

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



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

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

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Mojim prijateljicama i prijateljima

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

Ralf Valdo Emerson

Dete senke

← MAMA SE MNOGO SVAĐALA S TATOM →

MAMA

Čudljiva, hladna,
preopterećena, pod stresom

Zadatak: Održati
mamu i tatu zajedno

Uobičajena rečenica:
„Čekaj dok ti tata dođe kući“

TATA

Slab, tužan, čitljiv,
retko prisutan

Zadatak: Da mamu
i tatu drži zajedno!

Izreka: „Ostavi
me na miru“

NISAM DOVOLJAN
NA TERETU SAM
BESPOMOĆAN SAM
NE SMEM DA BUDEM ONO ŠTO SAM
MORAM DA FUNKCIONIŠEM
MORAM DA TE USREĆIM

**PRITISAK STRAH
TUGA**

Pokušavam sve da
uradim savršeno

sklanjam se s
puta sukobima

Hoću sve
da kontrolišem

Bežim u
posao

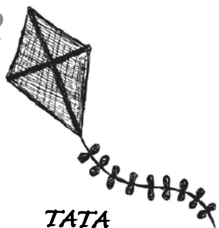
Izbegavam
izazove

Mnogo toga
potiškujem

Sunčano dete



GRAĐANSKA HRABROST,
OTVORENOST, TOLERANCIJA



MAMA

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



Priroda
Muzika
Prijatelji



slušam

Blagonaklon sam

Obraćam pažnju
na svoja osećanja

Kažem ono što mislim

TATA

Bio je drag, lepo se
igrao sa mnom



Lep stan
Dovoljno novca
Zdravlje



Uživam u
svom životu

Dovoljno je
biti dobar

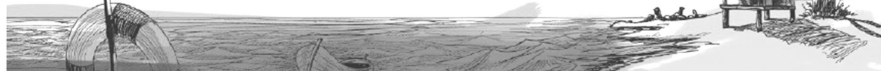
Svaki dan idem
u setnju

Umem da pohvalim
sebe i druge

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

**RADOST SNAGA
SIGURNOST**

More



Sadržaj

- Dete u tebi mora da pronađe svoj zavičaj • 17**
- Modeli naše ličnosti • 22**
- Sunčano dete i dete senke • 26**
- Kako se naše unutrašnje dete razvija • 30**
- Digresija: Pledoaje za samospoznaju • 34**
- Na šta roditelji treba da obrate pažnju • 36**
- Četiri osnovne psihičke potrebe • 40**
 - Potreba za vezivanjem • 40
 - Potreba za autonomijom i sigurnošću • 41
 - Digresija: Sukob između autonomije i zavisnosti • 43
 - Potreba za prijatnošću i zadovoljstvom • 45
 - Potreba za priznanjem i za jačanjem sopstvene vrednosti • 47
- Kako nam detinjstvo određuje ponašanje • 49**
 - Mama me razume! Roditeljska mogućnost uživanja u dečja osećanja • 50
 - Od genetike do karaktera: još faktora koji utiču na unutrašnje dete • 51
 - Dete senke i njegova principijelna uverenja • 53
 - Razmaženo dete senke • 56
 - Kritika sopstvenih roditelja? Uopšte nije tako jednostavno! • 57

- Digresija: Genetski loše raspoloženi • 63**
Kako naša principijelna uverenja određuju naše opažanje • 62
U svoja iskustva iz detinjstva verujemo skoro nepokolebljivo • 66
Dete senke i njegova principijelna uverenja; munjevita loša osećanja • 69
Dete senke, odrasli i sopstvena vrednost • 71
Otkrij svoje dete u senci • 74
Vežba: Pronađi svoja principijelna uverenja • 75
Vežba: Oseti svoje dete senke • 81
Pronađi svoje glavno principijelno uverenje • 82
Kako izaći iz negativnih osećanja • 83
Vežba: Most osećanja • 85
Digresija: Ljudi koji potiskuju probleme i malo osećaju • 86
Šta da radim ako ne mogu mnogo da osećam? • 89
Naša projekcija je naša stvarnost • 90
- Zaštitne strategije deteta senke • 94**
Samozaštita: Potiskivanje stvarnosti • 99
Samozaštita: Projekcija i razmišljanje iz pozicije žrtve • 100
Samozaštita: Težnja za savršenstvom. Opsednutost lepotom i žudnja za priznanjem • 103
Samozaštita: Težnja za harmonijom i preterano prilagođavanje • 105
Samozaštita: Sindrom pomagača • 108
Samozaštita: Težnja za moći • 110
Samozaštita: Težnja za kontrolom • 114
Samozaštita: Napadačko ponašanje • 116
Samozaštita: Ostaću dete • 118
Samozaštita: Beg, povlačenje i izbegavanje • 122
Digresija: Strah deteta senke od blizine i prisvajanja • 126
Poseban slučaj: Beg u zavisnost • 128
Samozaštita: Narcizam • 132
Samozaštita: Maskiranje, igranje uloga i laganje • 136

-
- Vežba: Pronađi svoje lične strategije zaštite* • 138
Dete senke je uvek prisutno • 140
Ti si tvorac svoje stvarnosti • 141

Izleči svoje dete senke • 143

- Vežba: Nađi unutrašnje pomagače* • 144
Vežba: Ojačaj svoje odraslo ja • 145
Vežba: Prihvati dete senke • 147
Vežba: Odrasli teši dete senke • 148
Vežba: Piši preko starih iskustava • 152
Vežba: Povezivanje i sigurnost za dete senke • 154
Vežba: Napiši pismo svome detetu senke • 155
Vežba: Nauči da razumeš svoje dete senke • 157
Vežba: Tri pozicije opažanja • 159

Otkrij sunčano dete u sebi • 163

- Ti si odgovoran za svoju sreću* • 165
Vežba: Pronađi svoja pozitivna principijelna uverenja • 168
1. *Pozitivna principijelna uverenja iz detinjstva* • 169
2. *Izokretanje glavnih principijelnih uverenja* • 170
Vežba: Pronađi svoje jake strane i resurse • 171
Kako vrednosti mogu da nam pomognu • 173
Vežba: Odredi svoje vrednosti • 176
Zavisi od raspoloženja • 178
Koristi svoju maštu i svoje telesno pamćenje • 180
Vežba: Usidri svoje sunčano dete u sebi • 182
Sunčano dete u svakodnevnom životu • 183

O zaštitnim strategijama i dragocenim strategijama • 186

- Naša sreća i nesreća vrte se oko naših odnosa i veza* • 187
Uhvati sebe na delu! • 191
Napravi razliku između činjenica i tumačenja! • 194
Vežba: Provera realnosti • 196
Pronađi dobru ravnotežu između promišljanja i odvratanja pažnje! • 197

- Budi iskren prema sebi! • 199
Vežba: Prihvatanje stvarnosti i pristajanje na nju • 202
Vežbaj blagonaklonost! • 203
Hvali bližnjeg svog kao samog sebe! • 207
Dobro je dovoljno dobro! • 209
Uživaj u životu! • 211
Budi autentično umesto milo dete! • 214
Budi sposoban za sukobe i oblikuj svoje veze i odnose! • 217
Vežba: Vežbanje sukoba • 219
Prepoznaj kad moraš da odustaneš! • 223
Vežbaj empatiju! • 226
Slušaj! • 230
Postavi zdrave granice! • 234
Digresija: Dete senke i sindrom sagorevanja na radu • 237
Vežba: Rastvaranje osećanja • 241
Nauči da kažeš *ne*! • 242
Veruj sebi i svom životu! • 244
Uredi svoja osećanja! • 248
Digresija: Impulsivno dete senke • 251
Kravlja meditacija • 253
Vežba: Mala lekcija iz spremnosti da se odgovori • 254
Smeš da razočaraš! • 256
Digresija: Dragocene strategije protiv zavisnosti • 258
Prevaziđi svoju lenjost! • 265
Vežba: Sedam koraka protiv manije odlaganja • 270
Razreši svoj otpor! • 272
Neguj hobi i interesovanja! • 274
Vežba: Pronađi svoje lične dragocene strategije • 277
Vežba: Integrisanje deteta senke i sunčanog deteta • 278
Dozvoli sebi da budeš ono što jesi! • 280

Spisak literature • 283

O autorki • 285

Dete u tebi mora da pronađe 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. Uместo 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 sprijateljíš 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 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 poznamo 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 „kažnjavajuće 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 koleginice Julije Tomušat, čija je knjiga *Princip sunčanog deteta* izašla u jesen 2016. i svakako je vredni 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 raspolazu 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 njih 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.

Sunčano dete i dete senke

Kako se osećamo i koja osećanja u sebi uopšte možemo da opazimo, to jest koja osećanja nedovoljno doživljavamo, suštinski zavisi od našeg urođenog temperamenta i iskustava koja smo u detinjstvu stekli. Važan uticaj tu predstavljaju principi u koje nesvesno verujemo. Pod principima u koje verujemo, to jest principijelnim uverenjima, u psihologiji se podrazumevaju duboko ukorenjena uverenja, koja izražavaju naš stav prema sebi ili prema međuljudskim odnosima. Mnoga principijelna uverenja nastaju u prvim godinama života, kroz interakciju između deteta i najbližih osoba koje brinu o njemu. Jedno principijelno uverenje može, recimo, biti „ja sam okej“, ali i „ja nisam okej“. Po pravilu, tokom detinjstva i kasnijeg života usvajamo i pozitivna i negativna uverenja. Pozitivna uverenja kao što su „ja sam okej“ nastaju u situacijama u kojima osećamo da nas prihvataju i vole za nas najvažnije osobe koje o nama brinu. Takva uverenja nas jačaju. Negativna principijelna uverenja, kao što je „nisam

okej“, nastaju, naprotiv, u situacijama u kojima se osećamo pogrešno i odbačeno. Ona nas slabe.

Dete senke obuhvata naša negativna uverenja i osećanja koja odatle proizilaze i koja nas opterećuju, kao što su tuga, strah, bespomoćnost ili gnev. Odatle, opet, proizilaze takozvane zaštitne strategije, koje smo razvili da bismo s tim osećanjima izašli na kraj i da ih, u najboljem slučaju, uopšte više ne bismo osećali. Tipične zaštitne strategije su, recimo: povlačenje, težnja skladu, težnja savršenstvu, napad i agresivnost, ili težnja moći i kontroli. O uverenjima, osećanjima i strategijama samozaštite kasnije ću takođe opširnije govoriti. Sada moraš da razumeš samo da dete senke predstavlja onaj deo našeg osećaja sopstvene vrednosti koji je povređen i, u skladu s tim, nestabilan.

Sunčano dete, nasuprot tome, predstavlja pozitivna iskustva koja su se utisnula u našu svest i dobra osećanja. Predstavlja sve što čini jedno radosno dete: spontanost, želju za pustolovinama, radoznalost, sposobnost da nas nešto zaozakupi toliko da se zaboravimo, vitalnost, poriv za delanjem i životnu radost. Sunčano dete je metafora za netaknuti deo našeg osećaja sopstvene vrednosti. I ljudi koji su iz detinjstva poneli veoma teška opterećenja u svojoj ličnosti i te kako imaju i zdrave delove. I u njihovom životu ima situacija u kojima ne reaguju preterano i znaju za trenutke u kojima su radosni, radoznali i zaigrani – dakle, u kojima na površinu izbija sunčano dete. Ali kod ljudi koji za sobom imaju veoma neveselo detinjstvo sunčano dete se uglavnom pojavljuje previše retko. Zbog toga ćemo u ovoj knjizi izrazito podsticati sunčano dete i tešiti dete senke u sebi kako bi se i ono osetilo viđenim, moglo da se umiri i da ostavi dovoljno prostora za sunčano dete.

Dosad bi trebalo da nam je jasno da je dete senke onaj deo naše psihe koji neprestano pravi probleme. Pre svega ako ostane nesvestan, a time i lišen našeg promišljanja. To bih još jednom želela da pojasnim na primeru Mihaila i Sabine: ako Mihail na svoje ponašanje gleda očima svoga odraslog *ja*, potpuno je svestan da često reaguje preterano. Zbog toga je već često donosio odluku da primiri svoj gnev. Ponekad mu to i uspeva, ali uglavnom ne. Razlog ovog umerenog uspeha njegovih dobrih namera jeste to što njegov unutrašnji odrasli, dakle njegov um koji svesno razmišlja, nije obavešten o povredama njegovog deteta senke. Zbog toga njegov odrasli ne može da utiče na dete senke. Njegov razumni um koji svesno razmišlja stoga ne stiže kontrolu nad njegovim osećanjima i ponašanjem, koje određuje njegovo dete senke. Ako bi hteo uspešno da se oslobodi svojih napada besa, Mihail bi morao da postane svestan veze svoje dečje povređenosti zbog majčinog ponašanja i Sabininog ponašanja. Morao bi da promisli o tome da njegovo dete senke u sebi nosi trajnu ranu, koja ga zaboli uvek kada to dete pomisli da se njegove želje ne poštuju dovoljno. U tom trenutku njegov odrasli bi njegovo dete senke mogao da umiri otprilike na sledeći način: „Pripazi malo, ne znači da te Sabina ne voli i da tvoje želje ne shvata ozbiljno samo zato što je zaboravila da ti kupi omiljenu kobasicu. Sabina nije mama. I Sabina, baš kao i ti, nije savršena. To znači da povremeno može i da sme nešto i da zaboravi, čak i ako je to baš tvoja omiljena kobasica!“ Kroz svesno odvajanje svog mračnog deteta od odraslog dela sebe, Mihail zaboravljenu kobasicu ne bi protumačio kao nedostatak ljubavi i poštovanja sa Sabinine strane, već kao običan ljudski propust. Zahvaljujući ovoj maloj ispravci njegovog opažanja, gnev se u njemu uopšte ne bi ni javio. Dakle, ako Mihail hoće da ovlada svojim napadima gneva,

mora da usmeri svest na svoje dete senke i na njegove povrede. A mora i da nauči da svesno pređe u mod dobronamernog i promišljenog odraslog, koji na impulse deteta senke može da reaguje primereno i s ljubavlju, umesto da Sabinu stalno zasipa impulsima gneva svog deteta senke.

Kako se naše unutrašnje dete razvija

Delovi ličnosti koje smo označili kao sunčano dete i dete senke formiraju se suštinski, mada ne i isključivo tokom prvih šest godina života. Ove prve godine života za čovekov razvoj su toliko važne zato što se u to vreme uobličava struktura njegovog mozga, s celokupnom mrežom neurona i njihovim međusobnim vezama. Zbog toga nam se iskustva koja u toj fazi razvoja stičemo s bliskim osobama koje brinu o nama duboko utiskuju u mozak. Način na koji mama i tata s nama postupaju predstavlja neku vrstu projekta za sve veze i odnose u našem životu. Kroz odnos s roditeljima učimo šta da mislimo o sebi i o međuljudskim odnosima. Naš osećaj sopstvene vrednosti nastaje u tim prvim godinama života, a paralelno s njim i naše poverenje u druge ljude ili – u nepovoljnijem slučaju – naše nepoverenje prema ljudima i u međuljudskim odnosima.

Trebalo bi, međutim, da se čuvamo preteranog razmišljanja u crno-belim kategorijama. Nijedan odnos deteta i roditelja, naime, nije isključivo dobar ili loš. Čak i ako smo imali dobro detinjstvo, u svakome od nas postoji i deo koji je iz tog perioda života poneo neke povrede. To je uslovljeno već i samom situacijom u kojoj se kao dete nalazimo: na svet dolazimo mali, goli i potpuno nezaštićeni. Za odojčce je od životne važnosti da nađe osobu koja će brinuti o njemu i koja će se zauzeti za njega jer će u suprotnom umreti. Posle rođenja i još dugo nakon toga nalazimo se, dakle, u potpuno podređenom i zavisnom životnom položaju. Zbog toga u svakome od nas postoji i dete senke, koje se oseća podređenim i malim, i koje za sebe pretpostavlja da nije baš okej. Pored toga, čak ni roditelji s najviše ljubavi ne mogu svome detetu da ispune svaku želju. Oni neminovno moraju i da mu postave granice. Pre svega druga godina života, kada dete već može da hoda, pa i da potrči, odlikuje se brojnim zabranama i ograničenjima koja roditelji postavljaju. Dete stalno opominju da ne razbija igračke, da ne dira vazu, da se ne igra s hranom, da ide na nošu, da bude oprezno itd. Dete, dakle, često oseća da nešto ne radi kako treba, dakle da nekako „nije okej“.

Pored tog osećanja niže vrednosti, većina ljudi, međutim, ima i ona unutrašnja stanja u kojima osećaju da su „okej“ i vredni. U detinjstvu, naime, nismo iskusili samo loše, nego i dobre stvari: naklonost, zaštićenost, igru, zabavu i radost. Zbog toga u sebi imamo i onaj deo koji označavamo kao sunčano dete.

Za realno dete situacija postaje nezgodna ako njegovi roditelji u principu osećaju da su im njegovo vaspitanje i briga o njemu preteški, pa na njega viču, tuku ga ili ga zanemaruju. Mala deca ne mogu da procene da li su postupci

roditelja dobri ili loši. Iz dečje perspektive, roditelji su veliki i nepogrešivi. Ako otac više na dete, ili ga čak i tuče, dete ne misli: „Tata ne ume da izađe na kraj sa svojom agresivnošću i potrebna mu je psihoterapija!“, već te udarce povezuje s tim da je ono samo „loše“, „nevaljalo“. Pre no što ovlada jezikom, dete ne može čak ni da pomisli da je loše, već samo oseća da ga kažnjavaju i da je očigledno loše, ili u najmanju ruku da nije kako treba.

Kroz to kako se osećamo u prve dve godine života uglavnom učimo da li smo u principu dobrodošli ili nismo. Celokupna briga o odojčetu i malom detetu odvija se telesno: hranjenje, kupanje, prepovijanje. I ono što je veoma važno: maženje. Zahvaljujući maženju, pogledima punim ljubavi i tonu glasa osobe koja ga neguje dete doznaje da li je na ovom svetu dobrodošlo ili nije. Pošto smo u prvim godinama života u potpunosti prepušteni na milost i nemilost postupcima svojih roditelja, tokom tog vremena nastaje takozvano prapoverenje, ili pak pranepoverenje, jer ovaj prefiks „pra“ ukazuje da se radi o veoma dubokom, egzistencijalnom iskustvu. To iskustvo se utiskuje duboko u telesno pamćenje. Ljudi koji su razvili prapoverenje osećaju na jednom vrlo dubokom nivou svesti poverenje u sebe same, što je i osnovni preduslov da mogu da veruju drugima. Nasuprot tome, ljudi koji to prapoverenje nisu stekli, na vrlo dubokom nivou osećaju nesigurnost i pokazuju veće nepoverenje prema svojim bližnjima. Ako je čovek razvio prapoverenje, on se često nalazi u modu sunčanog deteta. Ako, naprotiv, prapoverenje nije stekao, veliki prostor u njemu zauzima mračno dete.

U međuvremenu je i neurobiološkim studijama dokazano da deca koja su prvih godina života doživljavala veliki stres, recimo zbog toga što se prema njima postupalo bez ljubavi, celog života luče više hormona stresa. To ih i kao odrasle

čini veoma podložnim stresu: jače i osjetljivije reaguju na sve faktore stresa, pa time mogu da podnesu manja psihička opterećenja od ljudi za čije je detinjstvo bila karakteristična velika sigurnost i zaštićenost. U našoj slici to znači da se ti ljudi često poistovećuju sa svojim detetom senke.

Ali i godine razvoja koje slede, prirodno, veoma su važne i ostavljaju svoj trag. A naravno da osim roditelja na nas utiču i druge osobe koje o nama brinu – recimo bake i deke, nastavnici ili školski drugovi. Ja bih, međutim, želela da se ograničim na uticaj roditelja, to jest glavnih osoba koje brinu o detetu, jer će ova knjiga inače postati previše opširna. Ali ako su za tebe naročito važna bila iskustva s vršnjacima, nekom nastavnicom ili bakom, možeš sve vežbe u ovoj knjizi da uradiš i s tom osobom.

Svojim svesnim umom, dakle svojim odraslim *ja*, i tako ne možemo da se setimo prvih dveju godina života, mada su one urezane u našu podsvest. Kod većine ljudi prva sećanja počinju od treće godine, to jest od uzrasta kad se polazi u vrtić, ili tek kasnije. Od tog doba možemo svesno da se setimo kako su mama i tata postupali s nama i kakav je bio naš odnos s njima.

Digresija: Pledoaje za samospoznaju

Refleksija i promišljanje su psiholozima omiljene reči, i to s razlogom: čovek koji promišlja o sebi ima dobar pristup svojim unutrašnjim motivima, osećanjima i mislima i može da ih dovede u psihološku vezu sa svojim postupcima. A pošto pritom ima u vidu i one svoje strane koje ostaju u senci, s njima može da postupa svesnije. Može, na primer, na vreme da primeti da nedostatak simpatije prema nekoj osobi nema toliko veze s okolnošću da ta osoba zaista nije prijatna, već mnogo pre s okolnošću da joj pomalo zavidi na njenom uspehu. Ako to prizna, verovatno će doći i do zaključka da ne bi bilo sasvim pošteno da toj osobi nanese štetu. Ima, dakle, dobrih izgleda da se prema toj osobi ponaša miroljubivo i da svoju zavist reguliše iznutra. Upravo stoga što ima pristup svom osećanju zavisti i niže vrednosti, on na njega može pozitivno da utiče, recimo tako što će sebi predočiti da je i sam već mnogo postigao u životu i da ima razloga da

na tome bude zahvalan. Ako, međutim, sebi ne prizna da tuđ uspeh povređuje njegov ego, to bi ga moglo navesti da tu osobu napada, pa makar i samo da bi joj sitnim bockanjem – i to pred drugima – umanjio vrednost.

Ovaj mali primer nam pokazuje da se ne radi samo o pronalaženju rešenja za sopstvene probleme već i o društveno prihvatljivijem ponašanju. Samospoznaja i promišljanje o sebi nemaju vrednost samo za nas same već imaju i društvenu vrednost. Ako ostaju nerasvetljena i ako o njima ne promišljamo, pre svega osećanja kao što su nemoć i podređenost mogu da se kompenzuju na društveno neprihvatljiv način, kroz preteranu težnju ka moći i potrebu za važnošću. Do velikog iskrivljavanja opažanja može da dovede naročito poistovećivanje sa svojim detetom senke. Iz perspektive deteta senke, druga osoba je uvek veća od nas samih, a ova razlika u visini zavodi nas da tim prividno jakim podmećemo zle namere, onako kao što smo to već videli na primeru Mihaila i Sabine. Pošto Mihail ne spoznaje vezu između svojih povreda u ranom detinjstvu i svog besa, on sebe opaža kao žrtvu Sabinine „ravnodušnosti i nepoštovanja“. Ona se time u njegovim očima pretvara u prestupnika, i tako kreće svađa. A to je samo jedan ljubavni par koji se međusobno gloži. U drugim, daleko ozbiljnijim slučajevima imamo državnike i državnice koji zbog nedovoljne samospoznaje i promišljanja o sebi, i svoje težnje za moći koja odatle proizilazi, mogu da povuku u propast cele narode.

Zbog toga mi je stalo da svojim čitateljicama i čitateljima objasnim da samospoznaja nije samo kraljevski put za oslobađanje od ličnih problema, već i kraljevski put da postanemo bolji ljudi.

Na šta roditelji treba da obrate pažnju

Shvatili smo da su naše dete senke i naše sunčano dete obeleženi i uobličeni iskustvima koja smo stekli u najbližim vezama i odnosima u svom detinjstvu. Odatle sasvim logično sledi da vaspitanje igra suštinsku ulogu kada je reč o tome hoćemo li se uglavnom nalaziti u modu sunčanog deteta, za koje su karakteristični dobar osećaj sopstvene vrednosti i poverenje u sebe i druge, ili ćemo često biti u modu deteta senke, koje se oseća nesigurno i nepoverljivo je prema drugima.

Naravno da ima mnogo knjiga o vaspitanju sa savetima za roditelje, koje im objašnjavaju kako da svoje dete dobro prate u svim fazama detinjstva. Tu se često govori kako rešiti tipične sukobe između dece i roditelja, ili kako da se nepoželjno ponašanje usmeri na dobar kolosek.

S gledišta psihologije u vaspitanju se, međutim, radi o mnogo suštinskim temama: dete ima različite osnovne

psihičke potrebe. Na primer, potrebu za vezivanjem ili potrebu za priznanjem. Roditelji kojima pođe za rukom da ove osnovne psihičke potrebe zadovolje u pravoj meri obezbeđuju da im dete odraste u čoveka koji raspolaže prapoverenjem i stoga može da veruje sebi i drugima.

Poznati psihoterapeut i istraživač Klaus Grave ispitivao je te osnovne psihičke potrebe i njihov značaj za čoveka. U ovoj knjizi se oslanjam na njegova saznanja. Po mom mišljenju, isplati se ako imamo u vidu osnovne psihičke potrebe da bismo bolje razumeli sebe i svoje dete senke. Tim pristupom, naime, ubijamo dve muve jednim udarcem: četiri osnovne psihičke potrebe daju nam jedan smisaoni sistem, koji nam pomaže da razumemo šta nas je obeležilo u detinjstvu. Tako imamo i sistem koji nam pomaže da razumemo svoje trenutne probleme, između ostalog i zato što njihovi koreni uglavnom sežu još iz detinjstva. Naše osnovne psihičke potrebe se, naime, tokom života ne menjaju – baš kao ni telesne. To znači: kad god u nama nastane prijatno ili neprijatno osećanje, dotaknute su jedna ili više naših psihičkih ili telesnih osnovnih potreba. U najboljem slučaju, osećamo da su nam osnovne potrebe zadovoljene i osećamo se dobro. Ili se pak ne osećamo dobro, pa zahvaljujući tome primećujemo da nam nešto nedostaje. Četiri osnovne psihičke potrebe jesu:

- potreba za *vezivanjem i povezivanjem*,
- potreba za *autonomijom i kontrolom*,
- potreba za *prijatnošću*, to jest *izbegavanje neprijatnosti*,
- potreba za *jačanjem sopstvene vrednosti*, tj. za *priznanjem*.

Ne mogu da se setim nijednog psihičkog problema koji ne bi mogao da se svede na osujećenje jedne ili više ovih osnovnih potreba. Ako se Mihail toliko razbesni što je Sabina