

Radi jednostavnosti teksta u knjizi se upotrebljava muški rod, no podrazumijeva se rodna izjednačenost te se svi navodi jednako odnose i na žene i na muškarce.

Kako čitati ovu knjigu?

Ova knjiga nije ni pedagoški priručnik ni zbirka teorija o djetinjstvu. Ona je ponajprije poziv na istraživanje i razumijevanje sebe temeljeno na priči o tome kako smo postali ono što danas jesmo. Namijenjena je odraslima koji žele dublje shvatiti vlastite emocionalne temelje i obrasce oblikovane još u ranom djetinjstvu i to ne kako bi tražili krivca, nego kako bi preuzeli odgovornost i razvili autorstvo nad svojim sadašnjim životom.

Ovdje ne nudimo brza rješenja ni jednostavne recepte za ispravljanje prošlosti. Umjesto toga, nudimo putokaz za prepoznavanje i razumijevanje iskustava iz ranih godina te za učenje njihova integriranja u sadašnji život. Ta iskustva i dalje oblikuju naše odnose, očekivanja, emocije i unutarnje reakcije, pa ih vrijedi pogledati iz nove perspektive.

Knjiga je podijeljena u nekoliko dijelova, koje možete čitati redom ili prema vlastitom interesu. Svi dijelovi zajedno tvore cjelovitu priču o razvoju unutarnje logike koja je oblikovala naš identitet.

U prvom dijelu govorimo o devet temeljnih rana iz djetinjstva i o razvijanju dječjih emocionalnih obrana radi zaštite. U tim pričama možda ćete prepoznati sebe kao dijete koje je moralo biti savršeno, uvijek pomagati, biti snažno ili stalno na oprezu. Svaka rana opisana je kao oblik prilagodbe, strategija preživljavanja i očuvanja odnosa u okruženju koje nije uvijek moglo odgovoriti na djetetove potrebe.

Potom istražujemo kako roditeljske teškoće nesvjesno postaju djetetov teret. Umjesto da analiziramo roditelje, usmjeravamo se na promjene: kako se dijete prilagođava emocionalnoj nezrelosti, nesigurnosti ili ambicijama odraslih i kako se te prilagodbe kasnije pretvaraju u obrasce u odraslom životu. Tu otvaramo i složenije teme: dijete u sjeni sukoba, dijete kao nositelj transgeneracijskih rana, dijete izloženo zlostavljanju. Posebno važno pitanje glasi: „Možemo li, kao odrasli koji smo nekoć bili povrijeđena djeca, prekinuti lanac prijenosa rana i postati odgovorna odrasla osoba?”

U završnom dijelu knjige bavimo se mogućnostima emocionalnog oporavka. Govorimo o pedagoškoj i razvojnoj snazi svjesnosti, refleksije i odnosa. Ne promišljamo ih kao popravak prošlosti, nego kao proces unutarnje transformacije. To je način na koji današnja svijest i odgovornost mogu ponuditi drukčiji odgovor od onoga koji smo kao djeca mogli dati.

Na kraju svakog većeg dijela nalaze se pitanja za introspektivni rad. Ona nisu test, nego poziv na osobni dijalog. Možete ih upotrijebiti na različite načine: kao poticaj za vođenje dnevnika, za tiho promišljanje ili kao polazište za razgovor s bliskom osobom ili stručnjakom.

Kako upotrijebiti samorefleksivne zadatke

U ovoj knjizi pronaći ćete nekoliko pažljivo odabranih samorefleksivnih zadataka koji vas potiču da zastanete, promotrite vlastite obrasce i povežete teorijska razmatranja s osobnim iskustvom. Ovi zadatci osmišljeni su da budu kratki i primjenjivi odmah, kao svojevrsni okidači promišljanja koji vas uvode u dublji proces samorazumijevanja.

Za one koji žele sustavnije raditi na sebi uz ovu knjigu dostupna je i posebna **radna bilježnica** koja prati sadržaj ove knjige. Ona sadržava cjelovit skup samorefleksivnih vježbi i strukturirane korake koji omogućuju dublju, vođenu analizu. Radna bilježnica je zamišljena kao vaš osobni prostor za bilježenje misli, osjećaja i opažanja te kao alat koji podržava proces unutarnjeg razvoja, dakle, nudimo početne poticaje, a puni raspon pitanja i vježbi pronaći ćete u istoimenoj radnoj bilježnici. Time možete birati tempo i dubinu rada, od kraćih, dnevnih refleksija do opsežnijeg, kontinuiranog procesa.

1. Razumijevanje emocionalnih rana iz djetinjstva i njihov utjecaj na naš identitet i rast

1.1. Tko/što su rane?

Pod pojmom *rana* u ovoj knjizi podrazumijevamo emocionalne rane, tj. duboko ukorijenjene ožiljke koji nastaju iz iskustava koja nisu bila dovoljno prepoznata, podržana ili izražena. Svako dijete dolazi na svijet s čistom i nezaštićenom emocionalnom matricom. Tijekom odrastanja putem odnosa s roditeljima, obitelji, vršnjacima i širom zajednicom na toj matrici mogu nastati tragovi koji, iako nevidljivi, snažno oblikuju djetetov unutarnji svijet.

Rane mogu nastati u različitim okolnostima: od otvorenog zanemarivanja i zlostavljanja, preko roditeljskih projekcija i neizrečenih očekivanja, do jednostavnog neprepoznavanja djetetovih emocija i potreba. Ponekad nastaju iz dramatičnih situacija, ali često i iz naizgled sitnih, ponavljajućih iskustava poput prečestog kritiziranja, emocionalne hladnoće ili pretjeranog straha roditelja prenesenog na dijete. Svaki put kada dijete ne dobije podršku koja mu je potrebna, ostaje trag koji može oblikovati njegovu emocionalnu strukturu.

Naša djetinjstva određuju koliko ćemo kasnije moći razumjeti sebe i druge, razviti socijalne vještine, postaviti granice i izgraditi otpornost. Kada rane ostanu nesvjesne, pretvaraju se u obrasce ponašanja, uvjerenja i reakcija koji nas prate cijeli život utječući na naše odnose, posao i unutarnju stabilnost.

Rane nisu vidljive na tijelu, ali žive u emocionalnoj i relacijskoj memoriji. Primjerice, dijete koje odrasta uz emocionalno udaljene roditelje može naučiti potiskivati osjećaje i smatrati to ispravnim. Dijete kojem nitko nije pomogao u postavljanju zdravih granica može kasnije u odrasloj dobi osjećati pojačanu nesigurnost i nestabilnost u odnosima.

Rane su, dakle, ne samo iskustva iz prošlosti, nego i unutarnji obrasci koji ostaju aktivni u sadašnjosti. One oblikuju način na koji živimo, volimo i reagiramo, sve dok ih ne prepoznamo i ne započnemo proces iscjeljivanja.

Kada govorimo o ranama iz djetinjstva, lako je pomisliti kako sve dolazi od roditelja. No razvoj nikada nije tako jednostavan. Na to kakva će iskustva postati rana, a kakva snaga, utječu najmanje tri čimbenika koji se neprestano isprepliću.

Prvi čimbenik urođena je jednakost djeteta. Svako dijete dolazi na svijet sa svojim jedinstvenim načinom postojanja. Razlikuje se način na koji doživljava svijet oko sebe, stječe i tumači iskustva, interpretira situacije i reagira na kontekst u kojem živi. Zbog toga ista roditeljska poruka neće na svu djecu djelovati jednako. Jedno će se dijete povući, drugo će se buniti, treće će se pokušati prilagoditi pod svaku cijenu.

Drugi je čimbenik utjecaj okoline. To su roditeljski postupci, obiteljski odnosi, ali i širi društveni i kulturni kontekst. Okolina može ublažiti, pojačati ili potpuno izmijeniti način na koji dijete proživljava ono što mu se događa.

Treći je čimbenik djetetov angažman. Dijete nije pasivno. Čak i najmanje dijete aktivno traži zaštitu i bliskost, bira svoje male strategije kako da se snađe i razvija vlastite odgovore na ono što ga okružuje.

Rane se zato nikada ne mogu pripisati samo jednom čimbeniku. Nastaju u prostoru gdje se djetetova osobna jednakost susreće s utjecajima okoline i vlastitim načinom reagiranja. Upravo zato dvije sestre ili dva brata, odgojena u istom domu, mogu ponijeti posve različite rane.

Ova knjiga ne traži krivce. Ona otvara prostor za razumijevanje načina na koji se rana oblikovala, kako je dijete doživjelo ono što se dogodilo i kako odrasla osoba danas može te obrasce prepoznati. Razumijevanje ne briše prošlost, ali mijenja način na koji živimo s njom.

Verica nema pojma otkud joj tolike rane.



1.1.1. ZAŠTO EMOCIONALNE RANE IZ DJETINJSTVA OBLIKUJU NAŠU OSOBNOST?

Našu osobnost ne oblikuje samo ono što smo od drugih dobili, već i ono što nikada nismo primili, a bilo nam je potrebno. Ne postajemo osobe samo temeljem pohvala, zagrljaja i podrške, nego i temeljem tišine, nesporazuma i praznine u kojima nas nitko nije dočekao. Identitet se gradi i iz odsutnosti: iz riječi koje nisu izgovorene, emocija koje nisu prepoznate, pogleda koji su izbjegnuti, granica koje nisu postavljene ili su bile pretjerano krute.

Djetinjstvo ovdje ne promatramo samo kao vrijeme biološkog i socijalnog sazrijevanja, već kao razdoblje u kojem dijete stvara svoje prve unutarnje mape ljubavi, sigurnosti i samopoštovanja. U tom ranom kontekstu oblikuje se tzv. osobna jednadžba ili obrazac doživljavanja sebe i drugih, satkan od nesvjesnih pitanja poput: *Što moram biti da bih bio voljen? Što se događa kad izrazim potrebu? Mogu li se osloniti na nekoga? Tko sam ako pogriješim?*

Cilj nam nije idealizirati ni patologizirati djetinjstvo, već ga razumjeti kao prostor ranih prilagodbi koje su tada imale smisla: služile su preživljavanju, pripadanju ili barem prividnoj sigurnosti. Rane ne nastaju samo zbog otvorenih povreda, nego i zbog kroničnog emocionalnog nesklada, neprepoznatih potreba ili poruka koje su djetetu govorile da nije dovoljno dobro ili da mora biti nešto drugo kako bi bilo prihvaćeno.

Takve rane ne ostaju iza nas. One se ne brišu s vremenom, već postaju dio unutarnjeg sustava – oblikuju obrasce mišljenja, regulacije emocija, izbora u odnosima i načina na koji gledamo sebe. Često ih više i ne prepoznamo kao rane, nego ih nazivamo jednostavno *karakterom*. Tako nastaju ljudi koji stalno brinu o drugima, oni koji sve drže pod kontrolom, oni koji se ne oslanjaju ni na koga ili oni koji bježe u uspjeh, znanje, maštu ili tišinu. To nisu slobodni izbori, nego nekadašnje nužne strategije.

U ovoj knjizi ne tražimo krivca u prošlosti. Pitanje nije samo što nam se dogodilo, nego i kako smo se s tim morali nositi. Koje smo strategije razvili da bismo se osjećali sigurnima? Koliko tih strategija i danas upravlja našim životom? I najvažnije: Možemo li sada birati drukčije?



Tek nam osuještavanje
vlastitih rana omogućuje
da ih preoblikujemo.

1.1.2. ZAŠTO JE PREPOZNAVANJE VLASTITIH EMOCIONALNIH RANA NUŽNO ZA EMOCIONALNI RAST?

Prepoznati vlastite emocionalne rane često nije lako. One se ne javljaju uvijek kao jasni i vidljivi tragovi, već kao obrasci ponašanja i osjećaja koji su nam toliko poznati da ih doživljavamo kao dio sebe. Mnogi od nas ne primjećuju da upravo ti obrasci, nastali u djetinjstvu, i dalje oblikuju naše odnose i odluke. Oni se pokazuju u nesvjesnim reakcijama: u strahu od napuštanja ili gubitka, u osjećaju da nikada nismo dovoljno dobri ili da ne zaslužujemo ljubav, u teškoćama oko postavljanja granica, u izbjegavanju sukoba ili u teškoćama prepoznavanja i izražavanja vlastitih emocija.

Pedagoški pristup prepoznavanju rana ne polazi od traženja krivaca, već od razumijevanja. On traži od nas introspektivnost i hrabrost kada bismo pogledali u ono što nismo primili u praznine koje su ostale, i postavimo pitanja. Što sada, kao odrasli, možemo sami sebi pružiti? Aktivnim angažmanom možemo postupno mijenjati obrasce koji su nekoć bili nužna zaštita, ali nam danas ograničavaju slobodu i autentičnost.

Za emocionalni rast nužno je da te rane ne guramo u pozadinu, nego da ih prepoznamo. Tek kada osvijestimo gdje se nalaze naši unutarnji blokovi, možemo početi rad na njihovoj transformaciji i integraciji. To nije znak slabosti, nego izraz unutarnje snage, odnosno sposobnosti da se suočimo s onim što je teško i da odaberemo drukčiji put.

Tek nam osvještavanje vlastitih rana omogućuje da ih preoblikujemo. Umjesto da nesvjesno upravljaju našim odnosima, odlukama i reakcijama, učimo stvarati zdravije obrasce. To znači da ljubav ne mora biti uvjetovana, da granice možemo postaviti bez straha, da sukobi ne znače kraj odnosa nego priliku za jasnoću i da naše emocije nisu prijetnja nego dragocjen vodič.

Prepoznavanje rana nije kraj puta, nego njegov početak. Ono je prvi korak prema emocionalnom oporavku, tj. prema mogućnosti da gradimo život u kojem više nismo zarobljenici starih povreda, nego autori vlastite zrelosti.

1.2. *Dijete nije odgovorno za svoje prilagodbe*

Dijete nema teoriju razvoja, nema priručnik za odnose i nema sigurnosnu mrežu izvan odnosa s odraslima koji se o njemu brinu. Sve što zna naučilo je iskustvom koje je uključivalo toplinu zagrljaja, hladnoću tišine, glas koji smiruje ili prestraši, pažnju koju više ili manje uspješno pribavlja. U tom iskustvu uči što je svijet i što je ono samo u tom svijetu.

Kada se suočava s ponavljajućim emocionalnim neskladom, nesigurnošću ili boli za koju nije dobilo odgovarajuću emocionalnu podršku, dijete može doživjeti veću nelagodu, pa i patnju od one koju odrasli, u tom trenutku, može biti svjestan. U pedagoškom kontekstu to bi se moglo izraziti kao bol koju dijete nije uspjelo objasniti, validirati ili emocionalno obraditi, ostajući s osjećajem nesigurnosti i nesnalaženja u suočavanju s tim.

Kada dijete doživljava bol, ono ne pomišlja *moj roditelj nije sposoban za bliskost* ili *ovo nije moj teret*. Umjesto toga, ono instinktivno traži objašnjenje koje čuva taj odnos, čak i ako je cijena toga sumnja u vlastitu vrijednost. To, dakako, nisu svjesne odluke, nego ranjive prilagodbe, tj. pokušaji očuvanja privida sigurnosti i povezanosti. Djeca tako nerijetko postaju emocionalno razvijenija nego što je u toj fazi razvoja prirodno: preuzimaju krivnju za nesuglasice, skrivaju emocije kako ne bi opteretila roditelje, ugađaju drugima kako ne bi nastao problem, čine sve ono čime misle da bi mogla zaslužiti pažnju i sl.

Naravno, djeca to ne čine zato što su to slobodno izabrala, nego zato što nisu imala izbora.

Odrasli koji se danas bore s niskim samopouzdanjem, perfekcionizmom, unutarnjom prazninom, nepovjerenjem ili pretjeranom brigom za druge često žive produžetke tih dječjih prilagodbi. Iako više nisu djeca, i dalje nose obrasce koji su nastali kao privremene strategije preživljavanja, a ostali trajno ugrađeni u njihovu unutarnju logiku.

1.

Gdje počinje rana krivnje?

element.hr

Roditelj koji stavlja
previše očekivanja na
leđa djeteta...
nameće mu teret ispravnosti.

Kratak podsjetnik

Roditelji često vjeruju da će visoka očekivanja i jasna pravila pomoći djetetu da se razvija u pravom smjeru. Uistinu, ona u život djeteta mogu donijeti osjećaj reda i sigurnosti. No kada zahtjevi postanu preteški, dijete počinje osjećati pritisak koji ga sve više opterećuje. Tada, umjesto razvoja odgovornosti i samopouzdanja, ono počinje osjećati strah od pogreške i bojazan da neće biti dovoljno dobro.

Dobro je pritom da roditelj promisli nisu li njegova visoka očekivanja i stroga pravila više odraz vlastite unutarnje strukture, možda i rana iz djetinjstva, nego stvarne situacije pred njim.

Refleksivna pitanja

- Koje rečenice svojih roditelja i danas čuješ u glavi kada nešto radiš?
- Kada si imao osjećaj da nije dovoljno dobro ono što si postigao?
- U kojim situacijama od drugih previše očekuješ, baš onako kako i od tebe previše očekivali?

Moj roditeljski glas u meni

Zapiši tri tipične rečenice koje sebi ponavljaš, a podsjećaju te na roditeljske zahtjeve.

Moj teret ispravnosti

Što od tih glasova više ne želiš prenositi na djecu, partnere, kolege?

Misao vodilja

Imam pravo biti dovoljno dobar, a ne savršen.

1.1. Pretjerana strogoća

Kada je strogoća pretjerana, dijete uči poslušnost, a ne odgovornost.

1. Ulazna slika

Pravila i granice djeci mogu donijeti osjećaj sigurnosti i predvidljivosti kada su jasna, dosljedna i fleksibilna. No kada roditelj pretjeruje u strogoći, pravila prestaju biti okvir koji podupire razvoj, a postaju mehanizam kontrole. Dijete tada ne razvija unutarnju odgovornost, nego poslušnost. Uči da njegova vrijednost ovisi o tome koliko se povinuje, a ne koliko razumije smisao svojih postupaka. Takva djeca često postaju nesigurna u vlastite odluke i sklonija tražiti vanjski autoritet umjesto da grade unutarnji kompas.

Bilo bi korisno da roditelj primijeti kako pretjerana strogoća češće proizlazi iz vlastitog unutarnjeg nemira ili ranih iskustava nego iz potrebe za odgajanjem.

2. Ogledalo refleksije

- Jesam li u djetinjstvu češće bio suočen sa strahom od pogreške, nego sa slobodom da nešto pokušam?
- Pamtim li više zabrane nego poticaje?
- U kojim trenucima danas osjećam da ne smijem pogriješiti jer će netko to shvatiti kao neposluh?

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada ti pravila i disciplina pomažu da ostaneš usmjeren i ustrajan?

Sputavanje: U kojim trenucima stroga pravila i danas u tebi bude strah umjesto povjerenja u sebe?

4. Glas obrasca

Koja rečenica pretjerane strogoće još uvijek živi u tebi?

Primjer: „Ako ne poslušam, bit ću kriv!“

1. _____
2. _____
3. _____

5. Pogled drugih

- U kojim situacijama te drugi doživljavaju kao osobu koja slijedi pravila čak i kada bi ih mogla preispitati?

- Što bi ti netko blizak rekao o tvom strahu od pogreške?

6. Prvi korak

Mali korak: ovog tjedna pokušaj napraviti jednu stvar na svoj način ne provjeravajući je li taj način ispravan.

Što si primijetio?

Kako si se osjećao?

7. Tjedni eksperiment

Promatraj koliko puta tijekom dana donosiš odluku zbog straha od pogreške, a koliko puta zbog osjećaja da je nešto smisljeno i tvoje.

Što si primijetio?

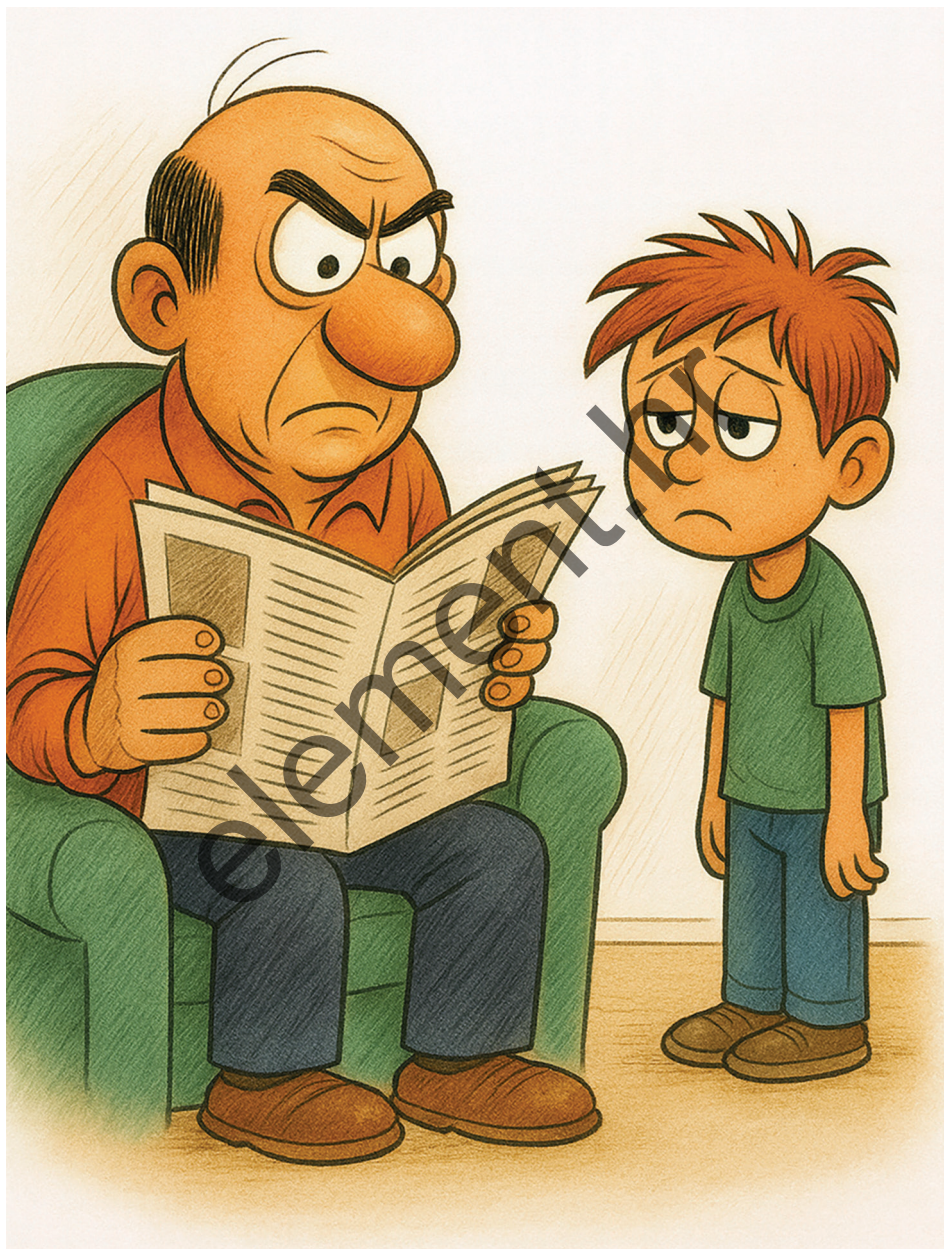
Kako si se osjećao?

8. Moj zapis

Prostor za crtanje, bilješke ili rečenice.

element.hr

Martin je čitao da je najgore biti popustljiv.



"Ne možeš zato što sam ja rekao da ne možeš!"

1.2. Ispravljanje i kritiziranje sitnica

Kada roditelj stalno traži pogreške, dijete uči da nikada nije dovoljno dobro.

1. Ulazna slika

Ponekad roditelj vjeruje da će stalnim ispravljanjem pomoći djetetu da bude bolje. Ali kada kritika postane sastavni dio odnosa (kritizira se kako sjedi, kako jede, kako piše slova, izraz lica), dijete više ne čuje roditeljev poticaj, nego stalnu poruku da nije dovoljno dobro. Umjesto sigurnosti u njemu se razvija stalna napetost i osjećaj da ga netko promatra samo da pronade novu pogrešku.

Bilo bi korisno da roditelj zastane i zapita se nije li potreba za stalnim ispravljanjem više odraz vlastitog unutarnjeg pritiska ili ranih iskustava nego stvarna pomoć djetetu.

2. Ogledalo refleksije

- Kada si kao dijete najviše osjećao da se više pamti tvoja pogreška nego trud?
- Jesi li imao iskustvo da se sitnice više ispravljaju nego što se priznaje ono što si učinio dobro?
- U kojim trenucima danas u sebi prepoznaš glas koji ti govori da ne činiš dovoljno iako se trudiš?

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada ti sposobnost uočavanja detalja pomaže poboljšati stvari?

Sputavanje: Kada stalno pronalaženje sitnih nedostataka oduzima radost i osjećaj postignuća?

4. Glas obrasca

Koje kritike najčešće odjekuju u tvojoj glavi?

Primjer: „Dobro je, ali moglo je biti bolje.“

1. _____
2. _____
3. _____

5. Pogled drugih

- U kojim situacijama drugi primjećuju da sam sebe najviše kritiziraš?

- Što bi netko tko te dobro poznaje rekao o tvojoj sklonosti ispravljanja sitnica?

6. Prvi korak

Mali korak: ovog tjedna dopusti sebi da nešto napraviš nedovoljno savršeno, ne ispravljaš do beskonačnosti.

Koja bi to situacija mogla biti?

Što bi mogao učiniti drukčije?

7. Tjedni eksperiment

Odaberi jedan zadatak i zapiši tri stvari koje si napravio dobro i ne navodi nedostatke.

Što si primijetio?

Kako si se osjećao?

8. Moj zapis

Prostor za crtanje, bilješke ili rečenice.

element.hr