnom primeru Mihaela i Sabine objasnim u kojoj meri naši unutrašnji stavovi utiču na naše opažanje, mišljenje, osećanja i ponašanje.

Neki od vas već poznaju Mihaela i Sabinu jer su pročitali moju knjigu za psihološku samopomoć *Dete u tebi mora da pronađe svoj zavičaj*. Ovde nastavljam da navodim njih kao primer – da bi modeli i ono što može da ti pomogne bili jasno uočljivi.

Mihael se brzo razbesni ako njegova životna saputnica Sabina zaboravi nešto što mu je važno. Nedavno je prilikom kupovine zaboravila da kupi njegovu omiljenu kobasicu, a on je doslovno „odlepio“. Žestoko su se posvađali – što im se i inače često događa.



Mihael



Sabina

Sigurno misliš da Mihaelova reakcija nije bila nužna – neki drugi čovek bi na isti događaj mogao da reaguje sasvim drugačije. Ono što je Mihaela razbesnelo nije, dakle, događaj po sebi (zaboravljena kobasica), već njegovo *tumačenje* tog događaja. Mihaelovo tumačenje glasi: Sabini nisam važan. Moje želje ne shvata ozbiljno. *Zbog toga* je pobesneo. A svi mi u nekoj situaciji reagujemo poput Mihaela, ne na objektivne činjenice, već na naše unutrašnje tumačenje tih činjenica.