

Sadržaj

Kako čitati ovu knjigu?	1
Kako upotrebljavati samorefleksivne zadatke?	2
1. Razumijevanje emocionalnih rana iz djetinjstva i njihov utjecaj na naš identitet i rast.....	3
1.1. Tko/što su rane?	3
1.1.1. Zašto emocionalne rane iz djetinjstva oblikuju našu osobnost?	6
1.1.2. Zašto je prepoznavanje vlastitih emocionalnih rana nužno za emocionalni rast?	8
1.2. Dijete nije odgovorno za svoje prilagodbe.....	9
1.3. Kako prepoznati što danas činimo iz potrebe, a ne iz slobode?.....	13
1.4. Zašto ne tražimo krivce, nego tražimo razumijevanje?	16
1.5. Pedagogija ranjivosti i koncept unutarnjeg autorstva.....	17
1.6. Uloga Enneagrama.....	20
2. Osobnost u ogledalu djetinjstva – devet ranih rana i razvoj emocionalnih obrana	21
2.1. Dijete koje mora biti savršeno	24
2.1.1. Gdje počinje rana krivnje?	24
2.1.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: kako prerano nastaje savjest?	27
2.1.3. Vježbe refleksije: traganje za dopuštenjem da budemo dovoljno dobri umjesto savršeni	29
I. Moj unutarnji obrazac.....	29
II. Refleksivna pitanja.....	30
III. Dnevna rutina	31
IV. Misao vodilja.....	31

2.2. Dijete koje ugađa drugima da bi bilo voljeno.....	34
2.2.1. Gdje počinje rana uvjetovane ljubavi?	34
2.2.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: razvoj potrebe za potvrdom kao posljedica emocionalne manipulacije.....	38
2.2.3. Vježbe refleksije: traganje za mogućnosti da budemo voljeni, a da ne ugađamo stalnog drugima	41
I. Moj unutarnji obrazac	41
II. Refleksivna pitanja.....	42
III. Dnevna rutina	43
IV. Misao vodilja.....	43
2.3. Dijete koje mora biti uspješno	44
2.3.1. Gdje počinje rana vrijednosti i postignuća?	44
2.3.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: identitet temeljen na uspjehu	46
2.3.3. Vježbe refleksije: traganje za vrijednošću neovisno o rezultatu.....	47
I. Moj unutarnji obrazac	47
II. Refleksivna pitanja.....	50
III. Dnevna rutina	51
IV. Misao vodilja.....	51
2.4. Dijete koje nije dovoljno primijećeno.....	52
2.4.1. Gdje počinje rana osamljenosti?	52
2.4.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: identitet temeljen na osjećaju posebnosti	53
2.4.3. Vježbe refleksije: traganje za mostovima između unutarnjeg i vanjskog svijeta	56
I. Moj unutarnji obrazac	56
II. Refleksivna pitanja.....	58
III. Dnevna rutina	59
IV. Misao vodilja.....	59

2.5. Dijete koje traži zaklon u znanju	60
2.5.1. Gdje počinje rana povlačenja u razum?	60
2.5.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: intelekt kao obrambeni mehanizam.....	61
2.5.3. Vježbe refleksije: traganje za sigurnošću temeljeno na razumijevanju	63
I. Moj unutarnji obrazac.....	63
II. Refleksivna pitanja.....	64
III. Dnevna rutina	65
IV. Misao vodilja.....	65
2.6. Dijete koje stalno mora biti na oprezu	66
2.6.1. Gdje počinje rana nepovjerenja?	66
2.6.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: rana iz nesigurne privrženosti.....	67
2.6.3. Vježbe refleksije: traganje za sigurnim mjestom u nesigurnom svijetu	71
I. Moj unutarnji obrazac.....	71
II. Refleksivna pitanja.....	72
III. Dnevna rutina	73
IV. Misao vodilja.....	73
2.7. Dijete koje bježi u maštu da bi izbjeglo bol	74
2.7.1. Gdje počinje rana izbjegavanja boli?	74
2.7.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: obrana od boli temeljeno na distrakciji	76
2.7.3. Vježbe refleksije: ostati prisutan u sadašnjem trenutku.....	77
I. Moj unutarnji obrazac.....	77
II. Refleksivna pitanja.....	78
III. Dnevna rutina	79
IV. Misao vodilja.....	79
2.8. Dijete koje mora biti snažno	81
2.8.1. Gdje počinje rana izdaje?.....	81

2.8.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: snaga kao zaštita od ranjivosti.....	84
2.8.3. Vježbe refleksije: snaga bez oklopa	85
I. Moj unutarnji obrazac.....	85
II. Refleksivna pitanja.....	86
III. Dnevna rutina	87
IV. Misao vodilja.....	87
2.9. Dijete koje se pretjerano prilagodilo	89
2.9.1. Gdje počinje rana nevidljivosti?	89
2.9.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne: mir kao cijena preuranjene zrelosti.....	91
2.9.3. Vježbe refleksije: očuvanje sebe u odnosima	93
I. Moj unutarnji obrazac.....	93
II. Refleksivna pitanja.....	94
III. Dnevna rutina	96
IV. Misao vodilja.....	96
2.10. Kad tijelo progovori: psihosomatski tragovi ranih prilagodbi	97
3. Kada problemi roditelja postanu teret djeteta	99
3.1. Roditelj koji postavlja previsoka očekivanja – Kada dijete nosi teret ispravnosti	99
Opis roditeljskog obrasca	99
Utjecaj na dijete.....	101
3.2. Roditelj koji dijete pretvara u svoj emocionalni oslonac – Kada dijete postaje zrelije od odrasloga.....	102
Opis roditeljskog obrasca	102
Utjecaj na dijete.....	104
3.3. Roditelj kojemu dijete služi za produžetak njegova ega – Kada roditelji vlastite neuspjehe kompenziraju uspjesima djeteta.....	105
Opis roditeljskog obrasca	105
Utjecaj na dijete.....	109

3.4. Roditelj koji dijete pretvara u svojeg terapeutskog saveznika – Kada dijete nosi teret osamljenosti roditelja	110
<i>Opis roditeljskog obrasca</i>	<i>110</i>
<i>Utjecaj na dijete.....</i>	<i>112</i>
3.5. Roditelj koji emocionalnu povezanost zamjenjuje analizom – Kada dijete ostaje bez topline jer u odgoju dominira intelekt	113
<i>Opis roditeljskog obrasca</i>	<i>113</i>
<i>Utjecaj na dijete.....</i>	<i>115</i>
3.6. Roditelj koji djetetu prenosi vlastite strahove – Kada dijete postaje emocionalni amortizer roditeljske nesigurnosti	116
<i>Opis roditeljskog obrasca</i>	<i>116</i>
<i>Utjecaj na dijete.....</i>	<i>120</i>
3.7. Roditelj koji nije dorastao roditeljskoj ulozi – Kada je dijete nositelj odgovornosti	121
<i>Opis roditeljskog obrasca</i>	<i>121</i>
<i>Utjecaj na dijete.....</i>	<i>125</i>
3.8. Roditelj koji iskorištava moć da dijete nadvlada umjesto da ga zaštiti – Kada se djetetov oslonac pretvara u prijetnju	126
<i>Opis roditeljskog obrasca</i>	<i>126</i>
<i>Utjecaj na dijete.....</i>	<i>127</i>
3.9. Roditelj koji nije u stanju stvoriti mirno i stabilno okruženje – Kada dijete pokušava stvoriti obiteljski mir	128
<i>Opis roditeljskog obrasca</i>	<i>128</i>
<i>Utjecaj na dijete.....</i>	<i>129</i>

4. Dublje rane: kad dijete postane nositelj tuđih priča	130
4.1. Dijete u sjeni roditeljskih sukoba – Kad se odnosi među odraslima prelijevaju na dijete.....	130
4.2. Transgeneracijski prijenos rana – Dijete kao nesvjesni nositelj boli predaka.....	133
4.3. Zlostavljanje: rana koja traži korijen – Zašto nema jednostavnog odgovora tko zlostavlja?....	138
4.4. Odgovornost odraslog djeteta za vlastiti razvoj – Može li se lanac prijenosa prekinuti?	143
5. Kako zacijeliti emocionalne rane iz djetinjstva?	151
5.1. Prvi korak: prepoznati ranu – Tjelesna, emocionalna i relacijska memorija djetinjstva.....	151
5.2. Kada prošlost postane sadašnjost – Kako rane oblikuju odnose u odrasloj dobi?	152
5.3. Prekidanje lanaca: što znači preuzeti odgovornost – Razlika između krivnje i odgovornosti	156
5.4. Kako izgleda proces transformacije, tj. oporavka od emocionalnih rana? – Što može, a što ne može samorazvoj?.....	161
5.5. Oporavak od emocionalnih rana nije brisanje – Prihvatanje vlastite emocionalne biografije	165
Zaključak: Put prema emocionalnoj integraciji i osobnom rastu	169