

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.

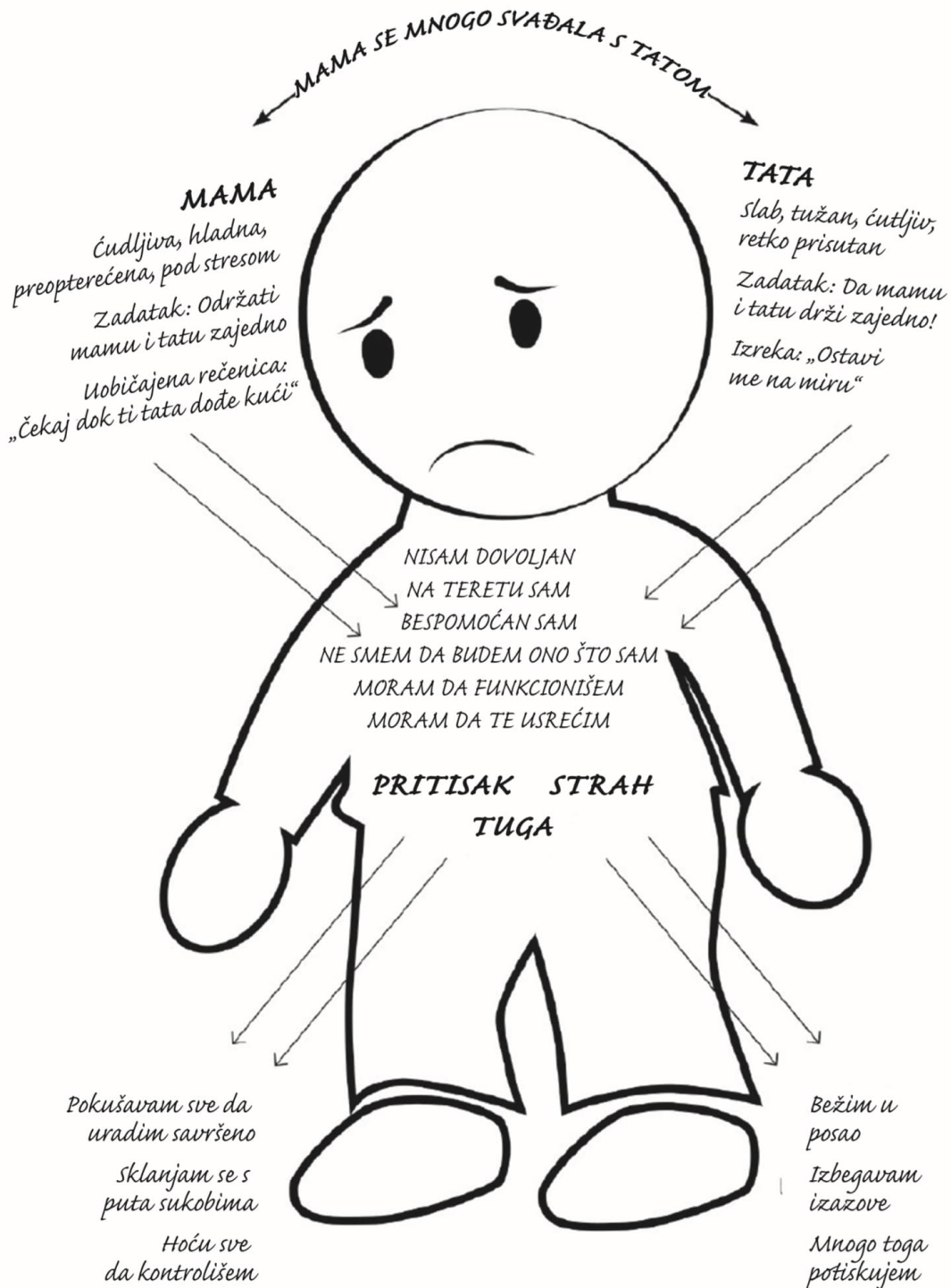
Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA

Mojim prijateljicama i prijateljima

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

Ralf Waldo Emerson

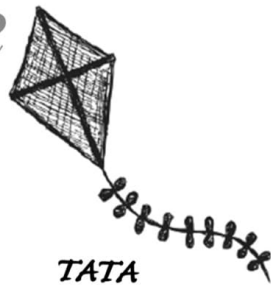
Dete senke



Sunčano dete



GRAĐANSKA HRABROST,
OTVORENOST, TOLERANCIA



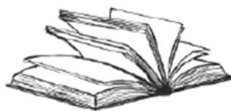
MAMA
Umela je da bude
zabavna, borila se
za mene, uvek je
dobro kuvala



TATA
Bio je drag, lepo se
igrao sa mnom



Priroda
Muzika
Prijatelji



slušam

Blagonaklon sam

Obraćam pažnju
na svoja osećanja

Kažem ono što mislim

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

**RADOST SNAGA
SIGURNOST**



Lep stan
Dovoljno novca
Zdravlje



Uživam u
svom životu

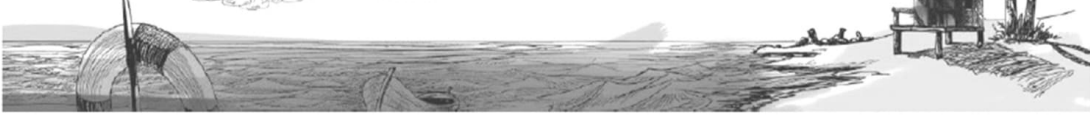
Dovoljno je
biti dobar

Svaki dan idem
u šetnju

Umem da pohvalim
sebe i druge

More





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 prčinjavaju 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 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 njih 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 prevladavanje 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 raspolažu

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 zaokupi 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 stiče 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 viče 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 osetljivije 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 jakima 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 suštinskijim 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 zaboravila njegovu kobasicu, to se događa zato što oseća da mu je osujećena potreba za jačanjem sopstvene vrednosti i priznanjem. Nije, međutim, zadovoljena ni njegova potreba za prijatnošću i kontrolom. Kad god osećamo stres, brigu, bes ili strah, u igri su naše osnovne potrebe. Pritom uglavnom nije ostala nezadovoljena samo jedna potreba, već više njih u isto vreme, ili čak sve. Ako nas, recimo, more ljubavni jadi, osujećena je naša potreba za povezivanjem, baš kao i naša potreba za kontrolom (jer ne možemo da utičemo na voljenu osobu), zatim i naša potreba za prijatnošću, a osećamo da je zbog odbijanja duboko povređen i naš osećaj sopstvene vrednosti. Ljubavni jadi nas, dakle, toliko obuzimaju i čine potištenim jer smo osujećeni u nizu svojih potreba.

Ako svoje probleme posmatramo u kontekstu ove četiri osnovne psihičke potrebe, uzroci teškoća postaće nam mnogo jasniji i pregledniji. Naizgled veoma složeni problemi svode se na svoje suštinsko jezgro. A tada se često ukazuje i rešenje ovih teškoća. Ako bi Mihael, recimo, bio svestan da je zato što je Sabina zaboravila kobasicu osujećena njegova potreba za jačanjem sopstvene vrednosti i za priznanjem, time bi već učinio korak u dobrom pravcu. Ona tamna mrlja između draži (zaboravljena kobasica) i reakcije (bes) bila bi već malo rasvetljena. Mogao bi da vidi da se toliko razbesneo jer je povređena njegova potreba za priznanjem. Već i sama ova spoznaja mogla bi dovesti do toga da se malo distancira

od svog psihičkog modela jer bi mu približila pitanje da li je njegov osećaj sopstvene vrednosti *stvarno* povređen Sabininom zaboravnošću. Odgovor bi verovatno bio „ne“. Zahvaljujući toj spoznaji, sledeći put bi mogao da reaguje malo opuštenije. On bi se, međutim, verovatno upitao i šta je pravi uzrok njegove preosetljivosti. Ovo pitanje bi ga odvelo spoznaji da osećaj da ga ne vide i da se njegove potrebe ne priznaju poznaje još iz najranijeg detinjstva. Verovatno bi se setio nekih situacija s majkom i mogao bi da vidi da se naposljetku možda uopšte ne radi o Sabini, nego o njegovom odnosu s majkom. Time bi se mnogo približio rešenju svojih problema.

Četiri osnovne psihičke potrebe

Ali pre nego što objasnim kako Mihail a isto tako i ti može da se oslobodi starih modela, želela bih da bliže pogledamo četiri osnovne psihičke potrebe. Dok budeš dalje čitao, pokušaj da razviješ osećaj za to kako su tvoje dete senke i tvoje sunčano dete uobličeni kada je reč o ovim osnovnim psihičkim potrebama.

Potreba za vezivanjem

Potreba za vezivanjem i povezivanjem prati nas od rođenja do smrti. Kao što smo već spomenuli, odojče bez povezanosti ne bi preživelo. Veoma mala deca umiru ako im se uskrati telesni kontakt. Želja za vezivanjem i povezivanjem, pripadnošću i zajedništvom, spada, međutim, u naše osnovne duševne potrebe i ako ostavimo po strani obezbeđivanje telesnih potreba. Potreba za povezanošću igra važnu ulogu u bezbroj situacija, a ne samo u ljubavnim i porodičnim odnosima. Tako, recimo, naša potreba za povezanošću može da bude ispunjena i ako se sastajemo s prijateljima, razgovaramo preko interneta, provodimo pauzu s kolegama, odlazimo na javne događaje ili pišemo pisma.

Dečju potrebu za povezanošću roditelji mogu da osujete *zanemarivanjem, odbacivanjem i/ili zlostavljanjem*. Spektar zanemarivanja je, prirodno, veliki. U lakšim slučajevima, dete se oseća zanemarenim zato što su roditelji, koji ga inače vole i pružaju mu mnogo ljubavi, napeti i preopterećeni zbog spoljnih okolnosti. Recimo ako roditelji imaju mnogo dece, a vrlo malo novca. U težim slučajevima, duševno poremećeni roditelji ili negovatelji decu i duševno i/ili fizički zlostavljaju.

Ako je dete osujećeno u svojoj potrebi za povezivanjem, to može različito da se odrazi na njegov psihički razvoj. Pritom, naravno, određenu ulogu igra i to koliko je ovo zanemarivanje u detinjstvu bilo teško. Određenu ulogu, međutim, igraju i detetove duševne potrebe. Spoj i uzajamno dejstvo ovih faktora odlučuju da li će osećaj sopstvene vrednosti biti blago narušen ili će se razviti čak i u težak

psihički poremećaj. U većini slučajeva, međutim, narušena je sposobnost deteta za vezivanje i povezanost s drugima, pa će ono kao odrasla osoba izbegavati ili stalno raskidati bliske veze, ili će, naprotiv, biti sklono prevelikoj vezanosti i time sebe činiti suviše zavisnim od partnera i drugih ljudi.

Potreba za autonomijom i sigurnošću

Pored potrebe za vezivanjem, deca baš kao i odrasli imaju, međutim, i potrebu za *autonomijom*. Za malo dete to znači da neće samo da ga maze i hrane već i da može da istražuje i otkriva svoju okolinu. Dete ima urođenu *potrebu za istraživanjem*. Deca imaju veliku težnju da postupaju samostalno čim im njihove sposobnosti to dopuste. Ona su veoma ponosna ako nešto mogu da obave bez pomoći roditelja. Zbog toga već i mala deca vole da insistiraju „sam ću!“ kad roditelji hoće da im priteknu u pomoć. Ceo naš razvoj usmeren je ka tome da postanemo samostalni i nezavisni od roditeljske brige.

Autonomija znači kontrolu, a kontrola, sa svoje strane, znači sigurnost. Ako kažemo da je neko „opsednut kontrolom“, to opisuje ponašanje čoveka kome je veoma stalo do sigurnosti jer se duboko u sebi (zbog načina na koji se njegovo dete senke uobličilo) oseća nesigurnim. U potrebu za autonomijom spada, pored želje za sigurnošću, i želja za *moći*. Od rođenja težimo da izvršimo određen uticaj na svoje okruženje i da izbegnemo nemoć i bespomoćnost. Sredstva kojima možemo da vršimo uticaj menjaju se tokom našeg razvoja. U početku pažnju na sebe možemo da skrenemo samo plačem. Kasnije i složenijim govorom i delima.

Roditelji mogu da ometu i osujete potrebu dece da se autonomno razvijaju. Preterano zaštitnički nastrojani roditelji, koji sprovode strogu kontrolu, koji deci previše toga propisuju i postavljaju preuske granice, nepovoljno utiču na razvoj autonomije. A dete će tu bojažljivost i preteranu kontrolu roditelja tokom svog razvoja usvojiti i samo. Takav čovek će se u svom daljem životu možda neprestano ograničavati jer veoma sumnja u svoje sposobnosti.

Na razvoj svog potomstva nepovoljno utiču i roditelji koji detetu dobronamerno uklanjaju s puta suviše prepreka. Ta deca i kao

odrasli sebe doživljavaju kao nesamostalne i kao zavisne od neke osobe koja preuzima odgovornost za njih. Ili se možda radikalno razračunavaju s vaspitanjem koje su od roditelja dobili i pridaju preteranu važnost tome da ostanu nezavisni i slobodni i da imaju što više moći, opet u preteranom obliku.

Digresija: Sukob između autonomije i zavisnosti

Pronalaženje unutrašnje ravnoteže između potrebe za vezivanjem, s jedne strane, i potrebe za autonomijom i samostalnošću, s druge, izazov je koji svaki čovek mora da savlada za sebe. Moglo bi se reći da se radi o jednom od osnovnih ljudskih sukoba, koji se u stručnoj literaturi označava kao *sukob autonomije i zavisnosti*. Reč zavisnost ovde može da se shvati kao sinonim za vezivanje i povezanost. Pritom se misli na zavisnost deteta od roditeljske naklonosti i brige. Ova briga, međutim, kao što smo već rekli, može da postoji ako bar jedna osoba uspostavi vezu s detetom. U većini slučajeva to su jedan ili oba roditelja. Ako roditelji s pravim osećajem i ljubavlju ispunjavaju telesne i duševne potrebe deteta, u detetovom mozgu formiraće se spojevi koji sa „zavisnošću“ ne povezuju samo nešto negativno već i jedno stanje zaštićenosti. Vezivanje će u mozgu ovog deteta, dakle, biti memorisano kao nešto što je „bezbedno i vredno poverenja“. U stručnom jeziku se zato kaže da je dete razvilo *bezbednu vezu* s osobom koja ga neguje. Suprotnost predstavlja *nebezbedna veza*, koja nastaje ako dete osobu koja ga neguje doživljava kao nepouzdanu. Dete senke ljudi s nebezbednom vezom pokazuje duboko narušeno poverenje, dok sunčanom detetu ljudi s bezbednom vezom mnogo lakše pada da veruje sebi i drugima.

U idealnom slučaju roditelji ispunjavaju i detetovu potrebu za vezivanjem i njegovu potrebu za nezavisnošću, kao i potrebu za slobodnim razvojem i samostalnošću. Deca koja tako odrastaju stiču prapoverenje, dubok osećaj sigurnosti koji se odnosi na sopstvenu ličnost, a i na pouzdanost međuljudskih veza i odnosa. Prapoverenje, međutim, može da bude jako poljuljano i tokom

kasnijeg razvoja, traumatičnim doživljajima kao što su nasilje i zlostavljanje. U većini slučajeva to poverenje ostaje sačuvano i služi kao izvor snage tokom celog života. Ljudima koji poseduju prapoverenje znatno je lakše u životu nego onima koji nisu mogli da ga steknu. Oni se često zadržavaju u modu sunčanog deteta. Sunčano dete, međutim, može mnogo da se ojača i u kasnijim godinama života. Kako se to radi pokazaću ti dalje u ovoj knjizi.

Ako je dete osujećeno u svojoj potrebi za vezivanjem i/ili u svom razvoju koji vodi samostalnosti, biće mu teško da veruje sebi i drugima. Da bi tu nesigurnost kompenzovalo, nesvesno će tragati za rešenjem, to jest za strategijom zaštite. Ova samozaštita nastaje tako što (nesvesno) pretegne strana autonomije ili strana zavisnosti. Ako je unutrašnja ravnoteža poremećena u korist autonomije, takav čovek ima preteranu potrebu da bude slobodan i nezavisan. Posledica je to da on to jest dete senke u njemu izbegava (previše) bliske veze s ljudima. Njegovo mračno dete je uvereno da drugim ljudima ne može (stvarno) da veruje. Sigurnost, dakle, za takve ljude znači čuvanje nezavisnosti i lične autonomije. Psihološki gledano, njima predstavlja problem da se za nekoga blisko vežu, to jest da imaju poverenja u neku ljubavnu vezu. Pate od straha od vezivanja, što znači da ne ulaze u partnerske odnose, ili da partnera ne puštaju zaista blizu, to jest da nakon trenutaka bliskosti prema njemu ponovo uspostavljaju distancu.

Ako je, međutim, čovekova unutrašnja ravnoteža poremećena u korist zavisnosti, on će imati preteranu potrebu za vezivanjem. Grčevito će se držati svog partnera, odnosno takva će osoba to jest dete senke u njoj imati osećaj da bez partnera ne može da živi. Ti ljudi imaju difuzan, nejasno izražen strah da ne mogu zaista da stoje na sopstvenim nogama.

Potreba za prijatnošću i zadovoljstvom

Još jedna osnovna potreba dece kao i odraslih jeste potreba za zadovoljstvom i prijatnošću. Pritom prijatnost i zadovoljstvo mogu da se osete preko veoma različitih kanala opažanja. Recimo prilikom jela, dok se bavimo sportom ili gledamo lep film u bioskopu. Prijatnost i neprijatnost su veoma blisko povezane s našim

osećanjima i suštinski su sastavni deo našeg motivacionog sistema. Jednostavnije rečeno, stalno težimo da nam bude prijatno i da izbegnemo neprijatnost, to jest da u nekom obliku zadovoljimo svoje potrebe.

Za opstanak je važno da čovek nauči da reguliše svoje osećaje prijatnosti i neprijatnosti. To znači da mora da stekne sposobnost za *podnošenje osujećenja (tj. toleranciju frustracije)*, za *odlaganje zadovoljenja* i za *odricanje od nagona*. Suštinski deo vaspitanja leži u tome da se deca nauče odgovarajućem odnosu prema osećanju prijatnosti i neprijatnosti.

Neki roditelji suviše kruto ograničavaju detetov osećaj prijatnosti i zadovoljstva, dok su drugi skloni da dete previše razmaze. U uzrastu odojčeta i malog deteta postoji bliska veza između zadovoljavanja detetove potrebe za prijatnošću i potrebe za povezivanjem. Osećanja odojčeta dele se isključivo na osećaj prijatnosti i osećaj neprijatnosti: glad, žeđ, vrućinu, hladnoću, bol. Zadatak osobe koja dete neguje jeste da ga oslobodi osećaja neprijatnosti tako što će zadovoljiti njegove potrebe, čime kod deteta nastaje osećaj prijatnosti.

Ako osoba koja neguje dete to čini u nedovoljnoj meri, time će biti osujećena i potreba deteta za vezivanjem.

Tokom daljeg razvoja postoji i bliska veza između detetove potrebe za autonomijom i osećaja prijatnosti. Ako mu majka zabranjuje da lizalicu pojede pre ručka, ono u tom trenutku nije osujećeno samo u svom osećaju prijatnosti već i u svojoj potrebi za autonomijom.

Ako je dete u svojoj potrebi za prijatnošću, a time istovremeno i u svojoj potrebi za autonomijom, podvrgnuto previše strogoj kontroli, to može dovesti dotle da kao odrasla osoba, to jest njeno dete senke prilagođeno roditeljskom stilu vaspitanja razvije norme koje ne odobravaju prijatnost i zadovoljstvo i da razvije prinudno ponašanje. Ili možda ako se razgraničava od roditelja da se nedisciplinovano i neumereno predaje osećaju zadovoljstva i onome što mu je prijatno. Ako je, nasuprot tome, dete previše razmaženo, kao odrasla osoba će imati teškoća da obuzda svoje prohteve.

Pronalaženje dobre ravnoteže između ispunjavanja želje za zadovoljstvom i prijatnošću i odricanja od nagona za većinu ljudi

predstavlja svakodnevni izazov nezavisno od toga kakvo je njihovo unutrašnje dete. Brojna iskušenja koja svuda vrebaju veoma mnogo stavljaju na probu našu snagu volje. Već i sam prolazak kroz supermarket zahteva izraženu sposobnost za potiskivanje nagona. Snaga volje nam nije potrebna samo za odricanje od nagona već i za prevazilaženje neprijatnosti. Svakodnevno, naime, moramo da radimo brojne stvari koje zapravo ne želimo. Kod većine to počinje već s ustajanjem, a završava se s večernjim pranjem zuba. Stalno moramo da potiskujemo impulse koji bi hteli da nas odvedu do frižidera, na internet ili u kafanu. Disciplina je jedan od najvažnijih preduslova uspešnog života, a u naše vreme preobilja i prosto beskrajnih mogućnosti izbora moramo izuzetno mnogo da je primenjujemo.

O temi snage volje i discipline, odnosno uživanja i čulne radosti, još ću govoriti u poglavljima *Dragocene strategije protiv zavisnosti i Prevaziđi svoju lenjost*.

Potreba za priznanjem i za jačanjem sopstvene vrednosti

Potreba za priznanjem nam je urođena. I ta potreba je tesno isprepletena s našom potrebom za povezivanjem jer bez nekoga ko nas priznaje veza ne može ni nastati. Osećaj vezanosti za nekog čoveka predstavlja jedan oblik ljubavi i priznanja i zbog toga su te potrebe toliko egzistencijalne. Činjenica da težimo priznanju zavisi, međutim, i od još jedne okolnosti: u uzrastu odojčeta kroz ponašanje svojih roditelja učimo da li smo voljeni i dobrodošli ili nismo. Kada se majka, recimo, smeši detetu, za dete je to kao da mu neko pokazuje ogledalo u kome vidi da se majka raduje njegovom postojanju. Kroz postupke osoba koje se o njemu brinu i neguju ga dete razvija svoj osećaj sopstvene vrednosti. I kao odrasli imamo potrebu za priznanjem koje dobijamo od drugih jer smo uslovljeni tako da svoj osećaj sopstvene vrednosti doživljavamo kroz ogledalo koje nam oni predstavljaju. Ovo važi i za ljude koji su u detinjstvu dobijali mnogo potvrda, a ne samo za one koji su tu ostali uskraćeni.

Uprkos tome, naš osećaj sopstvene vrednosti utiče na to u kojoj meri nam je potrebno odobravanje bližnjih. Ljudi s nestabilnim osećajem sopstvene vrednosti, dakle oni koji se često poistovećuju sa svojim detetom senke, uglavnom su mnogo više zavisni od spoljnog priznanja nego samouvereni, kod kojih je sunčano dete dobro razvijeno.

Osećaj sopstvene vrednosti je epicentar naše psihe; iz njega se napajaju psihički resursi, ali i različiti problemi ako je ovaj osećaj narušen. Kao što smo naučili, nestabilan osećaj sopstvene vrednosti pripisujemo detetu senke, a stabilan sunčanom detetu. Kako da ojačamo sunčano dete i da utešimo dete senke? To je glavna tema ove knjige.

Na sva četiri nivoa ljudskih potreba može, dakle, da dođe do pozitivnog i negativnog uobličavanja deteta koje raste, i tako nastaju dete senke i sunčano dete. Dok čitaš, verovatno si razmišljao koje su jake, a koje slabe strane tvojih roditelja. Pokazaću ti i kako možeš da ustanoviš sasvim individualan način na koji si se uobličio. Ali najpre bih tvome odraslom htela da dam još nekoliko informacija o tome kako nas način na koji smo se uobličili u detinjstvu vodi i do principijelnih uverenja i strategija zaštite.

Kako nam detinjstvo određuje ponašanje

Ako dete od roditelja doživi premalo uvažavanja i razumevanja svojih osnovnih potreba, ono će se mnogo truditi da postigne uvažavanje i razumevanje. Deca rade skoro sve da bi se dopala roditeljima. Ako su roditelji, dakle, za ljubav sposobni tek u ograničenoj meri i/ili teško mogu da se užive u osećanja i želje svoje dece, dete preuzima odgovornost za to da mu veza s roditeljem uspe.

Ako su, recimo, roditelji veoma strogi i očekuju da dete bude poslušno i pristojno, dete će požuriti da ispuni ono što roditelji od njega traže kako bi oni bili zadovoljni njime, ili bar kako ne bi bilo kažnjeno. Da bi mu ovo prilagođavanje bolje pošlo za rukom, u sebi mora da potisne sve želje i osećanja koji su suprotni roditeljskim očekivanjima. Takvo dete, na primer, neće naučiti da se na primeren način nosi s osećanjem kao što je bes. Bes ima važan smisao u čovekovoј životnoj istoriji, omogućava nam da se potvrdimo i da odbranimo svoje granice. Ali ako detetovi pokušaji samopotvrđivanja neprestano propadaju zbog roditeljske nadmoći, dete će u nekom trenutku naučiti da više smisla ima ako svoj bes potisne. A na taj način neće naučiti da se na primeren način nosi s tom emocijom, niti će naučiti da se na primeren način založi za sebe. Tek kada takva osoba upozna svoje dete senke i razreši njegova duboka i principijelna uverenja, moći će iznutra da oseti da je na ravnoj nozi s drugim ljudima.

Mama me razume! Roditeljske mogućnosti uživanja u dečja osećanja

Roditeljima koji nemaju baš veliku sposobnost da se užive u njegove potrebe teško je da ispravno opaze osećanja i potrebe svoga deteta. Zbog toga deca često stiču iskustvo „ono što mislim i

osećam je pogrešno“, mada se zapravo osećaju kako treba. Roditelji koji ne mogu da se užive u svoje dete imaju i loš pristup sopstvenim osećanjima jer kontakt sa svojim osećanjima predstavlja preduslov za saosećanje. Ako je dete, recimo, tužno zato što neki drug neće da se igra s njim, majka mora da ima kontakt sa sopstvenim osećanjem tuge jer inače neće moći da se uživi u detetovu situaciju. Ako sa svojim osećanjem tuge postupa tako što ga gura u stranu i zanemaruje, to će učiniti i s detetovom tugom. Iz bespomoćnosti će možda izreći neki grub komentar, reći će detetu da se ne prenemaže toliko, a da mu je drug ionako glup. Dete odatle uči da nije okej ako oseća ovu tugu i da bira pogrešne prijatelje. Nasuprot tome, da je majka (ili neka druga osoba koja o detetu brine) imala dobar pristup sopstvenom osećaju tuge, detetovu tugu bi mogla da pusti u sebe i da joj priđe. Tada bi, recimo, rekla: „O, baš razumem što si tužan jer Jonas danas nije hteo da se igra s tobom.“ Ona će zajedno s detetom razjasniti kakvi bi mogli biti razlozi Jonasovog odbijanja i popričaće s njim da li je možda i ono samo doprinelo toj situaciji. Na ovaj način dete uči kako se zovu osećanja koja oseća, u ovom slučaju tuga; zna da nije prepušteno samo sebi i da se za probleme mogu naći rešenja. Zahvaljujući saosećajnim postupcima svojih roditelja, dete uči da osećanja mora da razlikuje i da ih naziva njihovim pravim imenima. A pošto mu roditelji nagoveštavaju da su njegova osećanja u osnovi u redu, dete uči i kako da s njima postupa i da ih na primeren način reguliše.

Stoga mogućnost roditelja da se uživi u detetova osećanja predstavlja jedan od najvažnijih kriterijuma nečije sposobnosti da podiže i vaspita decu. A ta sposobnost je takoreći medijum preko koga dobijamo svoja dobra i loša obeležja.

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

Još 1960-ih godina u psihološkoj i pedagoškoj nauci zastupan je stav da je dete koje dolazi na svet kao „tabula raza“, to jest „neispisani list hartije“. Naučnici su bili uvereni da se čovekov karakter i razvoj mogu objasniti isključivo uticajem vaspitanja i

sredine. Ovo pedagoško mišljenje se, međutim, tokom proteklih decenija suštinski promenilo zahvaljujući rezultatima neurobioloških i genetičkih istraživanja. Danas znamo da geni presudno odlučuju o karakternim osobinama, pa i o inteligenciji pojedinačne osobe. Ovde bih želela bliže da objasnim genetski utvrđene preduslova obeležja ličnosti, kao što su introvertnost i ekstrovertnost.

Ta obeležja ličnosti su u uzajamnom odnosu s brojnim osobinama: tako, recimo, introvertna osoba svoje baterije puni dok je sama, dok je međuljudski kontakt iscrpi brže nego ekstrovertnu, a nije joj toliko ni potreban. Ako introvertnoj osobi postavite pitanje, najpre će kratko zaroniti u sebe da tamo potraži odgovor, pa će tek onda progovoriti. Nasuprot tome, ekstrovertne osobe razmišljaju za vreme razgovora i zbog toga su ponekad i u dobrom i u lošem smislu iznenađene rezultatom. One svoje baterije pune u prijatnom društvu, a prilično su nerado same.

Ekstrovertne osobe vole kontakt sa spoljnim svetom. One će odabrati profesije koje same po sebi ispunjavaju tu potrebu za kontaktom, ili im je nakon faze usredsređenosti potreban kratak međuljudski kontakt, realan ili preko interneta, kako bi ponovo napunile baterije.

Osoba koja je ekstrovertne strukture brže počinje da se oseća usamljeno i da se dosađuje ako je sama nego osoba koja je introvertna, nezavisno od toga kako je podizana i odrasla i kako su se uobličili njeno sunčano dete i dete senke.

Naš senzibilitet i sklonost da se uplašimo takođe su nam već upisani u genima i odlučuju kako će se razviti naš osećaj sopstvene vrednosti. Neka deca na svet dolaze s jačom duševnom strukturom od druge. Prema rezultatima istraživanja, ima čak deset odsto takozvane „nepovredive dece“ koja čak i iz teškog detinjstva izlaze manje ili više neoštećena i uglavnom s netaknutim osećanjem sopstvene vrednosti. Kakva obeležja će dete iz svog detinjstva poneti zavisi od osobina deteta i osobina njegovih roditelja. Psiholozi tu govore o takozvanom *prilagođavanju roditelja i deteta*. Ako se, recimo, dete s urođenom visokom senzibilnošću suoči s majkom čija je mogućnost uživljanja i saosećanja mala, ta majka će tom detetu moći da nanese veću štetu nego detetu koje je rođeno „s debljom kožom“ Isto se može reći i za roditelje dece koja mnogo plaču i/ili su

hiperaktivna. Takvim roditeljima je teže da reaguju primereno emotivno i pedagoški nego roditeljima čija su deca „lakša“ za negu i vaspitanje.

Deca s težnjom ka hiperaktivnosti imaju velike teškoće da regulišu svoj višak energije, zbog čega ih drugovi rado zadirkuju. Na taj način od druge dece i nastavnika često dobijaju poruku: nisi u redu! Zbog toga većina ove dece razvija nizak osećaj sopstvene vrednosti, čak i ako imaju roditelje koji ih vole. Podrazumeva se da na razvoj deteta ne utiču samo roditelji već i druge osobe koje su detetu važne i brinu

O njemu, recimo školski drugovi, nastavnici ili babe i dede.

Obeležja koja smo poneli iz svog detinjstva ne zavise, dakle, isključivo od stila vaspitanja naših roditelja, već se uvek radi o interakciji mnogih činilaca. Roditelji, međutim, tu polažu jedan sasvim poseban kamen temeljac. Što je, naime, dete nestabilnije zbog prilika koje vladaju u kući, utoliko je podložnije povredama od strane drugih osoba koje su važne za njegov razvoj i vaspitanje. Dete koje ima brižne i saosećajne roditelje dobiće od njih drugačiju vrstu podrške, ako ga, recimo, zadirkuju i zlostavljaju školski drugovi, nego dete čiji roditelji ne pokazuju mnogo razumevanja za njegova osećanja.

Dete senke i njegova principijelna uverenja

Ako hoćemo da rešimo probleme u svom sadašnjem životu moramo da razumemo dublje nivoe, na kojima se nalaze naši *pravi* problemi. Tu je važno da se detetu senke u nama dopusti da dođe do reči kako bismo spoznali koje su nam slabe tačke, to jest takozvani *okidači* ili *dugmad*. Mnogi uopšte neće ni da dođu u kontakt s ovim delom svoje ličnosti. Neće da osete svoje unutrašnje povrede i strahove. To je sasvim prirodan mehanizam zaštite i razumljiva želja. Ko bi još voleo da se oseća tužno, uplašeno, manje vredno ili čak očajno? Svi smo veoma zainteresovani da ta osećanja što više izbegnemo, a da prihvatimo samo ona dobra, kao što su sreća, radost i ljubav. Zbog toga mnogi potiskuju svoje unutrašnje povrede. Drugim rečima: oni svoje dete senke guraju u stranu kad hoće da se javi za reč. Problem, međutim, leži u tome što se dete

senke ponaša isto kao i deca u stvarnom životu: što manje pažnje mu poklanjamo, više se trudi da našu pažnju privuče. Ako, naprotiv, detetu poklonimo pažnju u onome do čega mu je stalo, moći će zadovoljno da se povuče i da se neko vreme na miru igra samo.

Veoma slično je i s našim detetom senke: ako njegov strah, stid, ili bes nikad ne mogu istinski da dođu do reči, oni nastavljaju da deluju u dubinama naše svesti. Tamo prave kaos, a odrasli to i ne primećuje. A onda nam se dešava upravo ono što tako često doživljava i Mihail: nevoljeno i potisnuto dete senke s vremena na vreme uspeva da se probije na površinu svom snagom i oslobađa svoj gnev u nekoj sporednoj situaciji.

U stručnoj i savetodavnoj psihološkoj literaturi delu ličnosti koji se naziva „unutrašnje dete“ uglavnom se pripisuju samo osećanja. Ja, međutim, smatram da unutrašnje dete (s detetom senke i sunčanim detetom kao svojim delovima) ima i karakteristična principijelna uverenja, koja često zapravo utiru put osećanjima. Kao što sam već rekla, pod tim principijelnim uverenjima podrazumevamo duboko ukorenjena ubeđenja koja nam, recimo, govore nešto o našoj sopstvenoj vrednosti ili o našim odnosima s drugim ljudima. Ako dete oseća da ga roditelji vole i prihvataju, ono razvija uverenja „dobrodošlo sam“, „voljeno sam“, „važno sam“, i to jača sunčano dete u njemu. Ako su roditelji, naprotiv, više povučeni i hladni, kod deteta mogu sazreti uverenja kao što su „nisam dobrodošlo“, „na teretu sam“, „u svemu sam prikraćeno“, koja uobličavaju njegovo dete senke. Naša principijelna uverenja nastaju, doduše, u detinjstvu, ali imaju dubokog korena u našoj podsvesti. Stoga se u odraslom dobu nesvesno preuzimaju kao psihički program. Ona imaju značajan uticaj na to kako opažamo, osećamo, mislimo i postupamo.

Način na koji naša principijelna uverenja deluju ponovo bih objasnila na primeru Mihaila i Sabine: kao što smo već spomenuli, Mihail je imao majku koja nije poklanjala mnogo pažnje njegovim željama i njegovoj ličnosti. Imao je i dve mlađe sestre, a roditelji su mu zajedno vodili pekaru. Majka je naprosto bila pod prevelikim stresom i suviše opterećena da bi svakom detetu poklonila pažnju i uvažavanje koji su im bili potrebni. Otac nije mogao da nadoknadi ovaj nedostatak s majčine strane jer je stalno radio. Zbog nedovoljne

emotivne i fizičke prisutnosti roditelja, Mihail je često ostajao prikraćen, kako u svojoj potrebi za vezivanjem i povezanošću tako i u svojoj potrebi za jačanjem sopstvene vrednosti. Otuda je razvio uverenja koja glase: „uvek ostajem prikraćen“ i „nisam važan“. Ova principijelna uverenja i do danas na nesvestan način obeležavaju njegovo opažanje. Kad god oseti da ga ne primećuju, njegovo dete senke odmah se prodere: „Evo ga opet. Ostao sam prikraćen!“ Ova principijelna uverenja zapravo su razlog zbog koga Mihael tako brzo pobesni ako Sabina nenamerno nedovoljno obrati pažnju na njega i njegove želje.

Sabina je, sa svoje strane, imala roditelje koji su, doduše, mnogo brinuli o njoj, ali su sledili vrlo visoke ideale kad je reč o postignućima. Roditelji su joj postavljali vrlo uske granice kada je reč o tome šta je ispravno, a šta pogrešno. Sabina je zbog toga često imala osećaj da nikad ne može da im učini po volji. Roditelji su je, naime, mnogo češće kritikovali nego što su je hvalili. Njenu potrebu za priznanjem i za jačanjem sopstvene vrednosti roditelji su, dakle, često povređivali, baš kao i potrebu za autonomijom i slobodnim razvojem. Zbog toga Sabinino dete senke ima principijelna uverenja kao što su „nisam dovoljno dobra“ i „moram da ti se prilagodim“. Sad nije teško zamisliti kako Sabinino i Mihailovo dete senke stupaju u međusobnu interakciju. Mihailova razdražljivost odnosno razdražljivost njegovog deteta senke i njegova neumerena kritika zbog malih Sabininih propusta duboko pogađaju njeno dete senke, koje se tada oseća malim, bezvrednim i nesamostalnim. Sabinino dete senke na ovo reaguje besom, plačem i uzvraćanjem prebacivanja, i tako se među njima brzo rasplamsa svađa.

Principijelna uverenja su, da tako kažemo, naš *psihički pogonski sistem*. Koliko god prosto i jednostavno zvučala, ona nad nama imaju ogromnu moć kako u dobrom tako i u lošem smislu, dakle i u sunčanom detetu i u detetu senke. *Principijelna uverenja su naočari kroz koje vidimo stvarnost*. Zbog toga je veoma važno da se njima pozabavimo.

Razmaženo dete senke

Negativna principijelna uverenja ne nastaju, međutim, samo zbog lišavanja, zanemarivanja ili preterane zaštice. Roditelji koji svojoj deci previše dopuštaju, ili ih previše razmazu, mogu kod deteta da stvore uverenje da sve mora da se odvija po njegovoj volji i da za to nisu potrebni gotovo nikakvi naponi. Tako, recimo, mogu da se razviju principijelna uverenja koja u sebi ne sadrže potcenjivanje sopstvenog značaja i važnosti, već pre neku vrstu precenjivanja. Takvi ljudi polaze od toga da će dobiti ono što hoće, kao da je to nešto što se potpuno podrazumeva, i izrazito uvređeno i besno reaguju ako se to nekad ne dogodi. Deca koja su veoma razmažena lošije podnose osujećenost. Ona, zapravo, loše podnose već i manju osujećenost svojih potreba. Dok je kod dece koja su imala posla s izvesnim lišavanjima spremnost na prilagođavanje često zaista velika, spremnost na prilagođavanje razmažene dece suviše je slabo izražena. Ona su nedovoljno učila kako da se uklope i prilagode u zajednici jer su kod mame i tate uvek bili „princeza“, ili „šef“. Njihova principijelna uverenja glase, recimo: „Veoma sam važan!“, „Uvek sam dobrodošao!“, „Dobijam sve što hoću!“, „Sve mi pripada!“, „Jači sam od drugih!“, „Najveći sam!“ Ovo može da učini da ta deca u vrtiću, u školi, ili kasnije u svom odraslom životu, imaju teškoća s prilagođavanjem i češće dolaze u sukob s ljudima s kojima su u kontaktu. Pored toga, ona tek moraju da nauče da u životu nije sve besplatno i da se treba potruditi. To kod neke od njih dovodi do neuspeha u školovanju ili do prekida školovanja. U manje izraženim slučajevima takve osobe se, doduše, sasvim dobro uklapaju u zajednicu i postižu rezultate, ali veoma loše podnose ako gube. Odbijanje u ljubavi, recimo, može da ih baci u vrlo veliko očajanje, naprosto zato što nisu navikli da ne dobiju nešto što bi po svaku cenu hteli da imaju.

Kritika sopstvenih roditelja? Uopšte nije jednostavno!

Ako se pozabavimo sopstvenom decom i roditeljima, kod nekih ljudi ćemo naići na otpor da roditelje proglase odgovornim za svoje probleme. Neprestano doživljam da klijenti zapadaju u takozvani

sukob lojalnosti ako treba kritički da posmatraju svoje roditelje. Oni ih vole i mnogo je toga na čemu su im zahvalni. Osećaju se krivim ako treba da mi ispričaju koje ponašanje njihovih roditelja možda i nije bilo baš tako povoljno. Tada imaju osećaj da roditelje na neki način izdaju. Zbog toga bih na ovom mestu htela da istaknem da se ne radi o tome da se ospori roditeljski trud i da se roditelji okrive za naše probleme u odraslom životu, već jednostavno o tome da steknemo dublje razumevanje za osobine koje smo poneli od kuće. A takođe se ne radi ni samo o delu koji bi se mogao kritikovati, već i o pozitivnim osobinama, za koje svojim roditeljima možemo da zahvalimo. Pored toga, uvek treba da imamo u vidu da su i na naše roditelje presudno uticali njihovi roditelji, pa su tako naposljetku i oni žrtve svog vaspitanja. Moji roditelji su, recimo, pružali veoma mnogo ljubavi. Bila sam apsolutno željeno dete i imam pretežno srećne uspomene iz detinjstva. Ali moja majka je sebi veoma teško mogla da dopusti da se oseća slabom. Bila je najstarija od devetoro braće i sestara, a kad je imala jedanaest godina izbio je Drugi svetski rat, tako da za slabosti nije više bilo baš mnogo prostora. Morala je da funkcioniše. A pošto sama nije bila baš vešta s osećanjima koja izražavaju slabost, kao što je recimo tuga, ponekad je bila pomalo bespomoćna ako se ja rastužim. Stoga su, između ostalog, kod mene nastala principijelna uverenja: „Moram da budem jaka!“ i: „Sramota je plakati!“ Ni roditelji puni ljubavi ne uspevaju, dakle, uvek sve da urade kako treba.

Važno je i pitanje kakav uzor su čoveku roditelji dali. Ako je devojčica, na primer, imala veoma dragu, ali pomalo slabu majku, koja se stalno prilagođavala dominantnom ocu, poistovećivanje s majkom može da razvije principe i uverenja kao što su: „Žene su slabe“, „Moram da se prilagođavam“, „Ne smem da protivurečim.“ Ili će, s druge strane, distancirajući se od majke, razviti principe i uverenja kao što su: „Moram da se branim“, „Nikad ne smem da se potčinim“ i „Muškarci su opasni.“

Važnu ulogu igraju i norme i vrednosti koje su zastupane u roditeljskoj kući. Tako, recimo, u roditeljskoj kući u kojoj ima mnogo ljubavi, ali su norme koje se tiču seksualnog života vrlo stroge, dete može da se razvije tako da kasnije teško stiče prirodan odnos prema svome telu i seksualnosti. Dakle, i ljudi koji svojim roditeljima na

mnogo čemu treba da budu zahvalni mogu, uprkos tome, da razviju ovo ili ono principijelno uverenje koji im danas pričinjava teškoće. Nekima, međutim, veoma teško pada da stvore realnu sliku svojih roditelja. To bi, recimo, moglo da se desi ako je pogled na jednog roditelja veoma jako obojen manipulacijama drugog. Ako je majka pred detetom često plakala zbog „zlog oca“, dete će oca opažati kroz majčine naočari. Iz svog dugogodišnjeg rada veštaka na porodičnom sudu znam da takvi utisci iz detinjstva mogu da deluju toliko trajno da deca celog života imaju veoma loš odnos s ocem ili ga uopšte nemaju. Isto, naravno, važi i za očeve koji decu huškaju protiv majki.

Postoji, međutim, još jedan razlog zbog koga nekima teško pada da stvore realnu sliku o svojim roditeljima, a povezan je sa sklonošću dece da svoje roditelje idealizuju. Deca su egzistencijalno upućena na to da roditeljima veruju i da ih opažaju kao dobre i ispravne. Ona svoje roditelje moraju da idealizuju jer bi se inače izložila ogromnom strahu da su prepuštena na milost i nemilost pogrešivim ili čak zlonamernim ljudima. A neki odrasli tu idealizaciju prenose i u odraslo doba. To ponekad može da im oteža sticanje realne slike o sopstvenim roditeljima, koja sadrži i njihovu snagu i njihove slabosti. Ako, međutim, kao odrasla osoba svoje roditelje opažam kroz naočari koje ih idealizuju, ne mogu od njih da se odvojim na zdrav način. A ako to ne mogu, biće mi teško da u životu pronađem sopstveni put. Ako hoću da upoznam sebe što je preduslov za moj dalji lični razvoj važno je da u sebi stvorim što realniju sliku o sebi i svojim roditeljima. Realna slika nije ni po čemu suprotna dubokoj naklonosti. Ja svoje roditelje mogu i te kako da volim i cenim zbog onoga što jesu i što su bili. Ali zbog toga ne moraju da budu savršeni i nepogrešivi. S ljubavlju je u životu uvek tako: ako mogu da volim samo ono što je savršeno, to i nije prava ljubav.

Digresija: Genetski loše raspoloženi

Kada je reč o negativnom utiskivanju, i malobrojni negativni utisci dovoljni su da ostave dubok trag u našem pamćenju. S pozitivnim doživljajima, nažalost, nije tako jer smo genetski tako ustrojani da na loše vesti više pazimo i da ih mnogo duže pamtimo. Razlog leži u tome što je za preživljavanje važnije da se obrati pažnja na opasnosti nego na ono što se odvija kako treba. Ako se, recimo, porodica iz kamenog doba upravo zabavljala nekom veselom igrom, a onda se iznenada pojavio sabljazubi tigar, s gledišta tehnologije mozga bilo je važno da prijatna osećanja povezana s igrom odmah ustupe mesto strahu. Mozak je, dakle, energetska kolo sreće odmah morao da zameni energetskim kolom straha da bi porodica u strahu pobešla od tigra i tako imala izgleda da preživi. Za opstanak prvih ljudi bilo je, takođe, mnogo važnije da zapamte biljke koje su otrovne nego one koje nisu. Greška je mogla da bude smrtonosna. Zbog toga nam je mozak usmeren tako da pazi na greške i nedostatke. A to, nažalost, prečesto čini da prosto utonemo u opažanje grešaka, naročito ako se nalazimo u modu deteta senke. To je, takođe, i razlog zbog kog se bolnih iskustava sećamo lakše nego radosnih. Tako, recimo, i nakon više godina možemo da osetimo stid zbog neke neprijatne situacije, kao da se desila juče, dok radost zbog nekog lepog događaja ume relativno brzo da izbledi. Potpuno gadna posledica tog gena je, međutim, što *jedno* negativno iskustvo s nekom osobom može da izbriše stotine pozitivnih. Ako se, dakle, idući put naljutiš na nekog prijatelja, ili neku drugu osobu, razmisli sasvim svesno koliko lepoga si s tom osobom već doživeo pre nego što uđeš još dublje u svoje nezadovoljstvo.

Kako naša principijelna uverenja određuju naše opažanje

Pre nego što ti pokažem kako možeš da istražiš svoja lična principijelna uverenja htela bih, međutim, da ti objasnim u kojoj meri ona utiču na naš život. Duboka i nesvesna uverenja predstavljaju filter našeg *opažanja*, kao što smo videli u gornjem primeru Mihaila i Sabine. Pritom opažanje neke situacije utiče na naša osećanja, mišljenje i ponašanje. Ali i obratno: naše mišljenje i osećanja utiču na naše opažanje. Tako je moguće i da čovek koga opažam kao nadmoćnog u meni izaziva osećaj manje vrednosti. Ali ako imam dobar dan i osećam se snažno i uspešno, sasvim je moguće da ću istog tog čoveka opaziti kao ravnog sebi ili čak slabijeg od sebe.

Što smo svesniji svih tih procesa i odnosa, utoliko lakše možemo da izmenimo svoj pogled na stvari, svoja osećanja, a konačno i svoje ponašanje. Neophodno je, međutim, da uspostavimo unutrašnje odstojanje od svog problema. Sve dok se potpuno poistovećujemo sa svojim problemom dakle s negativnim principijelnim uverenjima, osećanjima i mislima koji naš problem čine, taj problem ostaje naša stvarnost koju duboko osećamo i ne možemo ga se osloboditi. Ovog puta bih to želela da objasnim na Sabininom primeru: ako Mihael viče na nju, ona nesvesno klizi u opažanje svog deteta senke. Gledan očima deteta senke, Mihail je veliki i ima moć da je ocenjuje i da odlučuje o njoj. Dete senke u Sabini u Mihaila projektuje čega je Sabina nesvesna jednu nadmoćnu i autoritarnu figuru oca. Principijelna uverenja njenog deteta senke: „Nisam dovoljno dobra“ i „Moram da se prilagodim“, čine da se dete senke u Sabini oseća malim i bezvrednim. Ali pošto je Sabina u toj situaciji potpuno poistovećena sa svojim detetom senke, ona pritom ima celovit i osećaj da je *ona* mala i da *jeste* bezvredna. Mihailova kritika sipa šaku soli na otvorenu ranu njenog nestabilnog osećaja sopstvene vrednosti.

Ako Sabina, naprotiv, ostane u svom odraslom, ili u modu svog sunčanog deteta, ostaće na ravnoj nozi s Mihailom. Tada bi mogla

da spozna da se Mihail upravo nalazi u modu svog deteta senke i da njegov gnev u osnovi nema nikakve veze s njom. U tom slučaju, Mihailov napad gneva u njoj ne bi izazvao osećaj bezvrednosti, već bi ostala opuštena. Možda bi je Mihailovo nezrelo ponašanje i razljutilo. Ali ako Sabina ne ulazi u svađu, već ostaje mirna, i Mihail bi se nakon kraćeg vremena smirio. Naime, čim se Mihail smiri i pređe u svoj odrasli mod, on i sam veoma brzo uviđa da je mnogo preterao, pa je spreman i da se izvini Sabini. Ako bi, dakle, Sabina ostala opuštena, Mihailov gnev ispario bi najviše za pet minuta.

Neki čitaoci i čitateljke sada, međutim, sigurno misle: ako je zapravo ipak Mihail taj koji se potpuno pogrešno ponaša, zašto bi sada samo Sabina radila na svom ponašanju? To je klasično „pitanje krivice“, s kojim se u svojim psihoterapeutskim razgovorima često srećem, pre svega ako radim s parovima. Jedan partner očekuje od drugoga da se promeni zato što je „sasvim jasno“ da je on odgovoran što se problem XY stalno javlja. Upravo na to stanovište mogla bi stati i Sabina. Ali: ona nema nikakvog direktnog uticaja na to hoće li Mihail promeniti svoje ponašanje. U najboljem slučaju može da ga moli, a možda i da na njega izvrši pritisak. Ali naposljetku ipak nije u njenoj moći da li će to dovesti do željenog rezultata. *Jedini čovek na koga možemo da utičemo jesmo mi sami.* Ako Sabina, dakle, hoće nešto *aktivno* da izmeni u ovoj situaciji, ona mora da radi na svom udelu u njoj.

U svoja iskustva iz detinjstva verujemo skoro nepokolebljivo

Nemoguće je preceniti koliko su ti programi duboki i koliko retko uviđamo da reagujemo iz povređenih delova svoga deteta senke. Svakodnevno doživljavam da ljudi u svom odraslom *ja* mogu veoma jasno da promišljaju o onome što ih je u detinjstvu obeležilo, ali da uprkos tome ostaju zarobljeni u svojim starim programima. *Iskustvo* koje su kao deca stekli sa svojim roditeljima naprosto i dalje osećaju kao stvarnije od svakog razumnog razmišljanja. Koliko daleko to može da ide doživela sam veoma upečatljivo s jednom od svojih klijentkinja: gospođu B (58 godina) kao dete je seksualno zlostavljao komšija. Ona je to tada ispričala majci, ali majka nije htela da joj poveruje, već je umesto toga ćerki objasnila da prema tom čoveku treba „ipak da bude ućtiva“ Kombinacija seksualnog zlostavljanja i ravnodušnosti njene porodice za gospođu B je predstavljala traumu. Njena principijelna uverenja između ostalog su: „Prepuštena sam na milost i nemilost“, „Niko me ne štiti“ i „Muškarci su opasni.“ Kao odrasla imala je prosto paničan strah od muškaraca, koji ju je u privatnom i poslovnom životu veoma opterećivao. Kada je došla kod mene, gospođa B je već deset godina išla na psihoterapiju, između ostalog i na terapiju traume, i tu je već ovladala mnogim svojim problemima. Ali, uprkos dugogodišnjem terapeutskom radu, njen duboki strah od muškaraca nije nestao. Ni kod mene u tom pogledu nije mnogo napredovala. A onda se, ipak, iznenada desilo nešto što me je najdublje zapanjilo: na jednoj seansi njenom detetu senke najednom je postalo jasno da je ta situacija *prošla* i da je nasilnik odavno mrtav, a ona danas odrasla i da nisu svi muškarci silovatelji. Bila sam potpuno zapanjena. S velikim uverenjem sam polazila od toga da je njoj to već odavno jasno. Sva ta saznanja su, naposletku, predstavljala pouzdane činjenice o kojima smo već često razgovarale i koje je na bezbroj terapijskih seansi već obrađivala! Ta fundamentalna poruka je, međutim, zapravo uvek ostajala usidrena u njenom odraslom, dok je dete senke i dalje živelo u stvarnosti od

pre pedeset godina. Tek toga dana i dete senke je shvatilo da je zlostavljanje prošlo i da više ne mora da se boji. Nakon te seanse gospođa B je bila praktično izlečena.

Unutrašnja deca u svima nama zapravo žive u svom detinjstvu, baš kao što je i dete senke gospođe B živelo u stvarnosti njenog detinjstva. To važi i za one koji su u detinjstvu stekli prapoverenje i mnogo pozitivnih iskustava i utisaka, te stoga, dakle, raspolažu veoma dobro razvijenim sunčanim detetom. Oni svoja pozitivna iskustva projektuju na druge ljude i na svet, a to im, u većini slučajeva, život čini lakšim. Ponekad, međutim, zbog izuzetno pozitivno obojenih projekcija iz detinjstva mogu da budu i previše naivni i lakoverni. Ljudi čije je detinjstvo bilo veoma srećno kao odrasli ponekad moraju na bolan način da nauče da spoljni svet nije uvek tako dobar kao njihovi mama i tata. Ali pošto po pravilu raspolažu dobrim osećajem sopstvene vrednosti, to jest, drugim rečima, često se nalaze u modu svog sunčanog deteta, oni taj šok realnosti ipak uglavnom veoma dobro savladaju. Mnogo više problema pričinjava nam dete senke koje na sebe i na spoljni svet projektuje mnogo negativnog. Zbog toga ćemo se najpre posvetiti njemu.

Dete senke i njegova principijelna uverenja; munjevitá loša osećanja

Već smo shvatili da principijelna uverenja našeg deteta senke mogu da nam pričine mnoštvo problema jer mnogo utiču na naše opažanje, a opažanje veoma utiče na naša osećanja, kao i obrnuto.

Ako se Mihael i Sabina poistovećuju svako sa svojim detetom senke i pritom se posvađaju, oni se rukovode pre svega svojim osećanjima. Ta osećanja nastaju u milisekundama, kroz uzajamno dejstvo s njihovim principijelnim uverenjima koja utiču na njihovo opažanje, pa dakle i na njihovo tumačenje stvarnosti. Ako Sabina, dakle, zaboravi da kupi kobasicu za Mihaela, dete senke u Mihailu, na osnovu svojih principijelnih uverenja „ostajem prikraćen“ i „nisam važan“, tu situaciju tumači na sledeći način: „Sabina me ne voli dovoljno, a moje želje ne shvata ozbiljno.“ To je njegovo opažanje događaja, a ono ga munjevitom brzinom i neposredno vodi u osećaj uvređenosti, a za uvređenošću naglo sledi i gnev, pa svađa kreće svojim tokom. Ova lančana povezanost *principijelnih uverenja, tumačenja stvarnosti, osećanja i ponašanja* nešto je čega Mihael, međutim, nije svestan. Njegova svest počinje tek kod besa jer mu dublje stvari koje ga izazivaju ostaju nepoznate. On ništa ne zna o svojim principijelnim uverenjima, a nije svestan ni da njegov bes proizilazi iz osećaja uvređenosti. A upravo tu leži problem: situacije i susreti mogu u nama munjevitom brzinom da izazovu osećanja koja mi navodno „kapiramo“ i koja upravljaju našim mišljenjem i postupcima. Tu može da se radi o besu, tuzi, usamljenosti, strahu, zavisti, ali i o radosti, sreći i ljubavi. I odsustvo osećanja, to jest preovlađujući osećaj unutrašnje praznine, koji u određenim situacijama nastupa, može da predstavlja posledicu ovog mehanizma. Pre svega negativna osećanja, kao što su bes, strah, tuga ili zavist, mogu mnogo da opterete naše veze i nas same.

Sada ćeš možda prigovoriti da postoje i opravdan bes i opravdana tuga, koji ne nastaju zbog povređenosti deteta senke, već zbog spoljnih okolnosti. Recimo kao tuga izazvana smrću drage

osobe, ili bes koji osećamo kada iskusimo neku nepravdu. To je, naravno, potpuno tačno. Ima i osećanja koja nisu povezana s našim detetom senke ili sunčanim detetom. Ta osećanja nam, međutim, uglavnom i ne pričinjavaju velike probleme. Naprosto smo tužni jer nam je umro prijatelj. Tu ne nastaje nikakva zbrka s drugim ljudima, niti smo sami zapanjeni svojim reakcijama. Isto važi i za mnoga pozitivna osećanja koja imamo. Radujemo se i srećni smo. Ta osećanja svaki čovek ima i ona nam obično ne prave nikakve probleme.

Ali ona osećanja koja kod Mihaila i Sabine nastaju iz deteta senke, a pritom nisu promišljena, već se na osnovu njih prosto reaguje, jesu ono što nam zadaje muke sa samima sobom i u našim vezama. Ako svoje probleme hoćemo da rešimo, moramo da počnemo tačno odatle.

Dete senke, odrasli i sopstvena vrednost

Unutrašnje dete i njegova principijelna uverenja čine, da tako kažemo, emotivnu centralu našeg osećaja sopstvene vrednosti. Principijelna uverenja kao što su „ja vredim“, ili „ja ništa ne vredim“ čine da na jednom dubokom nivou osećamo da li smo na ovom svetu dobrodošli ili nismo. Na posletku se, dakle, uvek radi o emotivnim stanjima, koja mogu da nas uzdignu ili da nas povuku nadole. Prapoverenje ili pranepoverenje, duboka su osećanja, pohranjena u našem telesnom pamćenju. Uglavnom ih ne osećamo svesno, ali mogu lako da se prizovu. Pre svega, ljudi koji nisu stekli prapoverenje brzo počinju da osećaju nesigurnost i osećaj niže vrednosti. Oni se, dakle, uglavnom nalaze u modu svoga deteta senke. Nasuprot tome, ljudi koji imaju pretežno pozitivna principijelna uverenja, to jest koji raspolažu prapoverenjem i donekle celovitim osećajem sopstvene vrednosti, na jednom dubokom nivou osećaju da su okej takvi kakvi su. Oni se, dakle, uglavnom nalaze u modu sunčanog deteta, što ne znači da nema trenutaka, ili čak životnih faza, u kojima veoma sumnjaju u sebe i veoma su nesigurni, to jest drugim rečima: u kojima je njihovo dete senke aktivno. Oni, međutim, te faze prevazilaze brže jer je u krajnjoj liniji njihovo sunčano dete sa svojim dobrim osećanjima i principijelnim uverenjima jače od deteta senke. Drugim rečima: njihove rane nakon izvesnog vremena uglavnom zaceljuju, dok ljudi koji su stekli veliku nesigurnost nose u sebi neku vrstu trajne rane, koja može da se zapali ako u nju dospe makar i zrnce soli.

„Promišljeni“ deo našeg osećaja sopstvene vrednosti je naš um, unutrašnji odrasli. Tako, recimo, svojim umom znamo da smo već mnogo postigli u životu, da možemo biti ponosni na sebe i da smo zapravo okej, mada se dete senke oseća malim. Ako sa svojim klijentima radim na njihovom osećaju sopstvene vrednosti, oni to često objašnjavaju otprilike ovako: „Pa ja znam da bih zapravo mogao da budem zadovoljan sobom, ali duboko u sebi se naprosto

tako ne osećam!“ Drugi se, naprotiv, u potpunosti poistovećuju sa svojim detetom senke oni osećaju *i* misle da nisu dovoljno dobri. Njihov odrasli um, dakle, teško može da im pomogne da se oslobode osećanja deteta senke. Treći, sa svoje strane, smatraju da nemaju problema s osećajem sopstvene vrednosti. Veoma su vezani za racionalno razmišljanje, a dete senke u sebi su potisnuli. U ove poslednje spada, uzgred budi rečeno, i Mihail. Ako ga pitate kakav je njegov osećaj sopstvene vrednosti, odgovoriće vam da nema nikakvih problema s tim. On je potisnuo svoju ranjivost. Sabina se, nasuprot tome, mnogo bavi svojim stvarnim ili navodnim nedostacima, svesna je da je njen osećaj sopstvene vrednosti nestabilan.

Iskustvo da mišljenja i osećanja mogu da budu protivurečni poznaje svako, i sa njime se stalno suočavamo. Koliko često samo kažemo sebi: „Jasno mi je da..., ali ipak mi ne uspeva da to promenim.“ Tako, recimo, pametan unutrašnji odrasli tačno zna da bi bilo bolje ako bi se hranio zdravije, ali kad unutrašnje dete uhvati neodoljiva glad za slatkišima, njegova bitka je izgubljena. Upravo kada je reč o zavisnostima vezanim za hranu, ili za razne supstance i opijate, često je vrlo teško da se osećaj neodoljive želje reguliše i da se prednost da razumu i snazi volje, dakle odraslom *ja*.

Dete senke i unutrašnji odrasli ne moraju, dakle, obavezno da budu istog mišljenja ni kad je reč o sopstvenoj vrednosti, a ni o drugim temama. Mnogi doživljavaju da dete senke sa svojim jakim osećanjima uspeva da se nametne i da preuzme vođstvo nad mišljenjem, osećanjima i postupcima. Ali što smo tog deteta iz senke i njegovih obeležja svesniji, sve su bolji izgledi da ga unutrašnji odrasli dovede u red i da preuzme vođstvo, odnosno da se sasvim svesno prebacimo u mod sunčanog deteta.

Otkrij svoje dete u senci

U delu knjige koji sledi želela bih da s tobom radim na tvom detetu senke. Do sada bi trebalo da si shvatio da je to važno kako bi mogao da promeniš ponašanje i stavove koji ti neprestano prave probleme. Radi se, dakle, o tome da prepoznaš ono što te je obeležilo na negativan način. Nakon toga ćemo doći do tvojih pozitivnih obeležja i tvog sunčanog deteta. Potpuno sam svesna da mnogo tražim ako te već sada, u prvoj četvrtini ove knjige, ohrabrujem da se suočiš sa svojim detetom senke i njegovim osećanjima koja te opterećuju. Mogli smo najpre da radimo i vežbe za sunčano dete kako bismo ti prvo predočili resurse kojima raspolažeš i tvoje jake strane, pre nego što se suočiš sa svojim problemima. Psihološkoj logici celokupnog koncepta svojstveno je, međutim, da od deteta senke idemo ka sunčanom detetu, a ne obratno. Time što najpre upoznajemo i učimo da razumemo dete senke možemo nadovezujući se na ono što smo postigli da razvijemo svoje sunčano dete, s ciljem da ono s mnogo ljubavi reguliše i usmerava dete senke.

Vežba: Pronađi svoja principijelna uverenja

Za sledeću vežbu potreban ti je list papira formata najmanje A4. Da bih ti pomogla u ovoj vežbi, na početku knjige nacrtala sam primer. On može da ti posluži kao orijentacija za vežbu koja sledi.

Molim te da na svom listu nacrtáš siluetu devojčice ili dečaka već prema tome koga si pola. Ta silueta predstavlja tvoje dete senke. Desno i levo od glave ove dečje siluete napiši mama i tata, ili već onako kako si se kao dete obraćao svojim roditeljima. Ako nisi odrastao kod roditelja, tu napiši kako si se obraćao osobama koje su te negovale i brinule o tebi. Naprosto ubaci one ljude koji su tokom prvih šest godina života za tebe bili glavne osobe, od kojih si zavisio i koji su o tebi brinuli. Preporučila bih ti, međutim, da to što više pojednostaviš i da zaista uneseš samo najbliže osobe koje su brinule o tebi, a ne celu širu porodicu.

1. Zamisli bar jednu situaciju koju si kao dete doživeo sa svojom majkom i koju si smatrao stvarno neprijatnom. Možda si se osećao zanemareno, uvređeno ili poniženo. Zato što nije bila tu za tebe, ili što si na neki drugi način osećao da se tvoje potrebe ili nevolje uopšte ne opažaju, to jest da se ne shvataju ozbiljno.
2. Zapiši odrednice na osnovu ove konkretne situacije. Kakva je bila tvoja majka? Isto možeš da uradiš i sa ocem ili sa nekom drugom najbližom osobom (do dobrih osobina doći ćemo kod sunčanog deteta).

Primeri negativnih osobina su: ćudljiv, hladan, preopterećen, uporan, previše zaštitnički nastrojen, nezainteresovan, slab, dete potpuno razmazi, veoma popustljiv, nedosledan, nesamostalan, zaokupljen sobom, neuravnotežen, mušičav, nepredvidljiv, vlastoljubiv (dominantan), bojažljiv, popustljiv, arogantan, vrlo strog, bez razumevanja, nedovoljno saosećajan, odsutan, bučan, agresivan, sadistički, neuk.

3. Onda razmisli da li si imao neku određenu ulogu u porodici? Ta uloga bi mogla da bude i neka vrsta neizgovorenog zahteva. Neka deca, na primer, osećaju da roditelji od njih zahtevaju da se uvek ponašaju tako da mogu na njih da budu ponosni. Ili osećaju zadatak da posreduju između mame i tate. Neki imaju zadatak da budu mami dobra drugarica. Ili da mamu i tatu usreće, i tako dalje. Još jednom pomisli na određene situacije u svom životu u kojima se nisi baš dobro osećao i razmisli koju ulogu, koji zadatak si kod svojih roditelja imao.
4. Pored toga možeš da napišeš i tipične rečenice koje su tvoji roditelji izgovarali, recimo: „Ista si tetka Eli..“, „Usta velika, a glava prazna...“, „Ti si kriv što sam tako nesrećna...“, „Čekaj dok ti se tata vrati kući...“, „Vidi kako je XY vredan, a ti..“, „Od tebe nikad ništa biti neće.“ Pored odrednica za konkretnu osobu koja je o tebi brinula zapiši rečenice koje je izgovarala. A onda iznad glave svoje siluete deteta nacrtaj još i vezu među osobama i tu napiši koji su bili teži aspekti vašeg odnosa. Na primer: „Mnogo smo se svađali“, „Bili smo jedni kraj drugih ali bez prave

bliskosti“, „Mama je odlučivala, a tata je bio slab“, „Mama i tata su se rastali.“

5. Ako si sve ovo zapisao, oseti sebe u sebi i uspostavi kontakt s detetom senke u sebi tako što ćeš se uživeti u ono što je takvo ponašanje tvojih roditelja u tebi izazvalo. Sada se radi o tome da svoja duboka, nesvesna ubeđenja izraziš u vidu principijelnih uverenja. Kako je, dakle, ponašanje tvojih roditelja, kada si još bio dete, u tebi izazvalo unutrašnja negativna uverenja? Ovde se ne radi o tome da li su roditelji *hteli da* ti ta uverenja prenesu, već do kojih ubeđenja si ti sam kao dete došao. Kao što sam na drugom mestu već napisala, deca teško mogu kritički da se distanciraju od ponašanja svojih roditelja, a njihovo ponašanje, bilo da je dobro ili loše, vezuju za sebe: ako je mama uglavnom mila i dobro raspoložena, to detetu daje osećaj da je zadovoljna njime i da ga voli. Ako je mama često pod stresom, često napeta i razdražljiva, to detetu daje osećaj da je mami na teretu. U većini slučajeva dete se oseća nekako odgovornim za raspoloženje svoje majke, to jest za raspoloženje roditelja, i odatle razvija svoja unutrašnja principijelna uverenja.

Da bismo ti pomogli da nađeš svoja lična principijelna uverenja, ovde ću ti dati spisak mogućih principijelnih uverenja. Taj spisak, naravno, nije potpun, već samo treba da te nadahne da pronadeš sopstvena uverenja. Kao što smo već rekli, u prvom koraku ćemo se usredsrediti na negativna principijelna uverenja, a ona dobra dolaze na red nakon njih.

Važno je da principijelna uverenja budu formulisana na određeni način, kao što je „ja sam...“ ili „ja nisam..“, „ja mogu...“ ili „ja ne mogu...“, „ja smem...“ ili „ja ne smem...“ Ona, međutim, mogu da izražavaju i opšte pretpostavke o životu, kao što su recimo „muškarci su slabi“, „veze su opasne“, ili „svađa vodi razvodu“.

Nasuprot tome, „ja sam tužan...“ *nije* principijelno uverenje. Tužan je osećanje, koje može proizaći iz principijelnog uverenja kao što je recimo „ja ništa ne vredim!“ („bezvredan sam!“). Osećanja kao što su tuga, strah ili radost ne izražavaju principijelna uverenja. Ne izražavaju ih ni namere, kao recimo „hoću da budem savršen“. Takve

namere su uglavnom suprotni programi, iza kojih stoji principijelno uverenje kao što je „nisam dovoljno dobar“.

U tekstu koji sledi daću nekoliko primera principijelnih uverenja, pri čemu ovaj spisak nikako nije potpun. On treba da ti posluži samo kao podsticaj da pronadeš sopstvena negativna principijelna uverenja. Uglavnom su prava ona koja ti se jave veoma spontano. Dok čitaš spisak koji sledi, pazi na svoja osećanja: koja principijelna uverenja u tebi nešto izazivaju? Formulacije nekih od njih sigurno si već imao prilike da čuješ i spolja, recimo: „Ti uvek tako brzo odustaješ!“, ili: „Hoćeš svima da učiniš po volji!“

***Negativna principijelna uverenja koja se neposredno tiču
sopstvene vrednosti***

Ništa ne vredim!
Ne žele me!
Nisam dobrodošao!
Nisam vredan ljubavi!
Loš sam!
Predebeo sam!
Nisam dovoljno dobar!
Ja sam kriv!
Ja sam mali!
Ja sam glup!
Nisam važan!
Ništa ne mogu!
Ne smem da osećam!
Ne dobijam što mi je potrebno!
Ja sam malecka!
Ja sam neuspešan!
Nisam kako treba!
itd.

***Negativna principijelna uverenja o mom odnosu prema
osobi koja brine o meni***

Na teretu sam!
Odgovoran sam za tvoje raspoloženje!
Ne mogu da ti verujem!
Moram uvek da budem na oprezu!
Moram da vodim računa o tvojim osećanjima!
Slabiji sam!
Moram da pazim na tebe!
Jači sam od tebe!
Nemoćan sam!
Bespomoćan sam!
Prepušten sam ti na milost i nemilost!
Ne voliš me!
Mrziš me!
Razočaravam te!
Nepoželjan sam!
itd.

Negativna principijelna uverenja koja pružaju zaštitne strategije za problem s osobom koja brine o detetu

Moram da budem mio i pristojan!
Ne smem da se branim!
Moram sve da radim kako treba!
Ne smem da imam sopstvenu volju!
Moram da se prilagodim!
Moram sve sam da uradim!
Moram da budem jak!
Ne smem da pokažem slabosti!
Moram da budem najbolji/najbolja!
Moram kući da donosim dobre ocene!
Moram uvek da ostanem s tobom!
Moram da ispunim tvoja očekivanja!
Ne smem da se odvojim!
itd.

Uopštena negativna principijelna uverenja

Žene su slabe!
Muškarci su zli!
Svet je loš/opasan!
U životu ti niko ništa neće pokloniti!
Svejedno će krenuti naopako!
Priča ničemu ne vodi!
Poverenje je dobro, ali kontrola je bolja!
itd.

Principijelna uverenja zapiši u stomaku svoje siluete deteta (pogledaj prvu sliku na početku knjige).

Tvoja negativna principijelna uverenja uzrok su problema koje imaš u životu, ukoliko se radi o problemima kojima i ti daješ svoj doprinos, a to su svi problemi osim pukih udaraca sudbine. Dakle, bilo da imaš problema na poslu, u vezi, ili oko toga kako da urediš svoj život ili možda patiš od strahova, depresije ili prinudnih radnji, bez obzira šta je tvoj problem, on je u svakom slučaju uzročno povezan s tvojim negativnim principijelnim uverenjima. To je tvoj program koji te ometa. Koliko god ti tvoji problemi pri površnom posmatranju naizgled delovali različito i složeno, ako pažljivije pogledaš, ustanovićeš da se mogu svesti na jednostavnu osnovnu strukturu. Njeno prepoznavanje i menjanje tema je i zadatak ove knjige.

Ako si zapisao svoja najvažnija principijelna uverenja, pri čemu je njihov broj proizvoljan, prelazimo na sledeći korak.

Vežba: Oseti svoje dete senke

U sledećoj vežbi pokušaćemo da osećanja koja tvoja negativna principijelna uverenja u tebi izazivaju jednom osetiš potpuno svesno. To su, naime, ona osećanja koja nas munjevitom brzinom i izuzetno uporno odvođe u emotivne ćorsokake. Ako se, dakle, nalaziš u modu svog deteta senke i ako se u tebi upravo aktiviralo neko principijelno uverenje, koje recimo glasi: „Ja to nikada neću uspeti!“, uz to ide i

neko određeno osećanje, koje te vuče nadole. Što brže i bolje prepoznamo ta osećanja, to bolje možemo da ih regulišemo, to jest da se pobrinemo da se ona znatno ređe javljaju.

Sva naša osećanja, bilo da se radi o radosti, ljubavi, stidu, strahu ili tuzi, osećamo i u telesnoj ravni. To odmah možemo i da dokažemo, pre svega kad se radi o osećanju straha. Verovatno si već doživeo kako ti srce neobuzdano lupa, kolena počinju da klecaju, a ruke da drhte kad se uplašiš. Ali i osećanja manje intenzivna nego što je strah možemo da primetimo na osnovu telesnih osećaja; u suprotnom uopšte ne bi ni mogao da ih opaziš. Tako, recimo, tuga kod mnogih ljudi izaziva osećaj stezanja u grlu i/ili težine u grudima. Radost mnogi osećaju kao neko „golicanje“. I tako se svako osećanje izražava i u telesnoj ravni, mada mi to često ne opažamo baš svesno jer prosto nismo navikli da poklanjamo pažnju ovim osećajima. Telesnu ravan osećanja možeš da osvestiš tako što ćeš prizvati u sećanje nešto baš lepo. Neku situaciju u kojoj si bio veoma srećan. A onda u mislima zaroni vrlo duboko u to sećanje, tako što ćeš zatvoriti oči i što ćeš ga sebi predstaviti svim svojim čulima, vidom, sluhom, mirisom, ukusom, dodirom. Zatim oseti kakve osećaje to sećanje izaziva unutar tvojih grudi i stomaka. Pritom mislimo samo na ravan osećaja, kao recimo: u grudima postaje toplo, stomak se steže, srce kuca...

Pronađi svoje glavno principijelno uverenje

Sada bih te zamolila da još jednom pogledaš spisak sa svojim principijelnim uverenjima. Molim te, prođi ga rečenicu po rečenicu najbolje tako što ćeš svaku rečenicu pročitati naglas. Molim te da prepoznaš do tri negativne rečenice koje te najviše pogađaju i vuku nadole. To su tvoja takozvana glavna principijelna uverenja. Svoja glavna principijelna uverenja možeš da pronadeš i tako što ćeš se upitati u kojim situacijama brzo „odlepiš“, to jest pobesniš, uvrediš se, ili čega se veoma stidiš. Ako bismo Mihaela u našem početnom primeru upitali: „Kada pobesniš, i da li ti je to i samom neprijatno?“ i: „Koja je tu ona dublja pomisao koja čini da pobesniš?“ on bi veoma brzo došao do zaključka: „Ona me uopšte ne shvata ozbiljno!“ A to je onda i glavno principijelno uverenje.

Glavna principijelna uverenja su tvoja najvažnija principijelna uverenja, odnosno tvoje najvažnije principijelno uverenje ako si pronašao samo jedno. Druga principijelna uverenja često predstavljaju samo varijaciju ovog glavnog.

Ako si pronašao ta principijelna uverenja, ili samo jedno od njih, molim te da zatvoriš oči i pažnju usmeriš unutra, na prostor grudi i stomaka. Oseti koje osećanje ili koja osećanja te rečenice u tebi izazivaju. Sada ćemo potražiti osećaje koji mogu da se opaze veoma telesno, kao što su pritisak, stezanje, golicanje, lupanje srca itd.

Možda će se sada u tebi javiti i osećanja koja već odavno poznaješ. A možda ćeš osetiti i da, slično kao i Mihail i Sabina, neprestano ulećeš u to emotivno stanje koje te navodi da pobesniš, da se blokiraš, da oklevaš, pobegneš, ili šta već inače radiš. Moglo bi da bude dobro ako se dok radiš ovu vežbu osećaš prilično loše i tužno jer ćeš tako postati istinski svestan svojih negativnih programa. Dopusti na trenutak ta osećanja, ona su važna za proces isceljenja. Dovoljno je i ako osećanje samo kratko opaziš, nakon toga možeš da ga pustiš. Shvatanje da čovek svoja osećanja mora u potpunosti da izivi da bi s njima radio pokazalo se kao pogrešno. Naprotiv. Nije dobro da se dugo predajemo negativnim emotivnim stanjima.

Razlog zbog koga te uopšte molim da uđeš u to osećanje jeste da ga postaneš svestan kako bi što ranije mogao da primetiš ako kliziš u to unutrašnje stanje. Naime, što ranije sebe uhvatimo u tome da se u nama javlja negativno osećanje, bolje možemo da ga regulišemo. Ali ako je bes već uzavreo, ili nas je očajanje potpuno obuzelo, tako jakim osećanjem se teško može upravljati. „Blagovremeno prepoznavanje“, dakle, nije majka svih preventivnih mera samo u medicini već i u psihologiji. Molim te da osećanja koja si u ovoj vežbi osetio zapišeš u stomaku svoje siluete deteta (vidi prvu sliku na početku knjige).

Kako izaći iz negativnih osećanja

Ako ti je teško da iz tog osećanja izađeš, odvrti sebi pažnju drugim stvarima. Odvratanje pažnje, koliko god zvučalo banalno, spada u najdelotvornije metode za izlaženje iz negativnog emotivnog

stanja. Mozak, naime, nema kapaciteta da radi više stvari odjednom. Ako ti je pažnja vezana, ne možeš istovremeno da osećaš i bol. Pažnju možeš da odvratiš recimo time što ćeš sebe prisiliti da svoje opažanje u potpunosti usmeriš na spoljno okruženje. Nabroj, na primer, deset stvari oko sebe na kojima ima crvene ili plave boje. Ili za svako slovo azbuke pronađi neku zemlju čije ime počinje baš tim slovom.

Pored toga, osećanja možeš da se otreseš i telesnim vežbanjem, tako što ćeš svuda oko sebe udarati dlanovima i/ili poskakivati. Naše telo i naša osećanja vrlo su tesno povezani. Preko držanja svoga tela i svoje telesne aktivnosti možemo da utičemo i na svoja osećanja. O toj vezi ću još često govoriti. Postoji, međutim, i jedna lepa vežba kojom regulišemo osećanja: usredsredi se u potpunosti na telesni aspekt osećanja koje osećaš, recimo ako je u pitanju strah „srce mi lupa“, ili ako se radi o tuzi „u grudima me steže“. A onda iz glave proteraj sve slike i sećanja koji tom osećanju pripadaju. Ugasi ih. Zatamni ih. Usredsredi se isključivo na telesni osećaj i ostani s njim. Videćeš, to jest osetićeš, da se i on veoma brzo rasplinjava. Pomoću ove male vežbe imaginacije možeš da regulišeš sva osećanja. Pomaže čak i kod ljubavnih jada.

Moguće je, međutim, i da ama baš ništa ne osećaš kada utoneš u svoja negativna principijelna uverenja. To je možda zato što si u tom trenutku pomalo neusredsređen, ili blokiran. Ponovi vežbu u nekom drugom trenutku. Može biti neophodno i da je češće ponavljaš kako bi nešto osetio. Moguće je, međutim, i da si u principu slabo povezan sa sopstvenim osećanjima. O tom problemu ćemo govoriti opširnije, ali ne u sledećem poglavlju, već u onom nakon njega.

Vežba: Most osećanja

Most osećanja, to jest afektivni most (po Džonu Votkinsu) još je jedna vežba pomoću koje možemo da shvatimo kako se osećanja koja zapravo pripadaju našoj prošlosti neprestano ubacuju u našu sadašnjost i odatle dovode do problema.

1. Za ovu vežbu, molim te, uzmi neku tipičnu situaciju iz svog odraslog života u kojoj deluju tvoja glavna principijelna uverenja (ili neko drugo važno principijelno uverenje). To treba da bude situacija u koju, s manjim varijacijama u pogledu mesta ili postupaka, stalno iznova dospevaš i u kojoj svoje negativno principijelno uverenje osećaš kao istinito i tačno. Recimo situacija u kojoj se osećaš odbijenim, a tvoje principijelno uverenje „nisam dovoljno dobar/dobra“ se potvrđuje. Ili pak situacija u kojoj osećaš da te ne poštuju dovoljno, pa se aktivira tvoje principijelno uverenje „ja sam mali/mala“.
2. Ako si pronašao odgovarajuću situaciju, u svojoj mašti uđi u nju svim čulima. Ako je suviše strašna, neprijatna, gadna da bi u nju hteo da se uneseš u potpunosti, dovoljno je i ako je zamisliš s izvesnog unutrašnjeg rastojanja, ili ako zamisliš samo deo te situacije. Važno je da se javi osećanje koje toj situaciji pripada, da to osećanje mada možda u oslabljenom obliku sada smeš da se osetiš.
3. Ako se uspostavi osećanje koje toj situaciji odgovara, recimo strah, ili tuga, s tim osećanjem iznutra otputuj u svoju prošlost, i to do najranijeg trenutka koga možeš da se setiš. Pomoću ovog vežbanja probaj da osetiš koliko dugo već poznaješ to osećanje i u kojoj situaciji (situacijama) u tvom detinjstvu se ono uobličilo. Analiziraj koje ponašanje tvojih roditelja ili drugih osoba je dovelo do toga da se tako osećaš.

Smisao ovog i prethodnog vežbanja jeste da steknemo duboko i emotivno razumevanje onoga što nas je obeležilo i sopstvenih modela kako se oni ne bi odvijali automatski, kao kod Sabine i Mihaila, već da bi njihovim osveščivanjem dobio priliku da ih regulišeš. Što su ti osećanja svesnija brže ćeš, naime, moći da ih prepoznaš i da na odgovarajući način intervenišeš.

Digresija: Ljudi koji potiskuju probleme i malo osećaju

Onima koji imaju dobar pristup svojim osećanjima mnogo je lakše da promišljaju o sebi i da rešavaju svoje probleme nego onima koji mnoga svoja osećanja potiskuju. Ljudi koji j potiskuju osećanja se, međutim, često i u mislima malo bave onim što im se dešava u duši. Oni ne vole da misle o sebi i svom životu uglavnom iz podsvesnog straha da bi moglo da im se javi previše negativnih osećanja. Ti ljudi takoreći notorno ne obraćaju pažnju na sebe. Drugi, nasuprot tome, o sebi mnogo razmišljaju, ali ostaju zaglavljani u teorijskim razmišljanjima i nemaju pristup svetu osećanja svoga deteta senke.

Situacijom i vaspitanjem uslovljeno je da su naročito muškarci skloni da se u potpunosti poistovete sa svojim razumom i svojim racionalnim mišljenjem, tako da osećanja pritom ostanu prikraćena. Ovo, naravno, ni izdaleka ne važi za sve muškarce, a ima i žena čiji je kontakt sa sopstvenim osećanjima slab. Muškarci su, međutim, više nego žene skloni da potiskuju pre svega „slabička“ osećanja, kao što su tuga, bespomoćnost i strah. Nasuprot tome, većina muškaraca može veoma dobro da opazi „jaka“ osećanja, kao što su radost i bes. Tako je i s Mihailom: on uopšte ne opaža svoju uvređenost zbog Sabinine zaboravnosti jer je to „slabičko osećanje“. Umesto toga, oseća bes, ali bes je već posledica uvređenosti i povređenosti njegovog osećanja sopstvene vrednosti. Bes se javlja uvek kada je osujećena neka naša važna telesna ili fizička osnovna potreba.

Socijalizacija muškaraca je hiljadama godina bila usmerena na to da ne smeju da pokazuju osećanja koja svedoče o slabosti. U novije doba došlo je do promene svesti u tom pogledu: u međuvremenu je i dečacima dozvoljeno da ponekad budu tužni, ili da se uplaše, a glupa izreka: „Indijansko srce ne zna za bol“ ¹ polako nestaje iz fonda kulturnog blaga koje roditelji vole da citiraju.

Pored uticaja vaspitanja, muškarci su i evolutivno postali skloni da isključuju osećanja, što je bilo povezano s podelom rada između muškaraca i žena u kamenom dobu. Ako su hteli uspešno da love, morali su da steknu sposobnost da osećanja i slabosti ponekad potpuno potisnu. Morali su da budu hrabri. Žene su, doduše, takođe oduvek morale i moraju da budu hrabre, ali domen njihovih zadataka u kamenom dobu, a delom i danas, više leži u krugu porodice. Tu se više traži sposobnost saosećanja nego hrabrost. Utoliko muškarci sa

sobom na ovaj svet već donose izvesnu genetsku predispoziciju da stvari posmatraju spolja i konkretno, dok je ženama lakše da saosećaju sa svojim bližnjima.

Skлонost mnogih muškaraca da negativna osećanja prosto potisnu ima i te kakvih prednosti, pre svega ako se radi o rešavanju konkretnih zadataka. U domenu međuljudskih odnosa, međutim, siromašan emotivni život nekih muškaraca može da dovede do problema. Na psihoterapiji i na svojim seminarima često srećem muškarce koji se u međuljudskim problemima vrte poput broda bez kompasa jer im nedostaje pristup sopstvenim osećanjima. Osećanja su, naime, neophodna da bismo mogli da procenimo i ocenimo neku situaciju. Osećanja nam pokazuju koliko je neka stvar važna ili nevažna. Strah nas, recimo, upozorava na opasnost i motiviše nas da je izbegnemo. Tuga nam objašnjava da smo izgubili, ili nismo stekli, nešto važno. Stid znači da smo povredili neku društvenu ili ličnu normu. Radost nam pokazuje u čemu uživamo i šta volimo.

Ako čovek nema mnogo kontakta sa sopstvenim osećanjima, poremećen mu je i kontakt sa sopstvenim potrebama. Mnogi se zbog toga žale da ne znaju šta hoće. Poznajem neke muškarce koji su izuzetno inteligentni kada je reč o apstraktnom mišljenju, ali u životu nekako nikad ne umeju da se snađu. Profesionalno ostaju ispod svojih mogućnosti, a privatno pate od problema u vezama i odnosima. Neki zahvaljujući svojim intelektualnim sposobnostima profesionalno dospeju čak i vrlo daleko, ali zanemaruju ljubavni i porodični život. Oni se vrte u svojim apstraktnim razmišljanjima i gube se u nabranjanju razloga za i protiv kad treba da se donese neka važna emotivna odluka, ili da se formuliše neki lični cilj. Nedostaje im kontakt sa sopstvenim osećanjima koja bi zajedno s razmišljanjima u kojima se rukovode svojim razumom mogla da im ponude usmerenje. Jer i odluke koje razumom možemo dobro da obrazložimo stvaraju dobar *osećaj*. A taj osećaj, čak i ako ga opažamo samo podsvesno, naposletku čini da neka odluka pretegne.

Nekim ljudima vlada samo *jedno* osećanje, koje je jako izbilo u prvi plan. To može biti strah, potištenost, ili agresivnost. Iza ovih „vodećih osećanja“ uglavnom se kriju druga osećanja, koja se ne opažaju, kao kod Mihaila, kod koga preovlađuje osećaj besa, dok

povređenost i uvređenost ostaju neprimećene i o njima se ne promišlja.

Ako hoćete da saznate više o svetu muških osećanja, preporučujem vam knjigu Bjerna Sifkea *Muške duše*.²

Šta da radim ako ne mogu mnogo da osećam?

Ako spadaš u ljude koji imaju teškoća da dođu u kontakt sa svojim osećanjima i ako prilikom gorenavedenih vežbanja nisi osetio ništa, molim te da zatvoriš oči i da se usredsrediš na oblast svojih grudi i stomaka. Najpre osećaj samo kako dah teče. Da li ulazi duboko u stomak? Da li negde zapinje? Svoja osećanja često nesvesno potiskujemo time što plitko dišemo. Zato dozvoli sebi da udahneš duboko, duboko u stomak. To ćeš najbolje uraditi ako legneš. A onda jednostavno prati u sebi kakav je taj osećaj. Ako ni pri dubokom disanju ništa ne osećaš, molim te da pažnju zadržiš na prostoru svojih grudi i stomaka i da sasvim svesno osetiš kakav je osećaj tog „ništa“ tamo unutra. Kako je biti s tim ništa? Opazi kako tvoje telo oseća to ništa. Da li je stomak napet? Da li ti srce kuca mirno. Da li ti je dah dubok? Kakav je osećaj tog ništa? A onda oseti da iza toga „ništa“ možda postoji još jedan prostor.

U principu pomaže ako osećanje vežbaš putem pažnje. Neosećanje ničega uglavnom je samozaštita koju su pogođeni uvežbali još kao deca, da bi se zaštitili, da ne bi osećali bol i bespomoćnost koje su roditelji kod njih izazivali. Naučili su da sebi odvrte pažnju od tih osećanja. Na isti način mogu da nauče i da pažnju usmere na svoja osećanja.

Za to je često dovoljno već i ako čovek tokom dana više puta zastane i pažnju usmeri unutra, uz pitanje: kako se upravo sada osećam? Pazi na svoj prostor grudi i stomaka i na telesne osećaje koje u njemu opažaš. Ako, na primer, osećaš golicanje, stezanje, teskobu, pritisak, svoju pažnju usmeri na tu oblast. I oseti koji naziv za osećanje bi tome odgovarao. Strah? Tuga? Stid? Gnev? Ili radost? Ljubav? Olakšanje? A onda tom telesnom osećaju možeš da postaviš i pitanje. Pitanje glasi: *Šta u mom životu čini da me to*

tako... pritiska, golica, da mi srce lupa?, ili kakav god da je telesni osećaj. Postavi pitanje osećaju i pusti da iz njega nastane i odgovor. Odgovor, dakle, ne treba da tražiš u glavi, svojim odraslim *ja*. Prvi odgovor uglavnom je i onaj pravi, mada ti na prvi pogled može izgledati pomalo apsurdno. Ovaj odgovor može da nastane i u vidu sećanja ili slike. On dolazi iz tvoje podsvesti, dakle iz tvog unutrašnjeg deteta, bilo da je u pitanje dete senke ili sunčano dete. Na taj način možeš direktno da komuniciraš s njim. Uzgred budi rečeno, ovaj način za usmeravanje pažnje na svoja osećanja potiče od psihološkog metoda po imenu „fokusiranje“, čiji je autor Judžin Džendlin [3](#).

Što češće budeš usmeravao pažnju na unutrašnja zbivanja, videćeš da ćeš moći sve bolje da opažaš svoja osećanja. Nekima pomaže i ako na unutrašnja zbivanja meditiraju.

Naša projekcija je naša stvarnost

Moraš da razumeš samo da tvoja negativna principijelna uverenja nisu istina, već tvoja subjektivna stvarnost, koja se u tebi uobličila zato što su tvoji roditelji uglavnom samo delimično zakazali u tvome vaspitanju. Sebe i ljude oko sebe posmatraš kroz naočari ovih principijelnih uverenja, a to je tvoje lično iskrivljavanje opažanja. To je tvoja kroz tvoje vaspitanje infiltrirana projekcija stvarnosti. Radi se, dakle, o tome da se ova nepovoljna projekcija ukloni i zameni nekom boljom i realnijom. Za to je neophodno da u sebi razdvojiš dete senke i razumnog odraslog. Oni u tvojim opažanjima ne smeju više neprestano da se mešaju, kao što je to dosad bilo slučaj. Moraš, dakle, da pomoću svog odraslog uma spoznaš da je ono što se u detetu senke uobličilo i obeležilo ga, upravo to projekcija. Uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog moraš da shvatiš da bi se uobličio na drugačiji način i da bi ti se utisnula drugačija iskustva da su tvoji roditelji bili drugačije raspoloženi, ili da si imao druge roditelje. Tvoj odrasli um mora da uvidi da te bedne male rečenice ne govore ništa o tvojoj vrednosti, već *isključivo* govore nešto o stilu vaspitanja tvojih roditelja.

Ako, na primer, imaš principijelno uverenje koje glasi: „Nisam dovoljno dobar!“, tvoj odrasli um mora da spozna da je to besmislica jer si dovoljno dobar, mada si u životu pravio i greške. Većina grešaka koje u životu pravimo zapravo i predstavlja rezultat naših negativnih principijelnih uverenja. Ako imaš principijelno uverenje koje glasi: „Bezvredan sam!“, tvoj odrasli um takođe mora da spozna da je to besmislica jer je svaki čovek po sebi vredan. A na svetu postoji bar jedna osoba kojoj mnogo značiš.

Dete na svet dolazi u principu nedužno, a ako mu roditelji prenesu da ništa ne vredi, mada im to možda i nije namera, dete protiv toga ne može ništa. Ono nije krivo za to. Na koji način pomoću dobrih argumenata jačamo svog unutrašnjeg odraslog još ćemo govoriti u poglavlju *Jačanje unutrašnjeg odraslog*.

Poznati psiholog i životni trener Jens Korsen kaže: „Ti si blistava zvezda od samoga rođenja!“ To je lepa formulacija koju bih rado preuzela. Dakle: ti si blistava zvezda od samog rođenja, mada se ponekad „nepovaljano“ ponašaš. Dobro si pročitao: nepovaljano, s dva *a*, i to dolazi od Korsena. Zvuči, naime, mnogo zgodnije i smešnije od „nepovoljno“.

Ako je tvom odraslom *ja*, dakle, već postalo jasno da si blistava zvezda i da nisi nimalo kriv za ponašanje svojih roditelja, to moraš da objasniš i svom detetu senke, i to tako da ono shvati. U suprotnom ćeš i dalje živeti u dvostrukoj stvarnosti, što znači da će dete u tebi i dalje misliti da je malo, a da su spoljni svet mama i tata, dok će odrasli deo misliti da je istina sve što oseća i misli. A to je zaista i slučaj kod svih ljudi koji o svom unutrašnjem programu ne promišljaju i ne rešavaju ga. Sećaš se one klijentkinje čije je dete senke tek pri kraju njenih pedesetih prvi put istinski *osetilo* da je njen mučitelj davno umro i da je ona danas odrasla? Dete u njoj, a uostalom i u tebi, ostaje, naime, u svom nekadašnjem razvojnom uzrastu. Dete senke ove klijentkinje bilo je, recimo, staro samo pet godina. Molim te da sada u sebi osetiš koliko starim se oseća tvoje dete senke? Molim te da mi veruješ ako ti kažem da je i tvoje dete senke zarobljeno u svojoj nekadašnjoj stvarnosti i da ona izuzetno mnogo utiče na tvoje mišljenje, osećanja i postupke.

Nisi u stanju čak ni da dovoljno ozbiljno shvatiš delovanje svojih principijelnih uverenja.

Sa projekcijom je i inače tako. Mi svoju sliku o sebi, koja je suštinski određena našim principijelnim uverenjima, projektujemo u glave drugih ljudi. Ako sebe smatramo dobrim, mislimo da i ostali moraju tako da nas vide. Ako sebe smatramo lošim, mi taj sud projektujemo i u tuđe glave. Prati jednom veoma pažljivo koliko često pomišljaš da neko drugi misli (projekcija u tuđu glavu) da si suviše debeo, suviše ružan, suviše glup, suviše dosadan, itd., a dok misliš da onaj drugi to misli, sebi time kvariš raspoloženje. A onda zamisli da živiš na nekom pustom ostrvu: koliko bi te tada još opterećivali ti problemi? Većini nas bi u tom slučaju bilo potpuno svejedno da li smo suviše debeli, suviše ružni, suviše glupi, ili suviše dosadni sve dok niko drugi to ne primećuje. Nekako se ipak uglavnom radi o tome šta mi mislimo da drugi misle. Svojim projekcijama u tuđe glave sami sebe mučimo. Iza toga se nalazi mehanizam odraženog osećaja sopstvene vrednosti, koji sam ovde opisala.

Zbog toga je veoma dobra vežba da naprosto posmatramo svet i da gledamo šta tu sve ima da se vidi, a da prestanemo sebe da posmatramo očima drugih ljudi (to jest našim sopstvenim očima). Tada mnogo više vidimo i mnogo tačnije opažamo šta se tamo napolju stvarno dešava.

Vežbe koje će ti pomoći da sklopiš mir i da se sprijateljiš sa svojim detetom senke nalaze se u poglavlju nakon sledećeg, pod naslovom *Izleči svoje unutrašnje dete*.⁴ Sada bih želela da razmotrim zaštitne strategije deteta senke. To su oni načini ponašanja kojima uglavnom nesvesno hoćemo da potisnemo i razvlastimo svoje dete senke. Na ovom mestu treba već unapred reći da nam najviše nevolja ne zadaju naša negativna principijelna uverenja, već samozaštita koju smo na osnovu svojih principijelnih uverenja izgradili.

¹ - Nem.: *Indianen Herz keint keint Schmerz!* (Prim. prev.)

² - Nem.: *Männerseelen* (Prim. prev.)

³ - Američki filozof, rođen 1926. u Beču, kao Eugen Gendelin. (Prim. prev.)

⁴ - Sada, međutim, već možeš da daunlouduješ i putovanje iz mašte *Trans deteta senke/Die SchattenkindTrance*, i da ga što češće slušaš.

Zaštitne strategije deteta senke

Ako čvrsto verujemo u to kako smo se iznutra uobličili, dakle ako se poistovećujemo sa svojim detetom senke, nesvesno pa stoga i potpuno težićemo da ovo dete senke potisnemo, to jest da se ponašamo tako kao da njegova negativna principijelna uverenja ne osećamo. Naročito se trudimo da i drugi ne primete koliko se zapravo nezadovoljavajuće osećamo. Razvijamo, dakle, takozvane strategije zaštite, koje treba da nas zaštite od negativnih osećanja i misli našeg deteta senke. Mnoge od ovih strategija zaštite razvili smo još kao deca, ali neke su im se pridružile tek u odraslom dobu recimo beg u zavisnost. Važno je da se shvati da u sebi obično nosimo veoma veliki broj principijelnih uverenja, koja su kod većine ljudi nastala zbog povređenosti više osnovnih psihičkih potreba, kojih ima ukupno četiri. U skladu s tim, većina ljudi ima i više zaštitnih strategija. Većina zaštitnih strategija odigrava se na nivou ponašanja, dakle ispoljava se u našem delanju.

U ovom poglavlju želela bih da ti objasnim osnovnu funkciju i način delovanja strategija zaštite, a u narednim poglavljima ćemo, zatim, pod lupu staviti zaštitne strategije koje često koristimo.

Ako neko, recimo, u sebi nosi tajno principijelno uverenje „nisam dovoljno dobar!“, ta osoba će (nesvesno) mnogo činiti da ovo uverenje obesnaži, ili će biti rezignirana i mnogo će (nesvesno) činiti kako bi ga potvrdila. Tipična strategija za obezvređivanje ovog principijelnog uverenja (i sličnih principijelnih uverenja koja neposredno pogađaju osećaj sopstvene vrednosti) jeste, recimo, *težnja za savršenstvom (perfekcionizam)*. Težnja za savršenstvom u retkim slučajevima nastaje iz strasne predanosti nekom delanju, a uglavnom se javlja iz podsvesnog straha da ćemo zakazati i biti odbačeni. Mnogi se zbog svojih negativnih principijelnih uverenja neverovatno trude da sve urade kako treba. Greške i zakazivanje u njima izazivaju dubok osećaj stida jer žalosno potvrđuju njihov osećaj da nisu dovoljno dobri. Drugi su se, nasuprot tome, već pomirili i ponašaju se rezignirano. Oni su kao deca često imali iskustvo da ionako ništa ne vredi truditi se. Takvi ljudi sebi stalno

iznova potvrđuju da je njihovo principijelno uverenje tačno. U ljubavi se ponašaju tako da im veze propadaju, a u poslu tako da nemaju uspeha. To čine, recimo, na taj način što biraju partnera koji nije baš prikladan za vezu i/ili se sami ponašaju toliko komplikovano da je partneru teško da izdrži u vezi s njima. Profesionalno gledano, njihov strah da će zakazati može, recimo, da ih zavede da stalno odlažu važne zadatke, da se zbunjuju i greše. Ili će pak iz straha od neuspeha ostati daleko ispod svojih stvarnih mogućnosti. Neki su, međutim, razvili i zaštitnu strategiju koja se u stručnom jeziku označava kao „narcistička“. To znači da oni svoje labilno dete senke nadkompenzuju izuzetno samouverenim nastupom, kojim sebi i drugima dočaravaju da su najveći. (Time ću se, kao i težnjom za savršenstvom, kasnije detaljnije pozabaviti.)

Ako je dete suviše ometano u svojoj želji za autonomijom i kontrolom, ono može da razvije principijelno uverenje poput „prepušten sam ti na milost i nemilost“ ili „nemoćan sam“. A da to ne bi osećali, odrasli mogu mnogo da teže *kontroli i moći* jer je dete u njima stalno zabrinuto da će dospeti u podređeni položaj. Ljudi s velikom težnjom za vlašću uvek hoće da sačuvaju nadmoć: u razgovoru, u profesiji, u vezi. Mnogi od njih pate od straha od vezivanja jer dete u njima bliskost u ljubavi povezuje s prepuštenošću na milost i nemilost. Oni izbegavaju ljubavne veze, ili nakon trenutaka bliskosti ponovo uspostavljaju distancu prema partneru. Ali ako je dete senke ovakvih ljudi već rezignirano, oni će se vezati za osobe koje doživljavaju kao moćne i dominantne i dobrovoljno će im se potčiniti. Ponavljaće, dakle, iskustvo patnje koje su stekli s najmanje jednim roditeljem. Tipičan primer za to je žena koja se vezuje za muškarca koji nad njom ekstremno dominira, ili je čak zlostavlja, odnosno muškarac koji se potčinjava svojoj goropadnoj ženi.

Ako je, nasuprot tome, dete osujećeno u svojoj potrebi za vezivanjem, tako da njegovo principijelno uverenje glasi: „Sam sam!“, kao zaštitnu strategiju moglo je da razvije *lepljivo ponašanje*. Ta osoba će uvek nastojati da ostvari poravnanje i sklad, samo da ne bi izgubila blizinu drugog čoveka. Ili će pak dete senke svoj strah od napuštenosti štititi tako što će izbegavati bliske veze. U skladu s motom: ono što nemam ne mogu ni da izgubim. Tako će zadržati

kontrolu nad zbivanjima. U ovom slučaju, dete senke je naučilo da je samoća najbezbednija opcija. Jedno od principijelnih uverenja koja se odnose na osnovnu psihičku potrebu za zadovoljstvom i prijatnošću i izbegavanjem neprijatnosti moglo bi da glasi: „Ne smem da uživam!“ Ti ljudi se često štite „bežanjem u posao“ jer ne znaju šta će sa svojim slobodnim vremenom. Mnogi prosto slede *prinudnu rutinu* i izuzetno su samodisciplinovani. Drugi, naprotiv, ovo svoje iskustvo iz detinjstva nadkompenzuju time što *preterano i neumereno troše*. Njima nedostaje disciplina i često se prepuštaju svojim impulsima.

To bi bilo samo nekoliko primera kojima želim da objasnim principijelni način delovanja zaštitnih strategija. Na jednom višem nivou zaštitne strategije mogu da se podele na *prilagođavanje, povlačenje i nadkompenzaciju*.

Zaštitne strategije i principijelna uverenja ne mogu da se pripisuju osnovnim potrebama po principu jedan na jedan, kao što sam ja to gore pokušala. Jedno te isto principijelno uverenje, recimo „nevažan san“, može nastati iz osujećenosti potrebe za vezivanjem, za kontrolom, za sopstvenom vrednošću i za zadovoljstvom i prijatnošću. Isto tako, i zaštitne strategije, kao što je recimo težnja za moći i savršenstvom, mogu da proizađu iz povređenosti i različitih osnovnih potreba. Pored toga, mnoge zaštitne strategije pokazuju i veliko preklapanje: tako su, recimo, težnja za savršenstvom i kontrolom međusobno blisko povezane, baš kao i težnja za skladom i sindrom pomagača.

Kao što smo već rekli, zaštitne strategije su uglavnom pravi uzrok naših problema. Ako neko u sebi nosi principijelno uverenje „nisam vredan ljubavi“ i zbog toga se povlači od drugih ljudi i izbegava bliske veze, njegov pravi problem je usamljenost koja iz tog povlačenja proizilazi. Ako bi, naprotiv, ostao u kontaktu s drugim ljudima i pričao im da misli da nije vredan ljubavi, on ne bi bio usamljen, već u vezi. Ono što opterećuje naše međuljudske odnose i način na koji živimo nisu, dakle, negativna principijelna uverenja po sebi, već zaštitne strategije koje biramo da bismo ta principijelna uverenja obesnažili.

Veoma je važno da svoje zaštitne strategije ceniš i uvažavaš. One su u tvom detinjstvu bile veoma primerene i imale su veoma mnogo smisla. Kao dete si se roditeljima prilagođavao najbolje što si

mogao. Ili si se možda protiv njih bunio, a i za to si imao dobrih razloga. I danas se veoma boriš da pomoću svojih zaštitnih strategija izađeš na kraj sa sobom i drugim ljudima. A ti napori zaslužuju istinsko priznanje. Postoji samo jedan problem: tvoje dete senke nije shvatilo da ste vas dvoje danas veliki. Ono još živi u onoj nekadašnjoj stvarnosti. Činjenica je da ste vas dvoje, tvoje dete senke i tvoje odraslo *ja*, danas slobodni i da možete sami da brinete t o sebi. Ne zavisiš više od mame i tate. Odrasli mogu sebe da zaštite i potvrde mnogo boljim sredstvima nego što su zaštitne strategije. To ću ti, naravno, i predočiti, u poglavlju *Od zaštitnih strategija do dragocenih strategija*. Najpre je, međutim, neophodno da svoje dečje strategije prepoznaš i razumeš, a zatim ćemo moći da ih uvažimo i pozitivno izmenimo.

U poglavlju koje sledi predstaviću ti metastrategije, u koje zatim mogu da se uklupe individualne i specijalne strategije. Ako, na primer, voliš da sebe štitiš tako što nabavljaš mnoštvo kompjuterskih igrice i time bežiš iz stvarnosti, to možeš da ubrojiš u zaštitne strategije „bekstvo i povlačenje“. Ili ako oko svojih pretpostavljenih stalno obilaziš kao mačka oko vruće kaše, mada bi zapravo hteo da zastupaš svoje mišljenje, to možeš da ubrojiš pod „težnju za harmonijom“. Kad nastaviš da čitaš budi, dakle, pažljiv i posmatraj sebe da bi video koje strategije individualno koristiš, mada možda nisu eksplicitno navedene u tekstu koji sledi.

Samozaštita: Potiskivanje stvarnosti

Potiskivanje neprijatne ili nepodnošljive stvarnosti veoma je temeljan mehanizam zaštite, bez kog bismo teško mogli da funkcionišemo. Ako bih neprestano bila svesna svih strašnih stvari koje se na svetu događaju, uključujući i svoju sopstvenu smrtnost, ranjivost i podložnost napadima, verovatno bi me preplavila tako jaka osećanja straha i nemoći da skoro ništa ne bih mogla da uradim. Potiskivanje je, dakle, za početak zdrava i dragocena samozaštita.

Ako nešto potiskujem, to izmiče mom opažanju. A ako nešto ne opažam, to ne može da me navede ni da razvijem (svesna) osećanja, misli i postupke. Zbog toga, s psihološkog gledišta, i potiskujemo samo delove stvarnosti koji u nama izazivaju neprijatna

osećanja, kao što su strah, tuga ili bespomoćnost. Naposljetku, nemamo praktično nikakvog razloga da potiskujemo nešto što nam pričinjava veliku radost i zadovoljstvo, osim ako nas to dovodi u neki veliki sukob, recimo ako varamo bračnog partnera. To je i razlog zbog kog ljudi koji su imali veoma lepo detinjstvo svoje detinjstvo veoma lako mogu da prizovu u pamćenje, a ljudi čije je detinjstvo bilo tužno uglavnom mogu da ga se sete samo delimično.

Potiskivanje je u osnovi „majka svih zaštitnih strategija“ jer se naposljetku celokupna samozaštita svodi na to da se stvari koje nećemo da osetimo, to jest da ih opazimo, potiskuju. Sve ostale zaštitne strategije, kao što su težnja moći i savršenstvu, težnja harmoniji i sindrom pomagača, naposljetku su u službi potiskivanja.

Ali ako svoje probleme potiskujem, ne mogu da ih preradim. A ako ih potiskujem predugo, to može dovesti do gomilanja problema pred kojima jednom neću više moći da zatvaram oči. Tako zaštitna strategija, recimo „težnja za savršenstvom“, može da pređe u potpunu iscrpljenost, sve do sindroma sagorevanja na radu.¹ Pritom je sindrom sagorevanja na radu jedna od posledica koje se u većini slučajeva odražavaju isključivo na samu pogođenu osobu i njeno bliže okruženje. Stvari mogu postati još problematičnije ako čovek svoj osećaj nemoći potiskuje preteranom težnjom za moći, pre svega ako raspolaže velikim društvenim uticajem.

Samozaštita: Projekcija i razmišljanje iz pozicije žrtve

Baš kao što je potiskivanje univerzalna strategija zaštite, te tako predstavlja osnovu za sve druge, isto važi i za samozaštitu u vidu projekcije. *Projekcija* je stručni psihološki izraz koji govori da druge ljude opažamo kroz naočari sopstvenih potreba i osećanja. Ako se, recimo, osećam nesigurno i manje vredno, lako mi se može dogoditi da na druge projektujem naročitu snagu i dominantnost. Veoma često se događa i da iskustva koja smo stekli, recimo s ocem ili majkom, projektujemo na svog partnera u vezi. Ako smo, na primer, imali majku koja je sve mnogo kontrolisala, može nam se dogoditi da brzo počnemo da osećamo da nas i partner kontroliše jer mu

podsvesno podmećemo da je isti kao majka. Ili ako smo sami skloni škrtosti i gramzivosti, lako iste motive podmećemo drugim ljudima. Možemo, međutim, da projektujemo i pozitivne želje i osećanja. Ako sam, na primer, odrastao u jednom prilično prijatnom svetu, može mi se dogoditi da pomalo naivno polazim od toga da su i drugi ljudi jednako pouzdani i dobri kao i moji roditelji.

Potiskivanje i projekcija tiču se psihičke funkcije opažanja. A opažanje je, sa svoje strane, osnova svih drugih psihičkih funkcija, kao što su mišljenje, osećanje i delovanje. Na opažanju sve počiva, ono se, takoreći, može izjednačiti s našom svešću. Zbog toga osoba i nije u stanju da prepozna iskrivljavanje svog opažanja u onom trenutku kad se ono događa. O iskrivljenom opažanju u najboljem slučaju možemo da promislimo naknadno. Tada može iznenada da mi „svane pred očima“ da sam bio zarobljen u nekom „sasvim drugom filmu“. Kod drugih strategija zaštite, koje se više odnose na nivo ponašanja i postupanja, imamo, naprotiv, mnogo bolje izgleda da sebe uhvatimo na delu dok ih primenjujemo.

Mi ljudi smo, za razliku od životinja, opremljeni sposobnošću da promišljamo o sebi samima. Ljudi se, međutim, ogromno razlikuju po meri u kojoj tu sposobnost koriste. Neki su neprestano zaokupljeni promišljanjem o sebi i svojim ličnim razvojem, dok drugi to jedva čine ili uopšte ne čine. Oni koji izbegavaju samospoznaju uglavnom imaju ogroman strah od toga da dođu u kontakt s detetom senke. Petrino dete senke, na primer, misli da je loše i da niko ne bi mogao da ga voli. Taj osećaj niže vrednosti je, međutim, za Petru teško podnošljiv, pa stoga od njega mora da se brani. Ali na taj način ovaj osećaj nije dostupan obradi. Zamislimo sada, recimo, da se Petra sretne s Julijom, koju opaža kao bolju i jaču od sebe. Automatski, ali nesvesno, Petra pretpostavlja da Julija na nju gleda s visine i da je odbacuje. Ona, dakle, sebe opaža kao Julijinu potencijalnu žrtvu. Petra, međutim, ni o ovom unutrašnjem procesu ne promišlja. Umesto toga, njeno dete senke i njen unutrašnji odrasli zajedno izvode jedan mali psihološki trik: oni zaključuju da Julija nije vredna poverenja i da je nesimpatična i odbacuju je. Nedostatke koje sama oseća Petra, dakle, projektuje u navodni neprijateljski stav naizgled jače osobe naspram sebe.

Ljudi koji, poput Petre, pokazuju veliku sklonost da bolnu spoznaju drže što dalje od svoje svesti veoma su skloni da osećanja koja kod sebe ne vole projektuju na druge ljude. Oni drugima, a pre svega onima koje u nekom vidu opažaju kao nadmoćne nad sobom, stalno podmeću motive, osećanja i namere koji zapravo proizilaze iz njihovih psihičkih poriva. Na taj način se rado brane i od osećaja krivice. Čovek neće sebi da prizna da je uradio nešto loše, pa zato krivicu projektuje na nekog žrtvenog jarca. To jednako dobro funkcioniše među komšijama, kao i na široj političkoj pozornici.

Niko nije potpuno slobodan od iskrivljavanja opažanja i projekcija. To nam se svima događa, i to neprestano. Ima, međutim, ljudi koji se od samospoznaje brane veoma energično, gotovo agresivno. S njima je veoma teško, a često i nemoguće konstruktivno razgovarati o problemima. Zbog svog tvrdoglavog odbijanja da promisle o sebi oni biju izgublenu bitku. Njihov osećaj sopstvene vrednosti suviše je krhak i nestabilan da bi mogli da priznaju sopstvenu krivicu. Uvek me potrese kad vidim koliko iskrivljeno i nepravično mogu da misle i postupaju naizgled sasvim normalni ljudi, koji nisu spremni da promisle o sopstvenom udelu u nekoj situaciji. To je, naravno, posebno loše i opasno kada žrtve takvih projekcija postaju čitavi narodi i nacionalne grupe jer time nepravda i nasilje mnogo brže stiču legitimnost. Nasuprot tome, ako osoba A vrlo iskrivljeno opaža osobu B, osobi B često ipak preostaje mogućnost da A zaobiđe u širokom luku. Bar ako B nije u zavisnom odnosu prema A.

Dok su potiskivanje i projekcija zaštitni mehanizmi koje vidimo kod svih i koji pogađaju osnovnu psihičku funkciju opažanja, zaštitne strategije koje slede nešto su specifičnije i individualnije. One se tiču pre svega ravni delovanja, pa se time mogu i lakše prepoznati i u odgovarajućoj meri izmeniti.

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

Tipična principijelna uverenja: *Nisam dovoljno dobar! Ne smem da pravim greške! Loš sam! Ružan sam! Nisam ni za šta! Ja sam*

gubitnik!

Većina ljudi koji nisu sigurni u sopstvenu vrednost svoj život živi iz defanzive. Oni ne žele da ponude metu za napad. Biti savršen znači biti bez greške. Perfekcionisti se izlažu opasnosti da se potpuno istroše s njihovog gledišta, naime, besmisleni naponi koji se vrte u krug deluju kao lestvica za uspon u karijeri. Problem kod ove strategije leži u tome što takoreći nikada nije „dosta“. Uvek postoji nešto više, dalje, bolje. Oni koji pate od ovoga uvek zaostaju za sopstvenim pretenzijama. Tek što je neki novi trofej osvojen, mora se steći i sledeći. Postignuti uspesi pružaju samo kratkoročno olakšanje. Oni, naime, raduju u prvom redu unutrašnjeg odraslog, dok na dete senke ne ostavljaju nikakav utisak. Spoljni uspeh ne leči duboke rane deteta senke. Ono ostaje zarobljeno u svojoj nekadašnjoj stvarnosti i tvrdoglavo je uvereno da zapravo nije dovoljno dobro. To je i razlog zbog koga mnogi ljudi, mada su objektivno veoma uspešni, uprkos tome duboko sumnjaju u sebe i nikad nisu istinski zadovoljni. Oni često misle i da su njihovi uspesi bili posledica puke sreće i da ih zapravo uopšte nisu zaslužili.

Jedna varijanta težnje za savršenstvom je i *opsednutost lepotom*. Onaj ko doteruje svoju spoljašnjost može to da čini i vrlo planski. Da broji kalorije i kilograme, da farba kosu i kupuje kreme. Duboko ukorenjena sumnja u sebe deteta senke, međutim, teško je dostupna, pa se stoga protiv nje mnogo teže bori. Zato mnogi koji su nesigurni strah za svoje *ja* projektuju na svoj spoljni izgled jer se na njemu može raditi konkretnim merama. Uspeh koji spoljnom lepotom postižu donosi im, međutim, samo olakšanje, ali ne i dugoročno isceljenje. Naprotiv: što čovek više stari, imaće sve više poteškoća s ovom strategijom.

Obema strategijama zajedničko je to da se pogođeni izuzetno mnogo trude da steknu priznanje svojih bližnjih. Mnogi rade neverovatne stvari samo da bi bili priznati. Nije mali broj ni onih koji se i u svojim hobijima, onome što kupuju, u izboru partnera itd. rukovode ovim motivom. Hobi, posed i partner u službi su jačanja sopstvene vrednosti. Pritom takvih ambicija nije istinski pošteđen gotovo niko. Razlog leži u okolnosti da smo društvene životinje, pa stoga upućeni na uzajamne veze. Priznanje predstavlja takoreći valutu povezivanja i priključivanje zajednici. Paralelno s našom

potrebom za povezivanjem ide i to što pokazujemo veliki strah od odbijanja. Ovde problem kao što je i inače često slučaj nije zasnovan toliko na činjenici da se svi radujemo priznanju, a pomalo stidimo ako nas odbacuju, već na *meri* priznanja koja nam je potrebna. Ljudi koji su prosto zavisni od priznanja svoje postupke u izuzetno velikoj meri uslovljavaju tom potrebom i gube kontakt sa svojim istinskim željama, a delom i sa svojim moralnim vrednostima.

Uvažavanje ove strategije: Onaj ko teži savršenstvu borbene je prirode. Ako si takav, imaš mnogo snage, marljivosti i discipline. Sve su to jake osobine. Zbog toga si pomoću ove strategije već daleko dogurao. Mirno možeš da budeš ponosan na sebe.

Prva pomoć: Odlučio si da svoje dete senke zaštitiš tako što nikome nećeš pružiti razloga da te kritikuje. Tvoja strategija ti, doduše, obezbeđuje mnogo uspeha, ali izlažeš se i opasnosti da se veoma iscrpiš. Sem toga, tom strategijom nećeš zaista dospeti do svog deteta senke. Zato te pitam ne bi li, kako bi utešio svoje dete senke, mogao da kreneš i nekim mnogo kraćim i manje stresnim putem. Potrudi se da tu uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog potpuno osvestiš da se cela stvar s uspehom i priznanjem suštinski odigrava u tvojoj glavi. Zapravo bi možda bio čak i simpatičniji kad bi ponekad malo popustio. A osvesti i to da je tvom detetu senke potrebna stalno „nova i veća doza“. Dugoročno gledano, s tom strategijom nikada nećeš naći mir. A kako svoje dete senke možeš da umiriš i manje stresnim merama opširnije ću ti objasniti u ovoj knjizi.

Samozaštita: Težnja za harmonijom i preterano prilagođavanje

Tipična principijelna uverenja: *Moram da ti se prilagodim! Nisam dovoljno dobar! Slabiji sam od tebe! Moram uvek da budem mio i pristojan! Ne smem da se branim!*

Težnja za harmonijom je, baš kao i težnja za savršenstvom, zaštitna strategija koja se veoma često primenjuje. Često se primenjuju i zajedno. Obe strategije štite dete senke od preteranog straha da će ga drugi ljudi odbaciti.

Ljudi koji teže harmoniji želeli bi da, ako je ikako moguće, zadovolje sva očekivanja svojih bližnjih. Kao deca stekli su iskustvo da je to najuspešniji način da se zadrže pažnja i priznanje. Da bi se što bolje prilagodili, ljudi koji teže harmoniji već vrlo rano su naučili da potiskuju sopstvene želje i osećanja. Jaka volja, naime, stoji na putu uspešnom prilagođavanju. Emocije kao što su bes i agresivnost, koje mogu da daju ogroman zamah sopstvenoj volji, ovi ljudi potiskuju refleksno. Njihova agresija je blokirana. Na povređivanje ličnih granica i uvrede oni pre reaguju tugom nego besom. Zbog toga su ljudi s ovom zaštitnom strategijom u većoj opasnosti da skliznu u depresiju od ljudi koji imaju dobar pristup svom osećanju besa. Osećaj besa kod ljudi s blokiranom agresijom, međutim, nije nestao, već se preobražava u neku vrstu hladnog besa, koji se često pretače u pasivni otpor. Umesto, dakle, da glasno kažu šta hoće, oni će se, recimo, uvređeno povući iz kontakta i zatvoriti. O vidovima pasivne i aktivne agresije detaljnije ću govoriti u poglavlju *Strategije zaštite: Težnja moći i kontroli*.

Da li će čovek pre preći na stranu otpora ili na stranu prilagođavanja ne zavisi samo od njegovih iskustava iz detinjstva već i od prirode koja mu je urođena: tako, recimo, ljudi s velikom potrebom za harmonijom uglavnom imaju miroljubivu i osetljivu narav, dok su deca koja se roditeljskim očekivanjima opiru, to jest prelaze na stranu pobune, više impulsivne i nagle naravi.

Pošto su tako dobro uvežbali da potiskuju sopstvene želje, oni koji teže harmoniji i skladu često ni sami ne znaju šta hoće. Teško im je da definišu lične ciljeve i da donose odluke.

U međuljudskim odnosima vrlo su ljubazni i prijatni, ali i njihova zaštitna strategija ponekad može da optereti, pa čak i da upropasti odnose. Zavisni od harmonije imaju ogroman strah da se usprotive i stoga prezaju od sukoba. Zato često ne govore iskreno šta osećaju, misle, ili hoće bar ne onda kada se pribojavaju da će naići na otpor. Njihovo dete senke veoma brzo opaža sagovornika kao velikog i nadmoćnog. Zbog tog iskrivljenog opažanja oni lako zapadaju u ulogu žrtve: iz straha od naizgled jačeg dobrovoljno mu se podređuju i čine stvari koje zapravo ne žele. Onaj naizgled jači, međutim, zbog toga može da se u njihovim očima preobrazu u zlikovca. Unutrašnji odrasli ovakvih ljudi, naime, uglavnom ne promišlja o tome da ih na

dobrovoljno potčinjavanje zapravo zavode projekcije deteta senke. Umesto toga, drugom čoveku zameraju zbog onoga što njima izgleda kao dominacija. Što im je jače osećanje da su prikraćeni i da druga osoba dominira, biće sve skloniji da se od te osobe povuku kako bi zaštitili svoj lični prostor. Onaj naizgled jači po pravilu ne dobija priliku da u tom procesu interveniše jer bi osoba koja zazire od sukoba tu morala da se otvori i otkrije šta misli, a ona to izbegava iz svog osnovnog straha da će biti odbačena. I tako nastupa psihološki efekat koji često uočavamo: odbrana naizgled slabijeg proistekla iz straha vodi do toga da se naizgled jačem događa upravo ono od čega naizgled slabiji hoće da se zaštiti. U ovom slučaju: da bude odbačen. To je takozvana *žrtva-krivac-perverzija* (izvrtanje uloge žrtve i krivca).

Uvažavanje ove strategije: Neverovatno mnogo se trudiš da sa svojim bližnjima izađeš na kraj i da ih ne povređuješ. To te čini simpatičnim, vrednim ljubavi i odličnim saradnikom u timu jer svoje potrebe često stavljaš u drugi plan.

Prva pomoć: Tvoje dete senke hoće da bude što skrivenije. Zbog toga ljudi baš i ne znaju na čemu su sa tobom. Pomozi svome detetu senke da postane svesno da mirno sme da se pokaže. Sme da se založi za svoje želje i potrebe. Time nećeš neminovno izgubiti simpatije, već možeš čak i da ih stekneš jer svojim bližnjima postaješ razumljiviji i transparentniji. Ne moraju više stalno da lupaju glavu šta li se u tebi zbiva. Osvesti da je tvojim bližnjima lakše ako kažeš šta hoćeš nego ako se duriš i povlačiš. Time možeš da izbegneš i da mada ti to nije namera od žrtve postaneš krivac.

Samozaštita: Sindrom pomagača

Tipična principijelna uverenja: *Bezvredan sam! Nisam dovoljno dobar! Moram da ti pomognem da bih bio voljen! Slabiji sam! Zavisn sam od tebe!*

Ljudi koji pate od takozvanog sindroma pomagača svoje dete senke štite time što nude svoju pomoć onima koje opažaju kao osobe kojima je potrebna pomoć. Oni osećaju da im njihova dobra dela podižu vrednost i čine ih korisnim. Utoliko sindrom pomagača spada u društveno najpodnošljivije strategije samozaštite. Problem

je više u tome što su pomagači skloni da se vežu za ljude kojima ne mogu da pomognu. Dešava se da se upletu u bezizgledne projekte pomoći, naročito ako je osoba kojoj je pomoć potrebna sopstveni partner. Najradije se vezuju za partnere koji pokazuju neke očigledne mane. Muškarac ili žena koji hoće da pomognu sebe vide kao viteza na belom konju koji partnera oslobađa njegovih jada i time za njega postaje neprocenjivo važan. Za to su prikladni partneri s psihičkim problemima, zavisnici, bolesni kojima je potrebna nega, kao i partneri na rubu finansijske propasti.

Nasuprot tome, ljudi koji obema nogama stoje na zemlji kod pomagača najpre izazivaju osećaj da su slabiji jer im njihova pomoć nije potrebna. Jednačina koju pomagači postavljaju u vezi glasi otprilike: „Potreban sam ti, dakle ostaćeš sa mnom!“ Problem je samo što je ta jednačina retko tačna. Pomagači često do iscrpljenosti biju izgublenu bitku. Oni neće da shvate da je njihov uticaj na osobu koju su uzeli za cilj naposljetku veoma mali. Ako, naime, ta osoba ne preuzima odgovornost za svoju nevolju i neće sama ništa da promeni, ni najbolji saveti ništa ne pomažu. Time se situacija zavisnosti obrće: pomagač, koji bi zapravo voleo da partnera učini zavisnim od sebe, samoga sebe doživljava kao zavisnog jer partneru ne može ni da pomogne, a ni da se od njega odvoji.

Izlazak iz ovog procepa teško mu pada jer pomagačevo dete senke misli da je njegova krivica što je partner takav kakav je. Naposljetku, partnerovi problemi se ne tiču samo njega samog već opterećuju i partnerstvo, a time i pomagača. Partner, naime, uglavnom ne postupa dobro prema pomagaču. Njegove sopstvene potrebe za pažnjom i naklonošću ostaju hronično nezadovoljene. Time se potvrđuje osnovni strah pomagačevog deteta senke da je bezvredno i loše. Da bi dokazao suprotno, pomagač se i dalje bori za svog partnera, u nepokolebljivoj nadi da će se ovaj promeniti i jednom biti bolji prema njemu. Ali upravo kroz tu borbu hvata se na partnerovu udicu.

Uvažavanje ove strategije: Ti se verovatno mnogo trudiš da pomogneš i da budeš dobar čovek. Time zaslužuješ mnogo poštovanja. Nekima si zaista već pomogao i oni su ti zahvalni.

Prva pomoć: Problem s tvojom strategijom je u tome što si sklon da se upuštaš u bezizgledne projekte. Zbog toga svome detetu senke moraš neprestano svesno da predočavaš da je dovoljno dobro i vredno, čak i ako ne pohrli odmah u pomoć svakome. Neka postane svesno da nekim ljudima ne možeš pomoći. I objasni mu da za vašu sreću niste odgovorni samo vi, dakle tvoje dete senke i tvoj unutrašnji odrasli, već i drugi ljudi. Naravno da smeš i dalje da pomažeš drugima, to je predivna osobina. Ali pogledaj pažljivije gde je tvoja pomoć primerena, a gde nije. Neka tvoje dete senke osvesti da ljude kojima hoće da pomogne koristi kao oslonac da bi pomoglo sebi. Kako da pronadeš zdraviji unutrašnji oslonac, umesto da se preterano trošiš u sindromu pomagača, kasnije ću ti pokazati u ovoj knjizi.

Samozaštita: Težnja za moći

Tipična principijelna uverenja: *Prepušten sam ti na milost i nemilost! Nemoćan sam! Ne mogu da se branim! Nisam dovoljno dobar! Ne smem da pravim greške! Ne smem nikome da verujem! Moram sve da držim pod kontrolom! Ne dobijam dovoljno!*

Dete senke ljudi s ovom zaštitnom strategijom pokazuje preterani strah da će dospeti u podređenu i slabiju poziciju, biti napadnuto i uništeno. Takvi ljudi su se kao deca često osećali prepuštenim na milost i nemilost nadmoći svojih roditelja. Kao i kod onih kojima je po svaku cenu stalo do harmonije, dete senke ljudi koji teže moći na svoje bližnje projektuje potencijalnu nadmoć i dominaciju. Samo što na njih ne reaguje prilagođavanjem, već odbijanjem. Ljudi s ovim modelom hoće da zadrže premoć u međuljudskom kontaktu. Pritom u principu mogu (nesvesno) da biraju između dve strategije: aktivnog i pasivnog otpora. Većina bira oboje. *Aktivni i pasivni otpor* su, međutim, načini ponašanja koji se ne ograničavaju samo na druge ljude već koje svi mi između ostalog i s pravom koristimo kako bismo odbranili svoje lične granice. Kod onih koji motivu kontrole i moći pridaju veliku vrednost, ove vrste otpora, međutim, igraju jednu posebnu ulogu, pa ih zato na ovom mestu ističem.

Da bismo pružili otpor, u izvesnoj meri nam je potrebna agresija, pa se zato govori o aktivnoj i pasivnoj agresiji. Aktivna agresija

prepoznatljiva je kao takva. Osoba o kojoj je reč insistira na svom pravu, svađa se, bori, napada.

Pasivna agresija, to jest pasivni otpor, na prvi pogled se ne može tako lako prozreti. Čovek koji se ponaša pasivno-agresivno ne saopštava otvoreno svoju volju osobi nasuprot sebe, već otpor pruža manjim i većim činovima sabotáže.

Oni se u suštini svi svode na to da osoba naprosto *ne* radi ono što se od nje očekuje. Tako se, recimo, data obećanja „zaboravljaju“, naprosto se ne održe ili se sprovode u delo s mučnom sporošću.

Tipičan oblik pasivnog otpora je takozvani zid: čovek naprosto pušta drugoga da se zaleće do mile volje, nikakvo moljkanje ni preklinjanje ovom drugom ne pomaže. Iza toga se krije dete senke koje misli da u vezi s osobom B mora da pristaje na previše kompromisa. Jedan moj klijent se, na primer, „protiv svoje volje“ preselio u grad Trir kod svoje životne saputnice, mada je više voleo da ostane u svom rodnom mestu. To joj je podsvesno toliko zamerao da je otada izgubio svaku želju za seksualnim aktivnostima. Nedostatak želje za seksom čest je oblik pasivne agresije i kod muškaraca i kod žena. Na ovom malom primeru pokazuje se, uostalom, koliko je važno da preuzmemo odgovornost za svoje odluke. Ovaj klijent je sebe nesvesno učinio žrtvom naizgled dominantne partnerke i pritom nije promislio o tome da se njegovo dete senke njenoj želji dobrovoljno podredilo.

Karakterna osobina tvrdoglavost tesno je povezana s pasivnim otporom. Ljudi koji kruto i beskompromisno teraju po svome u drugoj osobi izazivaju jaku agresiju jer se oseća veoma bespomoćnom ako želi da izvrši ma kakav uticaj na onoga ko je toliko odbojan. Naravno da i ljudi koji se ponašaju aktivno agresivno kod svog objekta izazivaju bes, ukoliko ne pretegne strah. Aktivan napadač se, međutim, može bar prepoznati kao takav, pa utoliko preuzima i odgovornost za svoje ponašanje. Pasivno agresivan, naprotiv, deluje pod maskom spoljnog mira. Takvo ponašanje može njegovog partnera u interakciji da razbesni toliko da napokon on ispada „krivac“ jer u svom bespomoćnom besu više „ne zna gde udara“. U psihološkom stručnom žargonu ovaj potonji se označava kao „identifikovani pacijent“. To znači da u očima okoline „ludak“ ispada onaj ko pokazuje simptome, u ovom slučaju, dakle, bes i agresiju, a

ne onaj pasivno-agresivan, koji je svojim podsvesnim manipulacijama bojkotovao plodonosno zajedništvo. Ljudi koji pokazuju izražen motiv moći naporni su u međuljudskim odnosima jer uvek hoće da budu u pravu. Uglavnom mora da bude po njihovom, ili pasivno-agresivno odbijaju smisaonu saradnju. Kao što je i inače često slučaj, i tu dolazi do izokretanja uloga žrtve i krivca: unutrašnje dete čoveka koji žudi za moći sebe opaža kao žrtvu (svojih roditelja) i kao slabiji projektuje na čoveka nasuprot sebi prividnu dominaciju i nadmoć, od kojih mora da se brani. Kroz svoje strategije moći, kod druge osobe tada t izaziva upravo onaj osećaj nemoći koji kod sebe po svaku cenu hoće da izbegne.

Uzged budi rečeno, čak i ljudi koji su zapravo dragi u odnosima s drugima i imaju potrebu za harmonijom mogu da imaju u najmanju ruku „napade“ velike opsednutosti motivom moći. Dete u njima ponekad uživa da ima moć, recimo tako što će bezrazložno povređivati partnera u vezi. Tako mi je, recimo, jedna vrlo simpatična i pristupačna klijentkinja ispričala da često ima želju da svog životnog saputnika „spusti“ pakosnim primedbama ako je posebno dobro raspoložen i mio. Ona smatra da je takvo ponašanje vrlo loše i najpre nije sebi mogla da objasni iz kog motiva to čini. Kada smo analizirali pojedinačne situacije, ispostavilo se da njeno povređeno dete senke uživa u svojoj moći nad partnerom. Time se nesvesno sveti svome nadmoćnom ocu.

Jedan od izraza želje za moći je i izrazito *zahtevno ponašanje*. Ljudi koji nastupaju vrlo zahtevno često imaju nesvesno principijelno uverenje koje glasi otprilike: „Ne dobijam dovoljno!“ Na osnovu tog duboko ukorenjenog uverenja, brzo počinju da slute da su zanemareni. Radi samozaštite, dete senke u njima odlučilo je da prosto ne dopusti da mu uzmu „buter s hleba“ Ono, dakle, vrlo arogantno zahteva zadovoljavanje svojih potreba. Pritom takvi ljudi traže daleko više nego što daju. Sami to, međutim, vide drugačije zbog svog principijelnog uverenja, sebe pre svega vide kao žrtvu. Stoga u ophođenju s njima često imate osećaj da dobro raspoloženje „gospođe“ ili „gospodina“ morate da održavate time što ćete im stalno spremno biti na usluzi.

U nešto umerenijem obliku, ovakvi ljudi su naprosto vrlo džangrizavi. Oni brižno motre na svoja prava. Poštuju, doduše, i

prava drugih, ali nekako nikad nisu velikodušni ni u finansijskim stvarima, a ni s pohvalama i uslugama. Sve se računa i preračunava. Njihovo dete senke štiti se „narogušenošću“.

Uvažavanje ove strategije: Ti si jak tip. Braniš se i pružaš otpor protivniku. Prava si suprotnost rezignaciji. Imaš neverovatno jaku volju za opstankom i samoodržanjem. To te je već često štitilo i pomagalo ti da napreduješ.

Prva pomoć: Učini da tvoje dete senke postane svesno da je doba provedeno s mamom i tatom prošlo. Danas ste vi tvoj unutrašnji odrasli i dete senke veliki. Podrazumeva se da imate ista prava kao i drugi ljudi, a podrazumeva se da smete i da se branite. Problem je samo u tome što vi često iz topa pucate na vrapce. Svet tamo napolju nije toliko zao kao što ti misliš. Opusti se i više veruj sebi i drugima. Mnogi konflikti koje bi želeo da rešiš težnjom ka moći, ili ih tom svojom težnjom čak izazivaš, nepotrebni su. Blagonaklonost i empatija pomogli bi ti da doguraš dalje, i to na jedan opušteniji način. A kako se to radi, pokazaću ti malo kasnije.

Samozaštita: Težnja za kontrolom

Tipična principijelna uverenja: *Moram sve da imam pod kontrolom! Gubim se! Prepušten sam ti na milost i nemilost! Ne mogu da ti verujem! Nisam dovoljno dobar! Ništa ne vredim!*

Jedna od varijanti težnje za moći je preterana *težnja za kontrolom*. Kontrola, baš kao i moć, služi našoj potrebi za sigurnošću i utoliko moramo da imamo izvesnu meru kontrole nad sobom i nad svojim okruženjem kako bismo bar donekle nepovređeni išli kroz život. Ljudima kod kojih kontrola predstavlja jak motiv potrebno je, međutim, više izvesnosti i sigurnosti nego u proseku. Iza toga se krije strah deteta senke od haosa, od propasti sopstvene ličnosti, strah da će biti ranjivo i izloženo napadima. Pedantnim redom, perfekcionizmom i striktnim pridržavanjem određenih pravila ovaj strah treba da bude prevladan. Slično kao i kod težnje za savršenstvom, koja je jedna varijanta težnje za kontrolom, ovakva osoba sklona je da se besmisleno iscrpljuje (pogotovo ako osim straha od gubitka kontrole ima i problem da prenosi ovlašćenja i zadatke na druge).

Ljudi kojima motiv kontrole mnogo znači skloni su, međutim, ne samo da traže najbolje od sebe već i da strogo drže na oku svog partnera i druge članove porodice. Takav „kontrol frik“ hoće da bude dobro obavešten o njihovim aktivnostima pošto toliko malo veruje sebi, utoliko teže mu pada da veruje drugima. U svom najvećem procvatu, ova nemila težnja može da izraste do ljubomore. Već mnoge veze su propale zbog preterane potrebe jednog od partnera za kontrolom. Preterana kontrola opterećuje i potomstvo u ovakvoj vezi i nije zdrava za njega.

Mnogi koji teže velikoj kontroli praktikuju i prosto prinudnu disciplinu kako bi na taj način zadržali kontrolu nad svojim zdravljem i/ili figurom. Dete senke u tom slučaju svoju unutrašnju ranjivost projektuje na telo. U ekstremnom vidu, ovo poprima oblik hipohondrične zabrinutosti za zdravlje. Slično kao i kod opsesivnosti lepotom, telo predstavlja površinu za projektovanje koja je znatno konkretnija pa se time može i bolje kontrolisati nego difuzni strahovi od uništenja koji leže ispod toga.

Još jedan oblik kontrole predstavljaju takozvane *prinudne misli*. Mnogi se žale da naprosto ne mogu da prestanu da misle. Pritom im misli prosto prinudno idu uvek istim tokom. Ovo prinudno razmišljanje može da se smatra i bespomoćnim pokušajem da se pronađe rešenje: mozak se prosto ne smiruje sve dok se gradilište ne raščisti. Beskrajno promišljanje o problemu, međutim, uglavnom više blokira pronalaženje rešenja nego što zaista pomaže.

Uvažavanje ove strategije: Ti neverovatno dobro vladaš sobom i neverovatno si disciplinovan. Disciplina je veoma vredan resurs kad sa životom treba biti načisto. Imaš jaku volju, na koju možeš da budeš ponosan.

Prva pomoć: Tvoj problem je što često preduzimaš previše dobrih stvari da bi svoje dete senke zaštitio od njegovog osnovnog straha da će biti napadnuto i povređeno. Zbog svojih težnji za kontrolom često i sam osećaš da si pod stresom, a stres namećeš i svojoj okolini. Za tebe je posebno važno da tvoje dete senke stekne više poverenja u sebe. Ali i malo više „poverenja u Boga“, poverenja da će se stvari već nekako srediti. Pokušaj da razviješ više životne radosti i opuštenosti tako što ćeš, uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog, svome detetu senke neprestano objašnjavati da je

dovoljno dobro takvo kakvo jeste i da ne mora uvek toliko da se napreže. Dopusti drugima da češće predahnu i nagradi sebe ako si uradio nešto dobro.

Ako te muče prinudne misli, svakog dana odredi sebi pola sata i probaj pismeno da rešiš svoj problem. A posle toga pokušaj svom snagom da misli i pažnju usmeriš na druge stvari i aktivnosti. Tvoj unutrašnji odrasli je siguran da sve, ako zatreba, stoji na onom papiru i da se nijedna informacija neće izgubiti.

Samozaštita: Napadačko ponašanje

Tipična principijelna uverenja: *Ja sam podređen i slabiji. Ne mogu da ti verujem. Ne smem da se distanciram. Svet je zao! Ne dobijam dovoljno! Nisam važan.*

Kao što smo već spomenuli, emocije besa i agresije imaju smisla u našoj životnoj priči jer na taj način možemo da odbranimo svoje lične granice. U naše doba problem je samo u tome što neprijatelji ne mogu da se prepoznaju tako objektivno kao u kamenom dobu. Na osnovu svojih projekcija i iskrivljenog opažanja, ponekad neprijatelje vidimo i tamo gde ih nema. Ljudi čije dete senke sluti da je slabije od drugih subjektivno se veoma brzo osećaju napadnutim. Tako, recimo, primedbe koje su objektivno bezazlene brzo mogu da dospeju na pogrešan kolosek i da se na njih reaguje uvređeno. Uvređenost je osećaj koji može da oslobodi ogromnu (aktivnu) agresiju. Pre svega kod onih koji za razliku od ljudi koji teže harmoniji ne potiskuju refleksno svoj bes.

Ljudi koji su nesvesno stali na stranu pobune, na prave ili navodne napade reaguju tako što uzvraćaju udarac. U ovim savetima ne bih htela da se upuštam u ekstremne slučajeve, kao što je recimo ljubomorni muž koji će u svom uvređenom egu stvoriti toliko mržnje da će suprugu izbosti nožem, već ću se ograničiti na primere koje srećemo u svakodnevicu. Tu su recimo, svima poznati „ćudljivci“. Pojam se više koristi za žene, ali ima i ćudljivih muškaraca, tako da ću ovde govoriti o oba pola. Svakome je poznata situacija u kojoj ga sagovornik potpuno nepredvidljivo napada, a on se obeshrabreno pita šta li je to upravo tako loše rekao ili uradio. Kod ćudljivih osoba postoji munjevita veza draž-reakcija-

postupak, što smo već objasnili na Mihailovom primeru. Navodni napad izaziva osećaj uvređenosti, koji oslobađa bes i čini da ta osoba impulsivno napadne bilo verbalno, ili fizički. Pritom se fizički napadi i žestoki verbalni napadi s mnogo uvreda više i ne mogu okarakterisati samo kao „ćudljivost“. Ljudi skloni impulsivnosti često i sami pate zbog toga. Najkasnije kad se bes raspline i kad se ponovo vrate u svoje odraslo ja, u svog „odraslog“ ², oni znaju da su mnogo preterali. Problem leži u tome što je impulsivan bes veoma teško obuzdati. Ako bismo hteli da ovladamo impulsivnošću, intervencija mora biti usmerena na to da se bes uopšte i ne javi. Prevencija, dakle, mora da počne već kod uvrede, i to je jedna od ključnih stvari u ovoj knjizi. O temi uvrede opširnije ću govoriti kasnije.

Uvažavanje ove strategije: Ti ne trpiš nikakva sranja. Veoma si jak i umeš da se braniš. Bobene si prirode. Tvoja impulsivnost čini te vrlo živim s tobom nikome neće brzo postati dosadno.

Prva pomoć: Tvoje dete senke lako se vređa. Zbog toga prebrzo stiće osećaj da se prema njemu ponašaju bez poštovanja i da ga napadaju. Ako ikako možeš, pokušaj da ostaneš u svom odraslom ja, pa time i na ravnoj nozi sa svojim bližnjima, kako bi mogao razumno i primereno da reaguješ.

Od vrlo velike pomoći je ako se pripremiš za situacije koje bi mogle da te razbesne. Pažljivo analiziraj s kolikim udelom tu učestvuje tvoje dete senke i njegovo iskrivljeno opažanje i odvoji ga od svog unutrašnjeg odraslog. On obavezno mora da zadrži prevlast. Mnogo će ti pomoći ako razviješ nove strategije odgovora. Kako se to radi, objasniću ti u odeljku *Mala lekcija iz spremnosti da se odgovori*.

Samozaštita: Ostaću dete

Tipična principijelna uverenja: *Slab sam! Mali sam! Zavisan sam! Moram da se prilagodim! Ne smem da te razočaram! Ništa ne mogu sam! Nisam dovoljno dobar! Ne smem da te napustim!*

Neki ljudi neće da odrastu, već da ostanu deca. Oni se oslanjaju o druge, u nadi da će ih ovi voditi kroz život. To mogu biti životni partneri, ali i sopstveni roditelji. Uopšte nije mali broj ljudi koji se nisu

odvojili od roditelja. Ne usuđuju se da krenu sopstvenim putem, već osećaju da su prilikom donošenja najvažnijih odluka zavisni od odobravanja svojih roditelja i/ili drugih ljudi. Dete senke u njima nema hrabrosti da svoj život uobliči samostalno. Oseća se zavisnim i malim. Pored toga, ima i veliki osećaj krivice ako zamisli odvajanje od roditelja ili od partnera.

Da bi se osećao zavisnim od svojih roditelja i njihovog suda, čovek ne mora obavezno da ima dobar odnos s njima. Mnogi čak uopšte više i ne održavaju kontakt s roditeljima, ali uprkos tome se ponašaju po njihovim usvojenim propisima i normama. Sećam se jednog klijenta, nazvaću ga Harold, koji je svoje roditelje odbacivao iz dubine duše jer mu je njihovom krivicom detinjstvo bilo krajnje neveselo.

Živeo je više stotina kilometara daleko od njih, a viđao ih je izuzetno retko. Uprkos tome, njegovo dete senke skoro u potpunosti se poistovetilo s vrednostima i predstavama koje su mu preneli roditelji, a pre svega autoritarni otac. Za njegovog oca računali su se samo rezultati. Slobodno vreme i zabava u očevim su očima bili bezvredni. Haroldova majka bojala se muža, pa stoga nije mogla da zaštiti sina od muževljevih ekstremnih zahteva i brutalnih kazni. A klijent je, iako je oca mrzeo još kao dete, u potpunosti preuzeo njegovu opsednutost postignućima i na prvim psihoterapijskim seansama nije od toga mogao da se distancira čak ni u svom odraslom *ja*. U skladu s time kako su ga roditelji oblikovali, neprestano je radio i vrtoglavo je napredovao u karijeri. Sebi nije dopuštao gotovo nimalo životne radosti, a nije imao ni neku pravu predstavu kako bi čovek mogao više da uživa u životu. U duši je, međutim, nosio veliku čežnju za opuštenošću i životnom radošću. A pritom se i veoma bojao da bi mogao da zapadne u drugi ekstrem ako svojim željama malo više popusti. U skladu s tim, jedna od njegovih najvažnijih strategija bila je kontrola i samodisciplina. Harold je vrlo izrazit primer kako odrastao čovek ostaje dete (senke) čak i kad donosi naizgled odrasle i samostalne odluke i drži veliko fizičko odstojanje od svojih roditelja.

Mnogima je problem ako treba da preuzmu odgovornost za sebe i za svoje životne odluke. Oni odgovornost prebacuju na sudbinu, na partnera, ili na roditelje, time što se prilagođavaju njihovim

predstavama i očekivanjima. Boje se da će razočarati i zakazati ako bi krenuli sopstvenim putem. Pored toga, mala im je tolerancija na frustraciju, što znači da teško mogu da podnesu negativna osećanja koja nastaju ako naprave neku grešku. Ako kontrolu preuzmem u svoje ruke, s jedne strane ću, doduše, imati slobodu odlučivanja, ali s druge je tu i rizik da ću doneti pogrešnu odluku i da ću to morati da podnesem kao „lični neuspeh“. Utoliko je za ove ljude manje opasno ako im osobe koje ih štite kažu šta treba da rade.

Pored toga, takvi ljudi su od detinjstva toliko navikli da drugi odlučuju o njima da uglavnom čak i ne znaju šta hoće.

Često su nezadovoljni i loše raspoloženi jer rade mnogo toga što zapravo ne žele. Uglavnom postupaju iz lažnog osećaja dužnosti, a ne na osnovu sopstvenih želja i predstava. Zbog toga moraju da razviju jasan osećaj ko su i šta hoće.

Neki roditelji, međutim, na decu vrše pritisak, sve do ucene. Oni detetu nagoveštavaju da će biti takoreći izbačeno iz porodice ako ne radi ono što roditelji smatraju ispravnim.

Takva osoba bi navodno morala da prekine veze s porodicom ako bi htela da krene sopstvenim putem. Mnogi od toga prezaju jer se naposljetku osećaju povezanim s porodicom. Pored toga, deci je za ovaj radikalni korak potrebno upravo ono što su roditelji opsednuti moći u njima potisnuli: velika samouverenost. Naime, ako se roditelji u dobrom i u lošem smislu previše mešaju u životne odluke svoje dece, u njima nastaje neka vrsta suštinske nesigurnosti da li bi uopšte bila u stanju da bez roditelja donesu razumnu odluku.

Na isti način, ljudi koji su opsednuti moći svome partneru prete kaznama ili raskidom (odvajanjem, razvodom) ako ne igra onako kako oni sviraju, a partner se oseća previše zavisnim da bi se ozbiljno suprotstavio ili otišao. I u toj konstelaciji dete senke zavisnog partnera oseća veliki strah da bez partnera ne bi moglo da živi. Uz to ide i činjenica da dete senke ljudi čija je zaštitna strategija „ostaću dete“ brzo počinje da se oseća krivim. Stoga oni osećaju izvestan deo krivice za tešku situaciju zbog koje im roditelji ili partner često prebacuju. Priznanje sopstvene krivice, međutim, čini odnos s „mučiteljima“ nešto podnošljivijim: sopstvena krivica, naime, omogućava da se roditelji i partner prikažu u boljem svetlu. Ovim idealizovanjem odnosa s ljudima koji je navodno štite takva osoba

održava svoju zavisnost od njih. Idealizacija je, dakle, štiti od razdvajanja i/ili žestokog sukoba, koji joj ulivaju strah. Pored toga, prihvatanje navodnog sopstvenog dela krivice može čoveku da vrati osećaj kontrole, to jest da smanji nemoć koju on oseća. Jedan od mojih klijenata, recimo, smatra opravdanim skoro svaki prigovor svoje dominantne i manipulativne supruge. Ona ga stalno kritikuje i krivi ga za svoju depresiju i napade migrene. Time što se s njom slaže, on (nesvesno) održava izvesnu iluziju kontrole. Alternativa bi bila da se oseća naprosto prepuštenim na milost i nemilost njenom nepravičnom sudu.

Vrlo blizu priznavanju navodne sopstvene krivice je i samozaštita koja se sastoji u ulepšavanju stvarnosti. Takve osobe rado potiskuju svest o razmerama svoje zavisnosti i uzimaju u zaštitu svoje roditelje i svog partnera. One osećaju veliku lojalnost prema njima, mada im je odnos problematičan. Zbog velike želje za povezanošću i zavisnosti koju osećaju, potiskuju teškoće u vezi sa svojim „zaštitnikom“.

Ovo je ranije bilo klasično kod žena koje su sebe učinile zavisnim od supruga, a delimično to srećemo još i danas. Ima, međutim, i dosta muškaraca koji svoju odgovornost prenose na ženu, utoliko što očekuju da se „mama“ pobrine o svemu što nije neposredno povezano sa zarađivanjem sredstava za život a ponekad i za to. Sve je više muškaraca koji su finansijski zavisni od supruge, i to ne zato što su preuzeli podizanje i vaspitanje dece, već zato što profesionalno nikako da stanu na svoje noge.

Uvažavanje ove strategije: Ti se veoma trudiš da svoje dete senke zaštitiš i da sve učiniš ispravno, koliko god je to moguće. Neverovatno mnogo se naprežeš da budeš „dobar dečko“, to jest, „mila, fina devojčica“. Zaista mnogo činiš kako bi tvoji roditelji mogli da budu ponosni na tebe.

Prva pomoć: Tvoje dete senke je preterano uplašeno da će razočarati i pogrešiti. Navedi ga, uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog, da shvati da su greške deo života i da sme da greši. Važno je da ojačaš svog odraslog. To ti može poći za rukom tako što ćeš se vežbati u iznošenju argumenata. Dobar argument je da si za svoju sreću u životu sam odgovoran, baš kao i tvoji roditelji za svoju. Nisi na ovom svetu da bi ispunjavao očekivanja svojih bližnjih. Jasno daj

sebi na znanje da će te svaka odluka koju doneseš odvesti korak dalje na tvome putu. Ako, naprotiv, budeš stajao, nećeš moći da kreneš pogrešnim putem, ali nikuda nećeš ni stići. Kako da vežbaš iznošenje argumenata, pokazaću ti dalje u knjizi, u odlomku *Budi sposoban za sukobe i oblikuj svoje veze i odnose!*

Samozaštita: Beg, povlačenje i izbegavanje

Tipična principijelna uverenja: *Prepušten sam ti na milost i nemilost! Slab sam! Bezvredan sam! Podređen sam i slabiji! Ne mogu da ti verujem! Bezbedno je biti sam! Ja to ne mogu!*

Beg i povlačenje su omiljene zaštitne strategije ako osoba hoće da izbegne konfrontaciju kojoj se ne oseća doraslom. Kao što sam već više puta spomenula, obično primenjujemo više zaštitnih strategija i menjamo ih već prema prilici. Tako će, recimo, čovek u jednoj situaciji napasti, dok će u drugoj prednost dati begu i izbegavanju sve zavisi od procene sopstvenih izgleda za uspeh. Pored toga, zaštitne strategije kao što su napad ili beg nisu problematične same po sebi, već su prirodne reakcije koje imaju smisla i kojima se štitimo od opasnosti. Problem leži samo u definiciji opasnosti. Što se moje dete senke oseća slabijim i izloženijim napadu, brže će neku situaciju oceniti kao opasnu. Ljudi koji zbog principijelnih uverenja potcenjuju svoje sposobnosti mogu zbog toga da budu u hroničnom begu. Pritom beže i od suočavanja sa sopstvenim strahovima i navodnim slabostima, kao i od suočavanja i sukoba s drugim ljudima, koji bi sa svoje strane mogli da ih suoče s njihovim slabostima.

Ljudi koji se u prvom redu štite povlačenjem u svoja četiri zida često su zbog iskustva stečenog u detinjstvu usvojili principijelno uverenje koje otprilike glasi da je samoća opcija koja je bezbednija od međuljudskog kontakta. Ako su sami, oni se, međutim, ne osećaju samo bezbedno već i slobodno, zato što samo kada su sami imaju osećaj da smeju slobodno da odlučuju i postupaju. Čim se u blizini nađu drugi ljudi, na površinu, naime, iskače program iz detinjstva da moraju da ispunjavaju njihova (navodna) očekivanja. O tome će biti više reči u sledećem poglavlju.

Ali da bi se pobeglo od sebe i/ili svojih bližnjih, ne mora se nužno bežati u samoću. Čovek može da beži i u aktivnosti kao što su posao, hobi ili internet. Beg u aktivnosti ispunjava cilj da sebi odvratimo pažnju od svog glavnog problema. Onaj ko beži toga ne mora biti čak ni svestan. I to baš zato što beg u ove aktivnosti služi upravo potiskivanju nevolja deteta senke koje se iza svega kriju. Stalna zaposlenost odlično odvraća pažnju od sumnji u sebe i od strahova deteta senke. Milioni ljudi ne mogu da sede s mirom jer u tišini opažaju svoja negativna principijelna uverenja. Zbog toga sebe i okruženje izlažu stresu svojom neumornom vrednoćom. I ovde je, međutim, granica između zdravog i nezdravog ponovo vrlo tanka. „Odvraćanje pažnje“, naime, može da bude i mera koja ima veoma mnogo smisla kada hoćemo da se oslobodimo negativnih stanja. Ali ako pravi problem zbog odvrćanja pažnje postaje sve veći, umesto manji, bolje bi bilo da se problemom pozabavimo direktno. Ovde se, međutim, prvi korak sastoji u tome da najpre priznam da uopšte imam problem, što je i najvažniji i najsuštinski korak ka otklanjanju problema.

Paralelno s begom i povlaćenjem kao mera samozaštite ide i *izbegavanje*. Svi bez izuzetka rado izbegavamo neprijatne situacije ili aktivnosti. U pitanju su ponovo samo razmere našeg izbegavanja. Izbegavanjem naročito rado reagujemo na situacije i aktivnosti koje u nama izazivaju strah ili neraspoloženje. Ovde problem leži u tome što osećaj straha i neraspoloženja izbegavanjem jača, umesto da slabi. Zadaci koje odlažem jer kod mene izazivaju neraspoloženje sve više se gomilaju, a to povećava i neraspoloženje, dok strah postaje sve izraženiji što ga češće zaobilazimo u širokom luku. Naime, ako nešto izbegavamo, time sve više počinjemo da verujemo da tu situaciju ne možemo da savladamo. Kada je reč o tehnici rada mozga, izbegavanje takoreći potvrđuje naš strah i neraspoloženje. Pored toga, izbegavanje sprečava da steknemo iskustvo kako da savladamo tu situaciju. I obrnuto, ako nam je pošlo za rukom da uprkos strahu uspešno savladamo neki izazov, bićemo veoma ponosni na sebe. Sledećeg puta ćemo pred njim već osećati manji strah.

Jedan poseban oblik bega i izbegavanja jeste, naime, *refleksno pravljenje mrtvim* osoba pritom, da tako kažemo, beži u sebe time

što se iznutra zatvara. Ovaj proces se uglavnom ne odvija voljno, a često se događa i refleksno i automatski. Ta strategija zaštite nastaje u prvim godinama života, kad deca ne mogu ni da pobegnu ni da se brane, već im preostaje samo mogućnost da iznutra prekinu kontakt i da, ako je moguće, ništa ne osećaju. U stručnom jeziku taj oblik samozaštite naziva se *disocijacija*.

Ljudi se, da tako kažemo, iznutra „isključuju s mreže^a ako osećaju da ih kontakt s drugima previše opterećuje. Osoba nasuprot njih tada veoma jasno oseća da je onaj drugi iznutra odsutan. Ljudi skloni disocijaciji ne umeju dobro da postavie unutrašnje i spoljne granice. To znači da tuđa kolebanja i raspoloženja jako upijaju u sebe i osećaju se odgovornim za njih. Antene su im, dakle, stalno podešene za prijem, a to može u njima da izazove jak stres u međuljudskim kontaktima. Zbog svojih propustljivih unutrašnjih granica brzo počinju da osećaju da ih blizina druge osobe preplavljuje. Od toga se, međutim, ne štite samo unutrašnjim već rado i spoljnim povlačenjem. Najsigurnije se osećaju kad su sami. Dete u njima steklo je utisak da međuljudski kontakt znači stres. Bilo zato što nisu istinski smeli da se razgraniče od slabe majke s velikim potrebama, ili slabog oca s velikim potrebama, ili pak zato što su imali roditelje koje su doživljavali kao preteće. Ljudi koji dožive traume (i u odraslom dobu) takođe često pokazuju disocijativna stanja.

Uvažavanje ove strategije: Ima smisla što svoje dete senke štitiš begom i povlačenjem ako se osećaš preopterećenim. Time brineš o sebi i čuvaš svoju snagu.

Prva pomoć: Mada je povlačenje zaštitna strategija koja ima veoma mnogo smisla, ti često bežiš od „sablasi“. Naime, uopšte ti nije potrebno da se kriješ. Potrudi se da svome detetu senke, uz pomoć vežbanja datih u ovoj knjizi, stalno objašnjavaš da je dovoljno dobro i veoma važno: da i samo sme da se zauzme za sebe i da se brani. Ako počneš više da zastupaš svoja prava, želje i potrebe, ustanovićeš da se i u kontaktu s drugim ljudima osećaš mnogo slobodnije i samouverenije.

Digresija: Strah deteta senke od blizine i prisvajanja

Ako dete mora mnogo da se podredi očekivanjima svojih roditelja, ono ne može da se potvrdi onako kako treba. Umesto toga, dete vežba da isturi antene kako bi što blagovremenije reagovalo na raspoloženje i želje svojih roditelja. Detetu je pritom naročito teško ako roditelji svoje norme ne nameću strogošću i autoritetom, već mu nagoveštavaju da su *razočarani* ako se ne ponaša u skladu s njihovim željama. Dete čija majka reaguje tugom zato što nije ispunilo njena očekivanja nema nikakvih izgleda da se razgraniči od nje. Ono, naime, oseća saosećanje za tužnu majku i oseća se krivim i odgovornim za njen bol. Zbog toga ono „dobrovoljno“ radi ono što bi mama htela kako bi ona bila srećna i zadovoljna. Nasuprot tome, dete čija majka reaguje gnevno ako ne ispunjava njena očekivanja ima mnogo bolje izgleda da pomisli: „Glupa kravo!“ i da se time od nje razgraniči, bar iznutra.

Na psihoterapiju mi često dolaze ljudi koji pate od straha od vezivanja. Oni imaju teškoća da na zdrav način isteraju svoje, pa stoga brzo počinju da osećaju da ih partnerova blizina ugrožava i guši. Takvi ljudi su kao deca često doživljavali da je jedan od roditelja često je to majka bio veoma posesivan. Ona je, recimo, reagovala razočarano ako je dete više volelo da se igra sa svojim drugovima nego da ostane s njom kod kuće. Jedan od takvih primera je i Tomas (39 godina): majka je veoma patila u braku s ocem, koji je prema njoj postupao bez ljubavi i imao vanbračne veze. Zbog toga je često bila tužna. Mali Tomas je osećao neodoljivu želju da teši sirotu mamu, pa je time sve više zapadao u ulogu njenog surogatpartnera, pogotovo što je majka i pred njim plakala zbog bezosećajnog oca. Mali Tomas je osećao da mami prija ako je on uz nju. Zbog toga se često odricao popodnevnog igranja s drugovima ne bi li usrećio mamu. Nije, dakle, naučio da se na zdrav način razgraniči i da odgovornost za lične probleme svoje majke prepusti njoj. Tako je razvio principijelna uverenja koja, između ostalog, glase: „Ne smem da te napustim“, „Ja sam odgovoran za tvoju sreću“, „Moram uvek da budem s tobom“, „Ne smem da imam sopstvenu volju.“ Zbog ovog programa, kao

odrastao je samo u ograničenoj meri mogao da podnosi blizinu partnerke. Ako bi se njegova devojka nalazila u istoj prostoriji, brzo je počinjao da oseća da gubi sebe. Istinski slobodno i samostalno osećao se samo ako je sam. Zbog toga je nakon trenutaka bliskosti prema partnerki uvek ponovo uspostavljao distancu. Zbog stresa koji je prisustvo trenutne devojke izazivalo u njemu, menjala su se i njegova osećanja prema njoj. Prvobitna zaljubljenost ustupala je mesto dubokoj sumnji da li je ona uopšte prava. Zbog toga je često bežao u posao, a ponekad i u neverstvo i paralelne veze, ili bi raskidao i tražio neku „bolju“. Sve dok u jednom trenutku nije spoznao da njegova neumorna potraga za „onom pravom“ nema toliko veze s navodnim nedostacima bivših devojaka, koliko s time što sam pati od straha od vezivanja.

Na psihoterapiji Tomas je prestao da na svoje devojke projektuje sliku majke i naučio je da i u vezi može da se oseća kao slobodan čovek. Radi toga je morao da nauči da odbrani svoje stavove i da u vezu unese svoje želje i potrebe. Dete u njemu je, naime, usvojilo stav da čovek veze može *samo pasivno da podnosi*, ali ne i da ih *aktivno uobličava*. A što je Tomas više sticao osećaj da nije samo prepušten na milost i nemilost svojoj devojci, već da u vezi ima i sopstvena prava, sve više je mogao da uživa u njenoj blizini, umesto da od nje beži.

Ako te tema „strah od vezivanja“ posebno interesuje, o tome možeš mnogo da pročitaš u mojim knjigama *I da i nel* i *Od da i ne do da*.

Poseban slučaj: Beg u zavisnost

Jelo, piće, pušenje, droge i tablete teše dete senke koje čezne za zaštitom, zbrinutošću, opuštenošću i nagradom. Ali i kupovina, rad, igre, seks i sport takođe mogu da se upražnjavaju zavisnički, kako bi se odvratila pažnja od briga i problema. Zavisnost se u prvom redu odnosi na naš osećaj zadovoljstva. Droge, bilo da su vezane za supstance ili za ponašanje, deluju zahvaljujući neurotransmiteru dopaminu, takozvanom „hormonu sreće“, koji oslobađaju. Ako popustimo zavisnosti, otklanjamo osećaj neprijatnosti i uspostavljamo osećaj prijatnosti i zadovoljstva. Supstanca ili

ponašanje nas neposredno nagrađuju, odnosno otklanjaju osećaj neprijatnosti u vidu apstinencijalnih tegoba, koji imamo ako ne možemo da dobijemo određenu supstancu ili da se ponašamo na određeni način. Osećaji zadovoljstva i nezadovoljstva su, dakle, osnova naše motivacije, a upravo to je ono što nam toliko otežava da se zavisnosti oslobodimo. U životu se, naposljetku, uvek nekako radi o tome da izbegnemo neprijatnost i steknemo osećaj prijatnosti i zadovoljstva. Uvek smo u potrazi za srećom, pa stoga i podložni zavisnosti. Dugoročne negativne posledice leže negde u budućnosti, pa zbog toga lako možemo da ih potisnemo. Ili možda zavisnik već pati od posledica svog ponašanja recimo zbog masne jetre, ili hroničnog bronhitisa ali uprkos tome ne može da se okane svoje zavisnosti jer predstava da živi bez droge u njemu izaziva prejak strah i osećaj neprijatnosti, ili čak fizički bol.

Zavisnost od supstanci, kao što je recimo alkoholizam, danas se smatra „bolešću promene metabolizma“ jer menja mozak i time vrši veoma negativan uticaj na slobodnu volju. Reakcije prilikom apstinencije mogu biti tako jake, to jest želja za alkoholom ili drugim supstancama toliko velika, da se volja pod njima naprosto slama.

Ima, međutim, i istraživača, kao što je, recimo Džin M. Hejman, psiholog s Medicinskog fakulteta Univerziteta Harvard, koji tvrde da zavisnost nije bolest, već „poremećaj voljnog ponašanja u donošenju odluka“ (engl: *disorder of choice*). Glavni argument ovde predstavlja to što epidemiološke studije pokazuju da oko polovine zavisnika od droge uspeva da se u nekom trenutku oslobodi svoje zavisnosti. Ljudi koji pate od bolesti poremećaja metabolizma, kao što su šizofrenija, Alchajmerova bolest, ili dijabetes, nemaju takav izbor. Hejman iznosi argument da je zavisnost ponašanje koje se rukovodi svojim posledicama za razliku od nevoljnog ponašanja izazvanog dražima, kao što je recimo treptanje. Treptanje se vrši refleksno ako je prisutna draž kakva je recimo svetlost blica. Nasuprot tome, namigivanje je voljno i diriguju ga i nalažu strukture mozga koje procenjuju posledice našeg ponašanja. Tako, recimo, muškarac razmatra da li bi mogao imati uspeha ako namigne ženi koja mu se dopada. U tom smislu, zavisnost podleže istim zakonima motivacije i odlučivanja koji i inače regulišu naše ponašanje. U prilog ovoj pretpostavci govori i to da većina zavisnika takvo ponašanje napušta

upravo onda kada cena daljeg zavisničkog ponašanja postane previsoka. Važi i obrnuto: ne oslobađaju se zavisnosti jer im cena odricanja naposljetku ipak deluje veća od dobiti koju oslobađanje od zavisnosti donosi. Ovo je uslovljeno i jednom perfidnom pojavom kod zavisnosti, naime time da što zavisnost duže traje, alternativni načini ponašanja sve više gube na privlačnosti.

Upravo kod zavisnosti uglavnom postoji ogroman raskorak između stavova unutrašnjeg odraslog i osećanja deteta senke. Tako, recimo, unutrašnji odrasli uglavnom veoma dobro zna da je njegovo ponašanje štetno i da bi s time trebalo da prestane. Ali dete senke obavezno hoće da odmah (!) bude nagrađeno i da se odmah (!) dobro oseća. Upravo oralne zavisnosti kao što su jelo, piće i pušenje neverovatno utešno i umirujuće deluju na unutrašnje dete. Zahvaljujući dubokoj, mada nesvesnoj asocijaciji s majčnim grudima, oralne zavisnosti naročito dobro ispunjavaju potrebe deteta da bude nahranjeno, zbrinuto i zaštićeno. Zavisnosti se, * međutim, ne obraćaju samo detetu senke, koje traži utehu i odvratanje pažnje, već i sunčanom detetu, koje hoće zabavu, pustolovinu i uzbuđenje. Zbog toga zavisni ne postaju samo ljudi koji hoće da olakšaju svoj jad i sebi odvratanje pažnju od svojih problema već i oni koji naprosto traže podsticaj, zadovoljstvo i avanturu. Ovde je stvar u tome što je unutrašnje dete po prirodi sklono preterivanju. Dete, naime, uvek hoće da radi ono što mu obećava najveću priyatnost. Problem je, međutim, što priyatnost može da pređe u zavisnost jer kroz uslovljavanje navika i mozga zavisnik gubi kontrolu nad svojom zavisnošću. Ono što je kod zavisnosti tako loše jeste to da, što duže traje i opstaje, zavisniku sve više oduzima nadu da će uspeti da je se oslobodi. U jednom trenutku, naime, njegov unutrašnji odrasli pomišlja: „Ja ovo neću moći!“

Oslobađanje od zavisnosti uspeva uglavnom onda kad dete senke oseća da je dugotrajna nagrada privlačnija od kratkotrajnog zadovoljenja. Tako, recimo, mnogi zavisnici od droge uspevaju da se oslobode zavisnosti ako u njihovom životu dođe do nekog pozitivnog preokreta, kao što je nov posao, ili nova ljubav. Zbog toga se i mnogi programi odvikavanja zasnivaju na principu svođenja kratkotrajnog zadovoljenja na minimum i povećavanja privlačnosti dugoročnih ciljeva. Nije malo pušača koji su prestali da puše samo zbog zabrane

pušenja u javnim prostorima jer je kratkoročno zadovoljstvo pri pušenju znatno umanjeno ako pritom mora da se izađe napolje, na kišu i hladnoću. Prema mom mišljenju, prilikom oslobađanja od zavisnosti presudno je da imamo osećanja koja nas motivišu da promenimo svoje ponašanje. Dakle, da dopustimo sebi da osetimo strah od dugoročnih posledica umesto što ga potiskujemo, i da unapred osetimo životnu radost i olakšanje koji će nastati kada uspemo da se svoje zavisnosti oslobodimo. U odeljku *Digresija: Dragocene strategije protiv zavisnosti* predstaviću vam još nekoliko mera kojima možete da motivišete svoje unutrašnje dete i unutrašnjeg odraslog da napuste svoj program zavisnosti.

Uvažavanje ove strategije: Većina zavisnosti naprosto donosi veoma mnogo zadovoljstva, ili je strašno zabavna kada se jednom naviknemo na to. Piće, pušenje, jelo itd. predstavljaju podsticaj i donose veliki osećaj zadovoljstva. Pored toga, iskušenja vrebaju svuda. Zaista nije lako da im se uvek voljom odupremo. Ti u osnovi samo hoćeš da ti bude dobro.

Prva pomoć: Problem je, nažalost, što većina zavisnosti ima visoku cenu, pa se zbog toga često osećaš krivim i to ti kvari raspoloženje. U dubokoj si dilemi: s jedne strane zavisnost, koja te bar kratkoročno čini srećnim, a s druge strane strah od njenih posledica. Prvi korak bi mogao biti naprosto to da polako počneš da shvataš sebe i svoju zavisnost. Dovoljno je već i to što patiš od tog ponašanja, ne moraš sebe dodatno da mučiš i samoprebacivanjem. Tvoje dete senke je u oskudici i potrebne su mu tvoja ljubav i pažnja.

Samozaštita: Narcizam

Principijelna uverenja: *Bezvredan sam! Ja sam niko! Ja sam govno! Ja sam gubitnik! Ne smem da osećam! Sve moram sam! Nezasit sam!*

Prema grčkoj legendi, lepi mladić Narcis zaljubio se sam u sebe kada je na mirnoj vodi ugledao svoj lik. Ostatak života patio je od neutoljive samozaljubljenosti. Narcis je, prema tome, čovek koji sebe opaža kao veličanstvenog i značajnog u samozaljubljenom maniru. Ova demonstracija sopstvene veličine i nepogrešivosti zapravo je,

međutim, samo neka vrsta zaštitne strategije, koju čovek nesvesno razvija kako bi što manje osećao svoje povređeno dete senke.

Ljudi koji su razvili narcističku ličnost rano su naučili da dete senke koje se oseća bezvredno i jadno potisnu tako što će stvoriti jedno drugo, idealno *ja*. Ovo *idealno ja* konstruiše se tako što Narcis čini sve kako bi se izdigao iz proseka. Narcistička ličnost se neverovatno napreže da bude nešto posebno jer se njeno dete senke oseća upravo suprotno. Kako bi svoje dete senke držala u šaci, takva ličnost teži vanrednim dostignućima, moći, lepoti, uspehu i priznanju. Narcizam se, dakle, sastoji od čitavog spleta zaštitnih strategija. U njih, nažalost, spada i omalovažavanje drugih ljudi. Narcističke ličnosti imaju izražen osećaj za slabosti svojih bližnjih, koji rado verbalizuju u vidu zajedljive kritike. Narcisi ne mogu da podnesu sopstvene slabosti, pa zbog toga ne podnose ni tuđe. Time što se usredsređuju na tuđe slabosti, gube iz vida sopstvene. Svojom kritikom, zatim, kod bližnjih izazivaju upravo ona osećanja koja sami neće da osete: duboku nesigurnost i osećaj niže vrednosti. Kod narcisa se princip zamene mesta žrtve i krivca naročito jasno pokazuje.

Neke narcističke ličnosti, međutim, biraju i suprotnu strategiju da bi podigle sopstvenu vrednost. One idealizuju ljude koji su im bliski. U tom slučaju, one se neizmerno razmeću svojim ekstra partnerom, fantastičnom decom i važnim prijateljima. Mnogi čine i jedno i drugo, idealizuju i omalovažavaju. Nije redak slučaj ni da se novi poznanik, ili ljubav, najpre idealizuje, a zatim omalovažava i ruši.

Nezavisno od toga da li je narcistička ličnost više na strani idealizovanja ili omalovažavanja, ona se rado razmeće onim što može, ima i preduzima. Pritom to ne mora obavezno da radi previše glasno i s mnogo pompe. Postoje i *tih* narcisi, neretko intelektualci, koji blagim glasom pokazuju svoju jedinstvenost i nadmoć.

Narcisi, međutim, imaju i svoje prijatne strane. Mogu da budu izrazito šarmantni, mili i zanimljivi. Neki su upravo harizmatične ličnosti. Njihova težnja za uspehom često čini da profesionalno daleko doguraju i da uživaju veliki ugled. Njihovi napori da budu nešto posebno, dakle, često donose i plodove. A time privlače druge narcističke ličnosti, ali i ljude koji imaju zavisnu strukturu ličnosti. Ako se dva aktivna narcisa nađu u partnerskom odnosu, odnos je najviše

nalik rolerkosteru na kome se smenjuju strast i uzajamno povređivanje. Ako, nasuprot tome, partner narcističke ličnosti više spada u zavisne prirode, on će narcisove verbalne napade uglavnom trpeti bez mnogo protivnapada i marljivo će nastojati da ispuni njegova očekivanja. To je, međutim, poduhvat koji je osuđen na neuspeh jer koliko god partner bio „dobar“ i koliko god se trudio, njegovo ponašanje ne menja ništa u narcisovom iskrivljenom opažanju. Ovo iskrivljeno opažanje sastoji se od skoro potpunog zamagljivanja sopstvenih slabosti, u kombinaciji sa stavljanjem pod lupu malih i navodnih slabosti partnera. Kada narcis dospe u to stanje opažanja, vidno polje mu se sužava recimo na malčice predug partnerkin nos, dok mu sve njene prednosti nestaju iz vidnog polja. Ta navodna slabost čini da se narcis strašno razbesni jer partnerka treba da posluži povećanju njegove sopstvene vrednosti. Zato mora da bude savršena, baš kao i on. Protiv ovog narcisovog uveličavajućeg stakla za slabosti nijedan partner nema šanse. Zavisni partneri, međutim, ipak misle da bi, samo da su nekako bolji i lepši, narcis njima bio zadovoljan. To je tipičan pogrešni zaključak deteta senke, koji ne zapažamo samo u vezama s osobama izrazito narcističke strukture ličnosti. Mnogi su skloni da dopuste da ih svaka kritika deprimira ma koliko nepravedna i besmislena bila. Ti ljudi, zbog svoje unutrašnje strukture, uvek u osnovi imaju osećaj da su krivi i da nisu dovoljno dobri. To je slučaj i onda ako je unutrašnji odrasli te osobe već odavno spoznao da mu je partner narcis i da nije njegova krivica ako ga neprestano obezvređuje. Ta spoznaje ne stiže do deteta senke, koje ostaje zarobljeno u svom osećaju niže vrednosti, a narcisova kritika taj osećaj jača. Da bi se iscelilo, dete senke ovakvog partnera obavezno hoće da stekne narcisovo priznanje, pa se još više trudi da mu se dopadne. Narcis, međutim, ostaje ono što jeste. Zavisni partner, dakle, sebe doživljava kao bezuspešnog i nemoćnog, što još više jača zavisnost koju oseća. I to je začarani krug.

Izuzetna ambicija i težnja za moći čine da su narcisi neomiljeni kao kolege i pretpostavljeni. Ophođenje s njima dodatno otežava i njihova velika uvredljivost. Nekome spolja teško je da shvati zbog kako bezazlenih povoda narcističke ličnosti mogu da se osete uvređenim, pogotovo što zbog svog naizgled samouverenog nastupa

uopšte ne ostavljaju utisak tako osetljive osobe. Najdublje nesigurno i uvređeno dete senke u njima se, međutim, neće žalosno povući ako se oseća uvređenim, već će se najstrašnije razbesneti. Bes i ozlojeđenost spadaju u preovlađujuće emocije narcističkih ličnosti. Ove ličnosti, međutim, mogu da zapadnu i u izrazito depresivna stanja, i to uvek ako njihove strategije uspeha zakažu i ako dožive neki lični poraz. Dete senke tada dospeva u najdublje očajanje jer u punoj razmeri oseća koliko je manjkavo i loše. A da bi svoje dete senke zaštitio, odrasli će se potruditi da uspeh ponovo postigne svojim starim strategijama. Ponekad je, međutim, pritisak patnje toliki da će se takva osoba i ubiti, ili krenuti na psihoterapiju. Ako ima sreće, tamo će naučiti da svoje dete senke prihvati i uteši kako bi se osećalo shvaćenim i vrednim, a da pritom ne mora da postiže nešto posebno.

Narcizam je, uzgred budi rečeno, strategija samozaštite koju svi primenjujemo a samo od razmera zavisi da li ćemo reći da je neka osoba „narcis“. U manjim razmerama svi koristimo narcističke zaštitne strategije: hoćemo da se pred drugima što bolje pokažemo, a u tom cilju ponekad malo i omalovažavamo druge ljude. Ponekad se rado malo pravimo važni, a niko ne može sasvim da se oslobodi ni razmišljanja o prestižu. I pogled nam se ponekad sužava samo na slabosti drugih ljudi i stidimo se ako nas naš partner „bruka“, a pokušavamo i da što manje osećamo svoje dete senke i da sakrijemo svoje slabosti. U skladu s tim, uvređeno reagujemo na odbijanje i kritiku.

Uvažavanje ove strategije: Ti se zaista neverovatno trudiš da postigneš dobre rezultate i da dobro izgledaš. To zahteva neverovatno mnogo snage i zalaganja. Verovatno možeš i da se pohvališ mnogim uspesima na koje možeš da budeš ponosan.

Prva pomoć: Tvoja zaštitna strategija troši veoma mnogo energije i uvek vodi tome da imaš zategnute odnose s drugim ljudima. Osvesti činjenicu da tvoji naponi da budeš nešto naročito neće isceliti tvoje dete senke. Ono će se isceliti samo ako ga konačno prihvatiš i prigriliš. Prestani, dakle, da se bojiš svojih navodnih slabosti, a umesto toga prihvati da si naprosto samo čovek kao i ostali. Tek tada ćeš moći da se opustiš možda i prvi put u svom životu.

Samozaštita: Maskiranje, igranje uloga i laganje

Principijelna uverenja: *Ne smem da budem ono što jesam! Moram da se prilagodim! Loš sam! Nisam dovoljno dobar! Niko me ne voli! Bezvredan sam!*

Svaki čovek se više ili manje trudi da se prilagodi društvenim normama i pravilima. U svakodnevnom životu zajednice postoji mnoštvo društvenih rituala koje sledimo bez mnogo razmišljanja. Mi uopšte ne možemo i nećemo da se u svako doba i pred svakim ponašamo potpuno otvoreno i autentično. Izvesna suzdržanost i „maskiranje“ kao samozaštita su zdravi, prirodni i društveno prihvatljivi. Neki ljudi, međutim, igraju prave-pravcate uloge i kriju se iza maske. Naročito oni koji imaju loš kontakt sa svojim osećanjima i sa svojim detetom senke, sebe u međuljudskom kontaktu često opažaju kao „zagonetne“. Jedan klijent koji je imao taj problem jednom je objasnio da ujutro kada kreće na posao sebe doživljava ovako: „Čovek u odelu ide u firmu!“ Taj klijent gotovo uopšte nije bio u stanju da oseća i jednom je sebe okarakterisao kao nekoga ko „glumi čoveka“. Njegovo dete senke bilo je do krajnosti podešeno na to da se prilagođava i da ispunjava očekivanja drugih. Ovakve osobe za sebe često kažu da u međuljudskom kontaktu „prосто функциониšu.“ One ostvaruju neki program ponašanja, igraju neku ulogu, kriju se iza neke maske. Ne usuđuju se da budu autentične.

Njihov strah da će biti odbačene i prepuštene na milost i nemilost napadima svojih bližnjih veoma je veliki. A pritom spolja često uopšte ne deluju nesigurno.

Ali i ljudi koji imaju bolji kontakt sa sobom i svojim osećanjima od onih koje smo gore opisali često smatraju da u društvu s drugima moraju da igraju određenu ulogu. Oni kriju sopstvene potrebe i upravljaju se po tuđim željama. Neki se ne usuđuju ni da izađu iz kuće ako imaju loš dan. Tada se osećaju suviše ranjivo. Svetu hoće da pokažu samo svoje jake i vesele strane. Ova strategija zaštite, dakle, ima mnogo zajedničkog s težnjom za harmonijom i savršenstvom.

Ljudi koji se ne usuđuju da izađu iz kuće bez kape nevidimke to svoje kostimiranje doživljavaju kao naporno i kao teret. Ali strah da će naići na odbacivanje ako se više pokažu jači je od osećaja da se pod svojom čarobnom kapom guše. Njihovo dete senke naučeno je da se pretvara i prilagođava. Mnogi se ne usuđuju da budu autentični čak ni sa sopstvenim partnerom. Uvek misle da neke delove sebe moraju da kriju. Ako je ikako moguće, partneru hoće da pokažu samo svoje „reprezentativno ja“. Oni veruju da bi vezu previše opteretilo ako bi bili autentični i nastojali da ostvare svoje želje i potrebe. A pritom je upravo suprotno: tek autentičnost čini vezu uzbudljivom i živom. Neke veze su, nasuprot tome, upravo okoštale u igranju uloga. Tome doprinosi i veliko zaziranje ovakvih osoba od sukoba. Iz pukog pritiska da se prilagode one ne formulišu sopstvene potrebe. Na duži rok osećaju da u vezama ostaju hronično prikraćene, što u njima izaziva osećaj osujećenosti, ali iz straha od sukoba kriju ga duboko u sebi. Time se u njima sve više gomila hladni bes, koji može učiniti da i partnerova osećanja zahladne. Veza postaje kruta i prazna. U jednom trenutku nema više nikakve varnice, pa takva osoba vezu prekida, mada do tada nije pala skoro nijedna ružna reč.

Ljudi koji se veoma mnogo prilagođavaju i nastupaju u ulogama ne mogu istovremeno da budu iskreni. Za to bi morali da odbace svoju samozaštitu, da priznaju svoje želje i izraze svoje mišljenje. Mada ne moraju obavezno aktivno da lažu, njihovom sagovorniku često je teško da shvati šta misle. Ako se iz nekog prijateljskog ili partnerskog kontakta povuku, a drugoj osobi ne navedu razloge, to baš i nije fer. Jednako malo fer je i da se na kraju neke veze partneru predoči neka vrsta „konačnog obračuna“, ako se neko tokom partnerskog odnosa ili prijateljstva retko žalio. U tom kontekstu, često sam bila iznenađena s kolikim žarom neki od ovih ljudi sebe opisuju kao iskrene i poštene, a istovremeno se ne usuđuju da sa sopstvenim partnerom, ili dobrim prijateljem, progovore i jednu otvorenu reč.

Uvažavanje strategije: Ti činiš sve što možeš da bi bio voljen i priznat. Neverovatno se naprežeš da pokažeš svoje najbolje strane. Raspolazeš velikom mogućnošću prilagođavanja i samosavladavanja.

Prva pomoć: Tvoje dete senke je prilično stidljivo. Ono misli da mora da bude nekako drugačije da bi bilo voljeno. Recimo da je to besmislica. Tvoj unutrašnji odrasli bi s njim trebalo da postupa s naročito mnogo ljubavi i blagonaklonosti kako bi se usudilo da se više založi za sebe. Tome treba da posluži i sledeća vežba:

Vežba: Pronađi svoje lične strategije zaštite

Moguće je da tvoje lične strategije zaštite variraju u zavisnosti od životnog domena. Moguće je, recimo, da se na poslu od napada štitiš time što svim zahtevima udovoljavaš najsavršenije što možeš, dok u vezi s partnerom možda često pokrećeš svađu i ponašaš se čudljivo. Često, međutim, imamo i tipične zaštitne strategije, koje primenjujemo principijelno u svim teškim situacijama i problemima. Tako su, recimo, ljudi s težnjom ka savršenstvu po pravilu skloni da u svim oblastima svog života budu što savršeniji, dok drugi na većinu problema reaguju povlačenjem i izbegavanjem. Zbog toga svoje zaštitne strategije i strategije drugih ljudi često opažamo i kao neku vrstu obeležja ličnosti. Ako se, recimo, neko štiti povlačenjem i igranjem uloga, za njega kažemo da je zatvoren. I narcistička strategija zaštite blisko se povezuje s ličnošću onoga ko se njome služi.

Većina ljudi pokazuje i ovo ili ono principijelno uverenje, koje već predstavlja neku zaštitnu strategiju, recimo „moram uvek da budem mio i dobar“, ili „ne smem da pravim greške!“

Da bi svoje najvažnije zaštitne strategije brzo prepoznao, možeš naprosto da zamisliš dve ili tri situacije iz proteklih nedelja u kojima si se osećao neprijatno i mislio: „Ovde imam problem!“ Bilo da je u pitanju sukob na poslu, ili situacija s partnerom koji te je iznervirao, naljutio ili izbacio iz takta. U ovoj maloj vežbi prisećanja brzo ćeš primetiti koje situacije su na izvestan način tipične za tebe i neprestano ti iznova pričinjavaju teškoće. Zahvaljujući tim situacijama, svoje strategije zaštite videćeš veoma jasno. Prelaziš li u napad? Ili se povlačiš? Da li se prilagođavaš?

Molim te da u prostoru stopala svoje konture deteta upišeš svoje lične strategije zaštite (vidi prvu sliku na početku knjige). Molim te da je formulišeš celim rečenicama i to što konkretnije. Nemoj, recimo, da napišeš jednostavno „povlačenje“, već na primer: „izbegavam sukobe“, ili: „Okolišam i krijem svoje mišljenje“, ili: „Tražim pribežište na internetu.“ Strategije zaštite se, naime, uglavnom mogu opisati konkretnim načinima ponašanja. One su deo naših postupaka. Zbog toga formuliši svoje potpuno individualne strategije zaštite recimo: „Idem u radionicu i popravljam svoj auto“, ili: „Odlazim u kupovinu“, ili: „Izmišljam priče, lažem.“

Ako si u konturu deteta uneo svoje strategije zaštite, sada pred sobom imaš onaj deo svog psihičkog programa koji ti stalno iznova pričinjava probleme: svoje dete senke.

Dete senke je uvek prisutno

Kao što smo već rekli, svi problemi koje u životu imamo i kojima donekle i sami doprinosimo mogu se svesti na dete senke. To je zaista sve. Uvek se radi samo o temi i njenim varijacijama. Većini, međutim, teško pada da u to poveruju. I Stvarno, i nije lako shvatiti da se iza naizgled tako različitih i tako složenih problema u najvećem broju slučajeva krije dete senke sa svojim jednostavnim principijelnim uverenjima. To neprestano doživljavam kod svojih klijenata. Dolazi mi, recimo, Bili (27 godina) i na desetoj terapijskoj seansi mi priča o problemu koji je prošle nedelje imala s najboljom prijateljicom. Kada joj ja na to kažem: „To se sve već nalazi u tvojoj konturi deteta senke“, reaguje iznenađeno. Onda još jednom pregledamo njena principijelna uverenja i strategije zaštite i njoj (još jednom!) sviće pred očima da se zapravo uvek radi samo o varijacijama na istu temu. U njenom slučaju, o tome da se zbog osećaja podređenosti svog deteta senke, koji između ostalog obuhvata i principijelno uverenje „nisam dovoljno dobra“, već i pri najmanjoj kritici oseća uvređenom i stoga reaguje povlačenjem.

Čak i kad sam se već upoznala sa svojim detetom senke lako mi se, dakle, može dogoditi da to u svakodnevici zaboravim i da sebe ne uhvatim na delu kad svoje okruženje opažam iz pozicije deteta

senke i reagujem po svom starom modelu. Može se reći da čovek gubi sebe iz vida toliko da naseda na sopstvene projekcije.

Ti si tvorac svoje stvarnosti!

Ako hoćeš da izađeš iz svog dečjeg programa, to jest drugim rečima: hoćeš da postaneš srećniji, moraš da priznaš činjenicu da sa svojim detetom senke i njegovim principijelnim uverenjima sam konstruišeš svoju stvarnost. To znači da tvoji problemi osim ako se ne radi o čistim udarcima sudbine proizilaze iz tvojih subjektivnih opažanja sebe i svoga okruženja. *Sve što sada moraš da shvatiš jeste da si slobodan da sam uobličiš svoja opažanja, svoje misli i svoja osećanja.* Verovatno mi ne veruješ. Svoja osećanja ipak često doživljavamo kao veoma moćna i nepromenljiva. A od malih nogu smo navikli da postoji samo *jedna*, to jest naša, stvarnost. Zbog toga ti sada svesno predočavam koliko dalekosežno tvoja negativna principijelna uverenja utiču na tvoja osećanja i koliko duboko tvoje zaštitne strategije prodiru u tvoj svakodnevni život.

Razlog zbog koga ovi dečji programi deluju tako duboko i ponašaju se poput nekih subjektivnih naočara leži u okolnosti da naš mozak uči kroz *uslovljavanje*: što češće mislimo neku misao, vršimo neku radnju, osećamo neko osećanje, oni postaju sve stvarniji i sve dublje se utiskuju u naš mozak, u našu svest, kao neuronsko povezivanje draži i reakcija. Spajanje neurona u našem mozgu, prilikom ponavljanja misli, osećanja i dela koji prelaze u naviku, pretvara se u sve šire autostrade podataka, dok za alternativne misli, osećanja i dela u najboljem slučaju na raspolaganju stoji uska pešačka staza.

Dakle, još jednom: Sam konstruišeš svoju stvarnost, a taj proces se odvija automatski i nesvesno sve dok ga ne primetiš. Ako ga primetiš, svoju stvarnost možeš da izmeniš, a paralelno s njom i svoje misli, osećanja i postupke. To je aktuelni nivo saznanja naučnika koji se bave proučavanjem ljudskog mozga, a ne nekakva ezoterija. A kako se te promene izvode i kako da na konstruktivan i primeren način uobličimo svoju stvarnost, govorićemo u narednom poglavlju. Ali pre nego što se posvetimo sunčanom detetu i njegovim

dragocnim strategijama, najpre hoćemo da prihvatimo, utešimo, a možda čak i iscelimo jadno, povređeno dete senke.

Uz vežbanja iz sledećih poglavlja možeš da daunlouduješ i putovanje u mašti *Trans deteta senke*.

[1](#) - Engl.: *Burnout syndrome*. (Prim. prev.)

[2](#) - Pojmovi „dete“, „odrasli“ i „roditelj“, kao nazivi za delove ličnosti, potiču iz pravca psihoterapije poznatog kao transakciona analiza. (Prim. prev.)

Izleči svoje dete senke

Najviše jada u životu sebi zadajemo brigom da donosimo pogrešne odluke i pravimo greške. Imamo jaku težnju da budemo ispravni i da ispravno postupamo. Greške sebi opraštamo veoma teško. Mnogi se, međutim, ne sekiraju samo zbog svojih pogrešnih odluka već smatraju da su i sami po sebi nekakva greška. Imaju podsvesni osećaj da su nekako nedovoljni, da nisu dovoljno dobri i da bi morali da budu drugačiji. Taj osećaj proizilazi iz deteta senke i njegovih negativnih principijelnih uverenja. Siroto dete. Živi svoj život u senci i misli da je naopako. Oseća da ga onaj veliki, to jest unutrašnji odrasli, ne razume i da ga odbacuje. Baš kao što je možda i ranije kod mame i tate (i/ili s drugom decom) osećalo da nije zaista shvaćeno. Ali što se manje oseća prihvaćenim i shvaćenim, sve mu je lošije. Krajnje je vreme da ga utešiš i razumeš.

U pasusima koji slede želela bih da ti predstavim nekoliko praktičnih vežbi kojima svoje dete senke možeš da izlečiš, ili bar da ga utešiš. Kao što smo već rekli, veoma je važno da, zajedno sa svojim unutrašnjim odraslim, sebi neprestano objašnjavaš da su sve te bedne male rečenice i osećanja naprosto rezultat uobličavanja nastalog u detinjstvu, a ne istina. To mi možda trenutno i dalje ne veruješ baš stvarno, ali maksimalno se trudim da ti to, dok čitaš ovu knjigu, postaje sve jasnije.

U međuvremenu smo shvatili da zbog svog deteta senke i njegovih strategija zaštite povređujemo sebe, a ponekad i druge. Zbog toga je veoma važno da dete senke odvojimo od odraslog *ja*, kako bismo sebe mogli bolje da regulišemo i da sobom bolje upravljamo. To zahteva da se uvek iznova *uhvatimo na delu* ako osećamo i delujemo iz svog deteta senke. Jer samo ako se pritom uhvatimo na delu možemo da izađemo iz moda deteta senke i pređemo u svoje odraslo *ja*. Kod vežbi koje slede suštinski se, dakle, radi o regulisanju našeg opažanja, našeg mišljenja i naših osećanja. Drugim rečima: o *samostalnom upravljanju sobom (samoregulaciji)*.

Važno je da sam preuzmeš odgovornost za svoj proces promene, a to znači da radiš vežbe i da to praktikuješ i u svom svakodnevnom

životu. Što češće to činiš, u tvoj mozak će se sve više utiskivati novi programi i dobra osećanja. To je kao da učiš neki ples u početku korake moraš da izvodiš vrlo usredsređeno i pomalo je teško. S vremenom, međutim, pokrete sve više osećaš u svom telesnom pamćenju, sve dok naposljetku ne počnu da se odvijaju sasvim automatski.

Vežba: Nađi unutrašnje pomagače

Na jednom seminaru koji sam držala jedan od učesnika ispričao je da mu je veoma teško da opet sve radi sam. Naprosto bi želeo da u nekim teškim situacijama neko bude kraj njega. Moja dobra prijateljica i saradnica Karin mu je na to uzvratila da te situacije i ne mora da savladava sam. A zatim mu je ispričala o svojoj prijateljici Ramei, koja je rođena u Kamerunu i koja se u Nemačku s porodicom doselila kao malo dete. Danas je uspešna poslovna žena. Kad ide na neke pregovore s nemačkim ili stranim poslovnim partnerima, ona to ne radi sama. Iza nje stoje: njena baka, kao glava porodice, njen deda, kao starešina plemena, i njen ujak, seoski vrač njenog zavičajnog sela. Ta predstava joj daje snagu koja joj je potrebna da se iznutra naoruža protiv predrasuda koje neki partneri u pregovorima, nažalost, imaju zbog boje njene kože.

Ovaj način da čovek sebe ojača smatram tako ubedljivim i čarobnim da ga ovde predajem dalje: pronadi unutrašnje pomagače i podršku, koji će u teškim situacijama biti uz tebe. To može biti samo jedna osoba, ili ceo tim, kao kod Ramee. Možeš da zamisliš sasvim stvarne osobe, čak i ako su već umrle, ali možeš u pomoć da pozoveš i bića iz mašte, kao što su vile iz bajke, ili Supermen. Neka tvoji pomagači naprosto izađu iz tvoje mašte. Možda ćeš za različite situacije potražiti i različite pomagače već prema njihovim sposobnostima i svojim potrebama.

Uvek kad ti je potrebna podrška, zamisli da su kraj tebe i da te prate. To, naravno, važi i za vežbe koje slede.

Vežba: Ojačaj svoje odraslo ja

Da bi izlečio svoje dete senke potreban ti je jak unutrašnji odrasli koji pruža oslonac. On, naime, može da razume da su tvoja negativna principijelna uverenja naprosto samo rezultat načina na koji si se uobličio u detinjstvu. Naš razumni um obdaren je sposobnošću da misli u logičkim argumentima. Argumenti su poput oklopa koji pruža oslonac i kojim možemo da se ojačamo i pronađemo sigurnost. Na to ću se do kraja ove knjige stalno vraćati. A ovde evo najpre nekoliko argumenata, to jest činjenica, koje možeš da imaš pred očima da bi napravio malo odstojanje između svog deteta senke i svog odraslog *ja*:

- Nijedno dete na svet ne dolazi loše. Deca ne mogu da budu loši ljudi.
- Deca mogu da nerviraju i budu naporna, ali to ništa ne menja kad je reč o njihovoj vrednosti. Odrasli su odgovorni za to da pre nego što postanu roditelji razmisle hoće li na sebe da preuzmu napore roditeljstva.
- Deca čak i moraju da nerviraju. Ona su zapravo sasvim nemoćna i moraju odrasle nekako da navedu da zadovolje i njihove važne potrebe. Njihov program je naprosto: preživeti! Porasti! Sve naučiti!
- Ako roditelji osećaju da ih podizanje i vaspitanje dece preopterećuje, trebalo bi da potraže pomoć. Deca tu ne mogu ništa.
- Dete ima pravo da njegove duševne i telesne potrebe budu zadovoljene. Njegovi roditelji su odgovorni za to.
- Osećanja i potrebe su u principu normalni i ispravni, mada dete mora da nauči da ne sme u svako doba da izrazi svaku potrebu i svako osećanje.
- Zadatak roditelja je da razumeju osećanja i potrebe svog deteta. Deca nisu odgovorna za to da razumeju i ispunjavaju osećanja i potrebe svojih roditelja.
- Zadatak roditelja je da svoje dete vole i da ga smatraju dobrodošlim na ovom svetu, a nije zadatak deteta da se ponaša

- na određen način da bi njegovi roditelji mogli da ga vole.
- Mnogo onoga što kod dece smatramo napornim (različita interesovanja, volja da isteraju svoje itd.) kod odraslih smatramo potpuno dobrim i važnim. Utoliko je zadatak roditelja da ove osobine neko vreme istrpe i da ih usmere u dobrom pravcu. Onaj ko ih naprosto guši svedoči o sopstvenom siromaštvu.

Slobodan si da na osnovu svoje lične priče i svojih ličnih principijelnih uverenja smišljaš misli poput ovih, primerene svojoj situaciji. Vežbaj se, dakle, u argumentovanju. Kao što smo već rekli, argumenti daju snagu i oslonac unutrašnjem odraslom.

Dobar savet: pokušaj da se navikneš da kada razmišljaš ili govoriš o sebi uvek uspostaviš malo odstojanje od svog problema, tako što ćeš dosledno izbegavati da misliš: „Bojim se da ću biti odbačen, napušten, ismejan itd.“ Umesto toga misli: „Dete senke u meni se boji...“ To često vežbam s klijentima i to zaista pomaže da se stalno iznova uspostavi malo odstojanje između sebe i svog problema. Ta formulacija sprečava da se sasvim i u potpunosti poistovetiš sa svojim detetom senke.

Vežba: Prihvati dete senke

Jedan od psiholoških zakona je da se, što više stresa i opterećenja doživljavamo, sve više borimo protiv sebe samih. Mnogi ceo život provode u neprestanoj borbi protiv sebe. To je naporno i besplodno. Prihvatanje sebe je preduslov za opuštenost i plodonosni dalji razvoj. Da predupredimo nesporazume: prihvatiti sebe ne znači da moram da smatram da je sve kod mene dobro. Prihvatanje sebe znači da kažem *da* onome što jeste. Prihvatanje sebe je i suprotnost mržnji prema sebi i samozavaravanju. Prihvatanje sebe znači da svoja osećanja, pozitivna kao i negativna, prihvatam kao nešto što pripada meni. Dakle, da smem da ih osećam. Prihvatanje sebe znači da priznajem svoje jake strane, ali i svoja ograničenja. Jer tek ako ih priznam mogu i da ih prihvatim i da na njima dalje radim, ako to želim. Na kraju krajeva, prihvatanje sebe ne znači pasivnost i zastoje.

Da bi uradio sledeću vežbu molim te da zatvoriš oči i da se iznutra povežeš sa svojim detetom senke. To ćeš uspeti tako što ćeš iznutra izgovarati svoja negativna principijelna uverenja i osetiti ih u sebi. Ali možda svoje dete senke možeš lakše da prizoveš ako prosto pomisliš na neku situaciju u kojoj je bilo, odnosno i dalje je veoma aktivno. Možda neku situaciju iz svog detinjstva u kojoj si se osećao posramljenim, neshvaćenim, usamljenim ili nepravedno tretiranim. Možda i neku situaciju iz svog odraslog života u kojoj se tvoje dete senke oseća grozno. Oseti šta osećaš. Verovatno se javljaju stari poznati pratioci kao S što su strah, nesigurnost, tuga, pritisak ili bes. Uspostavi kontakt s tim osećanjima i diši duboko, sve do stomaka, udiši i izdiši i govori sebi: *Da, to je tako, to je moje dete senke. Takvo si ti, moje drago dete senke. Sada smeš prosto da budeš tu. Dobro mi došlo.*

Videćeš da postaje sve mirnije što ga više prihvataš. Oseća se viđenim, prihvaćenim i shvaćenim.

Vežba: Odrasli teši dete senke

U sledećoj vežbi idemo malo dalje. Ovde se radi o tome da tvoj odrasli objasni detetu senke da se kod negativnih principijelnih uverenja i njegovih negativnih osećanja radi o pogrešnom programiranju.

Unutrašnji odrasli za ovu vežbu zauzima veoma blagonaklono, roditeljsko držanje prema detetu senke.

Možda će ti pomoći ako ispred sebe staviš svoju staru fotografiju iz dečjih dana. Ako ti je teško da prema svom detetu senke zauzmeš stav pun ljubavi, zamisli da je bilo koje malo dete tužno i uplašeno. Možda zato što se boji da druga deca neće hteti da se igraju s njim. Kako bi ga utešio? Tako što ćeš mu reći: „Ne izmotavaj se, bre, seronjo mali!“? Ili tako što ćeš ga ohrabriti, uzeti za ruku i zajedno s njim poći do druge dece? Verovatno ovo potonje. Taj blagonakloni, ljubazni stav možeš da preneseš i na odnos sa svojim detetom senke. Vežbaj, dakle, blagonaklonost prema samome sebi.

Blagonaklonost nije samo suština svake međuljudske veze i odnosa, već je važna i za sklapanje mira sa sobom i svojim detetom senke.

Iz ovog dobronamernog unutrašnjeg stava detetu senke se obraćaj veoma ljubaznim glasom. Možeš da govoriš i glasno, to je uglavnom još delotvornije. Ali ako sebi pritom deluješ previše glupo, možeš mu se obratiti i samo u mislima.

1. Unutrašnji odrasli sada objašnjava detetu senke kako je svojevremeno bilo s mamom i tatom. A to ide otprilike ovako (ti ćeš, naravno, uzeti sopstvene sadržaje): *0, da, jedno moje zlato. Tada ti nije bilo lako s mamom i tatom. Mama je uvek bila tako umorna i napeta. A često je bila i bolesna. Uvek si imalo osećaj da je mami svega previše. Zbog toga si uvek bilo mnogo milo i dobro da joj ne bi još i ti bilo na teretu. Ali mamu nikad nisi moglo baš stvarno da usrećiš. Uglavnom je bila tužna. A ni tata ti tu nije bio ni od kakve pomoći. Stalno je nešto zanovetao mami, a uglavnom i tebi. Ali kad je dobro raspoložen, mogao je da bude i stvarno veseo i zabavan. Tada si bilo stvarno srećno i iz dubine duše si želelo da on ostane dobro raspoložen. Ali to nikad ne bi dugo potrajalo, i on bi se već ponovo posvađao s mamom. A pošto su mama i tata bili tako nesrećni jedno s drugim, i zbog toga uvek tako napeti i iscrpljeni, došlo si do vrlo glupih uverenja. Ti misliš „nisam dovoljno dobro“; „moram uvek da budem dobro i milo“; „na teretu sam“ (ovde pročitaj principijelna uverenja koja si otkrio za sebe).*
2. Kad razgovaraš sa svojim detetom senke molim te da koristiš reči iz dečjeg jezika kako bi dete u tebi zaista osećalo da se obraćaš njemu. Ako ti je majka, na primer, bila dominantna, budući da reč „dominantna“ pripada jeziku odraslih prevedi je na dečji jezik. Kaži, recimo, da je mama uvek bila „glavna“ (ili da je mama uvek htela „da bude po njenom“). Ni reči kao što su depresivan ili agresivan nisu iz dečjeg jezika i treba ih prevesti kao tužan ili ljut.
3. U sledećem koraku ćeš svom detetu preneti najvažniju poruku, naime da za sve to nije ono bilo krivo i da bi steklo sasvim drugačija uverenja da mama i tata nisu bili toliko preopterećeni. To bi, na primer, mogao da kažeš i ovako: *Mnogo mi je važno da*

shvatiš da nisi ti bilo krivo za sve. Mama i tata su napravili grešku, a ne ti! A da mama i tata nisu bili toliko preopterećeni, ili da si možda čak imalo neke druge roditelje, znalo bi da si im potpuno dovoljno i da si dovoljno dobro takvo kakvo jesi. Znalo bi da su vrlo ponosni na tebe. Oni te vole, mada si ponekad drsko i hoćeš da isteraš svoje. A naravno da smeš malo i da im budeš na teretu, oni se rado brinu o tebi ako ti je to potrebno.

Ove rečenice možeš da formulišeš tako da odgovaraju tvojim problemima i negativnim principijelnim uverenjima. Ne radi se o tome da doslovno preuzmeš tekst, već o tome da razumeš princip. Naime, da uz pomoć svog odraslog *ja* detetu senke omogućiš da shvati da su njegova principijelna uverenja vrlo proizvoljna, i da ništa, ali zaista stvarno ništa, ne govore o tvojoj istinskoj vrednosti.

Ova vežbanja, naravno, možeš da radiš i ako si imao pretežno srećno detinjstvo i ako su tvoji roditelji očigledno napravili samo malo grešaka. Razgovor tada možeš da započneš i tako što ćeš svom detetu senke objasniti: *Drago moje dete senke, mama i tata su mnogo toga uradili kako treba, mi smo s njima bili vrlo srećni, samo u jednoj stvari je trebalo da malo više .../malo manje...*

Veoma je važno da od sada paziš da dete senke više ne preuzima vođstvo u tvojim postupcima. Dete senke je možda uplašeno i stidljivo, najradije bi pobeglo ili nekoga napalo. Ali odrasli određuju šta će da se radi. S malom decom je tako i u stvarnom životu. Ako se dete, recimo, boji da ode kod zubara, roditelj koji ga voli uzeće ga za ruku i pomoći će mu da prebrodi posetu zubaru. Neće, međutim, prepustiti vođstvo detetu i otkazati odlazak kod zubara, niti će mu dopustiti da beži iz škole ako nije raspoloženo da pohađa nastavu. Isto tako i ti možeš da zamisliš sebe sa svojim detetom senke: slušaš ga i dopuštaš mu da ti ispriča sve o svojim brigama i strahovima. Ali na posletku ti, svojim razumnim umom, odlučuješ šta će da se radi.

Ovaj razgovor sa svojim detetom senke trebalo bi, uzgred budi rečeno, da vodiš često, stalno iznova, sve dok poruka najzad ne dopre do njega. Za to nije neophodno da razgovor svaki put bude

dug. Ako se, recimo, u svom svakodnevnom životu suočavaš s nekom teškom situacijom i uhvatio si sebe kako se zaplićeš u svoja negativna principijelna uverenja, ili kliziš u svoj osećaj straha, bes ili očajanje, ponekad je dovoljno i ako svoje dete senke radi utehe prosto u mislima pomaziš po glavici da bi ga ohrabrio ili umirio. Možeš da ga utešiš i ohrabriš i s nekoliko reči. Tim gestom uspostavljaš malo odstojanje između svog dečjeg programa i svoje odrasle stvarnosti. Zahvaljujući tome, tvoj program ne može više prosto automatski da se odvija. Ovim malim odstojanjem između opažanja tvog deteta senke i tvog unutrašnjeg odraslog stičeš mogućnost da sam promisliš o svom modelu. Time nastaje i šansa za nove odluke kada je reč o tvom ponašanju.

Vežba: Piši preko starih iskustava

Kao što smo već iskusili, iskustva koja smo stekli sa svojim roditeljima ili drugim osobama koje su brinule o nama ostavljaju trag u našem pamćenju. Taj film, koga se sećamo, u našem mozgu je kodiran i premošćavanjem naših nervnih sinapsi. Ponekad je neki mali okidač dovoljan da potpuno skliznemo u stara sećanja, čak i ako se ona uopšte ne pojave svesno podsećam vas na Mihaila i njegove zaboravljene kobasice. Neka sećanja su u našem mozgu urezana tako duboko da neprestano i vrlo brzo zapadamo u svoj stari model. Filmove, međutim, možemo i iznova da snimimo. *Naš mozak, naime, ne ume dobro da razlikuje zamišljeno i stvarno.* Stoga treba samo da zamislimo neku stresnu situaciju, recimo ispit koji nam predstoji, pa da osetimo strah. U skladu s tim, svoju moć uobrazilje možeš da upotrebiš i da bi iznova uobličio negativna sećanja. U tehnologiji mozga postoji, dakle, mogućnost da se preko starih sećanja ispišu novi sadržaji. To pomaže u samoisceljivanju starih rana. Ovim ispisivanjem novih sadržaja preko starih mi menjamo delić prošlosti, a time i negativna osećanja koja ona može da izazove. Kao što je rekao Erih Kestner¹ : „Nikada nije prekasno za srećno detinjstvo“.

Sledeća vežbanja potiču iz šematske terapije, a ja sam ih pozajmila iz istoimene knjige Gite Jakob i Arnolda Arnca.

Verovatno ćeš se setiti bar jedne, ako ne i više situacija u svom detinjstvu koje su bile u najmanju ruku „nepovoljne“, a možda i vrlo deprimirajuće, zastrašujuće ili, u najgorem slučaju traumatične. Situacije koje su možda tipične za određeni stil vaspitanja tvojih roditelja ili drugih osoba koje su brinule o tebi.

1. Molim te da pronađeš neku konkretnu situaciju iz svog detinjstva koja je povezana s načinom na koji se tvoje dete senke uobličilo. Ako te uspomene u tebi izazivaju veoma teška osećanja, nije neophodno da se u njih u potpunosti uživiš. Ako si, recimo, doživeo da te je jedan roditelj zlostavljao, dovoljno je već i ako zamisliš kako roditelj podiže ruku, ne moraš sebi da prikažeš celu scenu. Trebalo bi, međutim, da zauzmeš perspektivu u polju zbivanja, što znači da sebe u tom sećanju ne vidiš spolja, već kroz oči deteta koje si tada bio.
2. Oseti tačno kako si se u toj situaciji osećao pri čemu, kao što smo već rekli, ne moraš da uđeš sasvim duboko u to osećanje. Ako si, recimo, osećao strah, dovoljno je da u ovom sećanju osetiš samo malo straha.
3. Uz pomoć mašte naslikaj kako ti u toj situaciji pomažu. Dopusti, dakle, da se na sceni pojavi neki pomagač, pri čemu pomagača možeš sasvim slobodno da odabereš. To, dakle, može da bude neka stvarna osoba, kao što je tetka ili baka koju si voleo, ali i neka izmišljena ličnost, poput Supermena ili vile iz bajke. Tvoja mašta u ovoj vežbi nema granica. U toj situaciji možeš čak da se pojaviš i da interveniš ti s a m, kao odrastao. U tekstu koji sledi dajem ti nekoliko ideja kako bi ovu situaciju za sebe mogao iznova da režiraš:
 - Ako je osoba koja o tebi brine bila veoma napeta i razdražljiva, možeš da zamisliš da se pojavljuje neki pomoćnik i objašnjava joj da ne sme tako da postupa s tobom. Osobu koja brine o tebi šalje na psihoterapiju, a uz tebe je otad pa nadalje uvek dobra vila koja te štiti.
 - Ako se osoba koja o tebi brine ponaša veoma preteći, možeš da zamisliš da dolazi policija ili neki junak akcionih

- filmova i odvodi je u zatvor.
- Ako je osoba koja o tebi brine često tužna i deprimirana, tako da si kao dete brinuo za nju, može da dođe neko od saradnika socijalne službe i da se pobrine da dete koje si ti tada bio ode da se igra, dok će se on brinuti o roditelju kome je potrebna pomoć. Pored toga, za dete može da se nađe pouzdana i zaštitnička osoba za koju će se vezati a koja opet može da potiče iz stvarnog sveta ili sveta mašte.
 - Ako je osoba koja brine o tebi bila veoma stroga i zahtevna, neka joj tvoj pomagač objasni da je decu neophodno i pohvaliti i neka joj pokaže kako može bolje da se uživi u dušu i potrebe deteta. Recimo neka osoba koja brine o tebi dobije životnog trenera, koji je stalno kraj nje i time štiti dete.

Pomoću svoje mašte, dakle, uvek možeš sebi da dočaraš srećan kraj. Ova vežba je, naravno, izuzetno prikladna i za sećanja koja te opterećuju, a koja nemaju nikakve veze s tvojim roditeljima.

Vežba: Povezivanje i sigurnost za dete senke

Ova vežba je usmerena na potrebu dece i odraslih za ljubavlju i povezivanjem. Tu u svojoj mašti jačaš pozitivna iskustva s vezivanjem koja si doživeo sa svojim roditeljima i drugim bliskim rođacima. Iznutra, dakle, još jednom zaranjaš u one veoma lepe trenutke velike bliskosti, ljubavi, nežnosti i maženja koje si doživeo s osobama koje su te negovale i brinule o tebi. Zaroni u tu situaciju i napravi u sebi prostora za osećanja zaštićenosti, bezbednosti i prijatnosti. Oseti vezu, oseti da si u tom trenutku bio veoma dobrodošao i voljen.

Ako u sećanju ne možeš da nađeš trenutke bliskosti sa svojim roditeljima ili bliskim rođacima, možeš sebi da potražiš roditelje iz mašte. Neka ti tvoja mašta pokloni roditelje koji su ti kao detetu bili potrebni to mogu da budu stvarne osobe, recimo roditelji neke dobre

prijateljice, ili pak likovi iz mašte. Zatvori oči i pusti da ti tvoja podsvest naprosto pokloni roditelje pune ljubavi.

Predstavi sebi koliko su tvoji novi roditelji radosni i srećni s tobom. Neka se ponašaju tačno onako kako si ti kao dete želeo. Daj sebi potpuno nov dom. Te nove roditelje možeš da prizoveš u svakoj situaciji u kojima su ti potrebni.

Vežba: Napiši pismo svome detetu senke

Za ovu vežbu može biti od pomoći ako ispred sebe staviš svoju fotografiju iz detinjstva. A onda svome detetu senke napiši pismo, i to onako kako bi draga mama ili dragi tata pisali svome detetu o kome brinu i koje hoće da uteše. Na primer ovako:

Draga moja mala Riki,

Ti si baš divna devojčica i veoma sam ponosna na tebe. Mnogo mi je žao što ti je tvoja figura uvek zadavala toliko nevolja. Za mene ne moraš da budeš savršena, ja te volim baš takvu kakva jesi. I vidim tako mnogo lepoga na tebi! U mojim očima ti si najslađa devojčica koju znam. Molim te da prestaneš da se poređiš s manekenkama na televiziji i u časopisima. Izađi na ulicu i na bazen i pogledaj oko sebe, pa ćeš videti da skoro uopšte nema žena koje izgledaju kao u modnim časopisima. Dakle, molim te, da se ne izluđuješ.

Tvoja velika Riki koja te mnogo voli

Evo još jednog primera:

Dragi moj Jirgene,

Stalno si mnogo zabrinut zbog svega i svačega. Uvek se strašno bojiš da ćeš zakazati i skliznuti niže na društvenoj lestvici. Zbog toga stalno radiš pod punim gasom na poslu, ali i u svoje slobodno vreme. Hoću da ti kažem da ne moraš uvek

toliko da se troliš. Dovoljno si dobar takav kakav jesi. I dovoljno ćeš dobro raditi ono što treba i ako ponekad malčice popustiš. Tvoja baš glupa principijelna uverenja „nisam dovoljno dobar“ i „sve moram da uradim sam“ potiču odranije, od mame i tate. Mislim da ti nije bilo lako s njima. Mama je uvek bila napeta, a tata skoro nikad nije bio kod kuće. v Stalno si se neverovatno mnogo trudio da usrećiš mamu.

Ali to ti nikad nije stvarno uspevalo. Uvek je bila tako iscrpljena i nesrećna. A ti si onda mislio da moraš da budeš još bolji dečak. Zbog toga si se mnogo trudio i u školi. Ali vidi, za to što je mama uvek bila tako loše raspoložena uopšte nisi ti bio kriv! Trebalo je da mama sebi obezbedi pomoć, a najbolje bi bilo da je otišla na psihoterapiju. Na kraju krajeva, uvek je bila toliko preopterećena zato što je i njeno dete senke mnogo sumnjalo u sebe. Mama je oduvek mislila da nije dovoljno dobra. Ali ti tu nisi mogao ništa! A danas svet ipak izgleda sasvim drugačije. Odrasli smo i slobodni! Hajde da najzad ipak uživamo u životu! Ne moraš uvek da budeš najbolji. Opusti se i idi ponekad da ponovo igraš fudbal to si oduvek mnogo voleo. Pobrini se da se više zabavljaš. To će tvom raspoloženju prijeti mnogo više nego naporan rad.

Sve najbolje
Tvoj Jirgen

Vežba: Nauči da razumeš svoje dete senke

I sledeća vežba bi trebalo da ti pomogne da opažanje svog deteta senke odvojiš od opažanja svog unutrašnjeg odraslog kako bi na taj način mogao slobodnije da odlučuješ i postupaš.

1. Za ovu vežbu uzmi neki konkretan problem koji imaš s drugim ljudima ili sa samim sobom. Uzmi dve stolice i stavi ih jednu naspram druge. Zatim sedi na jednu stolicu i sasvim svesno uđi u svoje dete senke. Govori o svom problemu tako što ćeš pričati

isključivo iz perspektive deteta senke. Pusti da dete senke priča o svojim osećanjima i o svojim principijelnim uverenjima koja su stim problemom povezana. Opazi sasvim svesno kako tvoj problem zvuči i kako ga osećaš ako ga u potpunosti pričaš i doživljavaš iz perspektive deteta senke.

2. A onda izađi iz moda deteta senke i sasvim svesno uđi u mod unutrašnjeg odraslog. Da bi se „otresao“ deteta senke, možeš otvorenim šakama da potapšeš ili otreseš telo, ili da poskočiš. U modu unutrašnjeg odraslog sedi na onu drugu stolicu. Iz tog položaja posmatraš dete senke, koje je upravo sedelo na stolici preko puta, i analiziraš svoj problem kritičkim umom.

Evo jednog primera. Bapsi pati od napada panike. Ona se boji da sama ode od A do B ili da se tamo odveze kolima. Plaši se da će izgubiti kontrolu i pasti u nesvest. Molim je da se sasvim uživi u dete senke i da svoj problem opiše iz te pozicije.

Dete senke: Ako zamislim da sama izlazim na ulicu odmah osećam paniku. Osećam se malom i bespomoćnom. Strašno se bojim da ću pasti. To bi mi bilo tako neprijatno. Možda bih mogla i da umrem. Niko mi neće pomoći. Moja mama treba da dođe i da bude sa mnom. Sama neću uspeti!

Sada Bapsi molim da promeni stolicu i da se potpuno poistoveti sa svojim odraslim *ja*.

Odraslo *ja*: Tu vidim malu devojčicu koja se zapravo ne usuđuje da stoji na sopstvenim nogama. Pritom objektivno gledano ipak ne može ama baš ništa da joj se desi čak ni ako bi se onesvestila, što nije ni najmanje verovatno, prolaznici bi se sigurno pobrinuli za nju. Ne, mislim da je pravi problem u tome što mala misli da bez svoje mame ne bi mogla da se snađe. Meni odavde postaje jasno da se ona uopšte nije odvojila od svojih roditelja. Ona hoće da se neko brine o njoj i da preuzme odgovornost za nju. Ne oseća se samostalno uopšte se ne oseća doraslom životu. Verujem da moram više da brinem o njoj. Da češće saslušam kako se zapravo ona oseća...

Bapsi je, dakle, zahvaljujući ovom dijalogu na dve stolice postalo jasno da se iza njenog straha da sama napusti kuću kriju stari dečji strahovi. Time joj je postalo jasno da je potisnula svoje dete senke,

koje čezne za pažnjom i podrškom. Kroz ovu spoznaju promislila je o nedovoljnom odvajanju od roditelja i aktivno radi na tome da postane samostalnija i stekne više samopouzdanja.

Većini ljudi teško pada da svoje dete istinski odvoje od unutrašnjeg odraslog. Oni, recimo, na poziciji deteta govore jezikom odraslih i kažu stvari koje malo dete nikad ne bi tako formulisalo, kao i obratno. U početku je tako bilo i s Bapsi gornji dijalog sam sažela i od ovakvih stvari očistila ja. Bapsi je, recimo, u modu deteta senke govorila: „Pa znam da su moji strahovi preterani. "Ta razumna procena proizilazi, međutim, iz njenog odraslog ja. U poziciji odraslog je, nasuprot tome, rekla: „Najradije bih se samo zavukla u kuću" želja koja dolazi od deteta senke. Možda ćeš sada prigovoriti zbog čega i odrasla Bapsi ne bi mogla da ima želju da se zavuče u kuću? Odgovor glasi: zato što ta želja potiče iz straha njenog deteta senke da se tamo napolju, u svetu, neće snaći. Odrasla Bapsi bi, naime, veoma rado izlazila među ljude, samo da nema njenih strahova.

Zaista nije lako uvek čisto razdvojiti šta je dečji, a šta odrasli deo. Zbog toga u poziciji deteta veoma dobro pazi da stvarno govoriš i osećaš kao dete. A u poziciji odraslog budi veoma pažljiv da svoj problem analiziraš sasvim trezveno i neemotivno. Ovu vežbu, naravno, možeš da uradiš i pismeno, nekima tako lakše pada da ova dva dela međusobno razdvoje.

Vežba: Tri pozicije opažanja

Ova vežba se tesno nadovezuje na ono gornje. Ali zapravo uopšte ne bi trebalo da ga shvatiš kao „vežbanje", već kao pomoć u strukturiranju svoje stvarnosti. Ove tri pozicije opažanja su, takoreći, solidna osnova na kojoj možeš da rešavaš svoje probleme i regulišeš svoja osećanja. U početku ove tri pozicije opažanja možeš da vežbaš tako što ćeš stvarno menjati položaj u prostoru, a onda treba da ih sve više premeštaš u svoju glavu, tako da uvek i svuda možeš da posegneš za njima. Molim te da zamisliš tipičan sukob s nekom osobom koju stalno srećeš. Može, recimo, da se radi o tome

da stalno iznova zaključuješ da te tvoj partner uopšte ne vidi stvarno i ne shvata ozbiljno. Ili da ti šef stalno stavlja na sto previše posla. Ili da te koleginica pita za savet uvek kada si u poslu preko glave, ili, ili...

1. Potraži svoje mesto u prostoru (stojeći). Uđi u svoje dete senke. Posmatraj problem koji imaš s osobom XY isključivo iz perspektive deteta senke. Svesno opazi kako dete senke oseća taj problem i koja principijelna uverenja tu deluju.
2. Otresi se svog deteta senke tako što ćeš se otresti rukama otvorenih dlanova ili poskočiti, a onda se uputi na neko drugo mesto u sobi i uđi u svog partnera u interakciji. Posmatraj situaciju njegovim očima. Kako se on ili ona oseća s tobom?
3. Uputi se na treću poziciju u prostoriji i posmatraj vas dvoje spolja. Uđi, dakle, u mod odraslog *ja* i analiziraj situaciju spolja... sebe i svog partnera u interakciji kao glumce na pozornici. Razmisli šta bi savetovao svom detetu senke.

Ono što obavezno moraš da osvestiš jeste da dete senke veoma brzo gubi osećaj da je s drugima na ravnoj nozi. Ako si zarobljen u toj perspektivi, osoba nasuprot tebe brzo mutira u neprijatelja. Iz perspektive deteta senke čovek mora da: *štiti sebe, napada, pravda se ili beži.*

Evo još jednog primera iz moje prakse: Herman (69 godina) već nekoliko godina je u vezi s Mirandom (65 godina). Njegovo dete senke, između ostalog, u sebi nosi principijelna uverenja kao što su: „Ne smem da se branim!“, „Moram da ti se prilagođavam!“, „Ne smem da budem ono što jesam!“ Iz tog razloga, kao zaštitnu strategiju razvio je izuzetno veliki poriv za bekstvom na slobodu. Drugim rečima: Herman pati od straha od vezivanja. Na terapijskoj seansi mi je ispričao da se (ponovo) naljutio na Mirandu: prvobitno je s kratkog putovanja s prijateljima u subotu uveče hteo da dođe kući. Ali onda ga je njegov odrasli sin Manuel zamolio da ga poseti (bili su u blizini mesta gde on živi), pa je to spontano i učinio. Pozvao je Mirandu i saopštio joj da će doći dan kasnije. U ponedeljak je brata posetio i njegov drugi sin Bernd, pa su ga obojica zamolili da ostane još jedno veče. Smatrao je da je i ta ideja dobra, pa je obavestio

Mirandu da će ostati još jednu noć. Na to je Miranda počela „da gundā". Toliko ga je iznervirala da bi najradije (ponovo) raskinuo s njom.

Sa Hermanom sam tri pozicije radila ovako:

1. Pozicija dete senke: „Šta ima ona da mi propisuje šta ću da radim? Zar ne mogu da radim šta ja hoću? Moram li da igram kako ona svira? Nema li tu prostora za više slobode? Ljut sam!"
2. Pozicija Herman se premešta u Mirandu: „Razočarana sam, radovala sam se što će doći u nedelju uveče, a onda u ponedeljak uveče, a na kraju dolazi tek u utorak. On stalno radi ono što hoće. Nekako kao da nemam prava da i ja nešto kažem. On stalno određuje kada hoće da bude kraj mene, a kad neće."
3. Pozicija odrasli Herman: „O, čoveče, pa Miranda uopšte nije ona koja sve određuje, već sam *ja* taj koji je dominantan. Sve se odvija kako ja hoću. Ako spontano izmenim svoje planove Miranda to, moliću lepo, mora da prihvati, a pritom se još i osećam kao žrtva. Sranje."

Kroz dosledno razdvajanje ove tri pozicije opažanja Herman je uspeo da svoj problem posmatra iz jednog sasvim novog i mnogo primerenijeg ugla. U svom svakodnevnom životu on je, naime, uglavnom na prvoj poziciji, dakle potpuno se poistovećuje sa svojim detetom senke. Iz te prve pozicije ne može da vidi dalje od sopstvenog nosa. Tu ima samo saosećanje za sebe samog i nikakvu empatiju za Mirandu. Iz pozicije deteta senke oseća se kao sirota žrtva. U drugoj i u trećoj poziciji može da prepozna i shvati svoj udeo u situaciji da je on taj koji ima veliku želju za moći, a ne njegova prijateljica. Ta spoznaja menja njegova osećanja, a time dolazi i do novih načina ponašanja. U ovom slučaju: s Mirandom mnogo češće kroz razgovor dolazi do kompromisa. Pošto mu je pošlo za rukom da ovu vežbu prenese u svoj svakodnevni život, on se s Mirandom dogovorio da u akutnim situacijama može nakratko da se udalji.

Herman spada u one koji svoje dete senke štite tako što se razgraničavaju od navodnih pretenzija svojih bližnjih i povlače se iz kontakta. On se, dakle, često nalazi na prvoj poziciji. Ljudi koji, nasuprot tome, svoje dete senke štite težnjom ka harmoniji i

prilagođavanjem često imaju problem što teško mogu da se razgraniče: oni se, dakle, često nalaze na onoj drugoj poziciji opažanja, što znači da previše osećaju šta drugi hoće i od njih očekuju. Ti ljudi moraju da nauče da razviju jači osećaj za to šta zapravo sami hoće i šta im je važno. Oni, dakle, moraju da nauče da se bolje razgraniče. Ova knjiga nudi brojne podsticaje u tom pogledu.

[1](#) - Nemački književnik. (Prim. prev.)

Otkrij sunčano dete u sebi

Sunčano dete je u unutrašnjem stanju koje svi volimo! Ali šta sunčano dete u nama zapravo radi? Najpre nam daje sposobnost da u potpunosti budemo sada i ovde. Sunčano dete voli zabavu i priču, radoznalo je i spontano. Ono ne razmišlja o sebi i voli sebe onakvo kakvo jeste. Ne poredi se s drugom decom jer mu pogled nije uperen u sebe, već u svet tamo napolju. Pošto nije neprestano zaokupljeno posmatranjem sebe, neće ni razmišljati o tome kakav utisak ostavlja na drugu decu. Naprosto može spontano glasno da se smeje, da skače, da peva i da igra, da uživa u životu, ali i da do samozaborava radi nešto što ga zanima.

Potencijal ovog neopterećenog deteta za radost i zabavu svi nosimo u sebi u vidu svog sunčanog deteta, čak i ako ga možda samo retko koristimo. Seti se samo kako si kao dete mogao potpuno bezbrižno da se igraš i glasno smeješ. Seti se svoje dečje radoznalosti i želje za pustolovinama. Predoči sebi onu spontanost i slobodu s kojom si kao dete posmatrao svet. Razmisli koliko si se kao malo dete poredio s drugima.

Osvesti u sebi to da tvoje današnje, odrasle norme o tome šta je ružno, a šta lepo, ispravno i pogrešno, uspeh i neuspeh, u tvom dečjem razmišljanju nisu igrale gotovo nikakvu ulogu: stvari su naprosto bile onakve kakve jesu. Seti se srećnih trenutaka u svojoj porodici i koliko si se zabavljao i uživao sa svojim drugovima u igri.

Ako idemo novim putevima koji treba da nas oslobode starih modela, ne pomaže nam mnogo ako pretpostavljamo da više ne verujemo u svoj stari program, već nam je potrebna vizija u šta hoćemo da verujemo *umesto toga*. Potrebno nam je stanje koje će predstavljati cilj i prema kome možemo da se usmerimo i da ga se držimo. Potrebno nam je nešto što ćemo moći da stavimo na mesto onog starog. Zbog toga ćemo sada ponoviti vežbu koju smo radili s našim detetom senke - ali ovog puta ćeš otkriti svoje sunčano dete. Ovog puta tražimo *principijelna uverenja koja nas podržavaju* i okrenućemo se tvojim *jakim stranama*. Pored toga, tražimo i tvoje lične *vrednosti* koje takođe mogu da ti daju vođstvo i oslonac u

sticanju novih stavova. A na kraju ću ti pokazati i put kojim svoje veze i odnose možeš da uobličiš na zdraviji i podnošljiviji način. Pokazaću ti, dakle, načine ponašanja koji predstavljaju alternativu tvojim strategijama zaštite. Njih ćemo označiti kao *dragocene strategije*.

Hoćemo, dakle, da se sunčano dete u tebi u potpunosti razvije. Pritom se, međutim, neće raditi o tome da sebe, da tako kažemo, „iznova izmisliš“ jer je većina stvari kod tebe već ispravna i dobra. Uvek misli na ovo: ti si od samog rođenja blistava zvezda. Hoćemo samo da pozitivno izmenimo one stavove i načine ponašanja koji tebi samom - a ponekad i tvojim bližnjima - prave probleme. Ali pre nego što pređemo na konkretne vežbe, želela bih da kažem još nekoliko reči o sopstvenoj odgovornosti.

Ti si odgovoran za svoju sreću

Uglavnom živimo u iluziji da osećanja u nama izazivaju drugi ljudi, događaji i okolnosti. Tako je, naime, i Mihail u našem početnom primeru mislio da je Sabina kriva za njegov bes jer je zaboravila kobasice. A većina ljudi misli i oseća poput Mihaila. Ako je bračni partner jutros loše raspoložen, i naše raspoloženje se kvvari. Ako dobijemo kompliment, obradujemo se. Ako nas kritikuju, pokunjimo se ili naljutimo. Ako stojimo u saobraćajnoj gužvi, iznerviramo se. Svoja osećanja i raspoloženja često doživljavamo kao nešto što izazivaju spoljni događaji - bilo preko naših bližnjih ili onoga što nam se zbiva. Ovo ponašanje nas zavodi da za svoje probleme i svoje raspoloženje odgovornim smatramo druge ljude ili sudbinu. Mislimo da je za to što se tako loše osećamo kriv neverni partner - ili ćudljiva šefica, ili klimakterijum, vreme, pokvaren automobil itd. Zapravo smo za svoje raspoloženje, a naravno i za svoje odluke, odgovorni mi sami - a raspoloženje i odluke su, naposletku, međusobno veoma tesno povezani. Naposletku je na nama kakav ćemo stav i držanje prema događajima razviti. Mogli bismo, recimo, umesto što smo uvređeni, da se radujemo tome što naš partner uživa u maloj erotskoj raznovrsnosti. Ćudljiva šefica bi kod nas mogla da probudi i saosećanje. Žena bi svoj klimakterijum mogla da pozdravi kao uzbudljivo doba promene. Vreme bismo mogli da prihvatimo

opušteno. Pokvaren automobil bismo mogli shvatiti kao priliku da se više krećemo i/ili nabavimo bolji auto. Svaki od ovih događaja mogli bismo da prihvatimo kao dobru vežbu opuštenosti i strpljenja.

Možda ti ovo što govorim deluje pomalo apsurdno i ezoterijski: ko još stvarno može da zamisli da je uvek dobro raspoložen, nezavisno od spoljnih zbivanja? Uzgred budi rečeno, ni ja ne verujem da je to moguće. Verovatno da ne postoji niko ko je potpuno iznad ponašanja svojih bližnjih, ili ličnih udaraca sudbine, bez obzira koliko je o svom životu već meditirao ili promišljao. Istovremeno se, međutim, može reći da ipak imamo mnogo više manevarskog prostora i mogućnosti za uobličavanje svojih osećanja, misli, raspoloženja i postupaka nego što to obično pretpostavljamo. Na svoje duševno stanje, međutim, možemo uticati samo na aktivan način, ako priznamo sopstvenu odgovornost za njega. Često, naime, uopšte i ne primećujemo da svoju odgovornost prenosimo na nekog drugog. Tako je ponekad i s mojim klijentima. Neki od njih gaje nejasno očekivanje da bih ja mogla da rešim njihove probleme. Dolaze tačno na vreme na svaku zakazanu seansu i nadaju se da ću nekako s njima izvesti nešto što će ih izbaviti od njihovih briga i problema. Ali to ne ide tako. Na psihoterapiji ljudi ne mogu da dobiju tretman poput onoga u medicinskim ustanovama. Ako klijent očekuje da psihoterapiju može da primi pasivno, u smislu da psihoterapeut obavlja neki posao, a klijent to prihvata u vidu usluge, neće nimalo napredovati. Klijenti koji ne preuzmu dovoljno odgovornosti za sebe ponekad, doduše, imaju dobre uvide na nekoj seansi, ali ne pretaču ih u život. Drugi klijenti pak između seansi vrlo aktivno rade na svojim problemima tako što posmatraju, promišljaju, vežbaju novo ponašanje itd. Oni postižu lep napredak, dok oni prvi tapkaju u mestu. Isto tako i ti možeš da se ponašaš s ovom knjigom: možeš naprosto da je pročitaš i da se nadaš da će se time nešto popraviti. Ili možeš da preuzmeš odgovornost za proces promene i da s ovom knjigom aktivno radiš.

Zamolila bih te da razmisliš u kojoj oblasti života svoju odgovornost prenosiš na druge: u kojim oblastima misliš da bi neko drugi morao da se promeni da bi tebi bilo bolje?

U kojoj meri smatraš da si zavisn i da te spoljne okolnosti određuju? Ili da si prepušten na milost i nemilost svojim ćudima i

raspoloženjima? Tvoje odraslo ja verovatno bi imalo neke ideje o tome kako da se situacija popravi, ili kako da popraviš svoje raspoloženje tako što ćeš sam preuzeti odgovornost. Odrasli, recimo, zna da bi bilo bolje promeniti posao ili, ako to nije moguće, promeniti svoj stav prema radu. Odrasli zna da nema mnogo smisla čekati da se partner promeni i da bi mnogo više smisla imalo prihvatiti partnera onakvog kakav je. Ili zna da bi mogao da promeni sopstveno ponašanje prema partneru kako bi time sa svoje strane poboljšao kvalitet veze. Ali možda odrasli zna i da bi bilo bolje da se od svog partnera odvoji. Možda ti čak i nemaš partnera i nadaš se da će ti se on jednom pojaviti pred vratima? Ali pazi: to bi bila nada deteta senke. Unutrašnji odrasli zna da mora sam aktivno da se upusti u potragu.

Odrasli, naime, uglavnom zna šta bi trebalo da se radi. Dete senke je to koje oseća strah od promene i time parališe delatnu moć odraslog. Uglavnom zbog straha od neuspeha. Jer ako preuzmem odgovornost za svoje postupke, moram da se izložim i riziku od neuspeha. Tu mi je, međutim, potrebna izvesna tolerancija frustracije, to jest sposobnost da ponekad izdržim i negativna osećanja.

Kao što sam na početku knjige već izložila, postoje, naravno, i udarci sudbine koji ne leže u domenu naše sopstvene odgovornosti i kod kojih sami ne možemo gotovo ništa da promenimo. Recimo ako nam draga osoba umre, ili ako se mi sami teško razbolimo. I ljudi koji žive na kriznim i zaraćenim područjima imaju veoma ograničen uticaj na svoju sudbinu. U tim slučajevima je, naravno, neuporedivo teže doći do unutrašnjeg stava s kojim možemo da ovladamo svojom sudbinom. Neki ljudi, međutim, čak i pod najgorim životnim okolnostima uspevaju da se iznutra postave tako da svoju sudbinu prihvataju, a time na izvestan način na nju mogu da utiču, čak i ako moraju da umru ili poginu.

Pošto se nadam da su tvoji problemi manje dramatični od ovih koje sam upravo navela, molim te da pokušaš da nađeš put do stava da si sam odgovoran za svoju sreću - i to sto posto. Nemoj čekati da se drugi promene, ili da se dogodi „nešto“, već interveniši u svom životu i promeni ono što bi želeo da izmeniš. Sledeće vežbe će ti biti podrška na tom putu.

Vežba: Pronađi svoja pozitivna principijelna uverenja

Sada hoćemo da prihvatimo tvoje sunčano dete. Za ovo i za sledeća vežbanja potrebni su ti nov list papira i olovke u boji.

Molim te da sada nacrtáš siluetu deteta na listu hartije veličine najmanje A4. Za razliku od deteta senke, ona treba da bude veoma šarena, lepa i vesela. Sunčano dete je stanje koje predstavlja tvoj cilj, pa zbog toga treba da bude i vizuelno vrlo primamljivo. To motiviše i budi želju za novim iskustvima. Svoje sunčano dete, dakle, nacrtaj tako lepo kao da hoćeš da pobediš na takmičenju u crtanju. Nacrtaj mu i lice, kosu, a ceo list ukrasi sasvim po svojoj želji i ukusu (vidi drugu sliku na početku knjige).

Sada ćemo da pronadžemo tvoja pozitivna principijelna uverenja. To ćemo uraditi u dva koraka: prvo ćemo pogledati koja si pozitivna principijelna uverenja preuzeo od svojih roditelja ili osoba koje su brinule o tebi, a zatim ćemo ključna principijelna uverenja koja si pronašao kod deteta senke pretvoriti u njihovu pozitivnu suprotnost.

1. Pozitivna principijelna uverenja iz detinjstva

Ako ti je odnos s roditeljima bio dovoljno dobar da bi želeo da ih imaš kraj svog sunčanog deteta, levo i desno od glave svoje siluete sunčanog deteta napiši mama i tata, ili imena osoba koje su brinule o tebi, i ovog puta razmisli koje su dobre osobine imali i šta su radili kako treba? Molim te da to i zapišeš.

Ako ne želiš da svoje roditelje imaš kraj svog sunčanog deteta, jer ti je odnos s njima bio/i dalje je suviše težak ili problematičan, ovaj deo vežbe potpuno izostavi, ili dobre osobine svojih roditelja napiši na posebnom listu hartije, a onda u svom sunčanom detetu napiši samo pozitivna principijelna uverenja koja si od njih preuzeo.

Možda si, međutim, imao i neku dragu baku, neku finu komšinicu ili nekog nastavnika prepunog razumevanja koji su ti u detinjstvu pružali toplinu? Tada tu možeš da navedeš i tu osobu.

Ako si zapisao dobre osobine svojih roditelja ili drugih osoba koje su brinule o tebi, oseti u sebi: koja si pozitivna principijelna uverenja preuzeo od njih? Da bih ti u tome pomogla, ovde dajem jedan spisak pozitivnih principijelnih uverenja.

Pozitivna principijelna uverenja

Ja sam voljen!
Ja sam vredan!
Ja sam dovoljno dobar!
Ja sam dobrodošao!
Mogu da se zasitim!
Dobijam dovoljno!
Pametan sam!
Lep sam!
Imam prava na radost!
Smem da pravim greške!
Zaslužujem sreću!
Život je lak!
Smem da budem ono što jesam!
Ponekad smem da budem i na teretu!
Smem da se branim!
Smem da imam svoje mišljenje!
Smem da osećam!
Smem da postavim svoje granice!
Ja to mogu!

Ako si pronašao više pozitivnih principijelnih uverenja, molim te da izabereš najviše dva i da ih uneseš u grudi tvoje siluete deteta. I ovde ćemo se - kao i kod negativnih principijelnih uverenja - malo ograničiti, da bi u svom svakodnevnom životu s njima mogao lakše da radiš.

2. Izokretanje glavnih principijelnih uverenja

Molim te da sada uzmeš glavna negativna principijelna uverenja koja si do sada uočio. Sada hoćemo da ih preokrenemo u njihovu pozitivnu suprotnost. Suprotnost principijelnih uverenja kao što su: „Ja sam bezvredan“ ili: „Nisam dovoljno dobar“ lako je naći: „Vredan sam!“ to jest: „Dovoljno sam dobar!“ Postoje, međutim, i principijelna uverenja koja je nešto teže izokrenuti u njihovu suprotnost zbog okolnosti da kod pozitivnih principijelnih uverenja nećemo da imamo negaciju kao što je „ne“. Ako, recimo, imaš principijelno uverenje: „Ja sam odgovoran za tvoju sreću!“ ono u izokrenutom obliku neće glasiti: „Ja nisam odgovoran za tvoju sreću!“ Podsvesti je previše teško da misli na ovo „ne“ jer je teško da se na nešto ne misli. Ako ti sada kažem: „Molim te nemoj da misliš na malu tigrastu mačku“ ti ćeš automatski pomisliti na nju. Suprotno od: „Ja sam odgovoran za tvoju sreću!“ moglo bi, dakle, da bude: „Ja smem da postavim svoje granice!“ ili: „Smem da gledam svoja posla!“ ili „Moje želje i potrebe su jednako važne!“

Izokretanje principijelnog uverenja kao što je: „Na teretu sam!“ bilo bi: „Ponekad smem da budem i na teretu!“ naposljetku se ne može izbjeći ni da drugim ljudima ponekad možemo da predstavljamo opterećenje, recimo ako smo bolesni i treba nam pomoć. Takođe: „Ponekad smem da pravim greške.“

Pozitivna principijelna uverenja, pored toga, treba da budu formulisana tako da su i prihvatljiva. Nekima je, naime, previše ako umesto: „Ružan sam!“ za sebe treba da prihvate principijelno uverenje: „Lep sam!“ Njima savetujem da tome dodaju jedno „dovoljno“, to jest: „Dovoljno sam lep!“, ili: „Dovoljno sam dobar!“

Da bi ti tvoja principijelna uverenja bila prihvatljivija možeš i da ih malo ograničiš. Ako ti, na primer, principijelno uverenje: „Ja sam važan!“ deluje preterano i teško prihvatljivo, možeš da zapišeš: „Ja sam važan za svoju decu/prijatelje/partnera/roditelje.“ Svoja nova principijelna uverenja formuliši tako da se dobro osećaš dok ih izgovaraš.

Molim te da svoja glavna pozitivna principijelna uverenja upišeš u svojoj silueti sunčanog deteta.

Vežba: Pronađi svoje jake strane i resurse

Pored pozitivnih principijelnih uverenja važno je da postaneš svestan i svojih jakih strana i resursa. U jake strane ubrajam karakterne osobine i sposobnosti koje ti često koriste, kao što su recimo humor, hrabrost ili društvena kompetentnost. Sada mirno možeš da budeš velikodušan prema sebi. „Ko se hvali sam se kviri“ jedna je od najglupljih izreka koje su ikad smišljene. Ako ti je teško da kažeš nešto dobro o sebi, zamisli koje bi pozitivne osobine kod tebe pohvalili tvoji prijatelji. Ili ih prosto pitaj.

Da bih ti pomogla da ustanoviš svoje jake strane, ovde ću dati neke primere.

Spisak jakih strana

Ima smisla za humor, pošten, lojalan, spreman da pomogne, inteligentan, kreativan, promišljen, društveno kompetentan, simpatičan, disciplinovan, privlačan, fleksibilan, tolerantan, duhovit, sportski tip, pouzdan, velikodušan, obrazovan, željan znanja, uravnotežen, temperamentan, stabilan, zabavan, pažljiv, preduzimljiv itd.

Molim te da svoje jake strane nacrtáš u svojoj silueti deteta (vidi drugu sliku na početku knjige)

Pod *resursima* hoćemo takoreći da prikupimo tvoje izvore snage, to jest spoljne životne okolnosti koje ti pružaju oslonac i snagu.

Spisak resursa

Dobri prijatelji, stabilna veza, porodica, deca, dobar posao, dovoljno novca, dobro zdravlje, priroda, muzika, lep stan, kućni ljubimac, dobre kolege na poslu, putovanja itd.

Molim te da svoje resurse nacrtáš oko svog sunčanog deteta (vidi drugu sliku na početku knjige)

Ako si pronašao svoje resurse, prelazimo dalje na tvoje vrednosti.

Kako vrednosti mogu da nam pomognu

Dugo se pretpostavljalo da čovek postupa samo egoistično i u sopstvenu korist. Novija istraživanja mozga su, međutim, opovrgla tu tezu: čovek koji bi bio nastrojen samo egoistično ne bi imao dobrih izgleda za opstanak. Umesto toga, čovek je usmeren na saradnju i na život u grupi. Poznati naučnik i autor Štefan Klajn, u svojoj knjizi *Smisao davanja*, piše da altruizam u mozgu može da ima slično dejstvo kao seks, ili tabla čokolade. Ako imamo osećaj da naši postupci služe višim vrednostima u smislu zajedništva, ili makar i samo nekom drugom pojedincu, to može da nas učini srećnim na jednom dubljem nivou. U svojim postupcima težimo smislu. Ili obrnuto rečeno: doživljaj besmisla izaziva depresiju. Uzgred budi rečeno, glavni simptom depresije je osećaj da ništa nema smisla.

Čuveni bečki lekar Viktor Frankl izmislio je takozvanu logoterapiju, što znači otprilike: terapija smislom. On kaže da ljudi strahove vezane za sopstveno *ja* mogu da prevaziđu ako svoje postupke usmere ka višim vrednostima i time čine nešto što ima smisla. Ako služimo nekom smislu i cilju višem nego što je naša samozaštita, možemo da prerastemo sebe. Ako se, na primer, mnogo bojim da svom pretpostavljenom iskreno kažem šta mislim, jer bi u tom slučaju mogao da me zaobiđe kad se sledeći put budu delila unapređenja, taj strah bih mogao da prevaziđem zahvaljujući višim vrednostima.

Na primer tako što ću sebi predočiti da time što ću govoriti otvoreno mogu da spasem kolegu da ne bude nepravedno optužen.

Pravda i građanska hrabrost, kao više vrednosti na koje se ovakvo razmišljanje oslanja, mogu da me ojačaju kako bih prevazišao strah svog deteta senke od gubitka i obezvređivanja.

Vrednosti su izvanredan anksiolitik - tako se nazivaju lekovi koji deluju protiv straha. Naše svakodnevno delanje zasniva se na vrednostima, mada ih mi često nismo svesni. Svojih vrednosti uglavnom postajemo svesni tek ako su povređene. Pravičnost je, na primer, takva vrednost, čije povređivanje u nama može da oslobodi

ogromnu snagu. Zbog toga više vrednosti možemo da upotrebimo i sasvim svesno i pozitivno kako bismo našli snagu i unutrašnji oslonac.

Mnoge strategije samozaštite koje bi trebalo da zaštite naše dete senke čine da se pomalo egocentrično vrtimo ukруг oko sebe samih. Toliko smo zaokupljeni svojom samozaštitom da više vrednosti gubimo iz vida. Evo jednog malog, sasvim svakodnevnog primera za to: Sabrina se udaljila od svoje prijateljice Ajše jer ju je ova uvredila primedbom o njenoj figuri. Sabrina, međutim, neće da razgovara s Ajšom o svojoj uvređenosti jer misli da bi time razotkrila svoju slabost. Zbog toga se radije povlači iz ovog prijateljstva. Pitanje koje bi Sabrina sebi mogla da postavi glasi da li je njeno ponašanje prema Ajši stvarno pošteno. Poštenje bi, dakle, bilo reč na koju bi Sabrina mogla da se usmeri i da na taj način preskoči sopstvenu senku. Isto tako bi mogla da se usmeri i na prijateljstvo kao vrednost - s Ajšom je, na kraju krajeva, doživela već mnogo lepih i dobrih stvari. Ovako Ajša, naime, zbog Sabrininog povlačenja ne dobija priliku da zauzme stav ili da se izvini. Ajša nema pojma zbog čega u poslednje vreme kod Sabine stalno naleće na nevidljivi zid. Da je Sabrina navela razlog za svoje ponašanje, njih dve bi ponovo mogle da se zbliže kroz razgovor. Sabrina i Ajša su, dakle, mogle da ostanu prijateljice da je Sabrina progovorila. Time što se ćutke povukla ona je, naprotiv, pokvarila prijateljstvo jer je takvo Sabrinino povlačenje povredilo Ajšu. Sabrina je to mogla da izbegne da se svesno usmerila na vrednosti kao što su, recimo, poštenje, prijateljstvo, otvorenost ili građanska hrabrost.

Sada se možda i ti pitaš zbog čega bi Sabrina trebalo da preuzme odgovornost za problem u prijateljskom odnosu kad je naposljetku ipak Ajša bila ta koja je nju uvredila. Ovde još jedno ukazujem na ličnu odgovornost: Sabrina je ta koja se oseća uvređenom, a time snosi i odgovornost za to osećanje. Mi još ne znamo čak ni da li je Ajšina primedba bila stvarno uvredljiva ili se radilo samo o navodnoj uvredi, koja je proizašla iz iskrivljenog opažanja stvarnosti Sabrininog deteta senke. Ako, naime, Sabrina u sebi nosi principijelna uverenja „ružna san“ i „nisam dovoljno dobra“, ili „predebela sam“, ona je u Ajšine reči i sama mogla interpretacijom da unese omalovažavajuću kritiku svoje figure. Možda je Ajša rekla

samo: „Te crne pantalone mi se sviđaju više od kratke suknje.“ Sabrina je, međutim, ušima svog deteta senke to mogla da čuje kao: „Noge su ti predebele za kratku suknju.“ I već se osetila uvređenom, mada Ajša uopšte nije imala takvu nameru već je njena kritika možda bila usmerena samo na model ili kroj suknje.

Navodne uvrede koje to zapravo uopšte nisu događaju se često. Što se čovek oseća nesigurnije, to je brže sklon da reči i postupke druge osobe protumači kao ličnu kritiku ili odbacivanje. A zbog toga bi i za prijateljstvo bilo mnogo bolje i korisnije ako bi Sabrina progovorila. Bilo bi dovoljno već i ako bi Ajšu zamolila da joj obrazloži svoju procenu. Tako bi mogao da se izbegne nesporazum. Pored toga, želela bih da imate na umu i to da nijedna komunikacija ne može da bude sto posto savršena jer ni naši bližnji to nisu, baš kao ni mi sami. Uvek, dakle, može da se dogodi da nekog prijatelja uvredim, mada to nisam htela. Ili čak da iznesem neku iskrenu kritiku na koju će moj sagovornik reagovati tako što će se uvrediti mnogo više nego što bih ja očekivala. Ne možemo, dakle, tačno da procenimo šta naše reči i postupci u sagovorniku izazivaju. Čak i ako se trudimo da budemo veoma učtivi i pokažemo mnogo poštovanja, to ne znači obavezno da će i naš partner u interakciji to tako shvatiti. Ono što, međutim, možemo da kontrolišemo jeste da govorimo otvoreno tamo gde je to potrebno.

Ako, dakle, sebe uhvatiš kako se povlačiš u svoje strategije zaštite, zastani sasvim svesno i upitaj se da li je tvoje ponašanje prema tim osobama zapravo pošteno. Pri svim razmišljanjima koja se vrte oko tvoje samozaštite, uvek se upitaj i da li je ono što radiš ili propuštaš da uradiš *pristojno*. Pokušaj da još jednom svoje postupke manje usmeravaš pitanjem: „Kako najbolje mogu da se zaštitim?“, a više pitanjem: „Šta je *pristojno* i šta ima smisla?“ Ako ovo pitanje uzdigneš do svog ličnog lajtmotiva, možeš daleko da prerasteš svoje dete senke i njegove strahove. To ti neće samo pomoći da stvari bolje isteraš na čistinu već će te učiniti i boljim čovekom.

Vežba: Odredi svoje vrednosti

Sada bih želela da te pozovem da pronađeš svoje lične vrednosti, koje bi mogle da ti pomognu da na zdrav način prevaziđeš strahove i osećaj povređenosti svog deteta senke. Ako počneš da razmišljaš o tome, verovatno će ti pasti na um mnoge vrednosti koje su ti važne, kao što su tolerancija, pravičnost, spremnost da se pomogne. U ovoj vežbi, međutim, hoćemo da odaberemo najviše tri. Razlog za to je, kao i kod principijelnih uverenja, to što treba da ti bude moguće da svoje vrednosti brzo prizoveš u svakodnevnom životu kako bi s njima što efikasnije mogao da radiš. Zbog toga je najbolje da se ograničiš na vrednosti koje predstavljaju dobar protivotrov za tvoje zaštitne strategije. Evo šta mislim: ako u tvoje zaštitne strategije spadaju, recimo, povlačenje i težnja za harmonijom, protiv toga su ti potrebne vrednosti koje će ti ojačati leđa i podržati te da se više založiš i boriš za sebe (i za druge). U njih bi, između ostalog, mogle da spadaju: iskrenost, hrabrost, građanska hrabrost, poštenje, odgovornost, ili pristojnost.

Ako, naprotiv, težiš savršenstvu i uvek hoćeš sve da uradiš kako treba, dobre „protiv vrednosti“ mogle bi biti: opuštenost, životna radost, poverenje u Boga, skromnost ili čak poniznost.

Ako u tvoje zaštitne strategije spada velika težnja za moći, vrednosti kao što su poverenje, saosećanje i demokratija mogle bi ti pomoći da se suprotstaviš svom motivu moći.

Potraži, dakle, vrednosti koje bi mogle da ti pomognu da prevaziđeš strahove i brige svog deteta senke.

Da bih te nadahnula za ovaj zadatak, sastavila sam ti jedan spisak vrednosti.

Spisak vrednosti

Poštenje, pravičnost, otvorenost, hrabrost, građanska hrabrost, odanost, iskrenost, vernost, odgovornost, autentičnost, ljubav prema bližnjima, prijateljstvo, poverenje, životna radost, blagost, opuštenost, pažljivost, velikodušnost, promišljenost, disciplina, mudrost, obrazovanje, saosećanje, pristojnost, posvećenost, spremnost da se pomogne, skromnost, transparentnost, demokratičnost, tolerancija,

sposobnost da se uživi u tuđe gledište, razumevanje, miroljubivost, blagonaklonost, pouzdanost, ljubav.

Molim te da svoje vrednosti šarenim bojicama ispišeš iznad glave svog sunčanog deteta. To mesto simbolizuje da su ove vrednosti „glavna stvar“, dakle da pre svega jačaju tvog unutrašnjeg odraslog (vidi drugu sliku na početku knjige).

Zavisi od raspoloženja

Nova principijelna uverenja, više vrednosti i osveščivanje naših jakih strana i resursa treba da nam pomognu da izlečimo dete senke i oživimo sunčano dete. Oba su veoma mnogo povezana s osećanjima i raspoloženjima. Sva dobra principijelna uverenja i više vrednosti nam, naime, sami za sebe naposletku malo koriste ako je raspoloženje nikakvo. Čovek, doduše, može ispravne odluke da donosi i iz čistog osećaja dužnosti, ali život se mnogo jednostavnije živi ako to radimo u „povišenom raspoloženju“ - kaže psiholog Jens Korson u svojoj knjizi *Ja i drugi*. Korson na pristupačan i razumljiv način opisuje koliko naše raspoloženje utiče na naše misli i procene. U stanju povišenog raspoloženja čovek je ljubazniji, duhovitiji, dobroćudniji i blagonakloniji. Time se, dakle, ne osećam bolje samo ja, već i oni koji se nalaze u mom društvu. Ako sam, naprotiv, loše raspoložena, brzo ću reagovati razdraženo i agresivno, ili ću se povući u svoju puževu kućicu i zatvoriti.

U osnovi smo, naime, stalno zaokupljeni time da svoja raspoloženja na neki način održimo u ravnoteži. To je tesno povezano s našim osećanjem prijatnosti i zadovoljstva: ako je ikako moguće, hoćemo da izbegnemo neprijatnosti i da osećamo zadovoljstvo. Drugim rečima: težimo sreći. Putevi do sreće mogu biti veoma različiti, ali ima nekoliko osnovnih stvari koje važe za sve. To su znali već i stari Grci, koji su skovali pojam „eudaimonie“ što doslovno prevedeno znači: povezano s dobrim demonom. Eudaimonie se često prevodi i kao „sreća“ (pri čemu učenici ljudi ne mogu da se slože šta bi bio najtačniji prevod). Eudaimonie za Grke nije bilo nešto što se postiže spoljnim faktorima, već stanje koje

proizilazi iz ispravnog načina života. Ispravni način života je, između ostalog, podrazumevao samodovoljnost, disciplinu i vrlinu. Eudaimonie, se, utoliko, razlikuje od hedonizma - uživanja čula. Čulne radosti mogu kratkoročno da učine da se dobro osećamo, dok „ispravan način života“ vodi jednom mirnijem, ali zato postojanijem vidu sreće. Platon i njegove kolege u to su se već razumeli koliko i mi danas. U međuvremenu, naime, nije došlo ni do kakvih podsticajnih novih saznanja. Novija istraživanja mozga samo potvrđuju da su grčki filozofi u celini gledano imali pravo: sreća se može uvežbati i suštinski zavisi od naših stavova prema životu. Ništa drugo ne govore ni budisti, pri čemu njihova pažnja nije toliko usmerena na sticanje sreće koliko im cilj predstavlja otklanjanje patnje. I budisti imaju veoma jasnu predstavu o ispravnom životu kada uče o „plemenitoj osmostrukoj stazi oslobođenja“.

Da bi došao do naučnog dokaza da se sreća može uvežbati, proučavalac ljudskog mozga Ričard Dejvidson zamolio je dalaj lamu da mu radi istraživanja stavi na raspolaganje osam monaha iz svog najbližeg kruga. Oni su morali da legnu u tesnu cev bučnog aparata za magnetnu rezonancu i da tamo uđu u stanje duboke opuštenosti, što im je i pod ovim teškim okolnostima zaista uspelo. Tako su naučnici mogli da posmatraju njihov mozak dok meditiraju. Ono što su otkrili teško da je iznenadilo dalaj lamu: aktivno meditiranje menja strukturu mozga. Aktivnost u levom čeonom režnju monaha bila je znatno viša nego kod kontrolne grupe, koja se sastojala od sto pedeset nebudista. Ovaj region mozga, odnosno njegova aktivnost, povezani su s dobrim raspoloženjem i optimizmom. Optimisti, dakle, imaju aktivniji levi frontalni korteks nego ljudi koji se uglavnom osećaju nesrećno. Čini se da taj region obezbeđuje vedro raspoloženje i opuštenost, kojim raspolažu po prirodi srećni ljudi i dobro utrenirani budisti. Zaključak koji nam ovaj eksperiment dopušta jeste da je sreća sposobnost koja se može uvežbati, poput mišića.

U ovoj knjizi ću ti ponuditi još mnogo pomoći i ideja kada je reč o tome kako se dolazi do stanja dobrog (povišenog) raspoloženja i šta doprinosi „ispravnom načinu života“. Ne samo da ćemo pomoću dragocenih strategija pronaći nove načine ponašanja već ćemo i uz

pomoć svoje mašte i svog telesnog pamćenja uspostaviti jedan nov osećaj života - *osećaj sunčanog deteta*.

Koristi svoju maštu i svoje telesno pamćenje!

Pre nego što izvučemo na površinu osećaj sunčanog deteta u tebi, najpre ću ti dati nekoliko informacija za tvog unutrašnjeg odraslog: kao što sam već izložila, naš mozak ne razlikuje baš naročito dobro ono što je stvarno od onog što je zamišljeno, pa zato zamišljanje predstavlja vrlo važnu pomoć na našem putu do promena. Naš mozak na osnovu slika, boja, mirisa, zvukova itd. može da stvara asocijacije munjevitom brzinom - i to kako pozitivne tako i negativne. To stalno doživljavaš: neki prizor, melodija, miris mogu u tebi da izazovu čitave svetove predstava i osećanja. Tu sposobnost mozga iskoristićemo tako što ćemo sasvim namerno stvarati pozitivne asocijacije koje će ti u svakodnevnom životu pomagati da brže pređeš u svoj mod sunčanog deteta. Pored toga, sunčano dete ćemo usidriti i u tvom telesnom osećaju. Telo, naime, veoma bitno utiče na naša raspoloženja. Neurobiološka istraživanja su dokazala da ne utiče samo raspoloženje na naš telesni stav već i telesni stav utiče na naše raspoloženje. Ako hodamo uspravno, zaista se osećamo samouverenije nego kad naokolo idemo opuštenih ramena i oborenog pogleda. Slobodno isprobaj. Pokušaj da se uspraviš, da ispružiš ruke iznad glave, pogledaš u nebo i da pritom budeš loše raspoložen. I obrnuto - možeš da uvučeš glavu u ramena, gledaš u zemlju i da pokušaš da se pritom osetiš stvarno radosno. I jedno i drugo će ti biti teško.

U kojoj meri telesno držanje utiče na naša raspoloženja između ostalog je istraživala i socijalna psihološkinja iz SAD Emi Kadi. Ona je, na primer, u svojim eksperimentima ustanovila da žene i muškarci znatno bolje prolaze u razgovorima poput onih koji se vode s kandidatima za zapošljavanje ako prethodno provedu dva minuta u takozvanom moćnom položaju. Položaj je izgledao tako što su tokom dva minuta morali da stoje uspravno, raširenih nogu i ruku oslonjenih

o bokove. Ako hoćeš da doznaš nešto više o toj temi, pogledaj predavanje Emi Kadi (*Amy Cuddy*) na internetu.

Vežba: Usidri svoje sunčano dete u sebi

Pomoću sledeće vežbe hoćemo da sunčano dete potpuno usidrimo u tvojim osećanjima, duši i telu. Uzgred budi rečeno, ovo vežbanje možeš da nazoveš i *igrom*, jer sunčano dete to još više voli. ¹

Najbolje je da se za ovu igru lepo pripremiš. Za ovu vežbu je najbolje da staneš uspravno. Ispred sebe na pod stavi list sa svojim sunčanim detetom. Svesno opažaj svoje telo - kako se ono oseća? A onda, molim te, svoju unutrašnju pažnju usmeri na prostor grudi i stomaka - sedište osećanja.

1. Pročitaj sebi glasno svoja pozitivna principijelna uverenja i oseti ih u sebi. Kakav je osećaj kad ih tiho izgovaraš?
2. Prizovi neku situaciju iz svog života u kojoj su se tvoja principijelna uverenja već ostvarila ili se ostvaruju. To može biti u druženju s prijateljima, na poslu, u sportu ili na odmoru. Možda i kada slušaš muziku ili boraviš u prirodi. Doživeo si bar jednu situaciju u životu u kojoj si osetio da su tvoja pozitivna principijelna uverenja ispravna i tačna.
3. Zatim u mislima pređi na svoje resurse. Približi ih sebi svim čulima - vidom, sluhom, mirisom, ukusom - i oseti duboko u sebi kako ti daju snagu.
4. Zatim se okreni svojim jakim stranama. Nemoj samo da misliš na njih, već i zapazi šta osećaš u svom telu ako tiho izgovaraš koje su. Kakve osećaje to u tebi izaziva?
5. Pređi na svoje vrednosti. Izgovori ih za sebe i oseti u sebi kakav odjek, kakve osećaje izazivaju u tvom telu. Oseti kako ti daju snagu, ili opuštenost.
6. Oseti sve zajedno - kakav je osećaj tela sunčanog deteta?

U tom unutrašnjem stanju kreći se po prostoriji i pronađi držanje svog sunčanog deteta. Oseti kako se celo tvoje telo oseća kada si u tom stanju. Oseti sasvim svesno kako ti dah teče kad si u modu sunčanog deteta. Pronađi neki mali gest koji izražava ovaj osećaj sunčanog deteta. Neka on nastane iz tvog tela. Taj gest će ti u svakodnevnom životu pomagati, takoreći kao sidro, da prizoveš to dobro stanje kad god ti je ono potrebno. Jedna klijentkinja je spontano otvorila šaku tako da čini neku vrstu opuštene male činije. Taj opušteni položaj šake postao je njen gest sunčanog deteta.

Molim te da ova dobra osećanja uneseš u prostor stomaka svoje siluete sunčanog deteta.

Dodatak: Ostani u tom dobrom unutrašnjem stanju sunčanog deteta. A onda pusti da iz tog osećanja nastane njegova slika tog osećanja. Možda ćeš videti more, možda neki lep predeo, možda igralište ili kućicu u šumi - neka ti tvoje sunčano dete prosto pokloni tu sliku. Pusti da te poklon koji će ti dati iznenadi.

Ovu sliku koju si u svom sunčanom detetu našao zapiši i nekom reči koja je oličava.

Sunčano dete u svakodnevnom životu

Tvoja - nadam se veoma šarena - silueta sunčanog deteta stanje je koje predstavlja cilj prema kome možeš da se orijentišeš i koje ti najpre daje spoljni, a ako ga redovno kroz igru jačaš i unutrašnji oslonac. U narednom poglavlju pronaći ćemo ti još dragocenih strategija.

Sada, međutim, svoj osećaj sunčanog deteta možeš da prizivaš najčešće što možeš, onako kao što smo gore vežbali. Ako to moraš da uradiš brzo, možeš i prosto u sebi da izgovaraš

svoja nova principijelna uverenja i/ili svoje vrednosti, ili da se podsetiš svojih jakih strana i resursa. Ali možda ćeš u svoj mod sunčanog deteta najpre doći preko slike koju si zamislio. Prosto se igraj svim tim sadržajima. Već prema situaciji u kojoj se trenutno nalaziš, posegni za onim sadržajima koji su ti najpotrebniji. Veoma je važno da stalno u sebi nakratko osećaš kakav telesni odjek izazivaju tvoja principijelna uverenja, tvoji resursi, tvoje vrednosti, tvoja slika kako bi se sunčano dete usidrilo u tvome telu.

Ne smeš, naravno, da zaboraviš ni svoje dete senke jer će te ono stalno iznova zaposedati. Hop - i opet si u svojim starim osećanjima i principijelnim uverenjima. Tvoj unutrašnji odrasli mora, dakle, da bude veoma budan kako bi te blagovremeno uvatio kad kliziš u svoje dete senke. Tada možeš sasvim svesno da se prebaciš na sunčano dete, ali i da najpre utešiš dete senke. Možeš, međutim, i direktno da pređeš u svoje odraslo *ja* tako što ćeš uz njegovu pomoć sebi sasvim jasno predočiti da se radi o starim osećanjima i projekcijama, koji se ne poklapaju s tvojom današnjom stvarnošću.

Pored toga, svom sunčanom detetu treba da daš mnogo prostora za razvoj u svakodnevnom životu. To možeš da uradiš tako što ćeš sebi naprosto dopustiti mnogo više zabave, životne radosti i uživanja. Dopušteno je sve što ti popravlja raspoloženje, a ne škodi ni tvome zdravlju ni drugim ljudima. Upitaj svoje sunčano dete kakve ideje ima u tom pogledu - sigurno će mu mnogo toga pasti na pamet.

Najbolje je da dan već započneš s nekoliko malih igara. Za sledeće igre ne treba ti ni pet minuta: smeh neverovatno mnogo pomaže. Smeh pomaže čak i kad čoveku uopšte nije do smeha. Ustanovljeno je da se čak i veštački izazvani smeh pozitivno odražava na raspoloženje. To je i ideja koja leži u osnovi joge smeha. Kada sam na jednom od svojih seminara to ispričala, jedan od učesnika je rekao: „Smeh škodi mojoj depresiji!“ Tačno tako. Odvoj, dakle, ujutro jedan minut i smeji se. Prosto se smeji. Iznenadiće te kako tvoj najpre veštački smeh prelazi u pravi, a možda ćeš se čak i zaceniti od smeha.

A onda možeš da dodaš i ovu igru: stani s rukama podignutim ka nebu, pogledaj u tom pravcu i izgovori svoja nova principijelna uverenja i vrednosti. Ako hoćeš, dodaj još i svoje jake strane i resurse.

Pored toga još i malo skakući i pusti da se u tebi pojave stari dečji pokreti, kao što su mahanje rukama, mrdanje guzom, pravljenje „dugog nosa“ itd.

Ujutro, međutim, možeš i da se pozabaviš kratkim vežbanjem za dobro raspoloženje. Pleši uz muziku koju voliš ili skači po trambolini. (Ja svakog jutra radim ovo drugo. Pa, skoro svakog). Pokreti skakanja i poskakivanja u našoj glavi su povezani s dobrim raspoloženjem. A trambolina je, uz to, idealna sprava za vežbanje.

Nije skupa, brzo može da se skloni i predivno je nezahtevna jer može da se skakuće kod kuće.

Osećaj sunčanog deteta predstavlja sjajnu osnovu za primenu dragocenih strategija koje slede. I obrnuto. Dragocene strategije pomažu da se uđe u mod sunčanog deteta.

[1](#) - Možeš ga daunloudovati kao putovanje iz mašte *Trans sunčanog deteta* - Die Sonnenkind-Trance.

O zaštitnim strategijama i dragocenim strategijama

U pasusima koji slede htela bih da ti ponudim mere kojima svoje opažanje, misli i osećanja možeš da regulišeš tako da što češće boraviš u moćnom stanju sunčanog deteta, ili u stanju svog razumnog unutrašnjeg odraslog. Stalno iznova će biti reči o tome kako da otkloniš negativne načine na koje si se uobličio i negativna principijelna uverenja i da učiniš da se projekcije i iskrivljena opažanja povezana s njima rasplinu, a da umesto toga uvežbaš zaštitne strategije koje imaju smisla, a koje ćemo nazvati dragocenim strategijama. Cilj je da ti u celini bude potrebno mnogo manje samozaštite. Drugim rečima: hoću da ti pomognem da (još više) zavoliš sebe. Što više, naime, budeš podržavao sebe (što uključuje i tvoje dete senke), to manje ćeš morati da se kriješ od sveta. A što autentičnije budeš živeo, to srećnije ćeš moći da ustrojiš i svoje veze i odnose. Što se više budeš vraćao sebi, biće ti bolje sa sobom i s drugima - a i drugim ljudima s tobom.

Neću, dakle, da ti objašnjavam kako da postaneš još bolji i lepši da bi konačno bio zadovoljan svetom, već kako da prihvatiš sebe i da na primeren način možeš da se potvdiš i održiš kako bi sklopio mir sa sobom i svojim detetom senke, a sunčano dete naveo da se smeje.

Naša sreća i nesreća vrte se oko naših odnosa i veza

U životu nam se skoro sve vrti oko međuljudskih odnosa. Dobri odnosi i veze čine nas srećnim, a loši nesrećnim. Kome još koristi i najveće bogatstvo ako se oseća usamljenim? Šta nam i najveći uspeh donosi ako nam nijedan čovek nije stvarno blizak? Dubok osećaj usamljenosti najgore je duševno stanje od koga čovek može da pati. Svi osećamo veliku čežnju da budemo priznati i da

pripadamo nekoj zajednici. Naša želja za vezivanjem i povezivanjem je, kao što sam već napisala, egzistencijalna. Zbog toga su i naše zaštitne strategije usmerene na naše međuljudske odnose: one bi trebalo da nam pomognu da budemo priznati i voljeni, a da spreče da budemo napadnuti i odbačeni. Ceo svet funkcioniše po principu uspeha i priznanja. Onaj ko hoće priznanje, mora da bude bolji, lepši, moćniji, bogatiji ili naprosto „sasvim drugačiji“ od drugih. Slabost, nasuprot tome, ne sme da pokazuje. A naše zaštitne strategije se, u skladu s tim, svode na to da nismo autentični - to jest da smo autentični samo delimično. Pomoću svojih zaštitnih strategija pokazujemo svoje navodno jače strane, a krijemo svoje navodne slabosti. Pokazujemo fasadu, za koju pretpostavljamo da nas čini vrednim ljubavi. A na taj način nas zaštitne strategije pre udaljavaju od drugih nego što nas istinski zbližavaju. Blizina ne nastaje tako što ćemo biti savršeni i što će nam se drugi diviti zbog naših postignuća. Ona ne nastaje ni lažnom težnjom ka harmoniji, koja se pretače u neiskrenost. Ne nastaje ni napadima i nasrtanjem, niti igranjem uloga i maskiranjem, ni težnjama ka moći, ni begom i povlačenjem. Prava bliskost nastaje samo kroz *autentičnost, otvorenost i empatiju*.

Ako sada prigovoriš da tolikoj bliskosti uopšte i ne težiš, i da se najbolje osećaš kad si na odstojanju od drugih, ti si u modu svoje zaštitne strategije povlačenja. Jer i ljudima koji su genetski uslovljeno introvertni i kojima je zaista potrebno mnogo manje društva nego ekstrovertima, treba bar jedna osoba s kojom se osećaju istinski bliski da bi bili srećni. Neka osoba kojoj se sviđaju ili ih čak voli onakve kakvi *stvarno* jesu. To je, naposljetku, ono za čim svi žudimo. Zbog toga ove dragocene zaštitne strategije imaju za cilj da ti pokažu kako da poboljšaš svoje veze i odnose, a ne kako da postaneš uspešniji. Ako stekneš nove dragocene strategije, možeš, doduše, da postaneš i uspešniji, ali to je samo nuspojava okolnosti da ćeš više biti ono što jesi i bolje umeti da se založiš za sebe. Dragocene strategije ne služe tvom *idealnom ja*, dakle željama i predstavama koje imaš o sebi, već tvom *stvarnom ja*. One ti, dakle, pomažu da se založiš za ono što zaista jesi. A mi zapravo i znamo da nas stvarno *ja* drugim ljudima približava više nego idealno *ja*. I sami se ipak najbolje osećamo među ljudima koji su autentični i koji priznaju svoje slabosti. U prisustvu ljudi koji deluju nekako savršeno

lako počinjemo da se osećamo niže vrednim i podređenim. Utoliko bi sebi uvek trebalo jasno da damo na znanje da savršena idealna slika, doduše, može da posluži tome da drugi počnu da nam zavide, ali ne i da nas stvarno zavole: simpatično je ono što ima mana.

Većina klijenata koji mi dolaze traži pomoć jer u nekom vidu imaju problema sa svojim međuljudskim odnosima.

Bilo da se radi o odnosima s partnerom, kolegama, prijateljima, u porodici ili sa svima. U osnovi problema s vezama i odnosima uvek leži problem s odnosom prema samome sebi. To važi i za probleme koji na prvi pogled nemaju nikakve veze s odnosom sa drugima, kao što su, recimo, depresivna raspoloženja ili napadi panike. Iza njih se često kriju problemi u odnosima, kao što smo već pokazali na primeru Bapsi u odeljku *Nauči da razumeš svoje dete senke*.

Problemi u vezama i odnosima proizilaze iz principijelnih uverenja našeg deteta senke i naših zaštitnih strategija. To važi čak i onda kad su za loše odnose zaista više krivi drugi nego mi sami, recimo ako je neko neiskren i intrigant. I tada, naime, ipak još moramo da se pozabavimo pitanjem: zbog čega smo naseli takvim ljudima? Ili zbog čega ne možemo da ih se oslobodimo? Ili zašto se na njih uvek ljutimo? Ili zašto ne možemo od njih bolje da se razgraničimo? Dakle: svaku vezu i odnos možeš da preispitaš utoliko što ćeš se pozabaviti svojim udelom u njima. Iz svake veze i odnosa možeš nešto da naučiš. Često se čak i najviše uči od ljudi koji su nezgodni jer oni mogu da nas suoče sa sopstvenim granicama. Poznati psiholog Robert Bec okarakterisao ih je kao „aršandele¹“, što je izraz koji smatram prilično zabavnim i tačnim. On prosto govori da su to anđeli s obrnutim predznakom - oni nam ne pomažu svojom dobrotom, već svojim slabostima da bolje upoznamo sebe i da budemo ono što jesmo. Ako, recimo, svojom zaštitnom strategijom težimo harmoniji, uz pomoć nekog „aršandela“ možemo da naučimo kako da se založimo za sebe. Ako, naprotiv, previše lako gubimo živce, u interakciji s takvom osobom možemo da vežbamo da ostanemo kul.

Verovatno si i ti bar jednom doživeo da te neki „aršandeo“ potpuno nepravedno proceni i pogrešno vidi i shvati. To stvara osećaj besa i bespomoćnosti. Ako neko u mene projektuje nešto što uopšte nisam uradio, rekao ili nameravao, uglavnom već bijem

izgubljenu bitku. Takve situacije se obično ne mogu rešiti ni komunikacijom jer bi „krivac“ to jest onaj s iskrivljenim opažanjem, u tom slučaju morao da pusti da se njegove projekcije rasplinu i da promisli o sebi samome. Ali ako on još nije spreman i/ili nije sposoban za to, čovek je bespomoćan. Takve situacije su uvek naročito loše ako sebe doživljavamo kao na neki način zavisne od osobe nasuprot sebi koja nas opaža na iskrivljen način: zato što nam je to pretpostavljeni, supruga ili roditelj. Što je druga osoba više upletena u sopstveno iskrivljeno opažanje, i utoliko manje spremna da svoje stavove dovede u pitanje, to je manje verovatno da ćemo s tom osobom doći do saglasnosti. Ponekad je jedino rešenje koje ima smisla zaista odvajanje od tog čoveka, dakle prekidanje kontakta ili, ako to nije moguće - unutrašnje razgraničenje.

Ponekad smo, međutim, i mi sami „aršandeli“ za drugu osobu. Tako smo svi i krivci i žrtve. Doživljavamo da se prema nama veoma nepravedno ponašaju, a istovremeno i mi činimo nepravdu drugim ljudima sopstvenim iskrivljenim opažanjem. Makar i samo time što ignorišemo njihovu patnju. Ako, dakle, želimo da poboljšamo svoje veze i odnose, moramo početi od sopstvenog opažanja, koje pre svega sadrži i naše opažanje sebe samih. Čim, naime, postupamo iz deteta senke, nismo više na ravnoj nozi s drugima. Ako se osećamo slabijima i podređenima, oni se u našim očima brzo preobražavaju u napadače. Ili pak u „idiote“, ako osećamo da smo navodno nadmoćni nad njima. Opažanje je, dakle, naša subjektivna stvarnost, pa ćemo se zbog toga - kao što smo to radili već i kad je bilo reči o zaštitnim strategijama - najpre okrenuti njemu.

Uhvati sebe na delu!

U osnovi svake promene je to da čovek postane svestan stanja onakvog kakvo jeste i da ga najpre prihvati kao činjenicu. To trenutno stanje, međutim, mogu da analiziram samo ako zauzmem malu distancu prema samome sebi, pošto se inače ne nalazim u perspektivi posmatrača, već u perspektivi učesnika. Iz perspektive učesnika ja vidim spoljni svet, ali ne i sebe samog. Iz perspektive posmatrača, naprotiv, mogu i samoga sebe da opazim spolja. Kada se radi o našem detetu senke, uglavnom se nalazimo u perspektivi

učesnika. Tada verujemo svemu što osećamo, vidimo i mislimo. Mi svoje misli i osećanja *smatramo stvarnim*. Ova iluzija perspektive učesnika funkcioniše već i ako gledamo neki film. Mada znamo da se radi samo o fikciji, uplašeni smo i napeti, potreseni ili veseli - već u zavisnosti od toga da li gledamo kriminalni film, dramu ili komediju. Koliko nam je samo teže da se distanciramo od filma koji nam sugeriše naše dete senke! Čak i ako znamo za svoje dete senke i njegova principijelna uverenja, često smo zarobljeni u njegovoj stvarnosti. To mi kod mojih klijenata neprestano pada u oči: oni zapravo raspoložu celokupnim znanjem koje im je potrebno za rešenje njihovih ličnih problema, ali stalno ga zaboravljaju. Po mom mišljenju, za to postoje tri razloga.

1. Odrasli u nama ne može da poveruje da tu stvar s detetom senke zaista treba shvatiti tako ozbiljno.
2. Toliko smo navikli da svet opažamo očima svog unutrašnjeg deteta da nam je veoma teško da poverujemo u neku drugu istinu.
3. Izbegavamo da preuzmemo odgovornost za svoje mišljenje i osećanja, već pre čekamo da se tamo napolju dogodi nešto što će nas izbaviti.

Ovo poistovećivanje s našim detetom senke odigrava se, dakle, uglavnom automatski, pa time i neprimetno za svest. Tako mi je, recimo, Kristina (33 godine) ispričala kako se naljutila kad je htela da da stan u podzakup. Njen stanodavac je radi toga angažovao posrednika. Posrednik se u odnosu na dogovoreni termin pojavio s pola sata zakašnjenja i sa petnaestoro zainteresovanih. Kristina se mnogo naljutila zbog ovog zakašnjenja i zbog mnoštva ljudi koje posrednik nije najavio. Računala je s mnogo manje osoba. Stisnutih zuba je provela zainteresovane kroz stan, a kad su otišli gadno se posvađala s posrednikom. Kristina mi je ovu situaciju ispričala kao primer koliko lako može da pređe iz „dobrog raspoloženja“ u „loše raspoloženje“ i zatim ostane zarobljena u osećaju besa. Mada je Kristina na psihoterapiji već mnogo radila sa svojim detetom senke, u ovoj situaciji nije bila svesna da je upravo ono tako besno reagovalo. Kada smo na terapijskoj seansi ovaj događaj analizirali

imajući u vidu njeno dete senke, zapanjeno je ustanovila da je ono učestvovalo u provali besa. Okolnost da je posrednik zakasnio i doveo nenajavljenih petnaest ljudi u Kristini je pokrenula staro uverenje koje glasi otprilike: „Ovaj sigurno misli da sa mnom može tako...!“ Iza toga se kriju principijelna uverenja kao što su: „Ja nisam važna“ i „Mala sam“. Na njih je reagovala svojom zaštitnom strategijom *napad. i agresija*. Ono što je Kristinu navelo na takva osećanja i postupke nije, dakle, bila „situacija“ već njeno *tumačenje situacije*, koje je nastalo na osnovu iskrivljenog opažanja njenog deteta senke. Da posrednikovo ponašanje nije shvatila tako lično, ostala bi opuštena.

A svima nam se događa isto što i Kristini: često ne prepoznamo da smo zarobljeni u svom starom modelu jer nam je on toliko poznat. Uopšte nam i ne pada na pamet da bismo situaciju mogli drugačije da opazimo. Evo jednog primera za to iz moje prakse: Leo (24 godine) ispričao mi je da se pomirio sa svojom devojkom. Ovog puta je hteo sve da „uradi kako treba“. Pitala sam ga da li to znači da s njom otvoreno razgovara o problemima koje su u prošlosti imali, ali on je rekao da ne: imao je utisak da *ona* to neće, da hoće naprosto da uživa u tome što s njim lepo provodi vreme i da potisne nekadašnje probleme. Leo nije primetio koliko se mnogo poistovetio sa svojim detetom senke. Zbog svojih principijelnih uverenja, koja između ostalog glase „nisam dovoljno dobar“ i „ne smem da budem ono što jesam“, njegova najvažnija zaštitna strategija je *prilagođavanje*. Drugim rečima, on pokušava da ispuni sva očekivanja koja je zamislio da njegova devojka ima. A ako oseća da ona neće da razgovaraju o svojim nekadašnjim problemima, on to i izbegava. Svoju devojku, dakle, opaža sasvim iz perspektive deteta i pokušava da bude „dobar dečko“ i da uradi „sve kako treba“. Da bi mu to pošlo za rukom, njegove unutrašnje antene neprestano su podešene na prijem, da bi *intuitivno* pogodio šta devojka od njega očekuje. Njegov strah od odbijanja i način na koji gleda na svoju partnerku za njega su nešto što je toliko normalno i samo se po sebi podrazumeva da često uopšte i ne primećuje kad se poistoveti sa svojim detetom senke.

Uzgred budi rečeno, da upravo postupamo iz svog deteta senke ukazuju nam uglavnom osećanja. Tako je, recimo, Kristina mogla

sebe da uhvati na delu prilikom svog napada • gneva, a Leo dok je osećao strah od gubitka.

Budi, dakle, svestan da tvoje dete senke određuje tvoje opažanje, mišljenje i osećanja u veoma brojnim situacijama, pa i u onim naizgled banalnim. Još jednom: ako hoćeš da rešavaš probleme i da se dalje razvijaš, veoma je važno da preuzmeš odgovornost za sebe i da *aktivno* radiš na sebi sa ovim novim znanjem jer je to preduslov da sebe uhvatiš na delu kad se opet poistovetiš sa svojim detetom senke. Naposljetku, možeš da promeniš samo ono čega si sam svestan.

Napravi razliku između činjenica i tumačenja!

Ako, dakle, uhvatiš sebe na delu kako se ponovo nalaziš u modu deteta senke i u skladu s tim osećaš bedno i loše, kreni i korak dalje pa analiziraj situaciju s izvesne distance i upitaj se šta je tvoje *tumačenje* ove situacije. Pređi, dakle, u svoje odraslo *ja* i probaj sasvim svesno da prepoznaš naočari kroz koje svet posmatraš očima svoga deteta senke. Po pravilu je, naime, ono na šta reagujemo uvek ta interpretacija, a ne „objektivna stvarnost“. To, uzgred budi rečeno, važi i ako je naše opažanje sveta iskrivljeno više u pozitivnom smislu. Možemo, recimo, i da ulepšavamo stvari da bismo se zaštitili od brojnih uvida. Nezavisno od toga, i unutrašnji odrasli a i sunčano dete mogu situaciju da procene pogrešno. Ali najčešće nam većinu problema prave iskrivljena opažanja koja proizilaze iz našeg deteta senke, zbog čega bih želela da se bliže pozabavim njima.

Mnogi uopšte nisu svesni koliko im je opažanje subjektivno obojeno tumačenjima koja mu se neprestano nesvesno daju. Ako osoba A, recimo, pomisli: „Zašto mi se ovaj tako glupo ceri!“, ona obično neće doći do toga da preispita da li joj se osoba B *stvarno* glupo ceri (odnosno drugim rečima: ismeva je) ili se možda samo radi o ljubaznom osmehu. Suštinski sastavni deo mog psihoterapijskog rada sastoji se u tome da sa svojim klijentima analiziram konkretne situacije s obzirom na njihovo subjektivno tumačenje stvarnosti. Ljudi koji se poistovećuju sa svojim detetom senke, dakle, pate od nestabilnog osećanja sopstvene vrednosti i po

pravilu su veoma skloni da drugima podmeću loše namere. Čak i ako dobiju neki kompliment, oni misle da sagovornik hoće njima da manipuliše, ili da ih prosto „zavatlava“. Oni naprosto neće da veruju da ih neka druga osoba procenjuje mnogo pozitivnije nego što sami procenjuju sebe. A ako im se to ipak dogodi, žive u neprestanom strahu da će biti raskrinkani, to jest da bi ona druga osoba u jednom trenutku mogla da primeti kakvi su *stvarno*. Po pravilu, ne događa se samo jedno: da preispitaju sopstvena negativna principijelna uverenja i dođu na ideju da su možda *oni* ti koji greše.

Postoje, međutim, i one prirode koje nazivamo prilično „naivnim“, koje ovaj svet i svoje veze opažaju pomalo ulepšano. Takvi ljudi su kao zaštitne strategije uglavnom razvili težnju harmoniji i principijelna uverenja poput „ostaću dete“. Oni sebi ulepšavaju stvari jer se mnogo plaše istine koja bi mogla da ih dovede u neprijatnu situaciju da moraju aktivno da se brane. Jedna od osobina ljudi koji veoma vole harmoniju nije, naime, samo to da rado izbegavaju sukobe već da ih ponekad čak i ne opažaju. Ako spadaš u one koji su previše lakoverni i naivni, razmisli kako bi ponašanje svog partnera u interakciji procenio s nekog strožeg gledišta. Pokušaj da budeš posebno kritičan. Pokušaj da uz pomoć svog odraslog stvari vidiš što trezvenije. Uхвати sebe na delu čim ponovo počneš da tražiš izgovore za druge i da za njih pokazuješ razumevanje i kad rade ono što ti zapravo veoma smeta.

Vežba: Provera realnosti

Sledeća vežba treba da ti pomogne da shvatiš i promeniš svoje tumačenje stvarnosti. Evo jednog primera za to, koji ćeš naravno obraditi sa svojim sadržajima.

Konkretna situacija (okidač) jeste: šefica mi skreće pažnju na neku grešku.

Moje tumačenje: Šefica misli da ne ispunjavam zahteve posla i razmišlja o tome da me zameni.

Moj osećaj: Stidim se i plašim.

Moja zaštitna strategija: Težnja savršenstvu i kontroli - još više se naprežem, sve kontrolišem u dlaku i radim prekovremeno.

Moje sunčano dete misli (pozitivna principijelna uverenja): Smem da pogrešim! Dovoljno sam dobar!

Moje tumačenje situacije: Šefica je zadovoljna mojim radom i rezultatima, mada ponekad napravim i poneku grešku.

Odrasli kaže (argumenti): Dobro se razumeš u svoju struku. Redovno dopunjavaš svoje obrazovanje. Tvoja šefica i kolege ponekad takođe pogreše. Tvoje dete senke preterano osetljivo reaguje na kritiku.

Osećaj: Ostajem opušten.

Moja dragocena strategija: Učim iz te greške i odnosim se blagonaklono i s razumevanjem prema drugim ljudima koji takođe nisu savršeni.

Pronađi dobru ravnotežu između promišljanja i odvrćanja pažnje!

Sada smo shvatili da naše tumačenje stvarnosti merodavno određuje šta ćemo osećati i kako ćemo postupati. Ne uspeva nam, međutim, uvek da sebe na vreme uhvatimo na delu i da korigujemo svoje iskrivljeno opažanje, pa da zatim s moda deteta senke pređemo u mod sunčanog deteta. Tada može da nam se dogodi da potonemo u negativna osećajna stanja deteta senke. U takvim slučajevima obično pojačavamo svoje zaštitne strategije, u skladu s motom: još više istog. Time se, međutim, uvaljujemo sve dublje u problem. Ako smo, recimo, skloni strategiji *povlačenja*, zakopavamo se u svoja četiri zida; ako nam je zaštitna strategija *čudljivo* reagovanje, brzo postajemo agresivni; ako smo skloni *perfekcionizmu*, još više ćemo se naprezati itd. Kao u začaranom krugu, pritom sve lošije prolazimo. Toliko smo se poistovetili sa svojim detetom senke da više ne nalazimo izlaz.

Ako, dakle, ne uspevaš da koriguješ svoje opažanje tako što ćeš sebe uhvatiti na delu dok se spremaš da zapadneš u svoj stari model, da izađeš iz tog stanja može ti pomoći jedna druga strategija: odvrćanje pažnje. Odvrćanje pažnje znači da mi pažnja nije

usmerena na moja osećanja i probleme, već na spoljni svet. Ako se potpuno usredsredim na ono što se dešava napolju, to jest na neku aktivnost, više ne opažam sebe i nalazim se u stanju samozaborava. U tom stanju ne osećam nikakav bol - ni telesni ni duševni. Zbog toga je odvratanje pažnje središnji deo terapije za pacijente s hroničnim bolovima - dok strastveno pleše, čovek ne oseća da ga bole noge. Kad god nam je pažnja potpuno zaokupljena nečim, možemo da dospemo u stanje samozaborava. Tako možemo sasvim da se povučemo od osećanja koja nas opterećuju. Odvratanjem pažnje automatski dospevamo u bolje raspoloženje, čime stvaramo unutrašnje odstojanje od problema koji nas muči.

Verovatno si već doživeo ovakvu situaciju: neizmerno si se naljutio na osobu X, koja te je pogrešno shvatila i nepravedno se ponaša prema tebi. Misli ti kruže oko tog problema, kačiš se za njega i postaješ sve bešnji. A onda ti na neko vreme nešto odvрати pažnju, recimo moraš u potpunosti da se usredsrediš na svoj posao. Zbog ovog odvratanja pažnje, tvoj bes dospeva u drugi plan i smiruješ se. Sada svoj problem s osobom X možeš da posmatraš iz jednog mnogo opuštenijeg raspoloženja. Stekao si unutrašnju distancu. Kroz ovu distancu menja se i tvoje tumačenje situacije. Sada možeš da priznaš i svoj udeo u onom što se dešava. Možda ćeš ustanoviti da si od komarca napravio magarca. Ili ćeš možda naći rešenje za problem koji imaš s X. Možda cela stvar uopšte i nije toliko važna, pa ćeš pomisliti: „Zaboraviću na to!“

Možda se pitaš: „Pa šta sad? Treba li pažljivo da posmatram sebe, ili da nečim odvratim pažnju?“ Moj odgovor glasi: postoji velika razlika da li sebe već držim na oku, tako da mogu o sebi dobro da promislim i ako treba da se blagovremeno uhvatim na delu, ili sam već potonuo u svoja osećanja, a u mislima se neprestano - i besplodno - vrtim u krugu čije sam središte ja sam. Ako sam već zaglibio u svojim negativnim osećanjima, tu više nemam kud. Zbog toga važi sledeće: važno je posmatrati sebe. Ali ako se izlažemo opasnosti da se upletemo u osećanja i principijelna uverenja deteta senke, isplati se da sebi najpre odvratimo pažnju. O svojim osećanjima i problemima mogu bolje da promislim ako se od njih malo udaljim.

Moj savet: često zastani i oseti šta se u tebi zbiva, a onda svoju pažnju ponovo usmeri na spoljni svet, prati šta se kod tebe događa i usredsredi se na daljanje. Pronađi, dakle, dobru ravnotežu između obraćanja pažnje na sebe i obraćanja pažnje na svoju okolinu. Ako te muči neki baš akutan problem, koji stalno zahteva tvoju pažnju, savetujem ti da se time veoma intenzivno pozabaviš pola sata dnevno, i to pismeno. Tada će tvoj unutrašnji odrasli znati da si sve stavio na papir i da tokom ostatka dana možeš da se posvetiš drugim stvarima. Da bi sebi pomogao da se u mislima ne vrtiš neprestano oko svog problema, možeš da staviš i gumicu oko ručnog zgloba. Kad god sebe uhvatiš kako se baviš problemom, rastegni i pusti gumicu tako da te malo udari, a svoju pažnju ponovo usmeri na ono što radiš.

Budi iskren prema sebi!

Kao što smo već rekli, prihvatanje sebe ne znači da smatram da je kod mene sve super. Prihvatanje sebe znači da prihvatam sebe sa svojim jakim i slabim stranama. Neću govoriti ni o ljubavi prema sebi. Ljubav je baš krupna reč. Dovoljno je da čovek voli da živi jer se tada zalaže za to da postoji.

U kojoj meri mogu da prihvatim sebe zavisi od mere moje samospoznaje. Na kraju krajeva, mogu da prihvatim samo ono što opažam, ono čega sam svestan. Ali ako mogu da prihvatim samo ono što kod sebe smatram dobrim, uvek prihvatam samo deo sebe. Drugi deo moram nekako da zamaglim, da ga potisnem. Zbog toga mnogi pri svojoj samospoznaji prave jedan mali manevar: usredsređuju se na slabosti koje su relativno bezazlene, ili to uopšte nisu slabosti, a slabosti koje bi zaista vredelo bolje pogledati rado potiskuju na rub svoje svesti. Jednom sam imala prelepu klijentkinju koja je na prvoj seansi ceo sat najiskrenije plakala što je toliko ružna. To je, doduše, drastičan primer iskrivljenog opažanja, ali dobar je da predoči ovo o čemu govorim: slabost ove klijentkinje nikako nije bila njena spoljašnjost, već njena izražena sklonost histeriji, dakle potpuno preteranom reagovanju. A baš kao što se ova klijentkinja našla na sasvim pogrešnom koloseku, slično se događa i svima nama - nekad manje, a nekad više.

Ako iz straha od bolnih uvida zatvaram oči, ja se, doduše, štitim baš od tih uvida, ali ne mogu dalje da se razvijam. Ako sebi, recimo, ne priznajem da iz straha od neuspeha bežim od važnih odluka, tapkaću u mestu. A ako sebi ne priznam da nekoj određenoj osobi strašno zavidim, neću moći taj osećaj da razrešim na zdrav način. Ako sebi ne priznam gde su granice moje darovitosti, nikada neću biti zadovoljan svojim dostignućima.

Želela bih da te ohrabrim da budeš što iskreniji prema sebi. Tu može da ti pomogne i ako dobrog prijatelja zamoliš da te iskreno proceni jer nam često nije lako da objektivno opazimo sami sebe. Iskrena samospoznaja može da bude nešto što izuzetno mnogo oslobađa jer smanjuje strah. U trenutku kada, recimo, sebi priznajem da moj talenat nije dovoljan da bih ostvario svoje snove, ja tog priznanja ne moram da se bojim. Mogu da se opustim i sebi priznam: da, to je tako. a onda mogu da napravim realnije planove za budućnost. U nama često podsvesno rovari jedan difuzni strah od određenih istina. Ali sve dok budemo bežali od te istine, od te spoznaje, strah će nastaviti da postoji, a mi se nećemo dalje razvijati. Ako, međutim, zastanem i sebi priznam: „Da, to je tako!“, mogu da se oslobodim straha, a možda i da izbegnem izvesno žaljenje i tugu. Na taj način se može stvoriti prostor za nešto novo. Bilo tako što ću svoje želje usmeriti u novom pravcu, dakle tako što ću se okrenuti drugoj aktivnosti koja mi više leži, ili tako što ću prosto prihvatiti da moj talenat, doduše, nije dovoljan za vrhunske rezultate, ali je ipak dovoljan da rezultati koje postížem budu zadovoljavajući. Ili ću čak odlučiti da svoj manjak talenta nadoknadim marljivošću. U svakom slučaju, kroz realnu samoprocenu mogu svoje ciljeve i aktivnosti da regulišem tako da na kraju budem mnogo zadovoljniji nego ako iz pukog straha od samospoznaje neprestano idem u pogrešnom pravcu.

A ako se bavimo svojim slabostima, najgore priznanje do koga možemo da dođemo je priznanje krivice. Osećanje krivice je teško podnošljivo. A pritom može biti neverovatno oslobađajuće ako sebi priznamo gde smo nešto skrivili. Ako jednostavno kažemo: „Da, tu sam pogrešio!“, „Da, tu sam ja bio kriv!“, „Da, nikad to više ne bih ponovo uradio!“ jer samo ako sam odgovoran za svoje postupke mogu svojim žrtvama da obezbedim pravdu. Samo ako priznam

svoje greške, mogu da se izvinim onima koji su njima pogođeni. A to su često ljudi koji su nam najbliži. Ako sebe treba da uhvatiš u tome da ti je žao zbog nekih stvari koje si rekao, uradio ili propustio da uradiš, uvek misli i o tome da se izviniš onima o koje si se ogrešio. Mnoga odrasla deca se osećaju veoma rasterećeno ako im roditelji jednom prosto priznaju: „Žao nam je. Tada smo bili pod prevelikim pritiskom, a danas bismo postupili sasvim drugačije!“ Često trajne rane u detetu senke ostaju zato što njegovi roditelji nikad ne preuzimaju odgovornost za svoje greške, već se pravdaju ili prosto poriču. Možda bi i ti veoma voleo da ti se roditelji, ili jedno od njih, nekada izvine za ono što nije bilo kako treba.

Ako sam imaš odraslu decu i pri iskrenoj samokritici dođeš do rezultata da si neke stvari radio pogrešno, izvini im se za to. To izvinjenje može da predstavlja novi početak u vašim odnosima.

Ako, naprotiv, imaš decu koja su još maloletna, proveriti veoma pažljivo kako tvoje dete senke možda utiče na način na koji ih vaspitavaš i pokušaj da postupaš što promišljenije i uz što veće obraćanje pažnje na svoje postupke.

Ali i ako, kada se osvrneš unazad, misliš da si nekom starom prijatelju ili kolegi s posla učinio nepravdu, prosto mu se izvini za to. Čak i ako je od tog događaja prošlo mnogo godina. Sigurno su ti poznate i obrnute situacije, u kojima si ti bio žrtva - gde je tebi neko učinio nepravdu. Zamisli da ti se ta osoba najzad jednom izvini. Koliko bi ti to prijalo!

Vežba: Prihvatanje stvarnosti i pristajanje na nju

Ova vežba je zapravo unutrašnji stav na koji bih želela da te ohrabrim. Ona potiče iz budističkog učenja o meditaciji, s kojim sam, moram da priznam, upoznata tek površno. Znam, međutim, da je jedna od osnova meditativnih vežbi da se ono što jeste potvrdi i prihvati. Mislim da tu jednostavnu ideju možemo da preuzmemo u svoj život i da radi toga ne moramo duboko da zaranjamo u budističko učenje. Ideja potvrđivanja je psihički veoma jednostavna.

Kao što smo već rekli, odbrana od bolnih uvida može da stvori hroničan podsvesni strah. Odbrana od straha zahteva, međutim, više energije nego prihvatanje straha. A tako je i sa svim drugim negativnim osećanjima: tuga, bespomoćnost, bes, stid - sva ona se najbrže rasplinjavaju ako ih prihvatim.

Ako govorim o strahu, govorim o detetu senke. Ako prihvatimo svoje dete senke, a time i svoje strahove, svoj osećaj niže vrednosti i stida, svoju tugu i bespomoćnost, ono će se osećati shvaćenim i postepeno će moći da se smiri. Za to je često dovoljno već i da u svakodnevnom životu često kažemo: „Da, *to je tako*.”

Bez obzira da li moram da odem kod zubara, da li razmišljam o sukobu s nekim prijateljem, stojim zaglavljen u saobraćajnoj gužvi, deca me nerviraju, propustio sam voz itd. Sebi uvek govori: „Da, to je tako.“ Najbolje je da ovu rečenicu povežeš sa svojim dahom, tako što ćeš duboko udahnuti i izdahnuti i sebi iznutra reći: „Da, to je tako.“ Radi to stalno i iznova, pa ćeš videti koliko to umiruje i oslobađa.

Osećanja su uvek prolazna stanja. Kada smo srećni, znamo da je tako. Ako se mnogo radujemo, unapred znamo da ta sreća neće potrajati daveka. Ali kod osećanja koja nas opterećuju ponekad mislimo da više nikada neće proći. Bilo da se radi o ljubavnim jadima ili o strahu.

Zato ću te podsetiti na još jednu vežbu, koju sam opisala pod naslovom *Kako izaći iz negativnih osećanja*: usredsredi se na telesni izraz osećanja koje te opterećuje. Ako si, recimo, tužan, usredsredi se na to kako tvoje telo oseća tugu. Možda kao knedlu u grlu? Ili kao pritisak u grudima? Usredsredi se isključivo na to osećanje i zamagli sve slike o svojoj tuzi koje imaš u glavi. Ako si, dakle, tužan što te je ostavila devojka, proteraj iz glave sve njene slike i osećaj samo i isključivo fizički osećaj tuge. Ostani pri tome. Videćeš da će se brzo rasplinuti. Na sličan način možeš da postupiš i sa drugim osećanjima koja te opterećuju. Ova vežba potiče od tzv. sedona metoda, po Lesteru Stivensonu, i to je jedan vrlo pragmatičan pristup postupanju sa osećanjima.

Vežbaj blagonaklonost!

Manjkavost koju dete senke često oseća u sebi ne odražava se samo na naše sopstveno blagostanje već i na naš stav i ponašanje prema drugim ljudima. Iz perspektive deteta senke onaj drugi se brzo pretvara u neprijatelja. U svojoj knjizi *Zivot može da bude jednostavan!* već sam objasnila da oni koji su nesigurni u sebe često nastupaju defanzivno, što znači da su stalno zabrinuti da će dospeti u podređen položaj i biti napadnuti. A onaj ko je zaokupljen sopstvenom samoodbranom ne može istovremeno da smogne snage i za saosećanje s napadačem. Posledicu predstavlja to da mu nedostaje blagonaklonosti prema onom navodno jačem. Snage za blagonaklonost, naime, možemo da smognemo samo ako smo na ravnoj nozi sa svojim bližnjima. Ako se, naprotiv, osećam podređeno, ne sudim strogo samo sebi već i drugima. Ja se, doduše, svojim bližnjima koje smatram navodno jačim možda i divim zbog nekih osobina i uobražavam da tako strogo postupam samo prema sebi, ali ako je čovek potpuno iskren, nije baš tako. Zluradost i zavist isuviše su ljudske osobine i obično su uvek usmerene na one koje opažamo kao nadmoćne. Dete senke može da postupa strašno nisko i zlurado. Zbog toga je za zajednicu korisno ako se što češće nalazim u stanju sunčanog deteta, ili odraslog. To mi podiže raspoloženje, a u skladu s tim blagonaklonije opažam i svoje bližnje. Opažanje i raspoloženje neprestano utiču jedno na drugo. Ako sam dobro raspoložen i ako svojim bližnjima pristupam blagonaklono, oni se u mom društvu osećaju dobro. Tako nastaje pozitivna dinamika. Mnogo je opuštenije ako druge ljude posmatramo blagonaklono nego ako budni i spremni na skok vrebamo sledeći napad. I obrnuto: što se osećam napetije i pod većim sam stresom, brže ću biti sklon da ta osećanja projektujem i na svoje bližnje i da time upadnem u negativnu dinamiku.

Za blagonaklonost prema drugim ljudima lakše mogu da smognem snage ako se nalazim u modu sunčanog deteta. Ako, naprotiv, sa sobom postupam sitničavo i autoagresivno, utoliko teže mi pada da prema drugima budem velikodušan.

Zbog toga je veoma važno da brinem o sebi i da preuzmem odgovornost za svoje blagostanje. To možeš da uradiš tako što ćeš naći razumevanja za svoje dete senke i stalno ga tešiti, onako kao što smo to vežbali u poglavlju *Izleči svoje dete senke*. Istovremeno

vežbaj kako da aktivno prelaziš u mod sunčanog deteta. Pobrini se da postaneš dobro raspoložen. Smatraj svojom dužnošću da što više uživaš u životu i da se što više zabavljaš. O tome ću ti nešto više reći pod naslovom *Uživaj u životu*.

Blagonaklonost je, međutim, i unutrašnji stav za koji mogu da se odlučim. Mnogi koji se poistovećuju sa svojim detetom senke upravo insistiraju na tome da se prema drugima odnose s nepoverenjem. Zluradost i nepoverenje spadaju u njihove zaštitne strategije, a baš zato što se toliko poistovećuju sa svojim detetom senke, oni veoma čvrsto veruju u ono što navodno opažaju i misle, drugim rečima: svet i ljudi su egoistični i zli. Da ne bude nespornazuma: neću da tvrdim ni da su ljudi u principu dobri. Nepromišljeno naivna slika čoveka problematična je baš kao i notorna zluradost. Ali s principijelno nepoverljivim stavom, kome nedostaje blagonaklonosti, mi sami doprinosimo tome da svet bude malo gori. Pored toga, pesimistično-nepoverljiv stav da je čovek u osnovi egoističan ne može se potkrepiti ni naučno, kao što sam već objasnila u odeljku *Kako vrednosti mogu da nam pomognu*. Da se podsetimo: savremeni proučavaoci ljudskog mozga dokazali su da smo mi ljudi usmereni na to da sarađujemo i da nas davanje čini srećnim. I razumni argumenti, dakle, govore u prilog blagonaklonom stavu.

Ako sebe uhvatiš u tome da se upravo spremaš da nekog prijatelja, kolegu, rođaka, ili svog partnera baš sitničavo i negativno oceniš, svesno se povuci korak unazad i pokušaj da istu situaciju analiziraš s blagonaklonog gledišta. Već u odeljku *Genetski loše raspoloženi* objasnila sam da nam je, nažalost, u genima upisano da više pažnje poklanjamo i veću važnost pridajemo negativnim zbivanjima. Podsećam: jedna negativna interakcija s nekim prijateljem može da baci u zasenak sto pozitivnih. Dakle, pre nego što dođeš do rezultata da osoba X postupa iz niskih motiva, preispitaj uz pomoć svog odraslog *ja* da li je to *zaista tako*, i razmisli koliko dobroga si s tom osobom već doživeo. Temeljno razmisli da li tvoje tumačenje situacije drži vodu. Čovek je često prebrzo spreman da drugima podmeće loše namere, čak i ako se radi o dugogodišnjim prijateljima. Zaboravljeni rođendan, mala kritika, ili neka „pogrešna“ reakcija kod nekih mogu da izazovu već toliko razočaranja da

posumnjaju u prijateljstvo. Blagonaklon stav, nasuprot tome, podrazumeva da drugim ljudima - baš kao i sebi - priznaješ da:

- u principu radije čine dobro nego loše i
- uprkos tome ponekad prave greške;
- umeju da budu zaboravni, čak i ako se radi o rođendanu najboljeg prijatelja;
- boje se, pa zato nisu uvek iskreni;
- ne mogu uvek tačno da proračunaju posledice sopstvenih postupaka;
- povremeno naprosto nisu raspoloženi;
- ponekad postupaju nepromišljeno;
- ponekad nisu dobre volje;
- prečesto se nalaze u modu deteta senke.

Imaj na umu: teški ljudi imaju veoma povređeno dete senke.

Nijedan ljudski odnos nije savršen. Svi grešimo i umemo da se prevarimo. Zbog toga prema sopstvenim nesavršenostima i nesavršenostima drugih ljudi postupaj s najvećom mogućom velikodušnošću. Agresivnost i sitničavost u prvom redu škode tebi samom - kvare ti raspoloženje i opterećuju tvoje međuljudske odnose. Kad je reč o raspoloženju: humor nam može pomoći da svoje odnose uredimo s više lakoće i blagonaklonosti. U smislu: ja nemam mana, to su specijalni efekti!

Hvali bližnjeg svog kao samog sebe!

Blagonaklonost podrazumeva i da svoje bližnje ponekad pohvalim, odnosno da im dam kompliment. Nekima je i to teško ako se poistovećuju sa svojim detetom senke. Kada su zarobljeni u tom stanju, skloni su zavisti, a ona im dopušta da pohvale izgovaraju tek u vrlo ograničenoj meri, ako im to uopšte dopušta.

Neki su isuviše zakočeni da bi im pohvala prešla preko usana. Neprijatno im je i da pohvale i da sami budu pohvaljeni. Od detinjstva nisu navikli na to. „Ko ne kudi, dovoljno hvali“, glasi izreka s kojom su mnogi odrasli. Neki pomalo nadobudno misle da su im

merila vrlo visoka - kako kada je reč o njima samima, tako i kada se radi o drugima, pa zato retko izriču pohvale.

Bez obzira iz kog razloga nekim ljudima teško padalo da pohvale druge, ili da izreknu iskren kompliment, preporučujem im da na tom planu vežbaju velikodušnost. Ako osećaš da se to odnosi i na tebe, pokušaj da i sa sobom i sa drugima budeš velikodušniji. Češće potapši sebe po ramenu zbog onoga što dobro radiš, čestitaj sebi na svom izgledu, ili na nečemu što imaš i pohvali sebe zbog svojih dobrih dela. Najbolje je da dan započneš tako što ćeš sebe pohvaliti, i to neće nimalo da te pokvari. Hvali sebe što češće. To ti podiže raspoloženje i smanjuje osećaj zavisti, ukoliko od njega patiš. Možeš i jednostavno da probaš sa zahvalnošću: budi zahvalan na svemu što u tvom životu ide dobro. A budi zahvalan i na svemu što imaš i što ti prečesto deluje kao da se podrazumeva. Svesno vežbaj da svoj pogled usmeriš na ono što je u tebi i tvom životu dobro. Cela ta kuknjava oko sopstvenih navodnih slabosti i manjkavosti navodi, naime, na nezahvalnost. Hvaljenjem sebe i zahvalnošću nakupićeš, naime, dovoljno priznanja za sebe, pa ćeš onda ponovo moći nešto da daš i drugima.

Hvali svog bračnog partnera, svoju decu, svoje kolege na poslu, svog pretpostavljenog, svoje prijatelje i ljude koje srećeš na ulici. Amerikanci su, recimo, vrlo opušteni kad ljude treba pohvaliti: „Sviđa mi se tvoja haljina!“, često, recimo, možete čuti od kasirke u supermarketu. Taj ljubazni, otvoreni pristup mi se dopada. Mi Nemci smo u poređenju s njima pomalo stisnuti i blokirani, mada se proteklih godina i to pomalo popravilo. (A sad, molim te, samo nemoj da mi prigovoriš: „Ameri su tako površni.“ Prodavačica u nemačkom supermarketu ničime ne potvrđuje svoju dubinu ako ne pohvali mušteriju.)

Svi čeznemo za priznanjem. Umesto da pasivno čekaš da ga dobiješ, počni aktivno da ga deliš. A povodom ovoga „deliš“ - nemoj biti velikodušan samo s priznanjima već i finansijski. Škrtost je grozna osobina, od koje, nažalost, pati preveliki broj ljudi. Ako spadaš u one kojima je strašno teško da budu velikodušni, istraži pažljivije svoja principijelna uverenja i analiziraj svoju škrtost kao zaštitnu strategiju. Veruj mi da te škrtost ne čini srećnijim, niti doprinosi da u svom životu budeš sigurniji. Naprotiv: što više daješ,

više ćeš i dobiti. Videćeš da će ti se raspoloženje i veze popraviti ako prema drugim ljudima budeš postupao velikodušno u svakom pogledu.

Dobro je dovoljno dobro!

Kao što smo već shvatili, većina ljudi troši neverovatno mnogo energije na to da na bilo koji način učutka svoje dete senke s njegovim negativnim principijelnim uverenjima. Ta principijelna uverenja su negativna iluzija. Ona su pogrešna i govore nešto samo o delimičnoj preopterećenosti tvojih roditelja. Ali izborom svojih zaštitnih strategija ti stvarno činiš i grešku. Ako težiš savršenstvu, suviše si zaokupljen pitanjem kakav utisak ostavljaš, a premalo pitanjem šta stvarno ima smisla.

Da bi ojačao svog odraslog, možeš sebi da postaviš neka samokritična pitanja: Iz kog motiva hoćeš da budeš savršen? Da li ti je stvarno stalo isključivo do same stvari? Ili ti je stalo do toga da, ako je ikako moguće, ne ponudiš nikakvu metu za napade. Ili hoćeš da ti se dive? Molim te da se povučeš korak unazad i da svoje ponašanje pogledaš spolja. Za koga je, osim za tebe samog, važno da posao obaviš savršeno, da savršeno izgledaš ili da budeš savršena domaćica? Koliko procenata se, naposljetku, radi samo o tebi? Šta bi mogao da uradiš s preostalom energijom i vremenom kad bi odustao od svojih pretenzija da budeš savršen i ako bi ti bilo dovoljno da stvari obavljaš „samo“ *dobro*? Šta bi radio s ostatkom vremena? Bojiš li se možda dosade, ili bolnih sećanja? Ili potiskuješ aktuelne probleme time što bežiš u posao? Mnogi od problema beže tako što su stalno sve zaposleniji. Čim se umire, javljaju im se brige i strahovi.

Jačaj svoje odraslo ja tako što ćeš razmišljati od kojih problema eventualno bežiš. Upitaj se ne donosi li ti tvoja zaštitna strategija više problema nego što ih otklanja. Perfekcionisti su često napeti. Svojom napetošću ne opterećuju samo sebe, već i svoje veze. Imaj na umu da visokim zahtevima koje sebi postavljaš možda prestrogo postupaš i sa svojim bližnjima. Pored toga, zbog ambicije ostaje prikraćena tvoja životna radost. Imaj u vidu da si u većoj opasnosti

da doživiš sindrom sagorevanja na radu nego ljudi koji stvarima pristupaju malo opuštenije.

A onda se upitaj ko bi mogao imati koristi od toga ako bi ti ulagao manje vremena u svoje savršenstvo. Tvoja porodica, tvoji prijatelji, neka dobrotvorna organizacija? Ili prosto ti sam jer bi se više radovao i više uživao u svom životu? Pokušaj, dakle, da svoju težnju za savršenstvom relativizuješ tako što ćeš postavljati pitanja o njenom smislu. Uzmi za ruku svoje dete senke i ponovo mu s ljubavlju i strpljivo objasni s da je takvo kakvo je dovoljno dobro i da sme da greši. I jačaj svog unutrašnjeg odraslog tako što ćeš u mislima do kraja proći scenarija koja te plaše: da li bi *stvarno* izgubio posao ako bi manje radio? Ako bi, razmisli da li je to vredno sveg tog stresa i da li postoji mogućnost za promenu posla.

Razmisli da li tvoji odnosi i veze *stvarno* postaju bolji ako si što savršeniji prijatelj, ili savršen ljubavnik. I šta tu uopšte znači biti savršen? Razmisli o svojim vrednosnim merilima. Ne bi li bilo „savršenije“ da si što iskreniji i otvoreniji nego da si najlepší, najbolji i „najluđi“. Hoću da kažem, ipak bi bilo savršenije kad bi čovek znao na čemu je s tobom i da na tebe može da se osloni. Bilo bi super kad se u svojim postupcima ne bi toliko upravljao prema izgledima za uspeh, već više imajući u vidu pitanje šta ti sam smatraš ispravnim. Kako bi bilo kad bi, umesto da budeš savršen, odlučio da prosto više budeš ono što stvarno jesi? Ako bi odlučio da što češće budeš u stanju svog sunčanog deteta? Ako bi se potrudio da budeš što opušteniji?

Neka odrasli deo tebe postane svestan dveju stvari:

1. Gledan kroz naočari deteta senke, ovaj svet je projekcija. Jedna negativno iskrivljena stvarnost.
2. Ima toliko mnogo stvari koje bi imale znatno više smisla nego težnja da budeš savršen. Recimo da pristojno postupaš prema drugima i da uživaš u svom životu.

Uživaj u životu!

Mnogi koji su zarobljeni u zaštitnim strategijama svoga deteta senke ne usuđuju se da uživaju u svom životu. Jednostavno sebi

premao dopuštaju. Troše se u svom poslu i dužnostima i misle da smeju da uživaju tek ako su sve završili. Ali nekako uvek ima šta da se radi. Njihovo dete senke oseća nešto poput jedne osnovne krivice, naime krivicu što „nije dovoljno dobro“. U skladu s tim, ubeđeni su da ne zaslužuju nikakvu životnu radost, to jest svoj život provode tako tegobno da za radost ne ostaje prostora. Osećaju se krivima ako ne rade. Pre svega onima koji imaju zaštitne strategije „težnja kontroli“ i „težnja savršenstvu“ teško pada da se ponekad jednostavno opuste i puste stvari da idu svojim tokom.

S gledišta unutrašnjeg odraslog, međutim, nema ama baš nikakvog razumnog argumenta za to da se ne uživa u sopstvenom životu. „Kome bi loš život trebalo da koristi?“, uvek je pitao moj otac, i meni se ta izreka veoma dopada. Molim te da imaš na umu da te životna radost i uživanje dovode u dobro raspoloženje. Oni na površinu iznose tvoje sunčano dete. Zbog toga bi prosto trebalo da shvatiš kao svoju dužnost da se što češće pobrineš da ti bude dobro i da uživaš u svom životu. To, međutim, zahteva dobru organizaciju vremena. Jer za uživanje je potrebno vreme. Ljudi koji pate od „odlagancije“, to jest koji stalno odlažu poslove i zadatke, ne mogu da uživaju ništa više od opsednutih kontrolom jer ih savest muči jednako kao i ove potonje. Razlika između ta dva tipa je u tome da odlagači grižu savesti imaju s *pravom*, jer odlažu ono što mora da se uradi, dok kontrolori hoće da čak i nevažne zadatke urade što savršenije i zbog toga stalno imaju nepotreban osećaj krivice. Savete koji pomažu kod neprestanog odlaganja važnih poslova naći ćeš pod naslovom Sedam koraka protiv *manije odlaganja*.

Dobra hrana i dobro vino mogu da nas učine veoma srećnim. To, naravno, važi i za šetnju po prirodi, muziku ili dobar seks. Šta podrazumevamo pod uživanjem ima, naravno, neke veze i s našim ličnim sklonostima. Ali nije rešenje da ne uživamo uopšte. Dakle, molim te da sebi dopustiš da u svom životu uživaš onoliko često koliko je to moguće.

Neki, međutim, čak i ne znaju kako se uživa, toliko su neuvežbani u toj veštini. Oni se notorno preopterećuju i uglavnom su pod stresom i loše raspoloženi. Drugima je pak potreban neki „dobar“ razlog, kao što je, recimo, glavobolja, da sebi dopuste malu pauzu. Njihovo sunčano dete smatra da je to krajnje žalosno, ali niko ga ne

pita za savet. A ono bi pritom imalo mnoštvo ideja kako da se odlično zabavi. Moraš ponekad da ga saslušáš. Verovatno će odmah znati šta bi ga stvarno radovalo ako bi smelo da sebi slobodno da oduška.

Ako si, dakle, sklon da stalno previše radiš i daješ, objasni svome detetu senke otprilike sledeće: „Siroto moje zlato, ne moramo uvek da budemo jadni i zgrčeni da bismo se osećali vrednim. Ti si vredno i ako se ponekad malo odmoriš. Potrebne su ti pauze da bi se ispunilo novom energijom. Ako se potpuno iscrpimo i ako u jednom trenutku više ništa ne ide, to stvarno neće nikome biti od koristi. Smemo sebi da dopustimo slobodno vreme i da se opustimo. Smemo da uživamo u životu i da dopustimo da nam bude zaista dobro.

Ako, naime, na pravi način napunimo baterije, moći ćemo ponovo da radimo punim intenzitetom.“

Zabava i uživanje, uzgred budi rečeno, imaju nekakve veze i s lepotom. Osvrni se malo po svojoj okolini i upitaj se da li u svome stanu, ili na svom radnom mestu, nalaziš dovoljan odmor za oči. Pobrini se za lepe prizore koji te čine srećnim. Ako te ova knjiga navede da se poduhvatiš obnove i renoviranja, to možeš da uradiš i spolja, u svom okruženju. Ponekad su to samo sitnice koje pricinjavaju radost, kao što je lep cvet na pisaćem stolu. Srećnim mogu da nas učine i mirisi: ja, recimo, uvek kraj sebe imam bočicu ružinog ulja. Ako mi je potrebno malo ohrabrenje, namirišem se njime. Preuzmi odgovornost za to da ti bude dobro. Brini o sebi.

Na klinikama za psihosomatske bolesti već godinama postoji takozvana terapija uživanjem, jer mnogi moraju tek da nauče da ponovo počnu da uživaju. Uživanje je veoma povezano sa svešću. Na kraju krajeva, ako hoću da uživam, moram da uključim svojih pet čula. Ako sam, naprotiv, nepažljiva, ne mogu da uživam. Ako svoj obrok samo progutam, neću istinski ni primetiti šta sam jela. Kod terapije uživanjem na odgovarajući način se izoštravaju čula. Učesnicima u ovoj terapiji se nalaže da tačno opišu šta opažaju dok jedu komadić čokolade, ili posmatraju ružu. Na taj način uče da uživaju svesno. Terapiju uživanjem možeš lako da uključiš u svoj svakodnevni život. Za to moraš da uradiš samo dve stvari:

1. Pobrini se da uživaš tako što ćeš raditi ono što ti prija.

2. Budi sasvim prisutan, sa svojom pažnjom i svojih pet čula. Sada i ovde.

Još jedna dobra mera za sticanje veće svesti za lepotu i uživanje jesu i šetnje, prilikom kojih treba veoma pažljivo da motriš na lepotu. Zamisli da imaš sa sobom fotoaparat, ili ga stvarno ponesi, i traži lepe motive. Zadrži svoju pažnju na spoljnom okruženju. To uopšte nije lako, ali neverovatno opušta dušu jer čoveku potpuno odvraća pažnju od njega samog. Često to svesno vežbam dok šetam jer spadam u one koji brzo skliznu u svoje unutrašnje misli, a onda više ne opažaju šta se oko njih događa. Ali prizor lepog cveća i prelepe prirode čini me veoma srećnom.

Budi autentično umesto milo dete!

Ljudi koji su kao zaštitnu strategiju naučili težnju za harmonijom hoće svima da učine po volji. To su uvežbali još kao deca da bi dobili priznanje svojih roditelja, ili bar da ne bi bili kažnjeni. Oni veoma teško mogu da se razgraniče od želja i potreba svojih bližnjih i osećaju se odgovornim za njihovo blagostanje. Ako je čovek kraj njih loše raspoložen, osećaju se krivim i pitaju se šta su to loše uradili, odnosno šta bi mogli da urade da se onaj drugi oraspoloži. Dok neprestano paze na stvarne ili navodne potrebe čoveka kraj sebe, zanemaruju sopstvene želje. Dugoročno gledano, naravno, to ne ispada dobro jer naposletku i oni hoće da se njihove želje poštuju. Ali pošto svoje želje retko otvoreno izražavaju, a ako to i učine, izgovaraju ih veoma tiho, uvek imaju osećaj da su prikraćeni. To, doduše, i sami sebi zameraju, ali još više zameraju naizgled dominantnom čoveku naspram sebe, što sam već opisala u odeljku *Samozaštita: Težnja za harmonijom i preterano prilagođavanje*. Jer, pošto se toliko trude da naslute šta bi onaj drugi želeo, i od njega očekuju da im pogodi želje. Ako on to ne čini, brzo se uvrede.

Ljudi koji teže harmoniji preuzimaju premalo odgovornosti za sebe same jer su stalno zabrinuti za dobrobit druge osobe. Hoće sve da urade kako treba i da nikoga ne povrede. Ali ako su prema sebi sasvim poštteni, videće da im nije toliko stalo do onog drugog, već do sopstvenog deteta senke koje se boji odbacivanja. Ako bi se, naime,

otvorenije založili za svoje potrebe, mogli bi biti i odbijeni. Da bi to izbegli, prilagođavaju se navodnim očekivanjima druge osobe i nadaju se da će im se ona „zahvaliti“ time što će sa svoje strane pogađati njihove potrebe.

Ako spadaš u one za koje važi ovo što sam upravo rekla, za tebe je prvi korak da uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog osvestiš da si zarobljen u svom dečjem filmu. Da bi se dopao roditeljima prilagođavao si se najbolje što si mogao, možda zato što su bili veoma strogi, ili čak hladni. Ali možda su bili i vrlo dragi, ali su mnogo voleli harmoniju i zazirali od sukoba. Stoga nisi stekao dobar uzor kako da se čovek založi za sebe.

Kao dete si, u svakom slučaju, bio zavisn od svojih roditelja. Objasni svome detetu senke s puno ljubavi da je to doba prošlo i da ste danas sami odgovorni za svoju sreću. Moraš da naučiš da mnogo više brineš o sebi. Preuzmi odgovornost za to da se dobro osećaš. Kaži šta hoćeš, a šta nećeš. To nikako ne znači da ćeš postati egoista. Naprotiv: ako se otvoreno zalažeš za sebe i svoje želje, onaj drugi će znati na čemu je s tobom, pa ćete moći pošteno da pregovarate. To je mnogo bolje nego da se stalno duriš jer osoba kraj tebe nije pogodila šta želiš. Uvek osvesti da tvoje suzdržano ponašanje od drugih ljudi zahteva *da ti razbiju glavu* ako hoće da doznaju šta se u njoj događa i šta ti hoćeš. Dugoročno gledano, to je za druge veoma naporno. Pored toga, oni imaju osećaj da ne znaju baš tačno na čemu su s tobom. Veoma bi ih, dakle, rasteretilo ako bi se otvoreno i autentično založio za sebe.

Time što ćeš na sebe preuzeti odgovornost to neće, naime, morati da čine oni, tako što te stalno zabrinuto zapitkuju da li ti je *stvarno* okej ako sad nešto urade ovako, a ne drugačije.

Podjednako je važno i da se više zalažeš za svoje mišljenje. Ako, naime, hoćeš svima da učiniš po volji, na kraju nećeš učiniti po volji nikome jer tada nećeš ni iza čega istinski stati, pa čovek naposljetku ne može na tebe da se osloni. Ne moraš baš da budeš svačiji ljubimac - važnije je da ojačaš sopstvenu kičmu i da ponekad plivaš i protiv struje ako se radi o nekoj važnoj stvari i o tvojim vrednostima. Osvesti da su građanska hrabrost, iskrenost i pravičnost u nekom problematičnom slučaju važniji od brige da bi mogao da postaneš neomiljen. Možda će neki smatrati da baš i nije simpatično ako

zastupaš svoje mišljenje, ali isto će misliti i ako ga ne zastupaš. Kao što smo već rekli, oni često uopšte ne znaju na čemu su s tobom, pa te možda smatraju pomalo dosadnim. Utoliko možeš da se opustiš - i tako nećeš moći svima da učiniš po volji. Formiraj, dakle, sopstveno mišljenje i sopstvena merila. Uvek budi svestan da se ne radi o tome da budeš omiljen, već da postupiš ispravno, u skladu sa svojim vrednostima. Možda misliš: „Ali to ionako ništa ne donosi!“ To je omiljena rečenica ljudi koji zaziru od sukoba. Ali to, kao prvo, često donosi više nego što misliš, samo treba reći ono što hoćeš. A kao drugo, svoje postupke ne treba procenjivati samo s gledišta izgleda za uspeh. Ako, na primer, dobrom prijatelju ukažeš da te je nekim određenim ponašanjem veoma uvredio, time zapravo daješ šansu njemu i vašem prijateljstvu. Naime šansu da se kroz otvoren razgovor ponovo približite. Time si uradio sve što je u tvojoj moći da popraviš vaš odnos. A o tome se i radi. Kako će onaj drugi s time postupiti nije nešto za šta si ti odgovoran.

Možda imaš problem što ni sam ne znaš baš tačno šta hoćeš i šta misliš? Možda si toliko uvežban da paziš na druge da je veza sa tvojim sopstvenim unutrašnjim životom zakržljala? Tada neprestano oslušuj sopstvenu unutrašnjost i pitaj se: „Šta osećam?“ I: „Šta je moje mišljenje?“ Možeš i da vežbaš kako da zastupaš svoje mišljenje tako što ćeš se raspravljati s nekim imaginarnim sagovornikom i s njim razmenjivati argumente. A naravno da to možeš da vežbaš i u stvarnom životu. Uhvati sebe na delu ako si ponovo refleksno počeo da potiskuješ svoje mišljenje i/ili svoje potrebe da bi se svideo drugima. A onda pređi u mod sunčanog deteta i progovori. Začudićeš se koliko život postaje lakši ako si iskren i otvoren. Veze i odnosi će ti zahvaljujući tome postati mnogo manje komplikovani. Jer tek ako si autentičan i ako preuzmeš odgovornost za sebe nastaju *prava* harmonija i bliskost.

Budi sposoban za sukobe i oblikuj svoje veze i odnose!

Ljudi koji svoje dete senke štite time što se prilagođavaju i teže harmoniji dopuštaju da ih usmeravaju događaji i slučaj više nego što

sami postavljaju ciljeve i uklanjaju prepreke s puta. Za ciljeve je, naime, potrebna jaka vizija, koja njima često nedostaje jer su celog života bili usmereni na druge umesto na sebe. Još jedan razlog njihove pasivnosti u pogledu uobličavanja sopstvenog života i veza jeste zaziranje od sukoba. Oni žive u iluziji svoga deteta senke da veze i odnose moraju da trpe, umesto da utiču na njih. Oni ne deluju, već *reaguju*. Njihovo prilagođavanje ide na račun zdravog samopotvrđivanja. Često su toliko navikli da se prilagođavaju drugoj osobi da nemaju čak ni *predstavu* da bi mogli da iskažu sopstveno mišljenje ili potrebe. Uvek se zapanjim koliko neki ljudi osećaju mali impuls da se ponekad naprosto odbrane. Kao što sam već napisala u odlomku *Samozaštita: Težnja za harmonijom i preterano prilagođavanje*, samopotvrđivanje ljudi koji zaziru od sukoba često se sastoji u pasivnom otporu, koji se često pretvara u povlačenje, bežanje ili prekid kontakta.

Postoji još jedan razlog zbog kog ti ljudi toliko oklevaju da sami za sebe kažu neku dobru reč: nesigurni su da li uopšte imaju pravo na sopstvene želje i mišljenja. Nisu baš mnogo uvežbali iznošenje argumenata. Pošto drugu osobu obično opažaju kao nadmoćnu, oni joj već samim tim dopuštaju veća prava i kompetencije nego sebi. Stoga, dakle, obavezno moraju da rade na *sigurnosti u svoj stav*.

Mnogi se ne usuđuju da iznesu argumente jer su zabrinuti da će dospeti u podređeni položaj, pa stoga radije odmah začute. Mnogi razmišljaju u kategorijama „pobediti-izgubiti“ i „nadmoćan-slabiji“ Njihove strategije zaštite su defanzivne da bi navodno zaštitili svoje dete senke. Briga da će doći u podređeni položaj ne pokreće, uzgred budi rečeno, samo one koji teže za harmonijom već i takozvane čudljive, čija je strategija „napad i agresija“. Oni naprosto beže u napad tako što često topom pucaju na vrapca.

Ako spadaš u prirode koje prilično zaziru od sukoba, pogledaj stvari s gledišta unutrašnjeg odraslog. Osvesti sebi u potpunosti da se ne radi o pobedi ili porazu. Nećeš dospeti u podređeni položaj ako tvoj sagovornik ima bolje argumente. U tom slučaju češ naprosto reći: „U pravu si“, i pritom ostati sasvim suveren. Stvori kod sebe unutrašnji stav da se radi o *konkretnoj stvari*, a ne o tvom rezultatu i nastupu. A pre svega svojim odraslim umom osvesti da je potpuno u redu ako prosto kažeš šta hoćeš i koje mišljenje zastupaš. U većini

slučajeva uopšte neće ni doći do sukoba. U većini slučajeva ti niko neće ni zameriti ako naprosto ponekad kažeš *ne*, a kasnije to kažeš još nekoliko puta. Najpre bih, međutim, htela da ti ponudim nekoliko pravila za rešavanje sukoba.

Vežba: Vežbanje sukoba

Za ovu vežbu te molim da pomisliš na neki sukob koji tinja, a koji imaš s nekom osobom - bilo zato što si se s njom oko toga nekad već svađao ili zato što se nikad nisi usudio da joj otvoreno kažeš svoje mišljenje.

1. Molim te da sasvim svesno uđeš u stanje svog sunčanog deteta. Izvuci na površinu svoja nova principijelna uverenja, svoje jake strane i vrednosti i sasvim svesno oseti koja dobra osećanja to kod tebe izaziva. Pokušaj, dakle, da dođeš u što bolje raspoloženje. Ako ti to baš ne polazi za rukom, pređi u svoje odraslo *ja*, da bi situaciju posmatrao sa što manje emocija.
2. Osvesti da i tvoj partner u sukobu u sebi nosi dete senke i da ste na ravnoj nozi. Pokušaj da smogneš blagonaklonost prema njemu ili njoj.
3. Samouvereno preispitaj svoj odnos s partnerom u sukobu: osećaš li se slabijim od njega? Ili nadmoćnim? Da li mu ponekad zavidiš? Ili na njega gledaš s visine? Preispitaj da li ga iz razloga koji leže u tebi samome opažaš negativno iskrivljenog. Pokušaj, dakle, da s pažnjom usmerenom na sebe prepoznaš sopstveni udeo u toj situaciji. Na ovom mestu može imati veoma mnogo smisla da još jednom uradiš vežbu provera realnosti i/ili vežbu tri pozicije opažanja.
4. Zadrži unutrašnje stanje sunčanog deteta ili unutrašnjeg odraslog i razmisli - najbolje zapisujući - koje argumente bi izrekao za svoj stav. Imaj na umu i koje argumente ima tvoj partner u sukobu. Ovde možeš da zamoliš za savet i nekog trećeg; Koji argumenti vam dolaze s ove ili one strane? Ako si sakupio sve argumente, preispitaj da li bi tvoj partner u sukobu

- možda mogao biti u pravu. Ako jeste, onda mu, to jest joj, to i kaži, i tako je vaš sukob rešen. Ako nije, pređi na korak pet.
5. Aktivno postavi situaciju u kojoj bi o stvari koja te interesuje hteo da razgovaraš sa svojim partnerom u sukobu. Ne čekaj da ta situacija „jednom nastane“. Svoju stvar iznesi ljubazno i osloni se na svoje argumente.
 6. *Pažljivo slušaj* šta sagovornik ima da kaže na tu temu. Razmotri njegove argumente i ozbiljno ih shvati. Budi potpuno svestan: ne radi se o pobedi ili porazu, već o samoj stvari. Ako tvoj protivnik ima bolje argumente, koji ti najednom spontano deluju kao tačni, prosto mu reci da je u pravu. Time ćeš ostati potpuno suveren, a vaš problem je rešen. Ali ako nema najbolje argumente, možeš da ostaneš pri svom stavu, ili još bolje: da kroz pregovore dođete do kompromisa.

Ne moraš strogo da se držiš ovog reda, on je samo model i primer kako se može pripremiti za neophodan sukob ili izražavanje sopstvenog mišljenja. Dole ću ti na osnovu jednog konkretnog primera pokazati kako to može da se primeni u svakodnevnom životu.

Molim te da uvek imaš na umu da se o svemu, pa i o teškim problemima, može govoriti u stanju dobrog raspoloženja i sunčanog deteta. Nijedna informacija se neće izgubiti ako je formulišeš malo ljubaznije. Ako svom sagovorniku u principu pokažeš blagonaklonost i poštovanje, možeš da govoriš o svemu. I uvek imaj pred očima: ako drugome daš za pravo ukoliko je u pravu, to te čini suverenim i *simpatičnim*. Ako, naprotiv, kruto insistiraš na lošim argumentima, nisi ni suveren ni simpatičan. *Argumenti, blagonaklonost i uvidavnost osnovni su noseći stubovi svakog sporazumevanja.*

Evo jednog primera uspešnog rešavanja sukoba: Lara i Jerg su kolege na poslu. Lara smatra da je Jerg na sastancima previše često prekida i upada joj u reč. Ali pošto je stidljiva i zazire od sukoba, ne brani se spontano. Kada ju je nedavno ponovo prekinuo u reči, Lara je osetila da mora nešto da preduzme. Bila je stvarno ljuta.

1. Da bi se najpre malo umirila, potražila je nešto što će joj odvratiti pažnju. Zbog toga je počela da radi nešto na šta je morala da se

- usredsredi. Time je stekla dovoljno odstojanja da bi prešla u mod svog unutrašnjeg odraslog (teorijski je mogla da pređe i u svoje sunčano dete, ali bes je bio previše akutan za to).
2. Nakon što se umirila, analizirala je sopstveni udeo u ovoj situaciji: priznala je sebi da prebrzo dopušta da Jerg prema njoj postupa kako hoće jer se ne brani i utoliko preuzima premalo odgovornosti za sebe. Uхватила je sebe na delu kako se poistovećuje sa svojim detetom senke kada je Jerg prekine i kako je tada parališu njena principijelna uverenja: „Nisam pametna“, „Nisam dovoljno dobra“, i „Moram da budem mila i dobra.“ Promislila je da joj njena principijelna uverenja govore da je Jerg omalovažava, da je ne shvata ozbiljno i da je ne poštuje.
 3. Sada se umirila toliko da je bila u stanju da svesno pređe u stanje sunčanog deteta. U modu sunčanog deteta pokušava da Jergovo ponašanje analizira s blagonaklonošću. Iz te perspektive postaje svesna da Jerg ne upada u reč samo njoj, već i drugim kolegama i koleginicama. Predočava sebi da je Jerg inače ljubazan, dobar kolega. Sada dolazi do rezultata da se Jerg prema njoj ne ponaša tako iz nedostatka poštovanja, već zato što je impulsivan i temperamentan. Njegovo ponašanje, dakle, više ne shvata lično i kao svoju navodnu slabost i podređenost, već ga pripisuje njemu (novo i pozitivno tumačenje stvarnosti).
 4. Zahvaljujući tom uvidu sada je ponovo na ravnoj nozi s Jergom. Lara sada razmišlja da li uopšte ima pravo da Jergu prigovori zbog njegovog ponašanja, ili bi to možda bilo sitničavo i džangrizavo. Na kraju krajeva, on verovatno uopšte nije mislio ništa loše. Mogla bi i prosto da bude hrabrija i da energičnije insistira na tome da do kraja kaže ono što je htela. Ali zapravo bi, razmišlja, bilo lepše ako bi s Jergom jednom *zajednički* popričala o ovoj situaciji.
 5. Ona, dakle, razmišlja o argumentima za otvoren razgovor i protiv njega. Za: dobro je da s Jergom jednom razmenim mišljenja o tome jer samo tako mogu da doznam kako on gleda na stvar. Prema Jergu je fer da mu skrenem pažnju na to da svojim ponašanjem nervira - verovatno ne samo mene. Što pre

se to pokrene kao tema, to ću mirnija i opuštenija moći da ostanem. Protiv: Jerg bi tu kritiku mogao da mi zameri. Možda on uopšte i ne uviđa da njegovo ponašanje nije u redu. Za: Svoju procenu mogu da potvrdim vrlo konkretnim primerima. Ako Jerg to bude poricao, onda on ima problem da izađe na kraj s kritikom. To, naposljetku, nije moja greška, a vredelo bi pokušati.

6. Lara, dakle, odlučuje da porazgovara s Jergom, pa ga zato sledećeg dana pita da li bi hteo s njom da ode na pauzu za ručak, na šta on veselo pristaje. Za vreme ručka, Lara Jergu ljubazno objašnjava kako se oseća kad je na sastancima naprosto prekine u pola reči. Jerg njenu kritiku odmah shvata, izvinjava se i obećava da će se popraviti. Kaže da je svestan te svoje slabosti, da je naprosto ponekad previše impulsivan, ali da sigurno ne misli ništa loše, a pogotovo neće da pokaže nepoštovanje. Obećava da će se bolje disciplinovati. Pored toga, dogovaraju se da Lara naprosto ponovo uzme reč ako Jerg nekad ipak ponovo bude previše napadan pa je prekine.

Zahvaljujući Jergovom spontanom uviđanju, razmena argumenata nije bila neophodna. Poštoje Lara iznela problem, Jerg je imao priliku da zauzme svoj stav i time je potvrdio Larinu sumnju da drugima upada u reč zbog burnog temperamenta, a ne zbog nedostatka poštovanja. Ovaj razgovor ih je, dakle, međusobno zbližio.

Potencijalni sukob koji je između Lare i Jerga mogao da nastane prosto se rasplinuo zahvaljujući Larinoj promišljenosti i promišljanju o sebi i zahvaljujući Jergovoj otvorenoj samokritici. Ali ako bar jedan od sagovornika ne promišlja o sebi i ostaje zarobljen u svojim zaštitnim strategijama, razgovor će verovatno propasti. O tome se radi u narednom odeljku.

Prepoznaj kada moraš da odustaneš!

Nažalost, ima situacija u kojima ni sa dobrim argumentima ne možeš da napreduješ, čak i ako onaj drugi nema bolje. Ako sagovornik na tebe primeni svoje iskrivljeno opažanje i svoje

projekcije, biješ izgubljenu bitku. Ali upravo zbog toga je važno da vežbaš da razmišljaš u argumentima kako bi mogao bolje da razlikuješ ko od vas dvoje nije u dodiru s realnošću. Problem se, naime, često sastoji u tome što čovek nije siguran da li je uopšte ispravno procenio situaciju. Moraš, dakle, stvari da vidiš jasno kako se ne bi upleo u besmisleni raspravu s nekim „aršandjelom“ U takvim slučajevima, naime, razgovor nema smisla. Tu pomaže samo spoljno - ili bar unutrašnje - razgraničavanje. Ono sasvim lepo može da se izvrši i u stanju dobrog raspoloženja. Na ovom mestu bih još jednom htela da citiram Jensa Korsena, koji za rastanak (razlaz, razdvajanje) predlaže sledeću formulaciju: „Ti si blistava zvezda, ali ponašanje ti je nepovoljno. A pošto, nažalost, insistiraš na svom ponašanju, moram od tebe da se odvojim (rastanem, rastavim).“

I ljubazno razgraničavanje može, međutim, da uspe samo ako čovek pravilno proceni situaciju - dakle prepozna kada je iznošenje argumenata besmisleno. Ti se sad verovatno pitaš kako to da prepoznaš. Jedan od suštinskih kriterijuma je koliko je čovek naspram tebe sklon da razmotri tvoje argumente. Sluša li te zaista? Osećaš li da te shvata? I, što je veoma važno: koliko su *konkretni* argumenti tvog partnera u sukobu? Ako te, recimo, tvoj partner u sukobu kritikuje, on mora biti u stanju da tu kritiku veže za tvoje konkretno ponašanje. Ako ti, recimo, prebacuje da si uvek bio toliko dominantan, mora tu procenu da ti objasni konkretnim primerima. Sasvim je, recimo, moguće da on zbog sopstvenog osećaja manje vrednosti u tebe projektuje izvesnu dominaciju. A ti ne moraš na to da pristaneš. Ako tvoj sagovornik nije u stanju da svoju kritiku potkrepi konkretnim i razumljivim primerima, znači da nije u pravu. Već i samo stoga što ti, ako te kritikuje, duguje konkretne primere. Ako je, naprotiv, u pravu, ti ćeš to obično i sam znati. Tada postoji samo jedan put: izvini se i obećaj da ćeš se popraviti. Najgluplje što čovek može da radi jeste da pobija opravdanu kritiku. U tom slučaju bi, naime, tvoj sagovornik mogao doći do procene da nema smisla da s tobom razgovara otvoreno jer nisi sposoban da kritiku podneseš. Uvek sebe osvesti: greška nije sramota. Sramota je poricati je.

Moguće je, međutim, i da tvoj sagovornik za svoju kritiku iznosi primere koji ne počivaju na činjenicama, već na njegovom tumačenju

stvarnosti. Tu je, dakle, veoma važno da možeš da razdvojiš tumačenje i činjenice. To bih želeo još jednom da objasnim na gornjem primeru s Larom i Jergom: *činjenica je* da je Jerg Laru često prekidao i upadao joj u reč. Tu se radi o konkretnom ponašanju koje su mogla da primete i treća lica. Larino *tumačenje* moglo je biti: Jerg me ne poštuje i ponaša se kao „muškarčina“. To je zaista i bila njena prva procena. Da Lara nije bila tako promišljena, Jergu bi prebacila upravo zbog takvog ponašanja - bilo jasno i glasno, pa bi on još i imao šansu da zauzme svoj stav, ili bi svoju ljutnju zadržala za sebe, pa Jerg ne bi ni dobio priliku da se brani. U tom slučaju, Lara bi se distancirala od Jerga, a svojoj ljutnji na njega oduška bi možda dala u razgovoru s drugim kolegama. Larino pogrešno tumačenje i zaziranje od sukoba u najgorem slučaju moglo bi da se pretvori u početak kampanje mobinga. Jerg, navodni „dominantni krivac“, time bi postao žrtva.

Ako, dakle, sagovornik nije u stanju da navede argumente koji se mogu dokazati i koji su nešto više od podmetanja, dakle od njegovog subjektivnog tumačenja navodne stvarnosti, u toj stvari nešto nije u redu. Pre svega onda ako sagovornik insistira na svojoj pogrešnoj proceni. Ako bi, dakle, Jerg u otvorenom razgovoru Laru uveravao da nikako nije hteo da se ponaša s nepoštovanjem, nego da mu je naprosto ponekad „jezik brži od pameti“, Lara bi dobro učinila ako bi mu to poverovala, pre svega ako ne može da iznese nove činjenice koje bi potvrdile njeno tumačenje. Uvek se, dakle, čuvaj sopstvenih tumačenja, kao i tumačenja svoga sagovornika.

Uzged budi rečeno, ako neka veza ili odnos ne funkcioniše, za to nije uvek - nasuprot uobičajenoj izreci - potrebno dvoje. Ako je psihički zdrava osoba, na primer - slikovito

govoreći - u istom čamcu s izrazito narcističkom osobom, čamac će se prevrnuti. To je jedan od psiholoških zakona prirode. Psihički zdrava osoba ne može da spase vezu - ona će propasti zbog narcisovog iskrivljenog opažanja. Psihološki laici mnogo precenjuju mogućnosti za komunikaciju u takvim slučajevima: ako je jedan od partnera u komunikaciji zarobljen u vrlo iskrivljenoj stvarnosti svoga deteta senke, ni najbolje reči ništa ne pomažu. Od narcisa željnog moći možemo se zaštititi samo tako što ćemo mu se kako znamo i umemo skloniti s puta - ili dići revoluciju.

Ako ti tvoj sagovornik, dakle, bez činjenica koje se mogu dokazati, već samo tako, iz svog „osećanja iz stomaka“, podmeće nešto što nije istina i insistira na tom opažanju, znaćeš * da nije u pravu. Možeš da pokušaš da mu to i objasniš. Ali, molim te, ne previše često. Čuvaj se da ne zapadneš u *orgije pravdanja*. U jednom trenutku stavi tačku. Tu, naime, imaš upravo onu situaciju u kojoj zbog krutosti svog sagovornika i njegove nedovoljne sposobnosti za promišljanje biješ izgublenu bitku. Osoba naspram tebe svoje dete senke verovatno štiti težnjom za moći, što znači da mora da bude u pravu i da u sukob s tobom ne može da se upusti tako što će te stvarno saslušati i čuti. Njena empatija je zbog strategije zaštite koju ima ograničena - bar u toj situaciji. A to nas dovodi do jedne od najdragocenijih zaštitnih strategija u zajedničkom životu i međuljudskoj komunikaciji: empatije, to jest sposobnosti da se uživimo u ono što druga osoba oseća.

Vežbaj empatiju!

Empatija znači da mogu da se uživim u drugog čoveka. Ali ako sam vrlo zaokupljen sobom i svojim problemima, lako ću iz vida izgubiti potrebe druge osobe. To je svima poznato. Ako sami upravo trpimo neki telesni ili duševni bol, teško nam pada da se usredsredimo na bilo šta drugo. Ceo organizam tada zahteva da najpre ovaj bol bude ublažen. U skladu s tim, prema drugoj osobi najpre možemo da se postavimo s empatijom ako smo svoje sopstvene potrebe zadovoljili u toj meri da više ne zahtevaju našu pažnju. Neki partneri zbog toga dospevaju u trajni klinč: oni od onog drugog zahtevaju da najpre zadovolji njihovu potrebu za pažnjom i razumevanjem, pre no što sami budu u stanju da smognu snage da osete empatiju za njegove potrebe. U ovoj borbi za razumevanje prema sebi gubi se empatija za partnera. I to je, uzgred budi rečeno, dobar argument za unutrašnjeg odraslog da dobro brine o sebi: što više, naime, svoju sreću uzimam u sopstvene ruke, to opušteniji mogu da budem u odnosu s partnerom i drugim ljudima. Posebno je teško osetiti empatiju prema potencijalnom ili stvarnom napadaču. Priroda je to tako uredila: ako moram Ja branim sopstveni život, ne smem da pokažem saosećanje prema neprijatelju. Problem u našem

civilizovanom svetu leži samo u tome što navodni napadač to ponekad uopšte nije. To jest, što se zapravo radi o sopstvenom partneru. Kao što si u međuvremenu naučio, u svojoj mašti često vidimo neprijatelje i tamo gde ih nema, ako se nalazimo u stanju straha i nesigurnosti, dakle ako se poistovećujemo sa svojim detetom senke. Empatija nam, dakle, uvek najbolje ide od ruke ako se osećamo bezbednim. U stanju samouverenosti mogu da se otvorim prema sagovorniku i da se uživim u njegova osećanja.

Ali, kao što sam već opisala u odeljku *Ljudi koji potiskuju probleme i malo osećaju*, postoji još jedan razlog zbog kog nekim ljudima teško pada da se užive u drugoga: naprosto imaju slabu vezu sa sopstvenim osećanjima. To su često muškarci koji su veoma vezani za racionalno mišljenje. Ako čovek koji nema veliku sposobnost empatije svom sagovorniku ipak pristupi blagonaklono i zainteresovano, među njima ipak može da se vodi konstruktivan razgovor. Takav čovek može bar u glavi da shvati do čega je onome drugome stalo. Dobronameran, ali slabo empatičan sagovornik ponekad može da pomogne upravo zbog svog racionalnog pristupa.

Daleko problematičniji od racionalnog, ali posvećenog sagovornika, međutim, jeste onaj prvi slučaj, naime, čovek koji se poistovećuje sa svojim detetom senke i smatra da je navodna žrtva nekog navodno jačeg. Ovo iskrivljeno opažanje može da dovede do izvesne nemilosrdnosti, pri čemu navodna žrtva pokazuje saosećanje jedino prema samoj sebi.

To se često naročito upadljivo uočava u sukobima parova. Evo jednog malog primera iz moje prakse. Linda i Džonatan su skoro već dvadeset godina bili bračni par kada su došli kod mene na seansu. Tražili su moj savet zbog seksualnih problema. Džonatan već mnogo godina nema volje da spava s Lindom, što nju veoma vređa. I prethodnih godina za njihov seksualni život bile su karakteristične duge faze u kojima Džonatan nije imao volje za seks. U psihoterapeutskom razgovoru ustanovila sam da Džonatan - čim se pokrene ova tema - potpuno i sasvim sklizne u svoje dete senke. Čim se radi o njegovom nedostatku želje za seksom, Linda se u Džonatanovim očima u roku od milisekunde pretvara u neprijateljicu, a on postaje vrlo krut i odbojan. Njegovo iskrivljeno opažanje Linde proizilazi iz njegovih principijelnih uverenja: „Ja sam odgovoran za

tvoju sreću“, „Ja sam kriv“ i „Moram da ispunim tvoja očekivanja.“ Njegovo dete senke opaža Lindu kao nadmoćnu. On u Lindu projektuje svoju hladnu i odbojnu majku. U skladu s tim, Džonatan sebe neverovatno mnogo pritiska da Lindu usreći u svakom pogledu. Tu spada i to da često kaže *da*, mada misli *ne*. Njegove zaštitne strategije bile su težnja harmoniji, prilagođavanje i igranje uloga. Zbog toga je u vezi preuzimao premalo odgovornosti za sopstveno blagostanje. Njegove potrebe ostajale su nezadovoljene. Kao što tako često biva, to je više zamerao svojoj supruzi, kao naizgled jačoj, nego samome sebi. Stoga ju je pasivno-agresivno kažnjavao povlačenjem i uskraćivanjem seksa. (Nesvesni defanzivni stav koji leži u pozadini toga glasi: „Bar u krevetu radim ono što hoću!“). Njegovo dete senke se, dakle, opire tome da zadovolji (još i) Lindina erotska očekivanja. Za njega bi seksualni odnosi sa sopstvenom ženom predstavljali samo još jednu obavezu. Upravo zato što se oseća toliko odgovornim za blagostanje svoje supruge, on odbija da joj ispuni želje - paradoks koji se često uočava. Ako je Linda htela da mu se približi, on nije video njenu potrebu za bliskošću, već ju je opažao kao zahtevnu, nametljivu i posesivnu. Potpuno mu je nedostajala empatija za Lindinu potrebu za bliskošću i prihvatanjem. Zbog toga nije mogao ni da saosećajno shvati da njegovo odbijanje Lindu povređuje i vređa. Nije hteo ni da prepozna da se njegova žena nalazi u situaciji u kojoj je nemoćna: nema nikakvog izgleda da mu se približi šta god radila. U toj tački nije znao za milost. Tek kada je Džonatan promenio svoju perspektivu, i time izašao iz svog stava žrtve, mogao je da smogne snage za saosećanje i empatiju za Lindu. Time je među njima ponovo mogla da nastane bliskost, što se pozitivno odrazilo i na njihov seksualni život.

Ako, dakle, sebe uhvatiš kako si zarobljen u svom viđenju nekog problema s drugom osobom, pokušaj prosto da sasvim svesno uspostaviš distancu prema svojim osećanjima i da uđeš u svoje odraslo *ja*. Uđi u položaj posmatrača - u tom cilju možeš možda da vas zamisliš na pozorišnoj sceni (ili uradi vežbu „tri pozicije opažanja“). Pokušaj da s tog unutrašnjeg odstojanja shvatiš dinamiku vašeg problema. Do čega vam je stalo? Veoma često radi se o temi priznanja (svako oseća da ga onaj drugi premalo ceni), zatim pravičnosti (svako oseća da se drugi prema njemu ponaša

nepravедno), a kao posledica: uvređenosti. Pokušaj, dakle, da jednom sasvim svesno osetiš ne samo sopstvenu uvređenost već i uvređenost svog sagovornika. Uživi se, dakle, u njega i oseti kako je njemu s tobom. Kakve brige, strahove i uvređenosti tvoje ponašanje kod njega izaziva. Pokušaj da razumeš njegovo dete senke. Kroz ovaj čin empatičnog razumevanja možda možeš da stekneš nov pristup vašem problemu.

Molim te da uvek imaš na umu: sve što podleže tvojoj kontroli lako možeš da izmeniš. Drugu osobu, nasuprot tome, ne možeš da izmeniš. Ako, dakle, vidiš šansu da drugoj osobi priđeš preko mosta empatije, uradi to. Nemoj čekati da on, ili ona, učini prvi korak. To što ćemo sami prići drugome uvek je znak veličine, a ne slabosti.

Slušaj!

Jednu od velikih vrlina predstavlja i sposobnost da drugog čoveka stvarno čujemo. Slušanje je most ka empatiji. Mnogima to, međutim, pada teško. Oni brzo skliznu u sopstvene misli i završe kod sebe samih. Pored toga, imam utisak i da se naša kultura slušanja sve više pogoršava. Ljudi iz generacije mojih roditelja još su bili u stanju da bez muke za stolom vode zajednički razgovor u društvu koje broji do dvanaest osoba. Danas to često ne uspeva već ni sa četiri osobe jer započinju brbljanje, upadice, sporedni razgovori ili igrice na mobilnom telefonu.

Slušanje može da se vežba tako što se aktivno sprovodi. Tu se ne radi samo o tehnici razgovora već i o unutrašnjem *stavu*. O tome, naime, da te *stvarno* zanima šta onaj drugi kaže. Da bi bio sposoban da to primiš, kao prvi korak je neophodno da sopstvene brige i misli na neko vreme ostaviš po strani. U tom cilju možeš da zamisliš da ih prosto pakuješ u neki trezor i da ga zaključavaš. Pošto imaš ključ, siguran si da ćeš u svakom trenutku moći ponovo da ga otvoriš. Tvoje brige i misli koje se tiču tebe tamo su sklonjene na sigurno. Podsećam te da neprestano okretanje ukруг oko samoga sebe uglavnom predstavlja pokušaj da se sopstveni problemi stave pod kontrolu. Ako su, međutim, tvoji problemi dok slušaš sigurno sklonjeni u trezor, možeš da se opustiš i da svoju pažnju u

potpunosti posvetiš sagovorniku. Usredsređivanje na sagovornika može da te dovede i u stanje isceljujućeg samozaborava.

Većina ljudi je sklona da kad čuje izvesne ključne reči - bilo samo u mislima ili izgovorene - opet završi kod sebe. Dakle, prvi korak: zadrži svoju pažnju na sagovorniku. Ako ti dolaze misli koje se tiču tebe, odmah ih ponovo proteraj u onaj trezor, a pažnju ponovo usmeri na sagovornika. Mnogi, naime, vrlo brzo dolaze do toga da govore o sebi: čovek je upravo hteo da ispriča o svom putovanju po Italiji, a hop, neko drugi preuzima reč i brblja o sopstvenim uspomenaama s putovanja. To ide na živce, zar ne? Uzgred, samo jedan mali savet: i u tako sitnim situacijama možeš da interveniš u svom životu i da ponovo preuzmeš reč i vratiš pažnju na sebe. Mirno kaži: „A sad me, molim vas, malo slušajte. Upravo sam hteo nešto da ispričam!“

U drugom koraku pokušaj da ono što je rečeno rezimiráš svojim rečima. Tako ćeš biti siguran da si stvarno shvatio šta onaj drugi misli. Taj proces se naziva *reformulacija* - čovek, dakle, sopstvenim rečima ponovo formuliše ono što je rečeno. Evo jednog primera:

Anita: „U poslednje vreme ne znam: često sam totalno šlogirana. Ujutro posao, uveče još i deca sa svojim zahtevima. Nemam nikoga da mi pomogne. A šef me stalno pritiska. Pa sam onda često toliko razdražljiva da se istresam na decu i na svakoga ko mi se nađe na putu. Prosto mi treba odmor.“ Bernd: „Dakle, stvarno si iscrpljena.“

Anita: „Da, totalno.“

Kroz ovu reformulaciju Anita oseća da je dobro shvaćena i da dobija ohrabrenje da nastavi. Pored toga, to joj daje i priliku da direktno objasni šta misli ako ju je Bernd pogrešno shvatio. Ovo ti sada verovatno izgleda prilično banalno, ali međusobno razumevanje često propada zbog sitnica. Uvek imaj na umu da smo veoma brzo skloni da ono što je rečeno *tumačimo*, a time brzo i zanemarimo, pre svega ako slušamo ušima svog deteta senke. Ako Bernd, recimo, ne bi bio Anitin dobar prijatelj ili kolega s posla, nego njen životni saputnik, on bi mogao biti sklon da njene reči shvati lično, kao kritiku. Tada bi možda „čuo“: „Ne činim dovoljno za nju!“

U povoljnijem slučaju, ovo svoje tumačenje bi proverio tako što bi Anitu ljubazno upitao: „Hoćeš da kažeš da treba više da ti pomazem?“ Ovim pitanjem bi Anita dobila priliku da Berndovo

tumačenje potvrdi ili ispravi. Ali pre svega bi bila obaveštena da Bernd oseća da ga ona indirektno kritikuje, pa bi na to mogla na odgovarajući način da reaguje. U nepovoljnijem slučaju, Bernd bi svoje tumačenje zadržao za sebe i započeo bi direktan protivnapad, recimo tako što bi nabrajao čime je sve *on* opterećen. Tu bi, opet, Anita mogla da oseti da je on kritikuje i da se oseti neshvaćenom, pa bi mogla da počne svađa.

Reformulacija je istovremeno i teška i jednostavna. Jednostavna je zato što tim metodom - koji je sam po sebi lako shvatljiv - kvalitet komunikacije može mnogo da poboljša. Teška je zato što nije lako rezimirati ono što je rečeno. Evo još jednog primera za to:

Jana: „Sandra mi je nedavno poslala mejl u kome kaže da bi volela da zna ko je radio ketering na mom rođendanu. Na to sam je upitala da li planira neku žurku, na šta je ona rekla da ne. A danas me Peter pita jesam li i ja pozvana na Sandrinu letnju zabavu.“

Rihard: „Osećaš se baš prevareno!“

Jana: „Tačno tako!“

Reformulacije koje tačno pogađaju suštinu izrečenog daju onome ko govori jedan mali nov uvid. Tako je Jani tek zahvaljujući onome što je Rihard rekao postalo stvarno jasno da se zbog Sandrinog taktiziranja zaista oseća „prevareno“. Ali i reformulacija koja je promašila smisao takođe može da pomogne sagovorniku. Jer onaj ko govori i kod netačne reformulacije mora kratko da razmisli šta je stvarno hteo da kaže, pre nego što pređe na razjašnjavanje svojih misli i osećanja. U svakom slučaju, onaj ko govori ima osećaj da sagovornik zaista hoće da ga razume.

Tu je veoma dragocen i uvod „da li sam te dobro razumeo...“ Recimo: „Da li sam te dobro razumeo da te ta stvar XY strašno nervira?“ Zahvaljujući ovom uvodu, onaj ko govori se uvek oseća pozvanim da slušaoca sme da ispravi ako ga je pogrešno razumeo. Pored toga, to kod njega jača osećaj da je onaj drugi za njega ozbiljno zainteresovan.

Sigurno si već više no jednom doživeo da osetiš da si potpuno pogrešno shvaćen jer tvoj sagovornik insistira na svom viđenju stvari. Možda si se tada mnogo - i uzaludno - trudio da mu objasniš šta misliš. Reformulacije, a pre svega s uvodom „ako sam dobro

razumeo...“ predstavljaju upravo suprotno od takvih po živce pogubnih verbalnih borbi za moć.

Reformulacija je, uzgred budi rečeno, jedan od metoda iz *psihoterapije razgovorom* čiji je osnivač američki psihoterapeut Karl Rodžers. I sama sam prošla obuku iz psihoterapije razgovorom, a veliki deo mog rada sastoji se od reformulacija. Reformulacije možeš da vežbaš u svakom razgovoru koji vodiš. Da ne bismo izašli iz okvira ove knjige, to sam sada razmotrila samo kratko. Ako hoćeš da produbiš svoje znanje o „aktivnom slušanju“, postoje priručnici koji ti u tome mogu pomoći.

Postavi zdrave granice!

Ljudi koji teže harmoniji i prilagođavaju se potrebama svojih bližnjih često su vrlo spremni da pomognu. Ali ako kao zaštitnu strategiju pokazuju sindrom pomagača, često idu daleko preko sopstvenih duševnih i telesnih granica da bi druge oslobodili njihovih nedaća. Ponekad čak malo i nameću svoju pomoć drugoj osobi. Njima treba osoba kojoj je (naizgled) potrebna pomoć da bi stabilizovali osećaj sopstvene vrednosti. Pritom zanemaruju sopstvene potrebe. Umesto, dakle, da brinu o sebi, oni radije brinu o drugome. Nadaju se da će zauzvrat od njega dobiti priznanje i zahvalnost. Njihovo dete senke misli: „Priznanje zaslužujem samo ako sam koristan.“

Ako si nekad leteo avionom, znaš da pre polaska pokazuju propise o bezbednosti za slučaj udesa. Ako dođe do toga da pritisak u kabini padne, s tavanice padaju maske s kiseonikom. A kome treba najpre staviti masku s kiseonikom?

Tačno: sebi! Jer samo ako sam imaš dovoljno vazduha, možeš da se pobrineš i o drugim putnicima. Čovek ne može da preuzme odgovornost za druge ako nedovoljno brine o sebi.

Ako patiš od sindroma pomagača, trebalo bi da svome detetu senke osvestiš da ne mora da se žrtvuje za druge da bi povećalo svoju vrednost. Tvoj unutrašnji odrasli bi trebalo da preuzme odgovornost za tvoja osećanja i potrebe tako što će se aktivno pobrinuti da oni budu ispunjeni. Nemoj čekati da tvoji bližnji, odnosno oni koji primaju tvoju pomoć, brinu o tebi. Važno je da sam sebi

pokloniš više pažnje. To ne znači da treba da postaneš bezobziran i egoističan. Naravno da je spremnost da se pomogne lepa osobina. Mirno možeš da je zadržiš. Ali što samouvereniji postaješ, bolje ćeš moći da razlikuješ kome je tvoja pomoć stvarno potrebna, a kome nije.

Vodi računa da održiš bolju ravnotežu između brige o sebi i brige o drugima. Tu je kao prvi korak važno da sebi uopšte priznaš da imaš prava na brigu o sebi i samopotvrđivanje. Mnogi nesigurni ljudi, naime, stalno sumnjaju u svoju „pravnu situaciju“. Uzmi svoje dete senke u krilo i objasni mu da si baš srećan što je tu. Kaži mu da ne mora da se bori da bude dobrodošlo. Stalno mu iznova objašnjavaj da ste danas veliki i da svet tamo napolju nije kao mama i tata. Objasni mu da će unutrašnji odrasli ubuduće bolje brinuti o vama i da će preuzeti odgovornost.

Verovatno ni sam često ne znaš baš tačno šta zapravo hoćeš jer se uvek više baviš tuđim željama nego sopstvenim. Vežbaj, dakle, da paziš na svoje potrebe, kao što sam već opisala u odeljku *Šta da radim ako ne mogu mnogo da osećam?* Pomakni sebe bliže fokusu svog opažanja. Pazi na svoje telo. Mnogi čije je dete senke veoma nesigurno navikli su, naime, da sebe skoro uopšte više i ne osećaju, što važi i za opažanje sopstvenog tela. Stoga ću ti dati konkretne vežbe za telo u odeljku nakon sledećeg.

Pokušaj i da u kontaktu s drugim ljudima sasvim svesno osetiš kako se osećaš s njima. Potisni svoj impuls da pogađaš želje i potrebe osobe koja je kraj tebe. A pre svega: otvori usta i kaži šta hoćeš, a kaži i šta nećeš! Preuzmi odgovornost za sebe. Ne prisiljavaj sagovornika da ti pogađa misli.

Ako se osećaš zavisnim i zarobljenim u nekoj vezi s čovekom koji se ne menja, bez obzira na to koliko ti pokušavao da mu pomogneš, osvesti sebi u potpunosti da se tu samo prividno radi o drugome. On je samo površina za projektovanje tvog deteta senke, koje obavezno hoće da bude priznato! Ono obavezno hoće da sebi preko tog čoveka dokaže da ipak nešto vredi. Imaj na umu da tvoja vrednost nije određena ponašanjem partnera. Oslobodi se svog uslovljavanja „osećaja sopstvene vrednosti u ogledalu“. Ako već duže čekaš da od svog partnera dobiješ priznanje, napusti konačno nadu da će se on promeniti i počni da odaješ priznanje sam sebi. U tom cilju, razmisli

kako sam možeš da ostvariš ispunjenje, nezavisno od partnerstva. Veoma je važno da svoju sreću uzmeš u sopstvene ruke. Pronađi neki nov hobi, ili se više posveti starom. Češće se viđaj s prijateljima. Započni dalje profesionalno obrazovanje. Priušti sebi odlazak u neki velnes centar. Učini sve kako bi bio srećniji i zadovoljniji i nemoj čekati da ti se partner promeni.

Moguće je i da patiš od pasivnog straha od vezivanja. To bi značilo da uvek tražiš partnera koji se neće baš stvarno baviti tobom, odnosno ako to počne da radi, neće ti više biti tako zanimljiv. Pozabavi se, dakle, i ovom temom. Knjige na tu temu naći ćeš u dodatku, ili na mom veb-sajtu www.stefaniestahl.de/deu/. Usmeri, dakle, svoju pažnju i energiju na sebe. Time ćeš steći i zdravo odstojanje od svoje nesrećne veze i pozabavićeš se jedinom osobom na koju možeš direktno da utičeš. U osnovi uzevši, tvoj unutrašnji odrasli treba samo da tvoju izraženu spremnost da pomogneš usmeri na tebe samog, to jest na tvoje dete senke. Što se bolje budeš brinuo o sebi, to će ti baterije biti bolje napunjene. U krajnjem rezultatu, zahvaljujući tome ćeš biti u stanju da se u ovaj svet uključiš na mnogo bolji način.

Digresija: Dete senke i sindrom sagorevanja na radu

Sindrom sagorevanja na radu može da nastane uvek kada se čovek neverovatno mnogo napreže, ali uspeh izostaje. Uspeh može da izostane u vidu nedovoljnog priznanja od strane pretpostavljenih ili kolega i/ili na taj način što naponi ne dovode do željenih rezultata. Zbog toga su sindromom sagorevanja na radu naročito ugroženi oni koji rade u društvenim delatnostima. Tako, na primer, ljudi koji rade u profesijama negovatelja često teže da ispune previše zahteva iz plana rada, pa stoga, uprkos svojim naporima, stalno imaju osećaj da im pacijenti ostaju prikraćeni. Do potpune iscrpljenosti mogu da dođu i rukovodioci, sportisti, službenici, obični zaposleni i studenti. Dijagnoza sagorevanja na radu postavlja se sve češće, a prvi razlog za to sigurno je što su lekari i psiholozi postali osetljiviji za njegove simptome. Drugi razlog, međutim, leži u tome što je pritisak na radu

tokom proteklih decenija izuzetno narastao. U mnogim branšama zaposleni moraju da postignu sve veće rezultate za sve kraće vreme.

Sindrom sagorevanja na radu jedan je oblik depresije - takozvana *depresija iscrpljenosti*. Pojam sagorevanja na radu etablirao se, međutim, jer je prihvatljiviji i lepše zvuči.

Depresija je u glavama većine ljudi povezana s „psihičkim oboljenjem“ i „ličnim neuspehom“ dok sagorevanje na radu zvuči nekako bolje.

Pored teških uslova rada ima i ličnih preduslova koji idu na ruku sagorevanju na radu. Tako, recimo, deca senke osoba pogođenih sagorevanjem na radu mnogo češće imaju zaštitnu strategiju „težnja ka savršenstvu“ utoliko što svoj posao neće da obave samo dobro već i savršeno, pa su skloni i da preteraju u detaljima. Kandidati za sagorevanje na radu često su radoholičari. Tipičan sistem zavisnosti od rada je kada pogođeni više nisu u stanju da razlikuju važno od nevažnog: u jednom trenutku, u njihovim očima sve postaje podjednako važno, pripremanje odeće za naredni radni dan jednako * kao i završavanje konačnog godišnjeg izveštaja. Jednostavno hoće sve da zadrže pod kontrolom. Podsećam vas da su težnja za savršenstvom i težnja za kontrolom kao dve rođene sestre.

Ljudi koji klize u sindrom sagorevanja na radu ne pokazuju samo kombinaciju teških uslova rada i težnje za savršenstvom već pokazuju još dve osobine zbog kojih su predodređeni za ovaj problem: kao prvo, nemaju dobar osećaj za svoje lične granice opterećenja, a kao drugo, ne mogu dobro da se razgraniče od zahteva svog okruženja.

Dete senke im je potpuno zarobljeno u svom modelu samozaštite koji se sastoji od prilagođavanja. To znači da se ono toliko trudi da sve uradi ispravno i dobro kako bi dobilo pohvalu i priznanje, ili u najmanju ruku izbeglo kaznu, da naposljetku više uopšte nema osećaj za sebe. Veoma važan sastavni deo psihoterapije klijenata pogođenih sindromom sagorevanja na radu stoga je i da ponovo počnu da osećaju sebe. To se postiže pomoću vežbi koje od njih zahtevaju da obrate pažnju na sebe. Kao što sam već više puta naglasila, ljudi čija se samozaštita suštinski sastoji od strategija prilagođavanja previše su usredsređeni na potrebe svoje okoline i

zbog toga gube iz vida sopstvene potrebe. Zato je, dakle, veoma važno da takve osobe nauče da opaze sopstvene potrebe. Tu ti može pomoći vežba iz sledećeg odeljka.

U drugom koraku radi se o tome da se preuzme odgovornost za sopstvene potrebe tako što će klijent naučiti da se u dovoljnoj meri pobrine za sebe. Stoga mora da nauči da stane iza svojih zahteva. Sindrom sagorevanja na radu uopšte ne bi ni nastao da su oni koji su njime pogođeni unapred odbili zahteve koji im se postavljaju. Na radnom mestu, baš kao i u privatnom životu, imamo pravo da kažemo *ne*. O tome ću detaljnije govoriti u odlomku *Nauči da kažeš ne*.

Ako, dakle, hoćeš da izbegneš sagorevanje na radu, vežbaj da poklanjaš pažnju sebi, razvijaj osećaj za sopstvene granice opterećenja i uči da se založiš za sebe i staneš iza onoga što želiš i tvrdiš. U ovoj knjizi imamo mnogo vežbi za to.

Pored toga, ispitaj svojim kritičkim odraslim umom uslove u kojima radiš, upitaj se što se stalno toliko trošiš na A. Upitaj se da li je to *stvarno potrebno*. Upitaj se ne bi li možda ipak radije promenio posao. Veoma je važno da se malo odmakneš od svog deteta senke i svojih zaštitnih strategija i da svoju situaciju pogledaš spolja. Kao što znaš, velika sam pristalica argumenata. Pokušaj, dakle, da celu svoju situaciju još jednom promisliš uz pomoć razumnih argumenata. Predstavi sebi što realniju sliku svojih radnih dostignuća - a pritom bolje pogledaj i svoje jake i svoje slabe strane.

Argumentima preispitaj da li si dostigao svoju ličnu granicu mogućnosti. Tu mnogo može da ti pomogne ako o sopstvenim radnim dostignućima i objektivnim zahtevima na radnom mestu popričaš s kolegama ili s pretpostavljenim. Dobro preispitaj i svoje unutrašnje motive: šta te toliko pokreće? Da li su to stvarno samo spoljni zahtevi, ili i tvoje dete senke sa svojim strahovima da će zakazati i biti odbačeno u velikoj meri učestvuje u tome? Verovatno da je tako.

Pošto završiš s racionalnom analizom, uzmi svoje dete senke u krilo i objasni mu otprilike sledeće: „E da, siroto moje malo zlato, ti se uvek toliko mnogo trudiš da sve uradiš ispravno i kako treba. A pritom uskoro nećeš više imati snage. Ali pogledaj, dovoljno je i ako ono što radiš uradiš dobro. Ne moraš neprestano sebi nešto da

dokazuješ. Ono s mamom i tatom nije bilo jednostavno. Stalno si moralo mnogo da se trudiš da bi ih učinilo srećnim i ponosnim. Ali danas je sve to prošlo. Danas smo veliki i možemo da se pobrinemo o sebi. A to je dovoljno! Potpuno si u redu takvo kakvo si. Mirno smeš da se odmoriš i da sebi dopustiš pauze. Naša vrednost ne zavisi od našeg radnog učinka. Pored toga, smemo češće da kažemo *ne* i da sebi dopustimo samo toliko posla koliko možemo da savladamo. Ja, tvoj unutrašnji odrasli, ubuduće ću preuzeti odgovornost za tebe. Zaštiticu te od preopterećenosti time što neću više preuzimati sve zadatke na sebe. Nikome, uostalom, ništa ni ne koristi ako u jednom trenutku doživimo slom. A pomisli samo, zlato moje malo, da smemo i da se odmorimo pre nego što doživimo slom. Čak nam je i dužnost da se pobrinemo da nam bude dobro. Jer ćemo samo tako dugo potrajati svojoj firmi i svojoj porodici...”

Sledeća vežba treba da te podrži da sam sebe još jače osetiš. Ona, međutim, nije prikladna samo za kandidate za sindrom sagorevanja na radu već za svakoga ko bi želeo da obrati više pažnje na svoje telo.

Vežba: Rastvaranje osećanja

Ovu vežbu možeš da radiš stojeći, sedeći, ili ležeći. Izvedena je iz sedona metoda po Levensonu, uz određene izmene.

1. Zatvori oči i opazi kako se sada osećaš... Oseti kako ti se oseća telo. Pazi na svoj dah. Pošalji unutrašnju pažnju kroz celo telo... Prosto ustanovi kakav je to osećaj. Oseti gde ima nekih napetosti... Pošalji pažnju u one delove tela koji su napeti ili zgrčeni... Opusti ih tako što ćeš svoj dah poslati tamo i svesno opustiti tu napetost.
2. Misli na problem koga bi hteo da se oslobodiš... Oseti kako ga osećaš u telu... Da li te pritiska? Steže? Da li ti srce lupa? Da li ti zastaje dah? Opazi to i poželi mu dobrodošlicu.
3. Pojačaj osećaj problema tako što ćeš zamisliti kako pojačavaš svoju zaštitnu strategiju. Ako je tvoja zaštitna strategija težnja za

- savršenstvom, zamisli kako sve hoćeš da uradiš još savršenije i bolje... Ako se sa svojim problemom suočavaš povlačenjem i potiskivanjem, zamisli kako si se sasvim povukao i ništa više ne radiš: ako problem rešavaš napadom i agresivnošću, pomisli da postaješ još agresivniji... Oseti kako ti se telo oseća ako pojačavaš svoju zaštitnu strategiju. Da li pritisak u grudima jača? Da li te još više steže u stomaku? Počinješ li da se znojíš?
4. Sada udahni taj osećaj i pusti da slike problema nestanu iz tvoje glave. Proteraj ih. Opažaj samo telesni osećaj. Diši u ta mesta na svome telu u kojima su osećanja smeštena, sve dok i telesni osećaj ne nestane. Oseti kakav je to osećaj.

U svakodnevnom životu pazi na svoje telo - osećaj ako ponovo dospe u tvoj modus deteta senke ili modus problema. Diši tamo i rešavaj osećaj na čisto telesnom nivou. Posle toga možeš još i svesno da pređeš u mod sunčanog deteta. Onako kao što smo naučili u odeljku *Usidri sunčano dete u telu*.

Nauči da kažeš ne!

Jedan od najvećih problema ljudi čije dete senke veruje da nije dovoljno dobro jeste da im je teško da kažu *ne*. Oni se boje da će razočarati druge u njihovim očekivanjima. Hoće svima da učine po volji. Strah njihovog deteta senke da će naići na odbijanje upravlja njihovim postupcima. Dete senke pritom misli da će možda ipak biti dovoljno dobro ukoliko sve uradi kako treba. Problem je, kao i kod svih strategija prilagođavanja, što se procena šta je ispravno a šta pogrešno ne obavlja prema odmerenim argumentima odraslog *ja*, već prema tome *šta drugi o osobi misle*.

Još jednom bih htela da kažem nešto o projekciji koja se u ovim slučajevima često javlja: ja fantaziram da je u glavi čoveka nasuprot mene prisutno razočaranje koje bi, po tom mom mišljenju, nastalo ako bih ja rekla *ne*. Da bih to sprečila, s ishitrenom poslušnošću kažem *da*, recimo ako se radi o tome da treba dobrovoljno preuzeti neki zadatak. Uvek se, dakle, javljam ako u udruženju, u komšiluku ili u školi u koju mi deca idu treba preuzeti neki dobrovoljan zadatak. A to radim i onda ako sam već preopterećena svojim svakodnevnim

programom. Sve to činim samo da umirim siroto dete senke. Problem leži u tome što u stvarnosti deteta senke izgovoreno *ne* vodi sankcijama ili čak isključivanju iz društva. To, međutim, nije tačno. Klijenti koji nauče da češće kažu *ne* redovno mi pričaju da su s izvesnom zapanjenošću ustanovili da njihovi bližnji uopšte nemaju nikakav problem s tim ako im ponekad kažu *ne*, ili se ne jave dobrovoljno da nešto obave. Pored toga, čujem i da im je nivo energije mnogo bolji otkako su preuzeli veću odgovornost za svoje želje utoliko što često odbiju po neku molbu. To opet čini - ko bi pomislio? - da budu bolje raspoloženi. A kao što smo već naučili, dobro raspoloženje je najbolji preduslov da budete dobar čovek. Ako je čovek dobro raspoložen i ako mu je nivo energije u redu, on s dobrim osećajem može da učini uslugu i nekome drugome. Još jednom bih htela da naglasim da se tu ne radi

O tome da postaneš egoista, već o tome da bolje brineš o sebi. Mnogi koji su zarobljeni u svojoj samozaštiti istovremeno su, naime, i ljudi koji su u najvećem stresu, najviše iscrpljeni i loše raspoloženi. To znači da ne mogu s dobrim osećajem da kažu ni *da* ni *ne*.

Ako si, dakle, često nesiguran da li imaš prava da odbiješ neku molbu, ili se pak pribojavaš da bi se molilac mogao veoma razočarati ako to uradiš, pokušaj da uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog razmišljaš u razumnim argumentima. Razmisli, dakle, malo o pitanju s kakvim pravom bi se molilac naljutio ili razočarao, umesto da stalno samo vrtiš pitanje da li *ti* imaš prava da kažeš *ne*. Ako te, dakle, komšinica zamoli da na zajedničko roštiljanje doneseš kolače, a ti nemaš vremena da pečeš kolače i uopšte ti nije do toga, prosto joj to otvoreno reci i upitaj je da li bi mogla da daš neki drugi doprinos. S kakvim pravom bi ti ona zamerila i koji argumenti govore tome u prilog? I s kakvim pravom bi tvoj partner, ili partnerka, trebalo da se naljuti ako se više zalažeš za svoje želje i potrebe? Razmisli, molim te, o tome da se usluga koja je učinjena preko volje često zamera onome ko je za nju zamolio i da zbog toga više opterećuje vezu nego kad iskreno kažeš *ne*. Imaj na umu i da pregovorima možeš doći do kompromisa. Misli na sledeće: danas si odrastao i možeš da uobličavaš svoje veze i odnose!

Veruj sebi i svom životu!

Kontrola predstavlja odgovor na strah. A pošto je strah suštinski deo života, svi imamo veliku potrebu da uspostavimo kontrolu nad sobom i svojim okruženjem. Kod nekih je želja za kontrolom, međutim, izražena naročito jako, potrebno im je veoma mnogo kontrole da bi se osećali bezbednim. Njihovo dete senke, naime, misli da je nemoćno i prepušteno na milost i nemilost drugima. Ono se neizmerno boji da pusti, da se opusti i da ukaže poverenje jer samo sebi ne veruje. Ako osećaš da se to odnosi i na tebe, tvoj unutrašnji odrasli bi trebalo da se upita šta bi u najgorem slučaju zapravo moglo da se desi. To pitanje se, naime, često ne promišlja do kraja, već se reaguje samo na difuzne strahove deteta senke. Upitaj se, dakle, jednom šta bi se stvarno moglo dogoditi ako se malo više opustiš i s malo više poverenja prepustiš toku života? Zamisli do kraja scenario koji te toliko plaši. Idi do krajnosti svojih fantazija i stalno se pitaj: a onda? Pogledaj u oči svojoj najgoroj noćnoj mori i upitaj se je li to *stvarno* toliko strašno, i ne bi li i iz te situacije ipak još nešto moglo da se uradi.

Ako si scenario strave osetio i promislio do kraja, sasvim svesno se malo odmakni od svog bojažljivog deteta senke i objasni mu iz pozicije unutrašnjeg odraslog (sa svojim sadržajima), recimo sledeće: „Jeste, jadno detence, i dalje si baš opterećeno onim što je nekada bilo. S mamom i tatom ti stvarno nije bilo lako - naprosto nisi imalo šanse da se izboriš za sebe i uvek si imalo osećaj da nisi dovoljno dobro. Ali danas smo odrasli, a sve čega si se toliko bojalo uopšte nije verovatno. U svako doba možemo da potražimo pomoć. Pored toga, možemo i da se branimo. A mnogo smo i naučili i mnogo umemo. Uvek imaj na umu i sledeće: danas smo slobodni i smemo da imamo sopstvenu volju. Šta bi to onda tako strašno moglo da nam se desi? U najgorem slučaju, živećemo od socijalne pomoći, a tako će nam i dalje biti bolje nego mnogima na ovom svetu. U najgorem slučaju će nas (partnerovo ime) napustiti, ali mi ćemo to da preživimo.“

Uvek imaj na umu: tvoji strahovi su projekcije. Većina stvari kojih se bojimo nikad se ne događaju. A ako se i dogode, mi s tim već nekako izađemo na kraj. Ljudi čije dete senke mnogo muče strahovi obavezno moraju da se odviknu od toga da veruju u sve što pomisle. Pomisli samo koliko često su te tvoji strahovi već doveli u zabludu.

Koliko često je ispalo bolje nego što si se bojao. Ili je ispalo mnogo gore nego što si mislio. Ako bi glas tvoga straha, dakle tvoje dete senke, bio savetnik u tvome preduzeću, već odavno bi ga otpustio po kratkom postupku zbog brojnih pogrešnih prognoza. Poenta je u tome da mnogo toga u svom životu naprosto ne možemo da kontrolišemo i da su naše prognoze - kako dobre tako i loše - često netačne. Zato uvek sebi moraš jasno da daš na znanje da velike stvari svejedno nisu u tvojim rukama. Ali što se više budeš grčevito trudio da sve zadržiš i kontrolišeš, utoliko ćeš naporniji biti sebi i drugima.

Ljudi čija je zaštitna strategija težnja kontroli često imaju preteran osećaj dužnosti. U preteranom obliku, on može da dovede i do bolesnih prinudnih radnji ili prinudnih misli. U lakšem obliku, pogođeni izuzetno disciplinovano slede rutinu zbog koje i sami pate. Odustajanje od kontrole je teško jer osobe s ovom strategijom moraju da učine ono što najmanje mogu: da imaju poverenja.

Ali kako učimo da imamo poverenja? Ako nisam baš tako pobožan da svoju sudbinu stavljam u Božje ruke, da bih se osećao doraslim životu potrebno mi je jako samopouzdanje. Naime, što više verujem samome sebi, veća je moja unutrašnja izvesnost da mogu da podnesem i preživim poraze.

Moja težnja za kontrolom bi, na kraju krajeva, trebalo da me zaštiti od negativnih osećanja koja nastaju ako napravim neku grešku. Ako bih, dakle, hteo da se više opustim, morao bih da naučim da podnesem negativna osećanja. Već često spominjana tolerancija prema frustraciji ponovo se traži. Tek ako verujem da mogu da izdržim frustraciju, to jest osujećenost, glava će mi biti slobodna za misao da ću verovatno imati uspeha, to jest da mi se verovatno ništa loše neće desiti.

Strah proizilazi iz operacije množenja: „verovatnoća dešavanja puta faktor katastrofe“. Ljudi koje, recimo, muči strah od letenja znaju da je verovatnoća da avion padne veoma mala, ali pošto je faktor katastrofe u slučaju pada aviona tako veliki, oni se letenja ipak užasno plaše. Ako se neko užasno plaši da će pretrpeti neuspeh, on smatra da su verovatnoća tog događaja *i* faktor katastrofe veoma veliki.

Njegovo dete, dakle, najpre misli da će verovatno pretrpeti neuspeh, a kao drugo, da to ne bi preživelo. Da bi se osobi u takvoj situaciji pomoglo, možemo da pritisnemo obe ove poluge: tu su detetu senke potrebni uteha i podrška kod njegovih negativnih principijelnih uverenja. Kao i uvek, radi se, dakle, o tome da se sopstvene projekcije rastvore i rasplinu. Kako se to radi već smo naučili. Uteši svoje dete senke i objasni mu kakav je ovaj svet. Pored toga, ojačaj svoje sunčano dete i svoje odraslo *ja*. Unutrašnji odrasli se, kao i uvek, jača argumentima.

Važan argument za unutrašnjeg odraslog u ovom kontekstu mogao bi biti da sebe naprosto ne smatramo toliko važnim. Ako se, naime, prepustimo svom strahu od neuspeha, mi sebe često smatramo previše važnim. Ali ako odraslo *ja* uspostavi malo odstojanje od deteta senke, dakle ako se uputi u treću poziciju opažanja, ustanoviće da je njegov neuspeh potpuno beznačajan u odnosu na svetska zbivanja.

Problem je, naime, u tome što nas naši strahovi zavode da sebe smatramo središtem sveta. Ovo možda zvuči paradoksalno jer bi čovek pomislio da će neko upravo zbog svojih strahova biti veoma skroman i suzdržan. To je u izvesnoj meri i tačno, ali strah za sebe kao takav čini nas egocentričnim jer smo neprestano usredsređeni na sebe. Zbog toga može biti veoma lekovito i mnogo nam pomoći da se opustimo ako stalno relativizujemo značaj sebe samih i svog potencijalnog neuspeha.

Ali možda tvoja želja za kontrolom ide i tako daleko da imaš veliku potrebu za moći? Možda uvek moraš da vodiš glavnu reč i uvek budeš u pravu? Tada te molim da preispitaš motive svojih postupaka: o čemu se *stvarno* radi? Objasni sebi da se ne radi uvek samo o pobedi i porazu, već da su često važnije druge vrednosti, kao što su razumevanje, saradnja, prijateljstvo ili poštovanje. Kada je već reč o poštovanju: to bi za tebe mogla biti bolna tačka. Preispitaj sebe i vidi da li možda od drugih zahtevaš više poštovanja nego što ga sam njima ukazuješ. Moguće je da insistiraš na tome da se prema tebi ponašaju s velikim poštovanjem, a pritom često čak i ne primećuješ koliko ti druge prisiljavaš da se prilagođavaju tvojim predstavama. Osvesti to da svojom željom za moći druge ljude prisiljavaš da se stalno upravljaju prema tebi i da im time uskraćuješ

ono poštovanje koje za sebe zahtevaš. Zato pripazi da sa svojim bližnjima budeš *na ravnoj nozi*. Čim zaglaviš u svom detetu senke, gubiš, naime, taj osećaj da ste na ravnoj nozi, pa se utoliko više boriš za svoja prava i obavezno hoćeš da stekneš nadmoćan položaj. Zato sebi svojim odraslim razumom osvesti da si danas odrastao i da svet tamo napolju nije „mama i tata“. Slobodan si i niko nema moć nad tobom. Tvoja borba za moć pričinjava ti mnogo više problema sa tvojim bližnjima nego što ti pomaže. Danas si odrastao i samostalan. A zbog toga možeš i naprosto da pustiš i odustaneš od kontrole. Ti zapravo i čezneš za time da prosto pustiš da se stvari događaju i da imaš poverenja.

Da bi naučio da pokloniš poverenje i da pustiš da stvari idu svojim tokom, od velike pomoći može da ti bude ako naučiš vežbe opuštanja i meditacije. Ali budi strpljiv sa sobom ako to budeš morao da vežbaš malo duže jer te visoki zahtevi koje sebi postavljaš često zavode da budeš nestrpljiv ako ti nešto ne uspe odmah. Vežbe „pažljivog opuštanja“ svoje poreklo vode iz budističkog učenja o meditaciji. Preporučujem ti da, ukoliko ti to odgovara, nabaviš neku knjigu ili CD koji će ti pomoći da se s tom tematikom dublje upoznaš.

Uredi svoja osećanja!

Ako smo zarobljeni u svom detetu senke, ono što nas ruši nisu principijelna uverenja sama po sebi, već strastvena osećanja koja idu paralelno s tim stanjem. Kod većine ljudi u prvom planu se nalazi neko određeno osećanje koje se stalno iznova javlja i koje je, da tako kažemo, njihova tema. Kod nekih je to osećaj napuštenosti i usamljenosti. Kod drugih nesigurnost i stid. Neki pate od preteranog osećanja krivice, drugi od straha. Neke muči ljubomora, a druge lenjost. Mnogo je i onih koji redovno pate od depresivnog raspoloženja.

Ako su ta osećanja i raspoloženja već dostigla stadijum većeg intenziteta, teško ih je regulisati. Istraživači koji se bave proučavanjem ljudskog mozga ustanovili su da sva stanja velikog uzbuđenja - bez obzira da li se radi o dobrim ili o negativnim osećanjima - blokiraju pristup našem znanju koje nam pomaže da pronađemo rešenja. Zbog toga je toliko važno da se u što ranijem

stadijumu prepozna ako unutrašnji odrasli mora da interveniše. To bih još jednom ilustrovala malim primerom iz svoje prakse:

Suzi (32 godine) pati od velike nesigurnosti i sumnje u sebe. Na jednoj seansi mi je ispričala da je celo večer gledala kako njena simpatija pleše s drugom ženom. Posle toga je vikend provela u krevetu, u potpunoj depresiji. Suzi kaže da kad je to osećanje obuzme, nije u stanju da nađe izlaz. To što ju je simpatija te večeri zanemarila i radije plesala s drugom devojkom toliko joj je uzdrmalo osećaj sopstvene vrednosti da je izazvalo depresiju. Ovaj psihički sunovrat mogla je da izbegne da se dovoljno rano pobrinula za sebe. Uspela bi da je sebe blagovremeno uhvatila na delu i shvatila da je upravo zarobljena u svom detetu senke, čija principijelna uverenja, između ostalog, glase: „Ja sam kriva!“ i: „Na teretu sam!“. Tada bi mogla da ga uteši i da mu objasni da njegovu vrednost ni najmanje ne narušava to s kime taj čovek pleše. Njen unutrašnji odrasli bi detetu mogao da objasni da se upravo uhvatila u zamku „osećaja sopstvene vrednosti u ogledak“. Pored toga, odrasli je detetu mogao da predoči da se uvek zagleda u muškarce koji su ćudljivi i teški (naravno da je tu postojala i određena predistorija) i da taj tip uopšte nije vredan toga da joj pokvari večer. Naposletku bi odrasli mogao da se pobrine da se ona te večeri zabavi s nekim drugim plesačem, ili da ode iz lokala i radi nešto drugo. Možda bi mogla da se dogovori i nađe s nekom prijateljicom, ili bi otišla u kafanu, gde je inače stalni gost, da se uz priču sa starim poznanicima razveseli i sebi odvrati pažnju. Problem je, dakle, bio u tome što Suzi (ponovo) nije na vreme primetila da se te večeri potpuno poistovetila sa svojim detetom senke i da je naprosto pustila da je situacija preplavi, umesto da interveniše i pobrine se za sebe.

Ako želiš da regulišeš svoja osećanja, to jest da određena osećanja izbegneš, moraš blagovremeno da se pobrineš za sebe. Ako je, na primer, tvoje dete senke sklono osećanju napuštenosti i usamljenosti, a upravo si bez partnera, pobrini se da izbegneš izvesne „okidače“ tog osećanja, recimo tako što ćeš se postarati da nedeljom imaš dovoljno planova kako ne bi upao u ponor usamljenosti.

Ako si sklon ljubomori, pobrini se da sasvim svesno osmisliš strategije kojima možeš da regulišeš to osećanje. Ako si, recimo,

pozvan na neku zabavu s partnerkom/partnerom, pripremi svoje dete senke unapred na tu situaciju u kojoj bi mogla da te obuzme ljubomora. Razmisli na koji način odraslo *ja* može da zadrži vođstvo. Unapred identifikuj okidače koji bi mogli da se pojave i osmisli strategije za svoje ponašanje.

U strastvena emotivna stanja uglavnom skliznemo zato što se za kritične situacije nismo pripremili i/ili nismo sebe na vreme uhvatili na delu i primetili da dete senke preuzima kormilo. Neka emotivna stanja mogu dobro da se regulišu tako što ćemo prepoznati i izbegavati okidače koji ih izazivaju - recimo tako što ću se, ukoliko želim da se oslobodim neke zavisnosti, postarati da, ako je ikako moguće, uopšte ne dolazim u obzir sa supstancom od koje sam zavistan. Za većinu emotivnih stanja, međutim, ima više smisla da se okidač ne izbegava, jer to često uopšte nije moguće, već da se osmisle strategije pomoću kojih će se s njima izaći na kraj. U tekstu koji sledi to bih želela da objasnim na primeru ljudi čija je zaštitna strategija „napad i agresivnost“, jer su oni često skloni osećanju besa koje se naizgled ne može kontrolisati.

Digresija: Impulsivno dete senke

Kod impulsivno nastrojenih ljudi postoji veoma brza veza draž-reakcija. To znači da je vremenski razmak između okidača koji izaziva bes i reakcije izuzetno kratak. Sigurno se sećaš Mihaila s početka ove knjige, koji je „odlepio“ zbog zaboravljene kobasice. To je baš tipičan primer čoveka s ovom zaštitnom strategijom.

Ako ti se događa nešto slično kao Mihailu, ustanovi šta stvarno izaziva tvoj bes. Mihaelu je, naime, samo prividno bilo stalo do kobasice. Zapravo je bes bio izazvan uvredenošću njegovog deteta senke, koje je imalo principijelna uverenja: „Ostajem prikraćen“ i „Na moje želje se ne obraća pažnja.“

Mihailov bes je, dakle, nastao iz njegovog tumačenja stvarnosti. Upravo ako je osoba sklona impulsivnim provalama gneva, naročito je važno da prepozna svoje okidače jer prevencija mora da započne već tu. Bes mora da se presretne u ranom stadijumu, to jest da se uopšte ne dopusti da se on javi. Ako ti je, naime, krv već uzavrela, skoro je nemoguće da se povučesh. Ali ako smo pripremljeni, utoliko

što znamo svoje okidače, unutrašnji odrasli ima najbolje izgleda da reaguje promišljeno. Ako, dakle, znaš da tvoji roditelji, koleginica ili deca u pubertetu mogu brzo da te izvedu iz takta, možeš da se naoružaš tako što ćeš uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog razjasniti koju „dugmad“ oni kod tebe pritiskaju i tako što ćeš unapred razmisliti na koji način bi želeo da reaguješ. Da bi pronašao svoje okidače najbolje je da još jednom uradiš vežbu „provera realnosti“ Postani svestan veze između objektivnih zbivanja i svog subjektivnog opažanja. Verovatno da različite situacije koje te razbesne možeš da svedeš na svoja negativna principijelna uverenja, odnosno na povređenost svog deteta senke.

Evo jednog primera: Markus (32 godine) imao je veoma teško detinjstvo. Oba roditelja bila su nasilni alkoholičari. S obzirom na takvo detinjstvo, zapanjujuće je kako se dobro snašao u životu. Jedino što je uvek imao problema sa svojom impulsivnošću. Njegovo dete senke izuzetno osetljivo reaguje ako na bilo koji način pomisli da mu se ne ukazuje dovoljno poštovanja. Za to je dovoljno već i da ga neko (navodno) popreko pogleda u kafani. Markus se odmah oseti isprovociranim i misli da ga ismevaju. U takvoj situaciji prelazi u direktan verbalni napad, koji se često završava i fizičkim obračunom. Kada se upoznao sa svojim detetom senke, Markus je prepoznao mnoštvo negativnih principijelnih uverenja. Jedno od najvažnijih bilo je: „Nemoćan sam!“ Osećanja nemoći i bespomoćnosti predstavljala su podlogu kojom se hranio njegov impulsivni bes. To je, uzgred budi rečeno, slučaj kod mnogih ljudi koji su skloni „napadu“ i „agresivnosti“. Na kraju krajeva, agresija u njihovoj životnoj priči ima upravo smisao oslobađanja iz tog stanja.

Da bi regulisao svoj bes, Markus je morao da nauči da svoje dete senke s ljubavlju uzme za ruku i da ostane u odraslom *ja*, dakle na ravnoj nozi s navodnim provokatorom. U tome su mu pomagale mnoge vežbe koje sam u ovoj knjizi već predstavila. Pored toga, mnogo mu je pomoglo i vežbanje takozvanih „strategija odgovora“, o kojima ću detaljnije govoriti u poglavlju nakon onoga koje sledi. Strategije odgovora smanjuju osećaj subjektivne bespomoćnosti i zbog toga mogu čoveku pomoći da stekne izvesnu opuštenost. Kad je već reč o opuštenosti: bes ne nastaje samo iz osećaja podređenosti već ljudi svojoj agresivnosti mogu da daju maha i iz

nadmoćne pozicije. Tako, recimo, pretpostavljeni svakodnevno besne i izživjavaju svoju frustraciju na podređenima. Roditelji na deci. Nastavnici na učenicima itd. A naravno, ljudi napadaju i one za koje osećaju da su s njima sasvim na ravnoj nozi. Bes se, naime, često javlja onda kad ništa ne ide onako kako bismo voleli. Za to je dovoljno da osećamo da nas partner ne razume ili da nije ispraznio mašinu za pranje sudova. Bes je reakcija na gubitak kontrole. Tu veliku ulogu igra i nestrpljenje - ono je takoreći mlađi brat besa. Impulsivni ljudi su po pravilu nestrpljivi. Ali impulsivnost nije nešto što nam se samo događa, nije prirodni zakon, a nije ni udarac sudbine. Čovek i te kako može da utiče na svoju impulsivnost, što svako s tom sklonošću sebi samokritično mora da prizna. Svakom napadu besa, naime, prethodi jedan veoma mali trenutak slobodne odluke. To je i razlog zbog koga neka usijana glava i te kako može da sačuva prisebnost pred svojim šefom ali - naizgled - ne i pred svojom porodicom. Klijentkinja mi je ispričala da je svojim napadima besa ovladala pomoću jedne jedine rečenice koju sam ja (potpuno nesvesna njenog prodornog dejstva) jednom prilikom izgovorila: „Pa onda se prosto manite toga!“

Kravlja meditacija

Uzged budi rečeno, bes može odlično da se rastera i humorom: u tom smislu bih želela da ispričam jednu priču: vodila sam jedan od svojih seminara s mojom prijateljicom Helenom, koja je takođe psihoterapeutkinja i koja mi je pomagala kao drugi instruktor. Uveče smo sedele zajedno u prijatnoj atmosferi kad je ona od mene iz vedra neba zatražila da je pogledam kao krava. „Neću!“, rekla sam, ali ona je insistirala: „Hajde, molim te!“ Pa dobro, nekoliko sekundi sam glupo gledala, a onda sam morala da se nasmejem. Helena, koja radi kao psihoterapeut u Istočnoj Friziji, nakon toga mi je objasnila da sa svojim klijentima ponekad radi i *kravljju meditaciju*. U Istočnoj Friziji ljudi to veoma dobro razumeju jer u toj oblasti ima više krava nego stanovnika, kaže Helena. Kad bi je klijent pogledao kao krava, Helena bi ga istog trenutka oponašala, a zatim bi ga zamolila da se istinski razbesni. Klijent bi na to rekao: „Ne mogu“, a ona: „Upravo tako!“ Čovek ne može da gleda kao krava i da istovremeno

bude besan, objasnila je Helena. Krave gledaju potpuno opušteno, dobroćudno i glupo - a to je nespojivo s besom. Helena zato klijentima koji su često razdražljivi i loše volje preporučuje da svakog dana deset minuta rade kravlju meditaciju. Ovde bih želela da se pridružim toj preporuci.

Tvoj odrasli treba da zapamti sledeće: držanje našeg tela i naša mimika utiču na naše raspoloženje. Potpuno opušten izraz lica (kravlji pogled) psihološki se teško može spojiti s besom.

Vežba: Mala lekcija iz spremnosti da se odgovori

Ako kravljom meditacijom još ne vladaš kao pravi virtuoz, tako da u stanju duboke opuštenosti puštaš da se svaki napad naprosto odbije od tebe, ove strategije odgovaranja mogu da ti pomognu da ostaneš suveren. Pritom se radi o unapred pripremljenim gotovim odgovorima, koji su nekako odgovarajući skoro za sve. Matijas Nelke u svojoj knjizi *Spremnost na odgovor* govori o takozvanim *instant rečenicama*, poput instant kafe, ili instant supe. Ta rečenica je unapred pripremljena i može odmah da se primeni - utrošak duhovne energije ravan je nuli. Ako, naprotiv, o pravom odgovoru moramo tek da razmislimo, obično ćemo propustiti trenutak u kome treba da odgovorimo.

U celini gledano, postoje dve situacije u kojima bismo voleli da imamo spreman odgovor:

1. Sitna i zapravo nezlonamerna bockanja među prijateljima i kolegama. Ona su bezazlena i na njih može da se odgovori i smehom.
2. Otvoreni ili podsvesno agresivni napadi, koji nas prilično ljute i/ili povređuju.

Sledećim instant rečenicama može da se reaguje na praktično sve prave i navodne drskosti:

- Jesi li ti to upravo nešto rekao?
- Možeš li, molim te, to da ponoviš unatraske?
- Rado se prilagođavam svojoj okolini.
- Ako hoću da čujem tvoje mišljenje, reći ću ti.
- E, ima ko i da mi kaže.
- Toje previše okruglo za ovu moju četvrtastu glavu.

Prema Nolkeu, ovaj poslednji odgovor spada u takozvane besmislene rečenice. To su odgovori koji zapravo nemaju nikakvog smisla i zbog toga napadaču izvlače tlo ispod nogu. On, naime, mora na trenutak da razmisli, da bi zatim ustanovio da si mu upravo „spustio“. Isto je i sa takozvanim *nultim rečenicama*. One u kontekstu razgovora nemaju nikakvog smisla i stoga napad dovode do apsurdna. Nelke govori i o *teatru apsurdna*. Tu je važno da ostaneš potpuno ozbiljan i da se s ozbiljnom mimikom i tonom glasa navodno ozbiljno pozabaviš onim što je rečeno, ali da onda kažeš nešto potpuno čudno, recimo: „Seljaci beru špargle u proleće!“ ili: „Berberin se uči da brije na budalinoj bradi.“ Ovo potonje je jedna od već postojećih besmislenih izreka, kojih možeš uvek da imaš dosta u pripravnosti. U tom cilju možeš malo da izmeniš i izreke koje već znaš, kao što je recimo: „Krčag ide na vodu dok se ne razbije“. Te rečenice izazivaju zbunjenost, pa stoga mogu da prekinu uobičajenu spiralu napad-protivnapad. U najboljem slučaju, oba sagovornika će početi da se smeju.

Dobra tehnika za oduzimanje oštine napadu i unošenje malo humora u situaciju jeste ako se ono što je rečeno još više preuveliča. Ako ti, dakle, prebacuju da se praviš lud, treba samo da odgovoriš: „Mogu ja da se napravim i mnogo ljudi.“ Ili: „A ne umem ni da kuvam.“

Zamisli situaciju u kojoj se teško snalaziš i na miru razmisli o nekim gotovim odgovorima koje bi mogao da izvučeš iz šešira. Ako znaš da za nuždu uvek imaš spreman odgovor, to će učiniti da se osećaš jačim i umanjice ti nesigurnost.

Veoma dobra instant rečenica je, sem toga, i: „Tu imaš pravo!“ Ona predstavlja odgovarajući odgovor i na uvrede jer tvom napadaču daje na znanje da si megasuveren. Toliko suveren da njegov napad čak i ne shvataš ozbiljno.

Smeš da razočaraš!

Ljudi u čije zaštitne strategije spada to da će ostati dete ne usuđuju se da preuzmu odgovornost za svoje životne odluke. S brigom da će nešto uraditi pogrešno paralelno ide i to da u najboljem slučaju imaju difuznu predstavu šta zapravo hoće. Celog života su vežbali prilagođavanje i stoga je razvijanje njihovih autonomnih sposobnosti, u koje spada i odlučivanje u skladu sa slobodnom voljom, ostalo prikraćeno. Zbog toga nisu uvežbali da stoje na sopstvenim nogama. Njihovo dete senke misli da mu je potrebna snažna ruka koja će ga voditi kroz život. Njihovo odraslo *ja* ne dolazi dovoljno do reči i mora da ojača. Dete senke je veoma zavisno od priznanja svojih roditelja i drugih ljudi. Najviše bi volelo da može da ispuni sva očekivanja. Boji se da će razočarati. Ali rešenje glasi: *Smem da razočaram!*

Da bi se odvojio od roditelja čoveku su potrebna sopstvena merila procene šta je ispravno, a šta pogrešno. Čovek mora da se pouzda da donosi sopstvene odluke i da stane iza njih. To, međutim, znači da stane i iza pogrešne odluke. Da bismo to mogli da izdržimo potrebna nam je izvesna tolerancija frustracije, o kojoj sam već pisala u odlomku *Veruj sebi i svom životu!* Radi se o tome da čovek može da podnese neuspeh. To je cena slobode odlučivanja. Ako iz stalnog straha od eventualnog neuspeha svoje odluke prenosim na roditelje, ili na partnera, ostajem zavisan.

Ako osećaš da se pred tebe postavljaju neki zahtevi, molim te da svom detetu senke objasniš da će neuspeh preživeti, i da će negativna osećanja ponovo proći. Neuspeh je deo života. Ali objasni svome detetu senke i da je mnogo verovatnije da će na svome putu imati uspeha. Jedini pravi neuspeh bio bi ako ne bi ni pokušalo i ako bi ostalo zavisno. Uzmi svoje dete senke na krilo i kaži mu da je okej ako čovek greši. Greške su naši najbolji učitelji. Na kraju krajeva, razvijamo se samo ako imamo izvesnu otpornost. Dok sve ide dobro, nema nikakvog razloga da razmišljamo o sebi i da bilo šta menjamo. Pored toga, nateraj svoje odraslo *ja* da shvati da većina odluka može i da se promeni. Ako se ispostavi da je neka odluka pogrešna, možeš da je promeniš. I tu je važno pitanje: šta može da se desi u najgorem slučaju? Možda razmišljanje o tome može da ti pomogne

jer moraš da izdržiš mnoštvo negativnih osećanja i ako istraješ u svojoj sadašnjoj situaciji.

Objasni svom detetu senke i to da sme da razočara. Kaži mu da su njegovi roditelji odrasli i da mogu sami da brinu o sebi. Sme da se odvoji od njih. To ne mora da znači da roditelje više ne voliš, već samo da svoj životni put uobličavaš po sopstvenim predstavama. Isto tako imaš pravo da se odvojiš i od svog partnera ukoliko ti se čini da je to neophodno.

Kao što sam u odeljku *Ostaću dete* već napisala, neki ljudi, međutim, pate i od toga što njihovi roditelji i/ili partner stalno hoće da odlučuju o njima, i to ponekad čak i ucenjivačkim metodama. Ako spadaš u te, molim te da prestaneš da ulepšavaš stvari. Ne potiskuj više ozbiljnost situacije. Možda živiš u stalnoj nadi da će se tvoji roditelji, ili tvoj partner, jednom ipak promeniti? Uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog napravi trezvenu procenu situacije i na osnovu nje *realnu* prognozu koliki su izgledi da dođe do poboljšanja. Možda si i sam nesiguran u sebe, ili si za loš odnos s osobom koja ti je važna sam kriv? Možda zato što ona to neprestano tvrdi? Zatim na osnovu argumenata preispitaj svoj stav. Tu mogu da ti pomognu pasusi iz *Budi sposoban za sukobe i oblikuj svoje veze i odnose!*

Ne moraš sve ove korake da pređeš odjedanput. Važno je da kreneš putem svog osamostaljivanja. Pre nego što se, recimo, radikalno odvojiš od partnera, možeš najpre da vežbaš da mu češće protivurečiš i da zastupaš sopstveni stav. Možda će ti pomoći i ako najpre počneš s nekim sitnim odlukama, koje ćeš samostalno donositi i sprovoditi u delo.

Digresija: Dragocene strategije protiv zavisnosti

Kao što smo naučili, modeli mišljenja i ponašanja na koje smo navikli čine da nastanu veze među neuronima koje nas često navode da postupamo automatski i nesvesno. Ova automatizacija sama po sebi ima veoma mnogo smisla i vrlo je ekonomična. Alternativa bi bila da naš mozak za mnoge svakodnevne radnje, kao što su pranje zuba, vožnja automobila ili telefoniranje, neprestano zahteva našu

punu pažnju i prisutnost. Život bi nam tada bio veoma naporan. Loša strana ove priče je u tome što i loše navike u našem mozgu urezuju dubok trag. A ako neka navika postane, da tako kažemo, nužnost - govorimo o zavisnosti.

Zavisnost je veoma široko polje i postoje brojni i opširni saveti o tome kako da se oslobodimo od najrazličitijih zavisnosti. Zbog toga bih ovde htela da se ograničim samo na neke dragocene strategije koje ti mogu pomoći da se svoje zavisnosti oslobodiš.

Zavisnosti nas tako dobro drže u šaci zbog toga što određuju naša osećanja. Tako nam, recimo, unos neke određene droge, ili neko drugo zavisničko ponašanje, najpre pribavljaju osećaj zadovoljstva i prijatnosti. Ili možda sprečavaju jak osećaj neprijatnosti, recimo u vidu pojava koje prate apstinenciju. Dok u osećaju prijatnosti sasvim može da učestvuje i sunčano dete, s određenom sklonošću preterivanju koju poseduje i ekscesima, osećanja neprijatnosti nalaze se uglavnom u detetu senke. Predstava da ćemo se odreći neke određene droge kod nas, naime - bar podsvesno - izaziva strah. Dete senke se boji da će bez sredstva od koga je zavisno izgubiti svoj unutrašnji oslonac. Pre svega oralne zavisnosti, kao što su piće, jelo i pušenje, veoma su povezane sa željom deteta senke za zaštićenošću i sigurnošću. Uzimanje bilo čega na usta je na dubokoj i nesvesnoj ravni povezano s osećanjem hranjenja i ljudske naklonosti. Dete senke žudi za utehom i naklonošću. A ono od čega je zavisno trenutno ublažava njegov bol.

Pored zavisnosti izazvane onim za čime dete senke žudi, na zavisnosti i zavisničko ponašanje, međutim, utiče i potreba uslovljena promenom u metabolizmu. Kod nekih ljudi je, recimo, kružni tok dopamina u organizmu podložniji zavisnosti nego kod drugih. Pored toga, u novije vreme je ustanovljeno da ima onih koji nikotin brzo razlažu i izbacuju iz organizma i ljudi koji to čine sporo. Ovi prvi su znatno podložniji zavisnosti od cigareta nego drugi. Zavisnost nije samo stvar tužnog deteta senke već je povezana s mnogim faktorima. Tu, između ostalog, spadaju i prilika i navika.

Da bismo se neke zavisnosti oslobodili potrebna nam je čvrsta volja. To znači da unutrašnji odrasli mora da bude jak jer volja spada u njegov domen. Ali pošto volju zavisnika uglavnom diktira njegova zavisnost, on se tu uglavnom samo vrti ukруг. Pitanje koje se

postavlja glasi: kako unutrašnji odrasli može da izvrši uticaj na volju zavisnika? Naposljetku, mi sopstvenu volju često doživljavamo kao neku vrstu protivljenja. Tako se, recimo, jednog jutra probudimo i zaključimo: „Sad je dosta!“ (Dosta jela, pića, pušenja, nekog partnera itd.) Ali odakle nam odjednom ta volja dolazi? I zašto nije nastala već ranije? A još teže pitanje je: koliko će potrajati? Ovo poslednje rasvetljavaju brojne psihološke studije, koje potvrđuju da volja funkcioniše kao neka vrsta mišića. Zbog toga uveče odustajemo i od mnogih dobrih odluka, što zna svako ko je bar jednom držao dijetu. Ali kao što sam u odeljku *Beg u zavisnost* već napisala, zavisnost je ponašanje kojim upravljaju njegove posledice. Ako, dakle, cena nastavljanja zavisničkog ponašanja daleko prevazilazi cenu napora da se prestane, to podstiče volju da se takvo ponašanje obustavi. I upravo tu možemo da upotrebimo onu polugu koja pokreće promenu. Zavisnost, naime, funkcioniše uz pomoć znatne mere potiskivanja. Unutrašnji odrasli, doduše, zna da je njegova zavisnost štetna, ali ne dopušta da to znanje dopre do njegovih osećanja. To znači da potiskuje strah koji od sopstvenog ponašanja oseća. To mu lako polazi za rukom već i stoga što su zdravstvene posledice neke zavisnosti uglavnom dugoročne prirode, pa stoga mogu da se odlože veoma daleko. U isto vreme, kratkoročni dobitak prijatnosti i zadovoljstva oseća se direktno. U trenutku kada zapalim cigaretu ili pojedem tablu čokolade, zadovoljstvo doživljam odmah. Nasuprot tome, ako sebi čisto teorijski predstavim dugoročne posledice svog ponašanja, neću osetiti ništa.

U osećanja spada i osećaj života, a u tom smislu uz svaku zavisnost ide neki određeni osećaj života koji zavisnik voli. Što duže neka zavisnost traje, to obimnije postaju veze neurona za taj osećaj života. Za alternativno ponašanje mozak zavisnika, nasuprot tome, nema neuronskih puteva. Ako je, dakle, za zavisničko ponašanje izgrađen ogroman autoput podataka u mozgu, za nezavisničko ponašanje postoji, ako uopšte postoji, tek mala pešačka stazica koja mu je na raspolaganju. Zbog toga zavisnici često ne mogu ni da *zamisle* da žive bez svoje droge.

Ono što odricanje od zavisnosti dodatno otežava jeste okolnost da čovek mora da *izostavi* određeno ponašanje. Izostaviti je mnogo teže nego nešto uraditi. Da izostavljam moram dvadeset četiri sata

dnevno i svih sedam dana u nedelji. Da se nešto *ne* radi treba nam, dakle, kad se podvuče crta, daleko više snage volje nego da nešto uradimo. Ako naumim da ću pola sata dnevno ići da džogiram, potrebna mi je volja samo za tih posla sata, plus pet minuta prethodno za oblačenje. Da nešto ne bih radio može mi, nasuprot tome, biti potrebna snaga volje tokom celoga dana.

Ako, dakle, hoću da pronađem način da se oslobodim svoje zavisnosti, moram da pokrenem poluge na više mesta: moram da umirim svoje duboke strahove, to jest da utešim dete senke; da izmenim svoj osećaj života, uz pomoć deteta senke i sunčanog deteta i, paralelno s tim, da ojačam volju odraslog. Sledeće mere pomažu da se ona pešačka stazica proširi u autoput.

1. Pitaj svoje dete senke zašto mu je zavisnost potrebna, tako što ćeš se uživeti u njega. Kao što smo već rekli, zavisnost ima mnogo veze s utehom i zaštićenošću, to jest sa strahom. Sa strahom da ćemo zakazati, strahom da ćemo biti napušteni, strahom da ćemo propasti i umreti. Ispitaj koja negativna principijelna uverenja igraju važnu ulogu kod tvoje zavisnosti. Tu ne spadaju samo ona koja si već pronašao, kao što su, recimo: „Nisam dovoljno dobar“, ili „Bezvredan sam“, nego i ona koja su direktno vezana sa zavisnošću, recimo: „Ja ovo nikad neću moći!“, „Ne mogu da budem srećan ako ne pušim!“, „Moram da jedem slatkiše!“ Uživi se u to kakav je osećaj svega toga. Prepoznaj negativno osećanje koje te tera ka drogi. Molim te da zapišeš sve što budeš ustanovio o svom detetu senke i svojoj zavisnosti.
2. Onda, molim te, uzmi svoje dete senke na krilo i uteši ga. Objasni mu da razumeš njegove strahove, ali da oni neće postati manji ako previše jedete, pijete, pušite, ili bežite u rad. Objasni mu da si ti, unutrašnji odrasli pun ljubavi, tu za njega i da ga nikad nećeš ostaviti na cedilu. Ohrabri ga da ćete to uspeti zajedno. Jasno mu daj na znanje koliko ćeš biti ponosan i srećan ako uspe da se odrekne zavisnosti. Slikovito mu prikaži kako će mu život tada biti lep.
3. Dopusti da se javi strah šta bi moglo da se dogodi ako nastaviš kao i dosad. Predoči sebi stvarnost. Postani svestan da je tvoje

ponašanje *stvarno* štetno. Uđi u sobu strave svoga straha i izvuci sve jezive slike posledica svoje zavisnosti koje normalno potiskuješ. Prestani da potiskuješ. Dopusti strah u sebi. Strah ima funkciju da nas upozori. U ovom slučaju on je opravdan. Osvesti kod sebe i to da uvek postoji sutra. I da pomišlju „prestaću sutra/iduće nedelje/iduće godine' prestanak možeš da odlažeš do svoje smrti.

4. Pitaj svoje sunčano dete zbog čega voli tu zavisnost. Kao što smo već rekli, sunčano dete voli i igru, zabavu, žurke i preterivanja. Ono voli taj osećaj života. Uživi se u sebe i oseti kakav je tačno taj tvoj prijatni osećaj života od koga si zavisan i gde možeš da ga osetiš u telu. Pronađi svoje pozitivne principe i uverenja koji idu paralelno s tvojom zavisnošću, kao što su, recimo: „Ja sam neuništiv“, „Život je opojan“, „Mogu da prestanem kasnije.“ Zapiši sve što si doznao o svom sunčanom detetu i zavisnosti.
5. Potraži nov osećaj života, koji i tvoje dete senke i tvoje sunčano dete smatraju odličnim. Ako, na primer, previše jedeš, i time detetu senke daješ mnogo zaštićenosti i prijatnosti, snimi u svojoj glavi neki sasvim nov film. Zamisli, recimo, da živiš na nekom južnom ostrvu i da se hraniš samo voćem, povrćem i svežom ribom. Oseti svim čulima kako ti to daje lep osećaj života - toplota, boja, laka hrana. Oseti i kakav je osećaj ako si pokretan i lak. Tvoja mašta nema granica. Stvori sasvim nove slike u glavi, koje uključuju i tvoje nove navike u ishrani. A što je najvažnije: *oseti* kako pritom imaš dobar osećaj. Udubi se u svoju predstavu o novom osećaju života. Podsećam te: naš mozak ne pravi veliku razliku između stvarnosti i predstave. Ako napraviš neki baš predivan film u glavi, kako bi utonuo u nov osećaj života, time je već postavljena prva traka tvog novog autoputa informacija. Ako hoćeš da se oslobodiš pušenja, možeš možda da zamisliš da se nalaziš u predivnoj šumi. Da si potpuno povezan s njom. Udišeš svež vazduh. Lepa predstava je i da si mnogo plivao u moru pa sad bez daha ležiš na toploj plaži i obnavljaš snagu na suncu. Toliko si ostao bez daha da pušenje u toj tvojoj predstavi uopšte ne dolazi u obzir. Zamisli, dalje, kako je čisto i lepo ako više ne moraš da stavljaš cigaretu

u usta. Omiriši iznutra onaj dobar miris koji te okružuje ako više ne pušiš. Možeš, međutim, i da naslikaš neko drugo unutrašnje mesto mira i duboke opuštenosti, koje uvek možeš da potražiš iznutra ako ti je potreban baš taj osećaj. Ove slike umiruju strahove tvog deteta senke, ali zadovoljavaju i želje sunčanog deteta.

6. Kreiraj nova principijelna uverenja koja će ti biti od pomoći, a koja odgovaraju tvom novom osećaju života, i utkaj ih u svoje slike i predstave. Oseti i kakav osećaj ti principi stvaraju u tvom telu. Naslikaj ih u svojim omiljenim bojama na nekom listu papira i okači ih u svom stanu. Ponavljaj ih najmanje petnaest puta na dan i osećaj ih.
7. Kao što smo već rekli, teško je da se nešto prosto ne radi. Zbog toga razmisli šta ćeš raditi *umesto toga*. Osmisli suprotan program ne samo u svojoj mašti već i u svom svakodnevnom ponašanju. Jednu od najboljih „suprotnih droga“ kod zavisnosti predstavlja sport, koji takođe može da ti pomogne i da stekneš sasvim nov osećaj života. Preporučujem ti da hitno počneš redovno da se baviš sportom, ako to već ionako ne radiš. Razmisli šta sve možeš dobro da uradiš kako bi ispunio onu prividnu prazninu koja će nastati odricanjem od droge. Možda možeš da počneš i da se baviš nekim novim hobiem, da kreneš na profesionalnu preorijentaciju ili da dopuniš svoje obrazovanje. Radi sve ono što ti prija i što te ispunjava osećajem životne radosti i smisla. A za veći broj etapa bez zavisnosti obezbedi sebi neku nagradu.
8. Ako stalno osećaš žudnju za svojom drogom, kreni u svoj nov osećaj života i odvrati sebi pažnju. Samo nemoj opet da zapadaš u osećaj zavisnosti - odvratanje pažnje je alfa i omega. U tom smislu je skoro banalno i spominjati: sklanjaj se s puta iskušenju koliko god je to moguće.

Pored toga, dobar dnevni raspored veoma mnogo pomaže da se ne dopusti da se pritisak zavisnosti čak ni pojavi. Većina povrataka zavisnosti događa se, naime, ili pod stresom ili zato što čovek ima previše vremena. Ako dan ima dobru strukturu, može se izbeći i jedno i drugo. O tome ćemo govoriti u narednom odeljku.

Prevaziđi svoju lenjost!

Lenjost je jedan od najvećih otpora koje treba da prevaziđemo kada se radi o tome da svom životu damo odgovarajući oblik i da uvedemo promene. Kao i mnoge naše osobine, i lenjost ima genetsku komponentu: pored svog sistema aktivnosti mi raspolažemo i *programom štednje energije*. Njegov smisao u životu je da štedimo snagu i da se ne trošimo besmisleno. Stanja lenjosti i sporosti takođe pripadaju nama, kao i aktivnost i nastojanje da postignemo neki cilj. A verovatno si nekada već iskusio da što više miruješ, sve više postaješ lenj, a što si aktivniji, sve više radiš. Oba stanja deluju tako da sama sebe pojačavaju. To je povezano sa zakonom inercije, koji glasi: „Telo koje miruje nastaviće da miruje sve dok ga neki uzrok ne pokrene, a telo koje se kreće nastaviće da se kreće sve dok neki uzrok ne promeni pravac njegovog kretanja, ili mu ne promeni brzinu, ili ga ne zaustavi.“ Delovanje ovog zakona jednom sam vrlo upečatljivo doživela kao studentkinja: počeo je raspust između dva semestra, kome sam se već dugo radovala. Imala sam spisak od hiljadu stvari koje sam želela da obavim i kojima sam konačno mogla da se posvetim pošto su ispiti prošli. I tako su mi prve tri nedelje raspusta prošle u različitim aktivnostima. Nakon toga je, međutim, moj spisak uglavnom bio istrošen. Sada sam imala mnogo slobodnog vremena. Previše. Pošto nisam imala neki naročit razlog da ujutru ustanem, donela bih šolju kafe u krevet i tako ležala i satima čitala romane. To mi uopšte ne bi ubrzalo krvotok. Oko podneva sam od tolikog nekretanja već bila tako umorna da bih opet zaspala. Kad se popodne probudim, krvotok mi je bio potpuno usporen. Osećala sam se loše, ponovo sam pila kafu i konačno bih se naterala da malo uredim stan, ali ponekad čak ni to. Uveče bih za sobom imala dan u kome ništa nisam uradila. To me je činilo nezadovoljnom. Ovo nezadovoljstvo sam, međutim, baš lepo mogla da potisnem večernjim odlaskom u neku kafanu ih na neku studentsku zabavu. Što sam manje posla imala, bila sam sve više lenja. Na kraju semestarskog raspusta, nivo aktivnosti mi je opao toliko da mi je bilo previše već i da operem veš u mašini, mada inače tokom dana nisam imala nikakvog posla. Naposljetku sam bila presrećna kad su ponovo počela predavanja na fakultetu, koja su mi

davala utvrđenu strukturu dana. Polako sam se pokrenula i mogla sam, već pod stresom zbog rada na fakultetu, uz sav svoj svakodnevni posao da operem i po tri mašine veša - a da se uopšte ne žalim.

Ne samo meni već i većini ljudi potrebni su spoljni zahtevi i čvrsta struktura dana kako bi mogli da funkcionišu. Najlakše ostajemo aktivni ako uopšte ne prestajemo da budemo aktivni. Ponedjeljak nije najgori dan u nedelji zbog toga što nam postavlja visoke zahteve, već zato što je kontrast u odnosu na vikend tako veliki. Da bismo savladali ponedjeljak, potrebna nam je mnogo veća *snaga potiska* nego u utorak. Rad nam još lakše pada u sredu, a u petak ne možemo više ni da zamislimo zašto smo se u ponedjeljak osećali tako loše. Isto je i sa svim ostalim aktivnostima, bar ako zahtevaju izvestan napor i prevazilaženje sebe. Što ih redovnije radimo, to nam lakše padaju.

Zbog toga jasna struktura dana predstavlja najbolju preventivu protivljenosti. Napravi sebi dnevne i nedeljne planove, u koje ćeš uključiti i aktivnost u slobodno vreme. Ja lično funkcionišem prilično precizno „po planu“ i zbog toga imam više slobodnog vremena nego većina. Ujutro pre doručka malo se bavim sportom. Pre podne pišem jedan rukopis. U podnevnoj pauzi malo „gluvarim“, a onda vežbam klavir. Popodne radim kao psihoterapeut. Oko šest popodne završavam svoj radni dan. Totalno malograđanski, ali efikasno. Moglo bi da se kaže i da je to rezultat mog iskustva iz studentskih dana. Razmisli, dakle, šta tačno hoćeš i šta ti je važno, a onda napravi dnevne i nedeljne planove. Oni su od ogromne pomoći da bi se stvari regulisale, baš kao i spiskovi šta treba obaviti. Oni nas štite i od preopterećenosti, koja je jednako loša kao i nedovoljna zaposlenost. Mnogi su, naime, često preopterećeni i pod stresom samo zato što loše organizuju vreme. Mnogo toga rade u poslednji čas i zbog toga se stalno osećaju grozničavo i pod pritiskom.

Razlog zbog koga su nam čvrste strukture toliko važne jeste što neprestano moramo da donosimo nove odluke.

Volja i sposobnost odlučivanja su, naime, tesno međusobno povezane, a obe mogu potpuno da se parališu ako su izložene preteranim zahtevima. To je dokazano u brojnim i različitim psihološkim eksperimentima. U jednom eksperimentu istraživano je

ponašanje prilikom donošenja odluka među nemačkim vozačima koji su na kompjuteru mogli da odaberu dodatne delove za novi automobil. Boju, unutrašnju opremu, motorizaciju. Što više odluka su kupci morali da donesu, sve više su bili preopterećeni, pa su se vraćali kupovini standardnih modela, čak i ako bi oni u proseku koštali hiljadu i po evra više. Ako imaš definisan vremenski raspored, ti takoreći moraš da doneseš samo *jednu* odluku, a to je da se držiš svog plana. To, naravno, ne isključuje izuzetke. Ni ja, naravno, nisam baš tako dosledna kao što sam gore opisala. Ali zahvaljujući činjenici da se metaplan ne menja, uvek se vraćam svojim dobrim rutinskim navikama.

Najveći problem često je samo u tome da se već jednom počne. Za to može da bude potrebno mnogo pogonske energije. Posle sve ide lakše, pre svega ako ostajem pri tome i ako to nastavljam da radim redovno. Ako to ne činiš, izgubićeš veštinu i rutinu. To važi čak i za seks - čak i u malo dužim vezama, kada strast popusti.

Kad je već reč o strasti: ona bi predstavljala alternativu disciplini. Lično, međutim, ne poznajem nikoga ko sve što radi radi samo iz strasti. Čak i umetnici su obično obavezni da sebi dosledno odrede radno vreme. Svaka aktivnost i svako sticanje sposobnosti imaju, naime, i svoje „suve“ periode. A za njih je potrebna izdržljivost. Ljudi koji nisu izdržljivi mnogo toga započnu, a malo završe. Zbog toga njihovo znanje i sposobnosti ostaju površni. Oni ne prodiru duboko u materiju. To ih na dug rok čini nezadovoljnim. Nemaju nijednu delatnost kojoj se predano posvećuju.

Predanost nekoj delatnosti i sve dublje prodiranje u neku materiju mogu, međutim, da nas učine ispunjenim i srećnim na jednom dubljem nivou. Oni podižu naš osećaj sopstvene vrednosti, i to na zdrav način. O tome će još biti reči u odeljku nakon sledećeg.

Ako hoću da prevaziđem svoju lenjost i inertnost postavlja se, dakle, pitanje, kako da povećam svoju pokretačku moć i svoju izdržljivost. Ovo važi pre svega za ljude koji pate od manije odlaganja i neprestano odlažu neophodne zadatke. Onaj ko pati od manije odlaganja uglavnom ne pati samo zbog delovanja svog programa štednje energije već i zbog jake sumnje u sebe svog deteta senke. Dete senke ljudi koji su zaraženi manijom odlaganja često je, naime, opsednuto strahom da će zakazati. Ovaj njegov

podsvesni strah da neće biti doraslo zadatku, da naprosto neće uspeti, vodi tome da se zadatak sve više odlaže. Kao što je to i inače slučaj, unutrašnji odrasli može da ima potpuno drugačije mišljenje. Njemu je, recimo, jasno da će uspeti da popuni svoju poresku prijavu ili da raščisti podrum. Ali dete senke, sa svojim difuznim strahovima od neuspeha, uspeva da se nametne. Njegova principijelna uverenja mogla bi da glase: „Ja ovo ne mogu!“, „Preslabo sam!“, „Glupo sam!“ Manija odlaganja time predstavlja jednu posebnu varijantu zaštitne strategije bega i izbegavanja. Ako dete senke nema svog udela u maniji odlaganja, onaj ko pati od nje naprosto je pogođen napadom lenjosti. Tu pomažu i saveti koje ću ti dati u narednom odeljku.

U izvesnim slučajevima, međutim, dete senke osobe pogođene manijom odlaganja je samo tvrdoglavo. U tom slučaju, njemu je problem kako da se postavi prema očekivanjima svojih bližnjih. Ljudi koji su upleteni u sukob autonomije i zavisnosti vole da odbijaju zahteve jer ih doživljavaju kao neku vrstu ograničavanja svoje lične slobode. Oni ne rade baš ono što se od njih očekuje. Iza manije odlaganja može, dakle, da se krije i zaštitna strategija pasivne agresije. O ovome će još biti reči u odeljku nakon sledećeg. Ali sada bih najpre htela da ti dam nekoliko saveta kako da svoju maniju odlaganja prevaziđeš.

Vežba: Sedam koraka protiv manije odlaganja

1. Upitaj svoje dete senke šta mu toliko otežava da počne. Da li je to strah od neuspeha? Hoće li da prkosno odbaci očekivanja ili je naprosto samo lenjo? Prepoznaj principijelna uverenja koja te parališu. Na primer: „Ja to ne mogu!“ Ili: „Možeš malo da mi...!“ A onda se uživi u sebe i vidi kako će biti ako svojoj paralizi i/ili prkosnom otporu budeš i dalje popuštao. Oseti kako ćeš se večeras, sutra, iduće nedelje, narednog meseca osećati ako i dalje budeš sve odlagao. Verovatno će te obuzeti jak osećaj krivice, možda i strah. Dopusti ta osećanja.

2. Potpuno svesno odvoj u sebi dete senke i unutrašnjeg odraslog, pa onda radi s oboma kao što si u ovoj knjizi naučio. Tako možeš da utešiš svoje unutrašnje dete, da argumentima ojačaš odraslog, da učiniš da se tvoje projekciju rasplinu itd.
3. Preokreni svoja negativna principijelna uverenja u pozitivna, onako kao što si naučio u poglavlju *Pronađi svoja pozitivna principijelna uverenja*. Ako, na primer, imaš principijelno uverenje „ja to ne mogu“, preobrazi ga u „ja to mogu!“ Nacrtaj ga, ako već nije tamo, svojim omiljenim bojama u svom šablonu sunčanog deteta, ili na posebnom listu papira.
4. Osećaj cilja: ako stalno odlažeš neki zadatak koji je vremenski ograničen, recimo popunjavanje poreske prijave, oseti svim čulima kako bi se osećao da si taj zadatak obavio. Ako, nasuprot tome, odlažeš početak neke redovne delatnosti, kao što je, recimo, bavljenje sportom, oseti svim čulima kako bi se osećao da si odavno počeo i da se već redovno baviš sportom. Uživi se, dakle, potpuno u taj dobar osećaj - aktiviraj svoje sunčano dete.
5. Ako ti se čini da je zadatak preveliki, napravi među ciljeve. Ako, recimo, hoćeš da počneš da džogiraš, možeš da odlučiš da najpre pola sata naizmenično hodaš i trčiš. To nije tako naporno, pa se time smanjuje početna barijera. A ako hoćeš da raspremiš podrum, ne moraš na to da straciš nedelju dana svog odmora. Ako razmišljaš, možda nameru nikad nećeš sprovesti u delo. Umesto toga, planiraj da svaki dan po završetku posla podrum raspremaš jedan sat. Postavljaj, dakle, realne ciljeve koji se mogu lako ostvariti.
6. Unesi svoje namere u svoj dnevni ili nedeljni plan.
7. Isplaniraj za sebe neku nagradu: ako si, recimo, uspeo da nedelju dana svako veče raspremaš podrum, smeš sebi da ispuniš jednu želju. Ili možeš sebe da nagradiš. Ako si, recimo, radio sam, a partnera si poštedeo, možeš da ga zamoliš da te nagradi masažom leđa.

Uvek imaj na umu: energija odlaganja može skupo da te košta, dvadeset četiri sata na dan i sedam dana u nedelji. Energija „to ću ostaviti za sobom“ zahteva znatno manje utrošak vremena i snage.

Razreši svoj otpor!

Ima neverovatno mnogo ljudi čije je unutrašnje dete zarobljeno u prkosu. U odeljcima *Sukob autonomije i zavisnosti* i *Strategija samozaštite: težnja ka moći* već sam pisala o onima čije dete senke pokazuje preteranu težnju da deluje što autonomnije i samostalnije. To je uglavnom odgovor na preveliku mere kontrole koju je u detinjstvu iskusilo od roditelja. Dete senke takvih ljudi ostalo je zaglavljeno u fazi prkosa. Očekivanja koja mu se postavljaju u njemu refleksno izazivaju otpor. Da bi sebi dokazali svoju autonomiju, ovi ljudi ne rade upravo ono što se od njih očekuje. Time, međutim, ne bojkotuju samo svoje veze već pre svega i sebe same. Time što odbijaju zahteve i očekivanja svog okruženja, oni nepotrebno često idu zaobilaznim putevima i zastaju. Nije malo ni onih koji profesionalno ostaju ispod svojih mogućnosti jer njihovo dete senke prkosno odbija da ispuni nade njihovih roditelja. Mnogi pate i od straha od vezivanja jer blizina stalnog partnera previše ugrožava potrebu za autonomijom. U čvrstim vezama osećaju se kao u zatvoru i strepe za svoju ličnu slobodu. Dete senke u njima, naime, smatra da *mora* da se podredi očekivanjima svog partnera da bi bilo voljeno. Otud kod njih u bliskom kontaktu s drugim ljudima brzo nastaje osećaj da gube sebe. Zbog toga nakon trenutaka bliskosti uvek ponovo traže distancu. Samo kad su sami, imaju osećaj da su zaista ono što jesu.

Ako osećaš da se ovo odnosi i na tebe, svome detetu senke trebalo bi stalno iznova jasno da daješ na znanje da ste danas veliki i odrasli. Ne moraš stalno sebi da dokazuješ da imaš moć time što odbijaš sve zahteve. Analiziraj svoj otpor u sasvim konkretnim situacijama, u kojima se stalno iznova javlja. Oseti svoja principijelna uverenja koja stoje iza toga.

Često se iza takvog modela kriju principijelna uverenja kao što su: „Ja sam odgovoran za tvoju sreću!“, „Moram uvek da budem tu za tebe!“, „Moram da se prilagodim!“, „Ne smem da se branim!“, „Ne smem da budem ono što jesam!“ Dete senke u tebi ova principijelna uverenja kompenzuje tako što se sa zahtevima suočava s aktivnim i pasivnim otporom. Uz pomoć svog unutrašnjeg odraslog, stavi sebi jasno na znanje da si zbog toga jednako zavisna kao i ako bi ispunio

očekivanja. Ako, naime, uvek moraš da znaš šta ona druga osoba hoće da bi zatim odlučio šta ti nećeš, to te ne čini obavezno suverenim.

Tvoj problem je u tome što teško možeš da se razgraničiš od očekivanja svojih bližnjih, pa stoga često ne znaš tačno šta ti sam hoćeš. Pošto teško možeš da se založiš za sebe, utoliko radikalnije se razgraničavaš od pravih i navodnih očekivanja svojih bližnjih. Moglo bi da se kaže i da pokušavaš da napreduješ bežeći. Ako hoćeš da se oslobodiš tog modela, veoma je važno da tvoje dete senke shvati da si danas slobodan čovek i da si odrastao. Tvoje dete senke je i dalje u velikoj meri zarobljeno u nekadašnjoj stvarnosti, kada su mama i tata još vodili glavnu reč.

Tek ako na dubljem nivou osetiš da si danas slobodan čovek, možeš na zaista autonomnoj osnovi da odlučuješ šta hoćeš, a šta nećeš. Onda možeš i dobro da se osećaš kad kažeš *da* jer tada osećaš da si *ti* onaj koji to hoće i da više ne osećaš da tobom spolja upravljaju očekivanja drugih ljudi. Za tebe je, dakle, veoma važno da u prvom koraku uspostaviš bolji kontakt sa svojim željama i potrebama, a u drugom koraku da naučiš da se na primeren način založiš za sebe kako ne bi ostao zaglavljen u svom prkosnom otporu.

Pokušaj da u kontaktu s ljudima stalno osećaš sebe iznutra i pritom se pitaj kako se upravo sada osećaš i šta bi voleo da kažeš ili da uradiš. Sasvim svesno oseti i koliko jako u tuđem prisustvu iskače tvoj program da hoćeš, ako je ikako moguće, svima sve da učiniš po volji. To je, naime, razlog tvog otpora. Tvoje dete senke je neprestano zabrinuto da će doći u podređen položaj. Zbog toga za sebe zahteva toliko mnogo slobodnog prostora, samostalnosti, a time naposljetku i moći. Ako sebe uhvatiš u tome da te obuzima prkos, uđi sasvim svesno u svoje odraslo *ja* i analiziraj situaciju svojim jasnim umom. Radi se o tome da sebi neprestano objašnjavaš da si s osobom nasuprot sebe na ravnoj nozi. Imaš ista prava i slobodan si. A onda razmisli da li je zaista pošteno i ispravno ako želje svog partnera u interakciji bojkotuješ. Ti si, naime, često toliko zaokupljen zaštitom svojih granica da gubiš empatiju za osobu s kojom si. Ako se poistovećuješ sa svojim prkosnim detetom, sagovornik se brzo preobražava u neprijatelja.

Što češće možeš vežbaj da preispituješ i ispravljáš svoje opažanje. U tome će ti pomoći vežba iz ove knjige.

Neguj hobije i interesovanja!

Rad i aktivnost čine nas srećnim. Lenjost nas, nasuprot tome, čini tužnim - to je znao već i Toma Akvinski, od koga ovaj iskaz i potiče. Aktivnost deluje antidepresivno, može nas odvesti i u stanje samozaborava koje je za duševni život toliko rasterećujuće. To su pokazala brojna istraživanja o osećaju sreće. Vodeću ulogu u njima odigrao je psiholog s imenom koje je teško izgovoriti - Čiksentmihalji, koji je skovao pojam *flou*. Flou na engleskom znači teći i označava unutrašnje stanje u kome se potpuno utapamo u ono što radimo. Ako dospem u flou, doživljam samozaborav. U to stanje mogu da dospem dok se bavim baštovanstvom, skijanjem, ručnim radom, ili sviram - pri svakoj aktivnosti kojoj se usredsređeno posvećujem. Ta posvećenost nekom delanju zahteva doživljaj kompetencije i daje osećaj čulne i smisaone ispunjenosti. Tada se nalazimo u modu sunčanog deteta.

Ako nemaš mnogo interesovanja i ne baviš se nikakvim hobijem, preporučujem ti da hitno izgradiš tu oblast svog života. Razmisli šta te raduje i počni. Nikad nemoj da misliš da si možda previše star. Mnoge stvari naročito dobro učimo ako smo malo stariji jer imamo bolje strategije učenja nego kada smo bili deca. Tako, recimo, odrasli - nasuprot uobičajenom mišljenju - mnogo brže uče da sviraju neki instrument nego deca. Ja sam, recimo, klavir počela da sviram tek sa četrdeset dve godine i vrlo brzo sam napredovala.

Hobiji i interesovanja ti pomažu da pažnju usmeriš na stvari koje leže izvan tebe samog. To ti odvraća pažnju od briga vezanih za sebe. A ponosom i radošću te ispunjava ako ti stvari koje radiš sve bolje uspevaju i/ili stižeš sve više znanja. Tako možeš da ojačaš osećaj sopstvene vrednosti, i to na zdrav način. Ako se s usredsređenošću i revnosno posvetiš nekoj aktivnosti, tvoje dete senke će biti umireno, a tvoje sunčano dete veoma radosno.

Hobiji i interesovanja ti pomažu da se osećaš ispunjeno. Pronalaženje interesovanja leži u tvojim rukama. Tu ne moraš da čekaš da te neko drugi učini srećnim, ili da uradi bilo šta da bi ti bilo

bolje. Imaj na umu, međutim, da svako sticanje sposobnosti ima i svoje teške periode. Ako spadaš u one koji mnogo započinju a malo toga privode kraju, najpre se pozabavi odeljkom *Prevaziđi svoju lenjost!*

Time što ćeš se baviti hobijima i onim što te zanima preuzećeš odgovornost za to da ti bude dobro. Ovo, naravno, važi i za aktivnosti koje se ne rade redovno - recimo ako pozivamo prijatelje na ručak, idemo u bioskop ili leti odlazimo na bazen. Nemoj čekati da se nešto desi, već u svakom pogledu sam uobličavaj svoj život.

To bi bio pregled najvažnijih dragocenih strategija. Neke od njih možda već dugo primenjuješ, dok si sa drugima slabije upoznat. Kao što smo već rekli, naposljetku se uvek radi o uobličavanju naših veza i odnosa. Oni će biti utoliko radosniji što nam je bolja veza sa sobom samima. Što tačnije vidim svoje dete senke, manje ću biti sklon da sopstvene strahove i nedostatke projektujem na druge ljude, pa ću se utoliko manje i povlačiti u zaštitne strategije koje moj odnos prema drugima više opterećuju nego što ga rasterećuju. Što češće boravim u svom sunčanom detetu, lakše će mi polaziti za rukom da se blagonaklono odnosim prema samome sebi i drugima.

Kao što sam već napisala na početku, u odeljku *Četiri osnovne psihičke potrebe*, u našem životu se zapravo radi o malom broju tema: o vezivanju nasuprot samoodržanju, o kontroli nasuprot poverenju, o zadovoljstvu i prijatnosti nasuprot nezadovoljstvu i neprijatnosti i o našem osećaju sopstvene vrednosti. Pritom hoću da kažem da osećaj sopstvene vrednosti predstavlja osnovu svega. Na osnovu njega razlikujem koliko su dobro uravnotežene moja potreba za vezivanjem, s jedne strane, i potreba za samoodržanjem s druge. Iz osećaja sopstvene vrednosti proizilazi i mera kontrole koja mi je potrebna da bih se osećao sigurnim, odnosno sposobnost da imam poverenja. Osećaj sopstvene vrednosti ima izvesnog uticaja i na potrebu za prijatnošću i zadovoljstvom i otklanjanjem nezadovoljstva i neprijatnosti: čovek s netaknutim osećajem sopstvene vrednosti može bolje da reguliše svoje težnje zadovoljstvu i nezadovoljstvu od čoveka s nestabilnim osećajem sopstvene vrednosti. Ovaj potonji sebe mora da disciplinuje na neki nasilan način, ali potajno se odaje neumerenosti. Dete senke i sunčano dete su metafore za naš osećaj sopstvene vrednosti, s njegovim slabim i problematičnim delom i

njegovim zdravim i jakim delom. Kao što si odavno shvatio, radi se o tome da se sopstveno dete senke prihvati, a da mu se pritom ne prepušta vođstvo. Radi se i o tome da se udeo sunčanog deteta ojača i da mu se da mnogo više prostora u životu. Pritom su teme koje nas naročito zaokupljaju, naravno, različite od osobe do osobe. Zbog toga sam i uvod o detetu senke i sunčanom detetu napravila tako da svaki čitalac i čitateljka sa svojim individualnim sadržajima mogu to da osete. U narednom koraku možeš da zabeležiš one dragocene strategije koje su naročito važne za tebe i na koje bi u svom svakodnevnom životu želeo posebno da obratiš pažnju i da ih izgrađuješ.

Vežba: Pronađi svoje lične dragocene strategije

Molim te da sada potražiš one dragocene strategije koje bi najviše mogle da ti pomognu. Možeš, naravno, da dodaš i dragocene strategije koje nisam eksplicitno spomenula, isto kao i kod zaštitnih strategija, to jest možeš svoje dragocene strategije da formulišeš vrlo individualno. Tako ćeš, možda, zapisati: „Učim da sviram saksofon“, „Na ravnoj sam nozi sa svojim mužem“, „Svakog jutra ulazim u osećaj sunčanog deteta“, „Tražim nov posao“, „Svakog dana se pola sata igram sa svojom (pravom) decom.“ Unesi svoje lične dragocene strategije u oblast stopala siluete svog sunčanog deteta (druga slika na početku knjige).

Sada imaš pred sobom svoje sunčano dete, sa njegovim celokupnim potencijalom. Taj potencijal, međutim, može u potpunosti da se razvije samo ako se sa svojim sunčanim detetom redovno igraš i ako svoja nova principijelna uverenja, svoje vrednosti i svoje dragocene strategije i *živiš*, što znači da svoje novo znanje primenjuješ u svom svakodnevnom životu. Važno je da sebe što češće *uhvatiš na delu* ako ponovo zapadaš u mod deteta senke. Da svoje dete senke *odvajaš* od svog odraslog *ja* i da na svoje dete senke *deluješ umirujuće*. Da, sem toga, što češće potpuno svesno *prelaziš* u svoje sunčano dete ili svog unutrašnjeg odraslog. Tu

moraš stalno da *osvešćuješ* svoja nova principijelna uverenja. Misli na svoje vrednosti i *primenjuj ih u životu* kad god je to moguće. I *vežbaj* svoje dragocene strategije. Ali pre svega, stalno iznova *radi* vežbe koje sam ti predložila. Preuzmi *odgovornost* za svoj lični razvoj.

Da bi se u svom svakodnevnom životu neprestano podsećao svog novog znanja, preporučujem ti da svoje sunčano dete ne staviš u fioku, već da ga okačiš negde u stanu. A fotografiši ga i svojim mobilnim telefonom da bi ga uvek imao sa sobom ako si na putu.

Vežba: Integrisanje deteta senke i sunčanog deteta

Vežba koja sada sledi trebalo bi da ti pomogne da dete senke i sunčano dete međusobno povežeš i integrišeš u svoju ličnost. Takozvani „hod duž osmice“ predstavlja nešto što je razvila američka psihološkinja i naučnica Debora Sanbek. Radi se o saradnji obe polovine mozga i u pitanju je metod za formiranje sve složenijih mreža neurona. Vežba koja sledi, a koju sam osmislila u saradnji sa svojom saradnicom i prijateljicom Džulijom Tomušat, omogućava kinestetičku integraciju oba stanja svesti, sunčanog deteta i deteta senke. Ja ovu vežbu redovno izvodim na svojim seminarima i svaki put na mene ostavlja veliki utisak njeno probojno dejstvo. Cilj vežbe je da dete senke i sunčano dete primiš u sebe, da ih prihvatiš, i da još jednom sasvim jasno osetiš da ti sam imaš *izbor* i možeš da se odlučiš za ovo ili ono stanje.

Idealno bi bilo ako bi za ovu vežbu imao dvoje pomagača, ali možeš da je radiš i sam.

1. Molim te da za svoje dete senke napišeš svoja negativna principijelna uverenja i osećanja, na nekoj kartici ili cedulji. Ako želiš možeš da dodaš i neku boju koja odgovara tom stanju, recimo sivu. Možeš, međutim, da odabereš i reč „mračno“ ili neko drugo stanje svetla i tame. Boje i svetlost u nama bude duboke asocijacije, a prihvatanje tih modaliteta pomaže kod ove

vežbe. U skladu s tim, na drugoj kartici zapiši svoja pozitivna principijelna uverenja, osećanja, neku boju, neku odrednicu za svoju unutrašnju sliku, npr. more, i vrednosti svog sunčanog deteta.

2. Tvoje dete senke i sunčano dete spusti na pod i to tako da oko oba položena šablona možeš da obilaziš putanjom u obliku broja 8. Dete senke, dakle, leži unutar jednog (imaginarnog) kruga osmice, a dete senke unutar onog drugog kruga.
3. Ako imaš dvoje pomagača, postavi ih tako da svaki od njih stoji u jednom od krugova osmice. A će uzeti kartice za dete senke, a B one za sunčano dete.
4. Stani u sredinu ove svoje zamišljene osmice i počni da je obilaziš. Kad god obiđeš jedan krug, pomagač A koji stoji u toj strani kruga, treba glasno da čita ono što na njegovim karticama piše. Čim dođeš do preseka dva kruga i kreneš oko suprotnog kruga osmice, čitanje preuzima pomagač B, s onim drugim karticama. Čim ponovo dođeš do mesta preseka, nastavlja da čita pomagač A i tako dalje. Ako nemaš pomagača, kartice ćeš sam naizmenično čitati. Ili ćeš napraviti zvučni snimak onoga što na karticama piše, otprilike deset puta jedno za drugim, i - što je veoma važno - u tempu koji odgovara tempu tvog hoda - tako da odgovara prelasku iz jednog kruga u drugi.
5. Svoju ćeš osmicu obići nekih deset puta, dok ti ili tvoji pomagači naizmenično čitate tekst s kartica. Na kraju ćeš ostati da stojiš tačno u sredini osmice i osećaćeš u sebi šta se promenilo - za koje stanje osećaš da te više privlači. Ako te posle ovoga tvoje dete senke i dalje privlači više nego sunčano dete, ponavljaj vežbu sve dok ne osetiš da si dobro raspoložen.

Ovu vežbu, uzgred budi rečeno, možeš da variraš za sve moguće tematske oblasti u svom životu. Ona uvek pomaže ako se u tebi bore dve različite potrebe ili motivacije. Pomaže i kod svih sukoba oko odlučivanja. Tada ćeš na jednoj kartici napisati sve što je za, a na drugoj sve što je protiv. Ako hoćeš da od „obilaznja osmice“ izvučeš još veću korist, predlažem ti da pročitaš istoimenu knjigu (*Gehen entlang der 8*).

Sada stižemo i do poslednjeg odeljka ove knjige. I u njemu se radi o jednoj dragocenoj strategiji, ali ona je tako suštinska i sveobuhvatna da bi mogla i da se označi kao cilj cele knjige, pa sam je zato stavila na sam kraj.

Dozvoli sebi da budeš ono što jesi!

Kao što neprestano naglašavam, sve naše zaštitne strategije svode se na to da nas zaštite od napada i da dobijemo što više priznanja. Još jednom podsećam da se tu ne radi samo o nepovoljnim utiscima iz detinjstva već i o genetskom programu: upućeni smo na to da budemo povezani sa svojom zajednicom. Zbog toga nas naši geni, preko osećaja stida kao sredstva pritiska, prisiljavaju da se, ako je ikako moguće, ponašamo tako da sebi obezbedimo društveni opstanak. Osećaj stida ima životno važan smisao da se prilagodimo svojoj zajednici. Duboko razotkrivanje može biti upravo traumatično. Stid je veoma moćno i izuzetno teško osećanje. Ali raspon stvari zbog kojih se stidimo veoma se razlikuje od čoveka do čoveka. Ljudi čije dete senke ima mnogo negativnih i prema sebi prezrivi principijelnih uverenja postideće se mnogo brže od ljudi koji raspolažu prvenstveno pozitivnim principijelnim uverenjima. Mnogi se stide zbog svoje nesigurnosti. A pritom uopšte nije tako loše biti nesiguran. Svi smo manje ili više nesigurni, već u zavisnosti od situacije i životnog položaja. To je u redu i to je ljudski.

Ako, međutim, svoj osećaj podređenosti hoću da kompenzujem tako što ću skrivati svoje mišljenje i svoje želje, tako što ću biti agresivan ili sve svaljivati na druge, bežati iz veza i odnosa ili omalovažavati druge ljude, to nije u redu.

Ako hoćemo da naučimo da se više založimo za sebe, jer je to preduslov naše lične slobode i uspešnih veza i odnosa, moramo da prihvatimo i to da smo ranjivi. Moramo da prihvatimo da pravimo greške. Da imamo slabosti i da smo izloženi napadima. Ako mislimo da kroz život možemo da idemo samo ako smo savršeni i potpuno bezbedni, propuštamo mnogo prilika, veza i odnosa.

Nije važno da li si lep, savršen i moćan. Važno je da nađeš put do sebe samog. Što više tvoje dete senke i tvoje sunčano dete u tebi pronalaze zavičaj u kome se osećaju zaštićeno i voljeno, to više i ti

sam počivaš u sebi i s toliko više blagonaklonosti i razumevanja možeš da se otvoriš drugim ljudima. Tvoj zavičaj je tamo gde smeš da budeš *ti sam*. Zavičaj znači poverenje, zaštićenost i sigurnost. Zavičaj znači da negde pripadaš. Ako imam zavičaj u sebi samoj, ja tu pripadam - i povezana sam sa sobom i sa drugima. A to je ono što je važno u životu.

„Veliki filozof“ Popaj kaže: „Ja sam ono što jesam i to je sve što jesam!“ Ova rečenica bi mogla postati tvoja svakodnevna mantra. I suprotno: tek ako priznam svoje nedostatke, mogu na njima da radim. Središte pažnje tvoje težnje za poboljšanjem ne bi, međutim, trebalo da bude na tome da maksimalno poboljšaš svoje zaštitne strategije, već na tome da se ponašaš tako da tebi samom i drugima bude što bolje s tobom. Dakle, budi naprosto ponosan i zadovoljan sobom ako

- imaš razumevanja za svoje dete senke;
- uspevaš da se založiš za sebe - uprkos strahu;
- uspevaš da se založiš za nekog drugog - uprkos strahu;
- uspeva ti da razlikuješ činjenice i tumačenja;
- oslobađaš se svojih projekcija;
- ostaješ pri svojim argumentima ako ne mogu da ti predoče bolje;
- daješ drugome za pravo ako je u pravu;
- sukob rešavaš otvoreno i fer;
- zalažeš se za svoja uverenja i vrednosti;
- preuzimaš odgovornost za svoja osećanja i ponašanje;
- i teškim ljudima prilaziš blagonaklono;
- polazi ti za rukom da se oslobodiš osećaja zavisti;
- nekoga istinski slušaš;
- prihvataš izazov koji bi ranije izbegao;
- uživaš u svom životu;
- otvoren si i iskren;
- živiš svoje vrednosti;
- svakog dana radiš svoje vežbe;
- trudiš se, ali samo iskreno;
- voliš svoje dete senke.

Ti si ono što jesi i to je sve što jesi, i dobar si takav kakav si!

[1](#) - *Arschengel*, neprevodiva igra reči, doslovno šupak-anđeo. (Prim. prev.)

Spisak literature

Branden, N. (2008). *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst.* München, Piper.

Corssen, J. & Tramitz, C. (2014). *Ich und die anderen. Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen.* München, Knaur.

Dahin, U. (2011). *Mit der Kindheit Frieden schließen. Wie alte Wunden heilen.* Darmstadt, Schirner.

Dwoskin, H. (2015). *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being.* Sedona Press.

Frankl, V. E. (2015). *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute.* Freiburg, Kreuz.

Gendlin E. T. (2012). *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme.* Berlin, Rowohlt.

Heyman G. M. (2010). *Addiction: A Disorder of Choice.* Harvard University Press.

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie.* Göttingen, Hogrefe.

Jacob, G. & Arntz, A. (2014). *Schematherapie. Fortschritte der Psychotherapie.* Göttingen, Hogrefe.

Klein, S. (2005). *Einfach glücklich. Die Glücksformel für jeden Tag.* Reinbek, Rowohlt.

Klein, S. (2010). *Der Sinn des Gebens. Warum Selbstlosigkeit in der Evolution siegt und wir mit Egoismus nicht weiter-kommen.* Frankfurt am Main, Fischer.

Nöllke, M. (2009). *Schlagfertigkeit.* München, Haufe.

Reddemann, L. (2002). *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren.* Stuttgart, Klett-Cotta.

Röhr, H.-R (2013). *Die Kunst, sich wertzuschätzen. Angst und Depression überwinden. Selbstsicherheit gewinnen.* Ostfildern, Patmos.

Schnarch, D. (2011). *Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen.* Stuttgart, Klett-Cotta.

Stahl, S. (2011). *Leben kann auch einfach sein! So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl.* Hamburg, Ellert & Richter.

Stahl, S. (2014). *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner.* Hamburg, Ellert & Richter.

Stahl, S. (2014). *Vom Jein zum Ja! Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner.* Hamburg, Ellert & Richter.

Stahl, S. & Alt, M., (2013). *So bin ich eben! Erkenne dich selbst und andere.* Hamburg, Ellert & Richter.

Süfke, B. (2010). *Männerseelen. Ein psychologischer Ratgeber.* München, Goldmann.

Sunbeck, D. & Lippmann, E. (2005). *Was die 8 möglich macht: Laufend neue Aufgaben lösen.* Kirchzarten, VAK.

Unger, H.-P. & Kleinschmidt, C. (2014). *Das hält keiner bis zur Rente durch!.* München, Kösel.

O autorki

Štefani Štal je diplomirana psihološkinja i drži privatnu praksu u Triru. Oblasti za koje je posebno stručna su strah od vezivanja, jačanje osećaja sopstvene vrednosti i rad s „unutrašnjim detetom“. Autorka je brojnih uspešnih knjiga kao što su *I da i ne!* i *Život može da bude i jednostavan!* Štampa i mediji je redovno zovu kada im je potrebno stručno mišljenje psihologa.

Štefani Štal
DETE U TEBI MORA DA PRONAĐE SVOJ ZAVIČAJ

Za izdavača
Dejan Papić

Urednik
Nebojša Barać

Lektura i korektura
Milan Gligorijević, Emina Bkić

Slog i prelom
Igor Škrbić

Dizajn korica
Marija Vasović

Beograd, 2019.

Štampa i povez
Artprint MEDIA, Novi Sad

Izdavač
Laguna, Beograd
Resavska 33
Telefon: 011/3341-711
www.laguna.rs
e-mail: info@laguna.rs