

DR NENSI I RON ROKI

SENKE PRIPADANJA

KAKO RAZUMETI OSOBENOSTI EMOCIONALNOG POVEZIVANJA

Da li čeznete za bliskošću, ali se čini da je ne možete postići? Ako imate *dobar* odnos, zar ne biste želeli da on bude *sjajan*? Da li se osećate izostavljenim, zato što se nije pojavio niko ko vas smatra dovoljno dopadljivim, da bi razmislio da se poveže s vama? Da li vaš posao potiskuje vreme i zainteresovanost za dublji odnos? Zar nije upravo Bog pogledao dole, saosećajući sa vama, i poslao vam *pravog* prijatelja? Šta je to što sprečava da doživite ono za šta ste bili stvoreni? Koji stil emocionalne vezanosti imate – udaljavajući ili površan, pribijajući ili anksiozan ili zbunjujući (ponekad se čvrsto držite uz nekoga, a u ostalim slučajevima imate strah od bliskosti)?

U ljudskom umu i srcu nalazi se želja da pripadamo – da budemo duboko, blisko povezani sa barem jednim ljudskim bićem. To nije samo veza koja uključuje seksualnu sjedinjenost, već ona koja ujedinjuje srce sa srcem i um sa umom. Bog je tu želju stavio u nas, kako bismo imali tu vrstu zajednice sa Njim.

Vi svoje veze možete preobraziti u sigurne i ispunjene! Znanje je moć, a ova knjiga će vam pomoći da, najpre, razumete, a onda i uradite ono što je neophodno, kako biste preobrazili svoje odnose. Na raspolaganju vam je radna sveska koja će vam pomoći da prepoznate i izvršite promenu u pozitivnom smeru. Radnu svesku ćete naći na www.fixablelife.com

Naslov originala: *Shadows of Belonging* by Drs Ron and Nancy Rockey

Prevela: Suzana Stojanovski

Zahvaljujemo se psiholozima Jeleni Grubović i Nemanji Boričiću, kao i Milošu Bogdanoviću na pomoći i sugestijama tokom sastavljanja komentara.

Postoji mogućnost da su, zbog dinamične prirode interneta, neke web adrese i linkovi, koji su navedeni u ovoj knjizi, tokom vremena promenjeni i više ne važe.

Sva mišljenja, stavovi i zaključci koje su izneli autori, isključivo su njihovi lični i, kao takvi, ne moraju nužno predstavljati mišljenja, stavove i zaključke izdavača. Iz tog razloga, izdavači se ovim putem odriču svake odgovornosti za sadržaj izrečenog.

SADRŽAJ

UVODNA NAPOMENA.....	4
POKUŠAJ NAJKRAĆEG PRIKAZA BOLBIJEVE TEORIJE OSEĆAJNOG VEZIVANJA	5
STILOVI OSEĆAJNOG VEZIVANJA U DETINJSTVU	5
POJMOVI.....	6
POSVETA.....	8
PREDGOVOR.....	9
UVOD	11
1. U POČETKU.....	13
BONDING	15
2. SAMOPREŽIVLJAVANJE.....	19
ZAVISNOSTI.....	20
POGLED NA SEBE	20
SREDSTVA ZA UMRTVLJIVANJE.....	22
POREKLO ZAVISNOSTI.....	23
UTICAJ KARAKTERA RODITELJA	24
3. LEPLJENJE [BONDING]	26
TUŽNA, ISTINITA PRIČA.....	27
ISKUSTVO BONDINGA.....	28
USPEŠAN EKSPERIMENT.....	29
4. NOVOROĐENČADIMA JE POTREBNO... ..	30
5. EMOCIONALNO VEZIVANJE [ATAČMENT]	33
BEBE SE EMOCIONALNO VEZUJU [ATTACH].....	33
RAZVIJANJE NAŠEG SOPSTVENOG STILA.....	35
EMOCIONALNA OTUĐENOST [DETACHMENT]	35
POSLEDICE RAZDVAJANJA	37
6. ZAŠTIĆENI JA [THE PROTECTED SELF]	38
7. KRHKO JA [THE FRAGILE SELF]	42
8. SLOMLJENO JA [THE SHATTERED SELF].....	46
9. EMOCIONALNA OTUĐENOST [DETACHMENT] I STRAH	51
10. SIGURAN	55
11. ŽELIM DA PRIPADAM!	58
STVARANJE SIGURNE EMOCIONALNE VEZANOSTI [SECURE ATTACHMENT].....	58
PRIMERI	58
PISMO ZA IZLEČENJE ^{VIDI NAPOMENU}	66
NAPOMENA U VEZI TEHNIKE PISMA ZA IZLEČENJE:	66
12. KONAČNO SIGURNI	72
STVARANJE SIGURNE EMOCIONALNE VEZANOSTI.....	72

UVODNA NAPOMENA

U ovoj knjizi je u velikoj meri korišćena terminologija iz Bolbijeve Teorije osećajnog (emocionalnog, afektivnog) vezivanja (tj. privrženosti, kako glasi još jedna varijanta prevoda na srpski prihvaćena u stručnim krugovima) [John Bowlby's Attachment Theory] i mogli bismo reći da sama knjiga, u izvesnoj meri, predstavlja praktičan prikaz i delimično objašnjenje Bolbijeve teorije. Ovde će biti pokušano, koliko je to uopšte moguće, da se na najsažetiji način iznesu neke najosnovnije karakteristike Bolbijeve teorije.

Pre toga bismo napomenuli, da će zbog problematike prevođenja izraza i termina iz Bolbijeve teorije, pored odabranog izraza u srpskom prevodu biti korišćen i originalni izraz iz Bolbijeve teorije na engleskom u uglastim zagradama (na datom mestu biće korišćen onaj prevod od nekoliko postojećih koji je po našoj proceni najprikladniji, u zavisnosti od samog konteksta), za slučaj da nismo najbolje odabrali prevod i značenje originalnog izraza.

Više o problematici prevođenja izraza iz Bolbijeve teorije možete naći u radu Nade Polovine „Teorija osećajnog vezivanja: stare i nove postavke“:

<http://www.doiserbia.nb.rs/img/doi/0579-6431/2005/0579-64310501107P.pdf>

Izdavači srpskog izdanja, kao zagovornici biblijske psihologije, smatraju da su analize uzroka psiholoških problema i poremećaja iznesene u ovoj knjizi dovoljno praktične, međutim, smatraju i da rešenja koja su izneta često nisu u skladu sa Božijom rečju i pored toga što se sami autori izjašnjavaju kao hrišćanski psiholozi i vernici i svoja rešenja i stavove predstavljaju kao rešenja zasnovana na Bibliji. Prema našoj proceni koja ne mora biti tačna, njihova rešenja su više zasnovana na stavovima i rešenjima sekularnih (svetovnih) psiholoških teorija koje su i pored dela istinitosti sadržane u njima često u suprotnosti sa stavovima i rešenjima iznesenim u Svetom pismu (Bibliji).

Više o tome možete naći u srpskom prevodu knjige „Hrišćani, čuvajte se: Opasnosti sekularne psihologije“ od Dr Magne Parks („Christians, Beware! The Dangers of Secular Psychology“ PhD. Magna Parks, 2007 edition) na adresi:

https://books.google.rs/books?id=5W9yDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=sr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

U prevod te knjige na srpskom su uključena i dva poglavlja o spiritističkim (spiritualističkim) korenima najpoznatijih psiholoških pravaca (škola) koja su preuzeta iz knjige „Razotkrivanje spiritualističkih praksi u lečenju“ od Dr Edvina Nojsa („Exposing Spiritualistic Practices in Healing“ MPH Edwin Noyes M.D., 2017 edition).

Izdavači smatraju da poznavanje psihologije može biti korisno za razumevanje uzroka/korena određenih ponašanja, poremećaja ili bolesti, boljeg razumevanja sebe, sopstvenog života i ponašanja, kao i razumevanja drugih, njihovog života i ponašanja, verujući da sve to doprinosi sposobnosti neke osobe da lakše oprost, dopusti da nestanu ogorčenost i potreba za osvetom, i uopšte, da lakše i uspešnije ostvari skladne međuljudske odnose. I sa tim ciljem su se i odlučili na izdavanje ove knjige.

Međutim, poznavanje psihologije nikako ne bi trebalo da postane nešto što će neku osobu odvrćati od okretanja Bogu radi trajnog rešavanja fizičkih ili emocionalnih simptoma, ili lečenja poremećaja ili bolesti, već bi trebalo da je uči potpunoj zavisnosti od Hrista, a ne od čoveka i psiholoških tehnika, s obzirom na njeno shvatanje i doživljavanje ljudske bespomoćnosti da sama

sebe promeni i sama se izbora sa svojim problemima, imajući u vidu da se njihova suština sastoji u ljudskoj sebičnoj, egocentričnoj (grešnoj) prirodi koju samo Bog može da kontroliše i menja, ako mu svakodnevno i istrajno bude dopušteno.

Ukratko, hrišćani od svih ljudi, treba da dođu do tačke da veruju da samo Bog može pružiti potpuno i trajno rešenje za njihove probleme, a da je poznavanje psiholoških uzroka, posledica, zakonitosti samo pomoćno sredstvo da Bogu lakše dopuste da obavi taj posao u njima.

POKUŠAJ NAJKRAĆEG PRIKAZA BOLBIJEVE TEORIJE OSEĆAJNOG (EMOCIONALNOG, AFEKTIVNOG) VEZIVANJA (PRIVRŽENOSTI)

Osnivač teorije osećajnog vezivanja (Attachment Theory) Džon Bolbi (Bowlby, 1988), je pretpostavio da kvalitet emocionalnih odnosa koji nastaju u ranom detinjstvu, oblikuje naše odnose tokom kasnijeg života. Tačnije, **iskustva koje dete stekne u najranijem detinjstvu u odnosu sa majkom od presudnog su značaja za formiranje odrasle ličnosti, kao i za formiranje odnosa i veza tokom daljeg razvoja osobe**, a utiču i na njena očekivanja, planove i strategije tokom celog života.

Emocionalna (afektivna) veza (privrženost) je poseban mehanizam koji se formira na osnovu prvih emocionalnih kontakata bebe sa osobama iz svog bliskog okruženja (roditeljima, starateljima, bakama, dekama, sestrama i braćom...). Na osnovu toga ono stiče sliku o sebi, kao vrednom ili nedovoljno vrednom ljubavi i poštovanja, i o svetu kao sigurnom ili nesigurnom mestu za život. Na formiranje te slike utiče ponašanje ovih bliskih osoba, odnosno njihova doslednost i osetljivost za potrebe deteta. Ukoliko se na detetove potrebe adekvatno odgovori ono će se osećati sigurno i voljeno, ali ukoliko se detetovi signali iznova i iznova propuštaju ili ne razumeju adekvatno, te usledi odgovor koji je neodgovarajući (i ukoliko se ovo ponavlja), dete će se osećati nesigurno, nezadovoljno, nevoljeno. Na osnovu ovoga dete dalje razvija unutrašnji radni model (internal working model – koji predstavlja sliku sebe i drugih), koji kasnije proverava u kontaktu sa drugim osobama, odnosno u odnosima sa drugim bliskim figurama. Prema Bolbiju ono što je utešno jeste da dete u toku života ima mnogo osoba sa kojima ostvaruje emocionalnu vezanost i mnogo odnosa (relacija) u kojima testira svoj radni model, pa ukoliko je sa jednim od roditelja ili nekom drugom bliskom osobom ostvarilo loš kontakt to neće trajno oštetiti njegovu mogućnost uspostavljanja stabilnih veza sa drugim ljudima.

STILOVI OSEĆAJNOG VEZIVANJA U DETINJSTVU

Prema osetljivosti roditelja za potrebe deteta i samim tim prirode odnosa deteta sa bliskim osobama teorija razlikuje četiri tipa emocionalne (afektivne) veze (privrženosti):

- **Sigurna emocionalna vezanost (privrženost)** se formira kada su bliske osobe dostupne detetu, dosledne u svom ponašanju, kada su potrebe deteta uvažene i kada je na njih adekvatno odgovoreno. Deca koju karakteriše ovakva vezanost imaju poverenje u svet, u druge ljude, u sebe i svoje sposobnosti, pa tako postaju sigurne, samopouzdanе osobe. Naravno takav odnos prenose i u svoje nove odnose, brak, odnos sa decom. Pozitivna slika o sebi i drugim ljudima pruža mogućnost ovim osobama da sklope partnerske veze koje odlikuje bliskost, poštovanje, razumevanje, intimnost, otvorenost.
- **Odbacujuća/izbegavajuća emocionalna vezanost** nastaje u kontaktu koji je takođe dosledan, ali je dosledan u neodgovaranju bliskih osoba na detetove potrebe. Njih prepoznajemo kao hladne roditelje, distancirane od svoje dece, koji su koncentrisani na materijalno zbrinjavanje i uspostavljanje discipline. Deca sa ovakvim tipom povezanosti sa bliskim osobama podižu „štit, oklop“ između sebe i ostatka sveta, postaju distancirana, nemajući poverenje ni u koga, sem u sebe. Nisu kompetentne da razviju kvalitetan partnerski odnos. Njihove veze ne traju dugo,

površne su i brzo im dosade. Ne umeju da pruže partneru podršku, niti je njima potrebna partnerova.

- **Ambivalentna¹ (podeljena) emocionalna vezanost** odlikuje nedosledno ponašanje bliskih osoba koje je nekada odgovarajuće, a nekada ne. Roditelj ove dece je haotičan, pre svega u svom funkcionisanju, a tako i u odnosu i brizi o detetu. Čas je previše zabrinut i usmeren na dete, prezaštićuje ga, čas ga odbacuje i reaguje nervozno i nesigurno na detetove signale. Zato se ova deca tokom detinjstva na različite načine bore da zadobiju pažnju majke ili druge bliske osobe, što kasnije prenose i u svoje nove odnose. Ovakve individue kada odrastu i izgrade svoje nove veze stalno su ispunjene bojaznošću/strahom da bi mogli biti ostavljeni. Njihove odnose karakterišu strast, ljubomora, bes, posesivnost. Zaljubljive su prirode, sklone da idealizuju partnera. Raskid loše podnose i zbog toga se trude da očuvaju svoje veze ma kakve bile.
- **Dezorganizovana emocionalna vezanost** se može razviti u kontaktu sa roditeljima koji su psihički oboleli, zlostavljani, itd. (Stefanović-Stanojević, 2002). Ovakva deca kasnije kao odrasli se retko uključuju u vezu, a kada to učine sklone su izbegavanju intimnijeg odnosa sa partnerom, štiteći se na taj način od potencijalnog razočarenja.

Jedino osobe koje su u svom najranijem detinjstvu ostvarile sigurnu osećajnu vezanost sa svojim roditeljima, prema istraživanjima, ostvaruju sigurne i stabilne veze i u odrasloj dobi koje su dugotrajnije (Keelan, Dion i Dion, 1994 prema Kurbalija, 2011). U odnosu na obrasce nesigurne vezanosti partneri sa obrascem sigurne vezanosti su otvoreniji, pristupačniji, zadovoljniji partnerskim odnosom, i nisu skloni emocionalnim ispadima (Feeney i Noller, 1990; Simpson, 1990 prema Kurbalija 2011).

Sprovedena su brojna istraživanja koja su pokazala da su **ova četiri obrasca emocionalne (osećajne, afektivne) vezanosti (privrženosti) prisutna u svim kulturama**. Takođe su vršena istraživanja u kojima si intervjuom ispitivani odrasli ljudi o svom odnosu sa roditeljima, nakon čega je procenjivano kom obrascu emocionalne vezanosti pripada taj odnos. Istovremeno je posmatrana interakcija tih istih ljudi i njihove dece i taj odnos je takođe procenjivan u odnosu na postojeće obrasce osećajne vezanosti. Ispostavilo se da su osobe čiji je odnos sa svojim roditeljima ocenjen kao siguran, isti takav odnos uspostavili sa svojom decom. Isto se pokazalo i sa ostalim obrascima emocionalne vezanosti.

POJMOVI

Teorija osećajnog vezivanja uključuje nekoliko međusobno isprepletenih pojmova:

- **osećajno vezivanje u užem smislu (attachment),**
- **kontrolni sistemi ponašanja kod osećajnog vezivanja (attachment as behavioral system),**
- **radni model osećajnog vezivanja (attachment working model) i**
- **obrazac osećajnog vezivanja (patterns of attachment).**

U stvari, čini se da svaki od ovih pojmova više odražava različit ugao gledanja na iskustvo osećajnog vezivanja no što odražava izdvojenu pojamovnu kategoriju.

¹ **Ambivalentnost** (ili **podeljenost**) je istovremeno postojanje u jednoj ličnosti sasvim suprotnih osećanja, težnji i stavova u odnosu na neki objekt (osobu, predmet, ideju ili situaciju). Ambivalencija, pored univerzalnog ispoljavanja, naročito je izražena u slučajevima delovanja jakih emocija (ljubav – mržnja, potčinjavanje – pobuna, povlačenje – napad i sl.). U slučajevima patološke ambivalencije, izvesne osobe su potpuno sputane u donošenju bilo kakve samostalne odluke i preuzimanju odgovornost.

Osećajno vezivanje (attachment). Ovaj pojam uključuje potrebe, želje, stavove i aktivnosti usmerene prema jednoj ili nekoliko životno značajnih osoba čije prisustvo ispunjava jedinku osećanjem sigurnosti, zaštite, topline i podrške. Bolbi, kao i njegova bliska saradnica Ejnsvortova, u sklopu dečijeg razvoja, definišu osećajno vezivanje kao stvaranje emocionalne spona koja, kroz prostor i tokom vremena, povezuje dete sa njegovim negovateljem, tj. osobom koja se naziva **figura osećajne vezanosti (attachment figure)**.

Kontrolni sistem ponašanja kod osećajnog vezivanja (attachment as behavioral system). Ovo je pojam koji upotpunjuje definiciju osećajnog vezivanja uvodeći pretpostavku o unutrašnjem sistemu koji daje osnov za objašnjenje motivacije i dinamike u osećajnim vezivanjem definisanoj dijadi (dijada je odnos dvoje [roditelj-dete; ili muž-žena]). Kontrolni sistem ponašanja kod osećajnog vezivanja je najistaknutije svojstvo osećajnog vezivanja na dečijem uzrastu.

Radni model osećajnog vezivanja (attachment working model). Ovo je pojam kojim teoretičari osećajnog vezivanja iskazuju stanovište da rana relacijska iskustava (odnosa) sa primarnim negovateljem utiču na uopštena očekivanja o sebi, drugima i svetu. Kognitivne reprezentacije ovih očekivanja označene su izrazom „**radni model osećajnog vezivanja**“ ili „**internalizovani radni model osećajnog vezivanja**“. Radni model osećajnog vezivanja je najistaknutija karakteristika osećajnog vezivanja odraslih.

Obrasci ponašanja u osećajnom vezivanju (patterns of attachment). Predstavljaju operacionalizaciju komponenti radnog modela osećajnog vezivanja. Pošto se osećajno vezivanje razvija interakcijom, različite interakcijske istorije imaju različite ishode. Teoretičari i istraživači u ovom polju ponudili su kategorizaciju tih ishoda u smislu sigurnih i nesigurnih obrazaca osećajnog vezivanja.

POSVETA

POSVEĆENO

**Svima onima koji čeznu
za bliskom povezanošću sa drugima
i deluje im da je ne mogu pronaći
na zadovoljavajući način
i
onima čije priče opisuju uzroke
loših veza, čineći
razumevanje i promenu
dostupne svima.**

Ljudska bića treba da započnu proces povezivanja u ranom periodu,
još u materici,
i da ga nastave odmah nakon rođenja
i u prve dve godine nakon toga.
Neki mogu da dožive blisku povezanost,
a drugi ne.
Zašto?

PREDGOVOR

U prethodnoj knjizi iz ove serije korišćen je čuveni citat poznatog britanskog autora C. S. Lewis-a i ovde bismo ponovo želeli njega da citiramo.

„Mi živimo u Zemlji senki. Sunce uvek sija negde drugde. Negde iza krivine na putu.“

Svako ljudsko biće rađa se sa potrebom i usađenom željom za pripadanjem, za povezivanjem sa majkom i ocem. To je nužna potreba naših srca koja čezne i mora biti ispunjena u nama kao novorođenčadima, tek izašlim iz utrobe. U naša prva četiri sata dat nam je savršen vid, tako da možemo videti ko nas drži, ko priča sa nama, ko nas ljubi, ko nam se divi i sa kim smo do pre samo nekoliko trenutaka bili fizički povezani i njime okruženi. Pa ipak, kod mnogih nije odmah došlo do ove povezanosti i zagrljaja izvan materice; možda su se tome isprečile okolnosti, loše zdravlje i bolnička procedura.

Partner ili ljubavnik nikada u zrelim godinama neće
popuniti prazninu koja je nastala u detinjstvu.

O novorođenčadima u potpunosti treba da se brinu drugi, zato što, za razliku od mladog teleta ili jagnjeta, mi ne možemo sami da stojimo, ne možemo, čak, ni do izvora hrane da dođemo sami. Drugi moraju da se brinu o nama, da nas drže, pomažu da ostanemo čisti i obezbede nam adekvatan odgoj, uključujući hranu i toplinu zagrljaja, dodira, afirmacije¹. „Drugi“ bi trebalo da budu mama i tata. Kada nam je ova potreba s ljubavlju zadovoljena, mi možemo živeti u svetlosti tog osećaja da pripadamo. Ova emocionalna potreba nije samo razmišljanje: „To bi bilo lepo doživeti“, već apsolutni uslov za emocionalnu stabilnost, kako u detinjstvu, tako i u zrelijim godinama koje dolaze. Nažalost, mnogima ova potreba nikada ne bude zadovoljena i, kao rezultat toga, oni se osećaju kao da nikome istinski ne pripadaju. Oni žive u senci, pod crnim oblakom, takoreći, prosto žudeći da se jednog dana pojavi taj neko poseban. Oni ne znaju da partner ili ljubavnik u zrelo doba nikada neće ispuniti prazninu koja potiče iz detinjstva.

Kako bi novorođenčad ljudi mogla dobiti ono što im je potrebno, ona moraju imati *žensku osobu* kao majku i *mušku* kao oca. Ali, nažalost, nije svako novorođenče tako blagosloveno i zbog toga će oni koji nemaju tu sreću živeti u senci pripadanja – u zemlji „želeći da bude tako“.

Da bi se olakšalo začće, naravno da moraju postojati i muškarac i žena – to je način na koji funkcioniše životni ciklus, čak i ako se život stvara *in-vitro* (vantelesnom) oplodnjom. Podjednako su važne potrebe za prisutnošću oba roditelja tokom trudnoće i nakon rođenja. Pored fizičke prisutnosti oba roditelja, potrebna je i emocionalna prisutnost, potpuno učešće i jednog i drugog u svakodnevnom životu deteta.

Koliko često dolazi do savršenstva? Koliko dobro se to ostvaruje u životu svakog deteta? Da li je to bilo ostvareno u vašem životu? Šta je sa detetom čija majka je bila bolesna tokom trudnoće ili koju napusti njen muški partner? Šta je sa detetom čija majka je pod stresom ili nema podršku supruga, roditelja niti ostalih, tokom svoje trudnoće? Zapamtite, ženski hormoni su često nestabilni tokom ovih devet meseci, a stres u tim uslovima ne čini dobro! Šta je sa neželjenim detetom koje je dato na usvajanje? Šta je sa detetom čiji roditelji imaju navike i ponašanje koji se ne uklapaju u

¹ Afirmacije su jednostavne, pozitivne rečenice koje sadrže misli i reči uz koje se osoba oseća bolje, potpunije, sigurnije – reči priznanja i odobravanja – *prim. izdavača*

pojam zdravog roditeljstva? Ožiljci od ovih rana, i mnogih drugih, mogu zauvek ostati u srcima i umovima većine dece koja od bioloških roditelja nisu mogla dobiti ono što im je bilo potrebno i ti ožiljci sprečavaju decu da uživaju u svetlosti pripadanja! Umesto toga, oni će živeti u senci onog depresivnog „kad bi samo...“ i provešće čitav svoj život nastojeći da ispune ogromnu prazninu koja je ostala u njihovim srcima. Neispunjene želje će dovesti do toga da deca traže loše prijatelje i, čak, daju sebe lošim prijateljima, kako bi dobila ljubav i pažnju, samo otkrivajući da će ono što im je zaista potrebno ipak ostati neispunjeno. Lični ožiljci u roditeljima, koji su sami bili ranjavani, stvaraju decu koja izrastaju u zrele ljude sa ožiljcima koje su primila od svojih ranjenih roditelja.

Moramo uzeti u obzir i dete koje odrasta u domu roditelja koji, iz bilo kog razloga, kao što su njihova karijera, njihov loš brak, njihova lična nesposobnost da se blisko povežu, ne mogu emocionalno da se povežu sa svojim detetom niti to čine. Fizičko prisustvo je samo jedan od uslova za odgajanje emocionalno zdravog deteta. Emocionalna udaljenost dovodi do toga da dete preuzima odgovornost za tu udaljenost, a ova rana negativno utiče na samopoštovanje.

U ovoj knjizi ćemo se osvrnuti na to šta je potrebno da bi jedno ljudsko biće bilo emocionalno zdravo i da bi imalo sposobnost da se blisko poveže sa drugim ljudskim bićem. Stavovi i ponašanje vaših roditelja imaju uticaja na tri do četiri generacije nakon njih, otkriva savremena nauka. Emocionalna udaljenost i nesposobnost da se blisko povežete možda su vam preneti iz prošlih generacija. Bez obzira na poreklo te nesposobnosti, vi se možete popraviti, ako ste otvoreni za poučavanje. Možete izaći iz senke i uživati u sunčevoj svetlosti prave ljubavi!

UVOD

Možda ste se predugo osećali usamljenim i ne možete razumeti zašto jednostavno ne uspevate da uspostavite dobru vezu sa drugima. Možda želite da poboljšate neki odnos koji imate, a koji ne funkcioniše onako dobro kako biste voleli. Možda osećate da nikada nećete moći da prevaziđete površan odnos sa nekim. Moguće je da vi niste razlog za nedostatak intimnosti u prijateljstvu ili možda, čak, u braku. Moguće je da baš oni za koje osećate da vas privlače ne mogu prevazići površnu konverzaciju. Želite li da znate zašto? Bez obzira koji je vaš razlog za čitanje ove knjige, trebalo bi da budete optimistični u vezi sa tim šta ovde možete naučiti o sebi i drugima i kakve pozitivne promene možete sprovesti kao rezultat toga. Iskušenje će biti gledati druge u vašem krugu porodice i prijatelja, a mudriji izbor je provesti to vreme čitajući i primenjujući ove informacije na SEBE! Pripazite na znak (osećaj kao da pripadate) i stremite ka tome!

Hajde da sada pogledamo vas. Postoje neke zanimljive naučne činjenice koje bi vam mogle pomoći da naučite nešto o mozgu i kako on funkcioniše. Postoje neke zanimljive psihološke činjenice o tome kako ljudsko biće reaguje na majku, dok se razvija u materici i kako u ranim godinama reaguje u interakciji sa biološkim roditeljima ili primarnim starateljima. Takođe je korisno znati kako dete reaguje na zapostavljanje, napuštanje, maltretiranje ili sigurnost i ljubav kod kuće.

Da li ste se borili u tami ljutnje, tuge ili usamljenosti? Od suštinske je važnosti da razumete da vam vaša osećanja – vaše emocije – ne dolaze kao *grom iz vedra neba*, već svaka emocija ima neko poreklo, neko iskustvo koje ju je podstaklo, što u vašem umu proizvodi misli i osećanja u vezi sa vama samima i drugim ljudima. Na osnovu zaključaka koje ste izvukli o sebi, vi ste razvili svoj poseban **stil/tip vezanosti** (način na koji se emocionalno vezujete za druge – Style of Attachment). Ovome dodajte činjenicu da Božji neprijatelj želi da učini sve što je u njegovoj moći, kako bi se postarao da se lako obehrabrite svojim ljudskim interakcijama, tako da nećete čak ni pokušati da se povežete sa Bogom.

Sve naše misli, osećanja i ponašanje, sve naše odluke i izbori zasnivaju se na onome što smo ranije doživeli.

Molimo vas da shvatite da ono što ćete naučiti NEMA veze se optuživanjem drugih, naročito roditelja. **To je proces razumevanja toga kako su na vas uticala vaša rana iskustva.** To je priznanje istinitosti vaših iskustava, umesto njihovog prikrivanja. Kada jednom priznate istinu, možete krenuti napred, ka boljim i dubljim odnosima. Svidelo vam se ili ne, mi smo skup svih iskustava koja smo ikada imali, od trenutka našeg začeca. U stvari, osobenosti vaših srodnika iz tri ili četiri generacije pre vašeg rođenja, uključene su u to ko ste vi. Vi ste se rodili sa tim osobenostima i videli ste ih, kao model, u životima vaših roditelja, kao i njihovih roditelja. To je čvrsta činjenica!

Možete li da verujete u to? Nije čak ni neophodno da se priselite iskustava u vezi sa njima, da bi one uticale na vaše donošenje odluka danas. Sklonost ka njima je deo vašeg DNK. Dr Bruce Lipton, nekadašnji profesor na univerzitetu u Viskonsinu i jedan od utemeljivača DNK, na svojim predavanjima veoma jasno pokazuje da mi nosimo fizičke i emocionalne osobine i posledice životnih iskustava svojih predaka. Iskustva i osećanja roditelja, baba i deda, pradede i prababa i, čak, čukundede i čukunbaba mogu imati uticaja na naša osećanja danas, a time i na naša dela.

Naravno, ne možete se sećati detalja u vezi sa onim što se dešavalo oko ili između vaših roditelja, dok ste bili u majčinoj utrobi. Vi se, bez sumnje, ne možete čak sećati ni šta se dogodilo u porodilištu, kada ste rođeni, ili u prostoriji za bebe ili u rukama vaše majke, kada ste tek izašli iz njene utrobe. I teško da možete opisati kako ste bili obučeni na putu kući iz bolnice, kada ste bili stari samo nekoliko dana, ili svoj prvi pogled na babu i dedu ili stariju braću i sestre. Možda ste, čak, bili bolesno novorođenče ili ste *prevremeno rođeni* i morali ste da ostanete u bolnici duže od uobičajenog boravka majki i beba, ali ipak, sva ta životna iskustva imaju uticaja na to kako su se vaše misli i osećanja razvijali.

Da li mislite da je ovo *psihološko blebetanje*? Ne baš! U ovoj knjizi biće vam pružene naučne potvrde i mudre reči prvaka u svetu nauke i psihologije. Ako ste hrišćanin, videćete da će ono, što ćete učiti, biti potvrđeno i biblijskim učenjima. Nažalost, mnogi krive Boga zbog negativnih stvari koje ih zadese, a zapravo je Njegov neprijatelj onaj koji je odgovoran. Sotona koristi one ljude koji mu to dozvole, da bi povredio druge, naročito njihovu decu i unuke. Sve to je ovde zapisano u pokušaju da razumete svoju trenutnu situaciju i kako ste se u njoj našli. Kada ste stekli znanje i, nadamo se, na sebe primenili ono o čemu ste čitali, biće vam ponuđena sredstva za uklanjanje negativnog emocionalnog naboja u vašim sećanjima. Ta negativna atmosfera u vašem misaonom životu je ono što vas prati u stopu i krade vašu radost, ostavljajući vas ogorčenim, usamljenim i samim. Vi, čak, terate druge ljude od sebe zajedljivim rečima i neprijatnim ponašanjem prema njima. Dakle, da li ste spremni da izađete iz senke?

1. U POČETKU...

Da li mislite da se vaš početak desio u porodilištu i počeo onog trenutka kada ste udahnuili svoj prvi dah? Možda ste, kao i Ron, rođeni u potkrovlju ili, čak, na zadnjem sedištu auta, na putu ka bolnici, ali vaš prvi dah, gde god da ste ga udahnuili, nije bio vaš početak.

U svojim čudesno poučnim knjigama, *Tajni život nerođenog deteta* i *Predroditeljstvo – Odgoj vašeg deteta od začeca* (*The Secret Life of the Unborn Child and Pre-Parenting – Nurturing Your Child from Conception*), dr Thomas Verny piše o iskustvu deteta u utrobi. Dr Verny je psihijatar koji je svoj doktorat stekao na Univerzitetu u Torontu, a predavao je na nekoliko Ivy-League univerziteta¹. Osnivač je Udruženja za prenatalnu i perinatalnu psihologiju i zdravlje, održao je izuzetno mnogo predavanja širom Evrope i Severne Amerike i često se pojavljivao u emisijama na nacionalnoj televiziji. Tokom godina istraživanja, on je otkrio mnoge dragocene stvari o životu i razvoju deteta koje raste u materici.

Da li ste znali da je 18-22 dana nakon začeca, vaše srce kucalo, donoseći vam život – a vi ste bili veličine zrna pirinča? Tih prvih nekoliko sati i dana nakon začeca, oplođena jajna ćelija (jaje) počinje brzo da se deli na više ćelija, dok ne krene da se razvija oblik ljudskog tela. Ubrzo nakon začeca lako se mogu videti kičmeni stub i tetiva, mozak (mnogo veći u odnosu na telo, nego što će to biti kasnije) i osnova mozga (poznata kao medulla oblongata²). To je centar za razvoj i funkcionisanje svih sistema tela u nastajanju, koji obezbeđuju funkcije neophodne za održavanje života.

Izdanje TIME magazina od 4. oktobra 2010. godine izveštava o novim otkrićima u vezi sa životom u majčinoj utrobi i njenim uticajem na fetus, novorođenče i dete u razvoju, a kasnije i na odraslu osobu.

„Vrsta i količina hrane koju ste dobili u materici, zagađivači, lekovi i infekcije kojima ste bili izloženi tokom majčine trudnoće, zdravlje vaše majke, nivo stresa i stanje svesti dok je bila trudna sa vama – svi ovi faktori su vas oblikovali kao bebu i dalje utiču na vas do danas.“

„Ovo je provokativna tvrdnja teorije poznate kao fetalno poreklo, čiji pioniri ističu da devet meseci trudnoće predstavljaju najznačajniji period u našem životu i trajno utiču na razvoj mozga i funkcionisanje organa poput srca, jetre i pankreasa. Uslovi sa kojima se srećemo u materici, tvrde oni, oblikuju našu osetljivost na bolesti, naš apetit i metabolizam, našu inteligenciju i temperament. U literaturi na tu temu, koja je eksplodirala tokom poslednjih 10 godina, možete naći reference o fetusnom poreklu raka, astme, hipertenzije, dijabetesa, gojaznosti, duševnih bolesti – čak i uzroke povezane sa bolestima starijeg doba, kao što su artritis, osteoporoza i demencija.“

Catherine Monk, docent psihijatrije na Univerzitetu Kolumbija, iznela je ideju koja je još više zapanjujuća: da mentalno stanje trudnice može oblikovati psihi njenog potomka. „Istraživanje pokazuje da, čak pre rođenja, majčina raspoloženja mogu uticati na razvoj deteta“, kaže Monkova.

¹ Ivy-league (Liga bršljana) obuhvata osam najprestižnijih i najstarijih univerziteta u severoistočnoj Americi. Naziv potiče od bršljana koji pokriva najstarije zgrade ovih univerziteta.

² Medulla oblongata – produžena moždina, tzv. čvor života, deo centralnog nervnog sistema, nastavlja se na kičmenu moždinu.

Ženini otkucaji srca i njen krvni pritisak, ili njen nivo hormona stresa, mogu uticati na unutar materično okruženje tokom devet meseci trudnoće – objašnjava Monkova – utičući tako na prvo okruženje pojedinca i, stoga, oblikujući njegov razvoj.

„Znamo da neki ljudi imaju genetsku predispoziciju za stanja poput depresije i anksioznosti“, kaže Monkova. „I znamo da odgajanje od strane roditelja sa duševnim oboljenjem može povećati rizik od duševnog oboljenja kod potomka. Moguće je da je unutar materično okruženje put kojim se duševna bolest prenosi u porodici. Ova vrsta istraživanja“, kaže Monkova, „pomera unazad startnu liniju trenutka kada postajemo ono što jesmo“.

U svojoj knjizi *Predroditeljstvo*, dr Verny navodi da je bivši profesor Univerziteta Harvard, radiolog iz Čikaga, Jason Birnholz, snimio preko pedeset hiljada fetalnih sonograma tokom poslednjih dvadeset godina. Jedno od najznačajnijih otkrića za Birnholza bilo je to da nerođene bebe, naročito posle četvrtog meseca trudnoće, nisu mnogo drugačije od novorođenčadi.

„Možete videti emocionalne reakcije na licu fetusa“, kaže Birnholz. „Ako izgledaju kao da su nesrećni, verovatno postoji neki razlog za to. Video sam gladne fetuse koji plaču baš kao novorođenčad. Nekada su bili smatrani samo bezobličnom masom, ali zapravo nisu.“

U predgovoru svoje najprodavanije knjige, *Tajni život nerođenog deteta*, dr Verny navodi:

„Sada znamo da je nerođeno dete svesno ljudsko biće koje reaguje i koje, od šestog meseca pa nadalje (a možda čak i ranije), vodi aktivan emocionalni život.“

Čitajući dalje na stranama 12 i 13, on navodi sledeća otkrića:

- „Fetus može da vidi, čuje, doživi, okusi i, na najranijem nivou, čak, uči u materici *pre rođenja*. Što je najvažnije, on može da *oseća* – ne sa prefinjenošću odrasle osobe, ali ipak *oseća*.“
- „Zaključak ovog otkrića je da ono što dete *oseća* i percipira počinje da oblikuje njegove stavove i očekivanja u vezi sa samim sobom. Bez obzira da li ono na kraju spoznaje sebe i zbog toga se ponaša kao srećna ili tužna, agresivna ili blaga, sigurna ili uznemirena osoba, zavisi, delimično, od vesti koje dobija o sebi dok je u majčinoj utrobi.“
- „Glavni izvor nastanka tih vesti je detetova majka. *To ne znači da se svaka prolazna briga, sumnja ili teskoba, koju žena ima, odražava na njeno dete.* Ono što je važno jesu duboki, dosledni *obrasci osećanja*. Hronična anksioznost ili bolna ambivalentnost³ u vezi sa majčinstvom mogu ostaviti dubok ožiljak na ličnost nerođenog deteta. S druge strane, emocije koje ulepšavaju život, kao što su radost, ushićenje i iščekivanje mogu značajno doprineti emocionalnom razvoju zdravog deteta.“
- „Nova istraživanja počinju, takođe, da se fokusiraju i na osećanja oca. Do nedavno su njegove emocije bile zanemarivane. Naše najnovije studije ukazuju na to da je ovo gledište opasno

³ Psihologija pojam ambivalentnosti objašnjava kao istovremenu pojavu suprotnih afektivnih (emocionalnih) stanja, tj. istovremeno postojanje u jednoj ličnosti sasvim suprotnih osećanja, težnji i stavova u odnosu na neki objekt (osobu, predmet, ideju ili situaciju). Zato se ambivalentnost može odrediti kao jedna specifična vrsta unutarnjeg sukoba – *prim. izdavača*

pogrešno. **One pokazuju da to kako se čovek oseća u pogledu svoje žene i nerođenog deteta jeste jedan od pojedinačno najvažnijih faktora u određivanju uspeha trudnoće.**“

Budite sigurni da dr Verny ima ogromno iskustvo i da je obavio značajna istraživanja pripremajući svoje spise. Ovo je njegovo životno delo. On navodi da je prilikom rada na svojim knjigama posećivao i konsultovao psihijatre, psihologe, fiziologe, fetologe, akušere i pedijatre u Londonu, Parizu, Salzburgu, Berlinu, Nici, Rimu, Beču, Njujorku, Bostonu, San Francisku, Nju Orleansu i Honoluluu, poredeći svoja istraživanja sa njihovim. On je, takođe, sproveo nekoliko sopstvenih istraživačkih projekata i lečio stotine pacijentkinja pogođenih traumatičnim trudnoćama ili porođajima. Njegova knjiga je rezultat šest godina intenzivnih studija.

Na osnovu zaključaka velikog tima stručnjaka neurologa i audiologa, dr Verny izveštava da:

„...postoje čvrsti, neosporni fiziološki dokazi da je fetus biće koje čuje, opaža i oseća i ono što se događa njemu, što se događa svima nama tokom devet meseci između začeca i rođenja, formira i oblikuje ličnost, pobude i težnje na veoma važne načine.“ *Isto*, strana 15.

BONDING⁴

Šta podrazumeva bonding? Kasnih 1960-ih godina, nauka je otkrila postporođajno iskustvo u komunikaciji između majke i deteta, nazvano **bonding**. Prema ovom otkriću, majke i očevi se čvrsto emotivno vezuju za bebu (**bond**), a bebe se kače (**attach**).

S obzirom na ono što znamo o uticajima hrane, alkohola, duvana i droga, čini se da ima smisla da majčine misli i osećanja imaju potencijalno korisno ili štetno dejstvo na njeno nerođeno dete. Pošto je žena gotovo uvek, na pozitivan ili negativan način, emotivno povezana sa čovekom sa kojim je zatrudnela, razumljivo je da će njihov odnos uticati na njene misli i osećanja i, na taj način, imati uticaja i na razvoj deteta u njenoj utrobi. Studije koje podupiru ovo otkriće potiču iz laboratorija širom sveta. Mnogi naučnici i autori se slažu da vremenski period proveden u majčinoj utrobi ima uticaja na dete tokom života, a na njega najviše utiče odnos koji, tokom perioda trudnoće, imaju trudna majka i čovek sa kojim je ona zatrudnela.

Dodajte ovome iskustvo rađanja bebe. Francuski akušer Frederick Leboyer, autor knjige *Rađanje bez muke (Birth Without Violence)*, raspravlja o nežnijim metodama rađanja, a njegova dela podstakla su pojavu sličnih metoda širom sveta. Nauka nam govori da traumatični porođaji, sa dugotrajnim trudovima, fetalni poremećaji, upotreba akušerskih kliešta ili usisnih pumpi za pomoć prilikom porođaja i, čak, stav lekara koji obavlja porođaj, imaju uticaja na to koliko će se beba namučiti.

Prema rečima dr Verny-ja, važno je da dete uživa u toplom, srdačnom i mirnom okruženju nakon rođenja, zato što je svesno kako je rođeno. Um nerođenog deteta je svestan, ali ne tako duboko složen, kao što je kod odraslog čoveka. Ono nije sposobno da razume nijanse u značenju, koje odrastao čovek može da pretoči u jednostavnu reč ili gest, ali je osetljivo na izuzetno suptilne emocionalne nijanse. Ono može reagovati na jednostavne emocije, poput ljubavi i mržnje, kao i na više „iznijansirana složena emotivna stanja, kao što su ambivalentnost (nesigurnost) i neodređenost (nejasnoća)“. (*Tajni život nerođenog deteta*, str. 18-19).

U jednoj studiji, koju je sproveo dr Michael Lieberman, pokazano je da

⁴ Bonding (povezivanje) – pojam koji označava čvrstu emotivnu vezu koja se razvija između roditelja i deteta prilikom rođenja.

„nerodeno dete postaje emocionalno uznemireno (mereno ubrzanjem njegovih otkucaja srca) svaki put kada njegova majka **pomisli** da uzme cigaretu. Ona, čak, ne mora da je stavi među usne ili upali šibicu“. *Isto*, str. 20.

Još jedna zanimljiva sposobnost koju učimo od svojih majki, dok smo u materici, jeste naš obrazac govora. On dolazi od naše majke i razlikuje se kao što se razlikuju i naši otisci prstiju. Dr Henry Truby, profesor pedijatrije, lingvistike i antropologije na Univerzitetu u Majamiju, utvrdio je da fetus jasno čuje od šestog meseca trudnoće pa nadalje i pokreće svoje telo u ritmu majčinog govora. Majka koja izgovara nežne i umirujuće reči svom nerođenom detetu, čini da se ono oseća voljenim i željenim, ne zato što razume te reči, već zato što je dovoljno zrelo da razume emotivni ton u majčinom glasu.

Fetus, takođe, reaguje na muziku. Pustite Vivaldijeve kompozicije i beba će se opustiti. Pustite Betovena i najmirnije dete će početi da se rita i pokreće. Boris Brott, dirigent filharmonije iz Hamiltona u Ontariju, objasnio je da je on, čak i u vrlo mladim godinama, umeo da diriguje po nekim muzičkim partiturama, a posebno se isticao u deonici za violončelo. To su bile baš one partiture koje je njegova majka, profesionalna čelistkinja, vežbala dok je bila trudna sa njim.

Važno je razumeti da na nas potpuno drugačije utiču iskustva u adolescentsko i zrelo doba, nego iskustva koja imamo u materici. Adolescent ili odrastao čovek imao je vremena da razvije odbrambeni stav i reakcije i može ublažiti ili izbeći uticaj iskustva. Na fetus se, s druge strane, utiče direktno.

„Zato se majčine emocije urezuju tako duboko u njegovu psihu, a njihovi trzaji su tako snažno prisutni u kasnijem životu. Glavne osobine ličnosti se retko menjaju. Ako se optimizam utisne u um nerođenog deteta, biće potrebno mnogo nedaća da se on kasnije izbriše. Ono gde naše novo znanje s pravom može nešto da promeni jeste da pomogne da se prepozna i spreče koreni ozbiljnih ličnih problema.“ *Isto*, str. 25.

Nedavna naučna istraživanja pokazala su da, što su deca aktivnija u materici, to će biti anksioznija (teskobnija) nakon rođenja. Ona će biti najzadovoljnija, najopuštenija i najmirnija kada su sama. U zrelo doba, ti anksiozni ljudi će više voleti samoću, izbegavaće supružnike, svoju sopstvenu decu i, čak, prijatelje, ili će ih privući drugi ljudi koji će ih nežno prihvatiti, što im je bilo potrebno u materici. Nerođeno dete treba da se oseća voljenim i željenim, snažnije nego što je slučaj kod odraslih. Sa njim mora da se razgovara, o njemu mora da se razmišlja, kako njegov um, a često i njegovo telo, ne bi počeli da venu. Studije o šizofrenim i psihotičnim ženama ubedljivo pokazuju da njihovo potomstvo trpi daleko razornije fizičke i emocionalne posledice. U članku iz časopisa *Time*, iz oktobra 2010. godine, dalje piše:

„Studije navode da žene koje se nalaze u drugom stanju tokom istorijskih perioda stresa ili gladi, donose na svet potomke koji će, u odnosu na one rođene u mirnijim vremenima, verovatnije razviti šizofreniju u ranim zrelim godinama. Majčina pothranjenost može poremetiti nervni razvoj, doprinoseći bolesti.“

Što se tiče depresije, članak navodi: „Istraživanja su otkrila povećanu stopu prevremenih porođaja i manju telesnu težinu beba koje su rodile depresivne žene. Naučnici, takođe, otkrivaju moguće veze između majčinog raspoloženja i osetljivosti fetusa na stres i možda, čak, temperamenta koji on pokazuje nakon rođenja.“

Prenatalna komunikacija između majke i deteta je isto tako važna kao i bonding komunikacija⁵ nakon rođenja. Detetov svet je u celini i potpuno njegova majka – ono kroz nju gleda, sluša, oseća i doživljava. Ono se uspavljuje uz njene ravnomerne otkucaje srca i ona je glavni faktor njegove sigurnosti nakon rođenja.

Od vitalne je važnosti šta majka razmišlja o svom detetu – to čini bitnu razliku. Dr Dennis Stott smatra da je to presudno. Kao što piše u *Tajnom životu nerođenog deteta*, on „loš brak ili vezu smatra jednim od glavnih uzroka emocionalnog i fizičkog poremećaja u materici“. U studiji sprovedenoj na 1300 dece i njihovim porodicama, on procenjuje da žena zarobljena u burnom braku ima 237% veći rizik da nosi dete koje ima psihološki ili fizički poremećaj, nego što je to slučaj sa ženom koja je u sigurnoj vezi koja se održava. Njegova studija je otkrila da su proizvod nesrećnih brakova bebe koje su bile pet puta više plašljive i razdražljive od potomaka srećnih veza. Njih su nastavili da muče problemi i nadalje u detinjstvu. U četvrtoj ili petoj godini visina te dece je bila ispod proseka, ona su bila stidljiva i emocionalno zavisna od svojih majki preko svake mere. Strane 48-50.

„Materica je detetov prvi svet. U zavisnosti od toga kako ga dete doživi – da li kao prijateljski ili neprijateljski – to stvara predispozicije ličnosti i karaktera. Materica, u pravom smislu, utvrđuje detetova očekivanja. Ako je to bilo toplo okruženje, puno ljubavi, dete će verovatno očekivati da i spoljni svet bude takav. To stvara predispoziciju za poverenje, otvorenost, ekstrovertnost i samopouzdanje. Svet će biti njegova školjka, baš kao što je bila i materica. Ako je to okruženje bilo neprijateljsko, dete će očekivati da i taj novi svet bude podjednako neprijatan. On će biti predodređen na podozrivost, nepoverenje i zatvorenost. Biće teško povezati se sa drugima, isto kao i steći samopouzdanje. Život će mu biti teži, nego detetu koje je imalo lepo iskustvo u materici.“ *Isto*, strana 50.

Majčine misli – ljubav, odbacivanje ili ambivalentnost – počinju da definišu i oblikuju detetov emocionalni život. To što majka stvara nisu specifične osobenosti, poput ekstrovertnosti, optimizma ili agresije, već šire i dublje ukorenjene sklonosti, poput osećaja sigurnosti ili samopoštovanja.

Jednostavno rečeno...

„Žena je svom detetu put ka svetu. Sve što utiče na nju, utiče i na njega. I ništa na nju ne utiče tako duboko niti je pogađa tako razarajućim efektom, kao što je briga za njenog muža (ili partnera). Zato nema mnogo stvari koje su opasnije po dete, emocionalno i fizički, nego što je otac koji maltretira ili zapostavlja svoju trudnu ženu. Jednako važna činjenica za emocionalno blagostanje deteta je posvećenost njegovog oca braku. Nedavne studije su pokazale da ono što najjače utiče na njegov osećaj za posvećenost – u dobru i zlu – jeste kada, ili ako, počne da se povezuje sa svojim detetom.“ *Isto*, strana 30.

Dr Verny citira velikog italijanskog umetnika, pronalazača i genija, Leonarda da Vinčija, koji je u svojim *Sveskama (Quaderni)* zapisao:

„Ista duša upravlja dvama telima... ono što želi majka, često se nalazi usađeno u detetu koje majka nosi u vreme te želje – jedna volja, jedna najviša želja, jedan strah koji majka

⁵ Bonding communication – bliska, emotivno povezujuća komunikacija – *prim. izdavača*)

ima, jedan mentalni bol, imaju više moći nad detetom, nego nad majkom, pošto dete, na taj način, često gubi sebe.“ *Isto*, strana 34.

Čini se da je dr Verny bio ispred svog vremena – govorio je o nečemu mnogo pre nego što su moderna istraživanja potvrdila ono što je on izneo.

Prema dr Dominick-u Purpura-i, profesoru na medicinskom fakultetu Albert Einstein, i uredniku uglednog časopisa *Istraživanje mozga (Brain Research)*, „početak svesti počinje između 28. i 32. nedelje trudnoće“. On kaže da su „nervni krugovi, u tom trenutku, napredni kao i kod novorođenčeta“. *Isto*, strana 41.

Znamo da nadbubrežne žlezde anksiozne, uplašene majke, proizvode adrenalin, noradrenalin i kortizol u velikim količinama, kao odgovor na stresor⁶. Ti hormoni, kada se prenesu na dete u materici, stavljaju dete u stanje opreza. Njegovo telo reaguje ubrzanim otkucajima srca, a njegove emocije strahom i uznemirenošću. Dr Dennis Stott je 1970-ih otkrio da majčina lična teskoba ima snažniji uticaj na nerođeno dete, nego što je slučaj sa stresom koji doživljava neko drugi, sa kim je ona u vezi. Da li vidite kako dete, koje se nalazi u majčinoj utrobi tokom stresnih razdoblja za njegovu majku, na kraju može živeti u senci pripadanja, umesto u njegovoj istinskoj svetlosti?

OH! Ono što ste do sada čitali je mnogo informacija, zar ne? Međutim, to je samo uobičajeni vrh ledenog brega. Dr Verny je u svoje spise uključio ogromnu količinu informacija, studija, zaključaka i dragocenih saveta za žene, u pogledu trudnoće. Možda biste voleli, bez obzira na pol, da ste to znanje imali pre nego što ste začeli svoju decu. U ovom trenutku vašeg života, ono vam barem može pružiti neko razumevanje vas samih i, možda, razumevanje ponašanja vaše dece, bez obzira na njihov uzrast. A ako još uvek nemate decu, čitanje njegove knjige bila bi dragocena pomoć pre nego što začnete dete!

Ako ste otvoreni za poučavanje, ako ste spremni da učite i primenjujete informacije na sebe, možete se popraviti.

Tačno je da mi ne menjamo niti možemo promeniti ono što ne znamo o sebi. I ne možemo promeniti istoriju. Ali, pošto ljudski mozak karakterišu plastičnost⁷ i promenljivost, mi smo popravljivi. Kada znamo istinu o svojim počecima i kada posedujemo znanje o tome kako su na nas uticala naša prva iskustva u materici i odmah nakon rođenja, mi možemo započeti proces poništavanja posledica tih iskustava na naše živote danas. Ne moramo ostati njihov produkt, živeti u senci, umesto u svetlosti ljubavi, prihvatanja i pripadanja.

⁶ Stresor je bilo koji spoljašnji ili unutrašnji događaj koji od organizma zahteva pojačani napor i novi način prilagođavanja izmenjenim uslovima. Po svojoj prirodi, stresor može biti fizički, psihički ili socijalni.

⁷ Plastičnost mozga se odnosi na sposobnost nervnog sistema da promeni svoju strukturu i svoju funkciju tokom života, kao reakcija na promene u okruženju.

2. SAMOPREŽIVLJAVANJE

Iako nas možda opterećuje ideja da budemo usmeravani pravilima ili zakonima, postoje određeni zakoni koji čine da budemo zdravi i da funkcionišemo dobro, čak i pod stresom. Unutrašnji zakoni, koji su slični softveru potrebnom za pokretanje računara, upravljaju funkcijama tela, uključujući mozak i um. Zamislite ove zakone kao softver, a mozak kao računar. Deo softvera u mozgu pokreće telesne sisteme, a drugi deo uključuje zakone ili pravila, uspostavljene da bi računar radio bez problema. Zakoni dovode do napretka fizičkog, emocionalnog, intelektualnog i socijalnog bića.

Prilično važan deo softvera je komponenta **preživljavanja** (opstanka). Ljudski mozak je osmišljen tako da vodi računa da mozak, um (jedna od funkcija mozga) i telo prežive po svaku cenu. Ugrađene su određene zaštitne mere. Jedan od primera za to bi bila kontrola apetita i sposobnost mozga da uputi signal stomaku da nas obavesti kada smo dovoljno jeli i kada je stomak sit. Neki od nas, međutim, možda zbog siromaštva u detinjstvu ili iz potrebe da zašтите telo prema kojem je loše postupano ili, čak, zbog trenutnog stresa, imaju postavljenu granicu **iznad** onoga što je „normalno“, tako da jedemo previše i, kao rezultat toga, postajemo gojazni. Može se primeniti i obrnuto.

Mozak je predodređen za preživljavanje i zbog toga, kada dođe do neke traume:

- On će razviti tehnike namenjene tome da održe mozak i telo živim.
- On će razviti tehniku da se izbori sa doživljenom traumom.
- On će, na neki način, učiniti da dete preživi, čak i ako NEMA sigurno mesto, koje će mu biti lako dostupno i korisno u vreme nevolje.

Molim vas, shvatite da je mozak tako sklon tome da vodi računa da fizički i emocionalno preživimo, da će nas podsticati da razvijemo tehnike, kako bismo ostali živi i zdravi. Nažalost, nisu sve naše tehnike zdrave, kao što je izbor da pijemo prekomerne količine alkohola ili da uzimamo legalne ili nelegalne droge, u pokušaju da popravimo raspoloženje. Kako bismo preživeli cenu koju plaćamo, mi nastojimo da zanemarimo ili umanjimo tu cenu, a sve to nas vodi do toga da poričemo da imamo problem. To je, sigurno, put do samouništenja. Koliko ste puta čuli da alkoholičar, koji preteruje sa konzumiranjem alkoholnih pića, žestoko poriče da ima problem sa pićem? Ljudi to čine sa svakom svojom zavisnošću, bez obzira šta je u pitanju. Iako je naša velika potreba za preživljavanjem neka vrsta programiranog softvera u našem računarskom mozgu, ona je prenaplašena iskustvima života koji počinje u materici. Ovo nas utvrđuje u odluci da se pobrinemo za sebe, čak i ako to moramo da učinimo u senci teskobe.

Oni koji su bili odgovorni za nas, trebalo je da se brinu za nas, da nas vole, budu nam posvećeni, podržavaju nas i podstiču, ali možda to nisu činili ili nisu mogli da čine, zbog rana koje su pretrpeli. Zbog toga, mi zaključujemo da su svi drugi ljudi nepouzdati, da im se ne može verovati ili da nisu zainteresovani da zadovolje naše potrebe. Pretpostavljamo da, ako nas naši biološki roditelji, koji su nas stvorili, nisu želeli ili su propustili da zadovolje naše potrebe, onda niko u životu, uključujući i Boga, te potrebe neće zadovoljiti. Misli, poput: „Moraću da preuzmem odgovornost! Moraću da se pobrinem za sebe, jer niko drugi to neće učiniti“, postaju obrasci za donošenje odluka i odabir tehnika, da bi se osoba osećala zadovoljno. Kod mnogih ove misli nisu svesne, ali bez obzira na to, one upravljaju našim ponašanjem. Nažalost, naročito kada se pojavi stres, posledice loše emocionalne vezanosti [poor attachments in childhood] iz detinjstva odraziće se i na kasniji život, često nas navodeći da razvijemo neku zavisnost.

ZAVISNOSTI

Šta je zavisnost? Zavisnost je ponašanje koje ima prioritet nad odnosima i nad onim što je razumno ili uravnoteženo. Zavisnost je prinuda, opsesija, potreba, navika koja je izmakla kontroli ili strasna želja.

Te prinude potiču iz potrebe da preživimo. U materici i u detinjstvu, nemogućnost deteta da se dobro poveže sa majkom i ocem, predodređuje ga za razvijanje zavisnosti kao tehnike za preživljavanje. Možda beba plače, dete u najranijem uzrastu ispoljava bes, malo veće dete je agresivno ili preterano stidljivo, tinejdžer se buni iznad granice normalnog, a odrasla osoba i dalje ima potrebu za povezivanjem, kako bi ispunila emocionalnu prazninu, zaostalu iz detinjstva, od potreba koje nisu bile adekvatno zadovoljene. Hemikalije, alkohol, duvan, prekovremeni rad, religija, seksualne prinude mogu biti posledica slabe emocionalne veze sa roditeljima [poor attachment with parents]. Ove zavisnosti koje smo razvili mogu nam omogućiti da preživimo, barem privremeno, ali cena koju plaćamo podrazumeva život u senci toga da smo pod kontrolom te navike.

Razmislite na trenutak o zavisnosti koju imate. Čekajte! Nemojte reći da nemate makar jednu zavisnost. Svesni ste da postoje lukavije zavisnosti, nego što su one od seksa, alkohola, duvana i droga, zar ne? Razmislite o drugim zavisnostima, kao što su religija, čitanje, televizija, filmovi, sport, kuvanje ili pečenje, čišćenje, baštovanstvo, šivenje, kompjuteri, biti u pravu (opa!), ići sve vreme svojim sopstvenim putem (ponovo opa!) ili, čak, opsesivno činiti drugima dobro, dok zanemarujete svoje lične potrebe. Zavisnosti su tehnike mozga za preživljavanje – metode za paralisanje bola ili ublažavanje krivice.

POGLED NA SEBE

Neverovatna stvar je da su ljudi uspešni ili neuspešni na temelju toga kako sami sebe vide. Zašto neki misle da vrede, a drugi osećaju da su bezvredni? Vratimo se nazad u majčinu utrobu. Ako ste imali majku koja je bila trudna, a tu trudnoću nije želela, zaključili ste da niste bili željeni – da, samim tim, niste vredni. Neke žene zatrudne kao posledica incestnog odnosa ili silovanja ili možda, čak, nakon prvog seksualnog odnosa sa muškarcem. U tim slučajevima trudnoća nije bila planirana; ona je zaista bila neželjena. Možda su vaši roditelji imali veoma lošu vezu ili, čak, vezu u kojoj je bilo zlostavljanja i vi ste zaključili da ste vi bili uzrok njihovih problema. Dobro je poznato da u braku, u kojem ima zlostavljanja, kada je muž nasilan prema ženi, fizički ili verbalno, njegovo nasilje eskalira tokom ženine trudnoće, zato što, za njega, dete koje raste predstavlja konkurenciju za pažnju žene. Zna se da ovi muževi stalno šutiraju u stomak svoje trudne supruge, u svesnom ili nesvesnom pokušaju da ubiju dete ili da žena doživi pobačaj. Bilo koje od tih iskustava detetu će dati osećaj da nije željeno.

Ako je mlada devojka ili, naročito, sujetna žena, preterano zabrinuta zbog svoje procvale figure u trudnoći, ona možda misli da će to što ne jede mnogo sakriti trudnoću i/ili *sačuvati* njenu figuru. U takvom slučaju dete je izgledalo i pod pritiskom i lako bi moglo da protumači da nije željeno. Zapamtite, za dete u materici ili za novorođenče, to su osećanja, a ne misli, i ona ostaju nepromenjena tokom čitavog života, ako se na njih ne obraća pažnja. Misli zahtevaju rečnik, ali osećanja mogu da se jave bez pratećih reči.

Procenat tinejdžerskih trudnoća je na najvišem nivou ikada, a očevi tih beba obično napuštaju devojke, ostavljajući ih zbunjenim u pogledu toga šta da čine sa detetom koje nose. Kako će uspeti same i kako će svojim roditeljima reći za trudnoću? To uzrokuje povećani stres. Čak i kada je majčino telo bolesno, kao u slučaju toksemije i eklampsije u trudnoći, dete u materici ima osećaj da majka pokušava da ga povredi ili ubije.

Nisu svi osećaji niže vrednosti posledica *unutarmateričnih* iskustava. Neki su posledica toga što je dete ostavljeno ubrzo nakon rođenja, što nije u mogućnosti da se poveže sa majkom, što je bolesno i mora neko vreme, nakon rođenja, da ostane u bolnici, u inkubatoru, što ga zapostavljaju ili stalno šalju u obdanište.

Obe naše ćerke su, nakon rođenja, morale da budu zbrinute na odeljenju intenzivne nege za prevremeno rođenu decu. Jedna je bila rođena 6 nedelja pre termina, imala je nerazvijenu jetru i bila je potrebna potpuna transfuzija krvi, da bi se spasio njen život. Druga ćerka je bila rođena mesec dana ranije, dok je Nensi krvarila zbog oštećenja posteljice. Ona je rođena modra i odmah je prebačena na odeljenje intenzivne nege za prevremeno rođenu decu, da bi joj se spasio život. Obe su osetile neke posledice odbacivanja, ali prva beba je provela tri dana sa Nensi, pre nego što je ona odvedena da primi transfuziju i da bude intenzivno praćena narednih osam dana. Našoj starijoj ćerki je lakše da oseća povezanost sa nama, zbog ta prva tri dana provedena sa majkom u istoj prostoriji. Naša mlađa ćerka ima više poteškoća da se oseti povezanom sa nama, zato što je propustila te prve sate i 10 dana povezanosti sa roditeljima.

Bebama je potrebno više – mnogo više od brige tutora, da bi napredovale i osećale se voljenim i željenim. Njima je potrebno stalno fizičko i emocionalno prisustvo njihovih roditelja i blag, nežan dodir, komunikacija i odgovarajuća hrana, zaštita, toplina i sigurnost. Kada novorođenčad, odojčad i mala deca ne dobijaju svoje osnovne emocionalne potrebe, ona ne napreduju. Oni donose negativan zaključak o svojoj vrednosti i, kao rezultat toga, smatraju da je potrebno da razviju tehnike za preživljavanje.

Još jedan vredan podatak je da odojčad i deca mlađa od osam ili devet godina smatraju sebe centrom svemira! Ona ili preuzimaju zasluge ili krivicu za bilo šta što se dešava oko njih. Ukoliko se roditelji svađaju ili se rastanu, deca osećaju kao da je to njihova krivica. Ako su tučena ili zlostavljana na bilo koji način, ona osećaju da nešto s njima nije u redu. Ako su drugi oko njih zlostavljani, ona preuzimaju krivicu za to zlostavljanje. Ako stvari idu dobro za njih i njihovu porodicu, ona preuzimaju zasluge za to. Tako smo stvoreni.

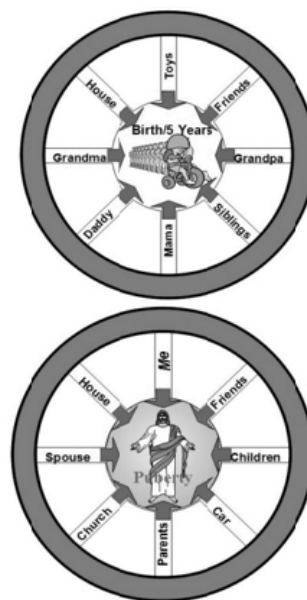
Deca su u početku okrenuta ka sebi, tako da će učiniti sve što mogu, kako bi bile zadovoljene njihove potrebe: za hranom, čistoćom, toplinom ili potreba da ih neko drži i da im bude udobno. Njihov plač je privlačenje pažnje.

Nakon što počnu da koriste jezik i steknu sposobnost da komuniciraju, deca su spremna da uče reči, kako bi saopštila svoje potrebe. To im pomaže da se izmeste iz centra sveta oko njih i da, umesto toga, postanu deo sistema podrške i ohrabrenja za svoju porodicu i druge ljude.

Bog postaje centar njihovog života i oni se klanjaju i služe Njemu.

Ako detetove stalne molbe za pomoć ili pažnju ne postignu ono što je neophodno, dete će naučiti druge, često neprijatne oblike ponašanja, kako bi postiglo da mu potrebe budu zadovoljene. U hrišćanskoj porodici deca se primerom ohrabruju da stave Boga u centar svog života i da onda postanu deo sistema i grupe odraslih koji se okreću oko Njega, klanjajući Mu se i oslanjajući se na Njega.

Međutim, ako detetu u ranom periodu nisu zadovoljene njegove osnovne potrebe ili ako je dete napušteno, zlostavljano, zanemarivano, osramoćeno ili je previše razmaženo, ono će ostati u centru – okrenuto ka sebi – kako bi preživelo, kako bi se postaralo za sebe. „Ako niko ne bude zadovoljio moje potrebe, učiniću to sam“, kaže nezbrinuto dete. Još jedna tehnika za preživljavanje je da ostanu zavisni i zahtevni, uvek se nadajući da će se, uprkos svemu, pojaviti neko ko će za njih učiniti ono



što oni žele i/ili misle da im je potrebno. Neki osećaju da ne mogu preživeti bez neposredne blizine svojih roditelja, čak i u odraslim godinama! Oni će često, čak i kao odrasli ljudi, testirati druge, ponašajući se tako da ih guraju od sebe, naročito one koji su im bliski, kako bi videli koliko mogu da se izvlače tako, a da ipak budu prihvaćeni.

Bez obzira na to koje tehnike počnemo da razvijamo kao deca i ponesemo sa sobom u zrelo doba, na kraju ćemo priznati da plaćamo cenu tih tehnika. Osoba koja odluči da počne sama, na kraju će shvatiti da ipak samo želi drugo ljudsko biće sa kojim će moći da se poveže. To je istina, zato što je softver u mozgu, koji je Bog dao, podešen da se povezujemo. Mnoge religije uče da nas je Bog stvorio da se povežemo sa Njim. Ali životna iskustva, poput napuštanja u ranom dobu, zlostavljanja, rata, loših odnosa i višestrukih razočaranja, otvrdnula su srca i učinila da se ljudi osamljuju, kako bi izbegli dalja povređivanja, sklanjajući se čak i od Boga. Neki skliznu u psihotična stanja ili odluče da završe život, zato što ne mogu da se izbore sa tolikim bolom. Čak i te drastične mere, u njihovim umovima, predstavljaju način za preživljavanje.

Alice Miller, svetski poznata psihoanalitičarka i autorka osam knjiga prevedenih na 21 jezik, predavala je i praktikovala psihoanalizu preko 20 godina. Godine 1973, ona je otkrila istinu o svom sopstvenom detinjstvu, a 1988. dala je ostavku u Međunarodnom psihoanalitičkom udruženju, zbog filozofskog sukoba. Godine 1995, uradila je reviziju svoje najprodavanije knjige, *Drama detinjstva (The Drama of Being a Child)*. U ovoj knjizi ona kaže:

„Kod pokušaja odbrane od, na primer, osećanja napuštenosti u ranom detinjstvu mogu se zapaziti mnogi mehanizmi. Pored jednostavnog poricanja najčešće nalazimo neprestanu, iscrpljujuću borbu da se uz pomoć simbola (narkotička sredstva, grupe, kultovi svih vrsta, perverzije) postigne zadovoljenje potisnutih i u međuvremenu pervertiranih¹ potreba. Često se mogu zapaziti i intelektualizacije, jer one pružaju zaštitu velike pouzdanosti, ali ovo može da ima kobne posledice, ukoliko telo – kao što je to slučaj kod teških oblika oboljenja – potpuno preuzme stvari u svoje ruke² (uporedi o tome moja razmatranja o Ničeovom oboljenju u spisu *Gemiedener Schlüssel*, 1988, kao i spis *Abbruch der Schneigemauer*, 1990).

Svi ti mehanizmi odbrane praćeni su potiskivanjem izvorne situacije i osećanja koja idu uz nju.“³

Ljudi koji nemaju neki veliki bol da bi ga krili, retko razvijaju zavisnost. Međutim, pošto je činjenica da su zavisnosti rasprostranjene, moramo navesti tehnike za paralisanje bola, koje mnogi koriste.

SREDSTVA ZA UMRTVLJIVANJE

Supstance za promenu raspoloženja: Čak i upotreba duvana predstavlja oruđe za umrtvljivanje (paralisanje) ili utehu. Nikotin je zavisnost. Nažalost, i medicinska nauka je dokazala da je ogromna cena koja se plaća za ovu zavisnost. Oni koji koriste droge ili alkohol, da umrtve emocionalni bol, dugoročno pate od gubitka značajne količine intelektualnih sposobnosti.

Dr Daniel Amen, vodeći neuropsihijatar, koji koristi SPECT skenere da snimi mozak, razjašnjava da oni koji zloupotrebljavaju alkohol ili droge plaćaju ogromnu cenu, gubitkom

¹ Perverzije – izopačenja; pervertiran – izopačen – *prim. izdavača*

² „Međutim, može doći do katastrofalnih posledica kada um ignoriše važne poruke koje šalje telo“ – prevod engleskog originala – *prim. izdavača*

³ Citat iz knjige *The Drama of the Gifted Child* od Alice Miller, kod nas prevedene kao *Drama darovitog deteta*, Izdavačka knjižarnica Zorana Stojanovića, Novi Sad, 2001 – *prim. izdavača*

moždanih ćelija i funkcija mozga. Takođe navodi da postoji snažna veza između zloupotrebe supstanci i nasilnog ponašanja. Obično je jedno praćeno drugim. Ovde se, opet, plaća još jedna cena zbog potrebe da se, zavisnošću, umrtvi emocionalni bol.

Seks – Neki koriste seks kao sredstvo za umrtvljivanje bola. Neki osećaju da će pokušaji povezivanja na seksualnom nivou ispuniti prazninu koja je nastala zbog nemogućnosti povezivanja sa majkom i/ili ocem u detinjstvu. Srastanje te praznine za mnoge je seksualna rana, naneta u godinama kada se formira karakter (od začeca do kraja sedme godine života). Neki su navedeni na seksualni promiskuitet samim seksualnim zlostavljanjem.

Hrana – Jelo je često bilo aktivnost koja smiruje i donosi utehu. Većina ljudi može prepoznati koja je posebna hrana koju biraju kada se osećaju usamljenim, depresivnim ili nesigurnim. Seksualno zlostavljana deca često koriste hranu kao zaštitu ili odbranu od daljih napada, misleći da, ako njihovo telo ne bude privlačno, oni neće biti meta za ponavljanje zlostavljanja. Nažalost, ove žrtve ne shvataju da njihov izgled nije uzrok zlostavljanja koje trpe. Problem leži u poremećenosti počinioca.

Posao – Iako koristan kao potpora za pojedinca ili njegovu porodicu, posao se može koristiti i kao mehanizam za bekstvo. To je način da se osoba oseća bolje u vezi sa tim ko je, a na osnovu dostignuća, prestiža ili zarađenog novca. To je način da čovek izbegne sate usamljenosti, baveći se nekim produktivnim poslovima. To je, takođe, način da se pobegne iz odnosa koji izazivaju emocionalnu bol.

Religija – Za neke je religija sveto bekstvo. Oni koji osećaju da nikada nisu bili prihvaćeni ili podržani obavljajući verske radnje, pokore ili dela ljubavnosti, kako bi zaradili neku vrstu laskanja i prihvatanja od strane Boga, vernika ili članova zajednice. Nažalost, ti pojedinci žive u zatvoru koji su sami napravili, čineći sve ispravne stvari, nadajući se da će tako biti primećeni i konačno oslobođeni. Ali, u većini slučajeva, koliko god pokušavali, oni se nikada ne osećaju povezani niti doživljavaju blizak emocionalni odnos sa Bogom, kojem tvrde da služe. Neprestano su ograničeni svojim mislima i osećanjima.

POREKLO ZAVISNOSTI

Sve zavisnosti su rezultat nesposobnosti ili poteškoća u vezivanju za primarne staratelje u ranom periodu života.

Zavisnosti su naši pokušaji da olakšamo, kontrolišemo, umrtvimo ili prikrijemo povredu i bol od primljene rane. Nažalost, mnogi imaju zavisnost, a ne znaju zašto. Sigurno je da, nakon što čovek nađe privremeno olakšanje od bolnih emocija, lako je postati zavisan o to olakšanje a, u mnogim slučajevima, sredstva koja se koriste u tu svrhu sama po sebi izazivaju zavisnost i tako privlače sebi ranjene osobe.

Mi u svojim zavisnostima uživamo ili ih trpimo, znajući da ćemo morati da platimo cenu. Oni koji zloupotrebljavaju droge gube svoje karijere, funkcije mozga i imaju loše odnose, a da ne

govorimo o rizicima po zdravlje. Alkoholičari pate na isti način. Zavisnost je čak i upotreba duvana, koji je dospao na loš glas zato što je glavni uzrok pojave raka.

Oni koji su zavisni od seksa obično gube posvećenog partnera, mogu se razboleti i mogu izgubiti svoj ugled, kao i važne odnose. Radoholici žrtvuju svoje bliske odnose, smatrajući da je rad od primarnog značaja. Preterivanje, takođe, može biti rizično po zdravlje.

Religijski zavisnici stavljaju religiju na prvo mesto u svojim životima, žrtvujući i odnos sa Bogom i bliske veze sa supružnicima, decom i drugim ljudima. Njihova revnost, koju često, na nepodnošljiv način, nameću drugima, dovodi do toga da se ljudi udaljavaju od njih, kako bi izbegli njihovo *napadno* ponašanje.

Zavisnosti se mogu pobediti! Kada se emocionalni bol jednom eliminiše, može se pobediti i potreba za posrednikom. Ako se ne iskoreni problem, ostaje simptom zavisnosti. Ne morate ostati zaglavljani u mulju – vreme je da krenete dalje!

UTICAJ KARAKTERA RODITELJA

Karakter je skup nečijih misli i osećanja.
Misli i osećanja proizvode ponašanje.

Ima veoma malo ljudi koji, čim saznaju da će postati roditelji, pitaju: „Šta ću morati da uradim, da bih upropastio ovo dete?“ i onda, tokom trudnoće i nakon rođenja, nastave da pokušavaju da utiču na svoje dete koliko god mogu negativno. Svakom muškarcu se daje želja da produži svoju lozu, a ženama se daruje želja da rode dete, ukoliko ih njihova sopstvena iskustva iz detinjstva nisu poremetila u tome. Međutim, previše često osobenosti roditelja mogu uticati na detetov razvoj na nezdrav način.

Na primer: Mali dečak ima majku koja je fizički ili emocionalno odsutna. Ona je možda ponekad kod kuće, ali drži sina na emocionalnoj distanci. Možda nije brižna, možda je zahtevna ili, čak, ima periodične izlive besa koji u detetu izazivaju strah, a ti izlivi besa mogu biti usmereni ka bratu. Možda ima muža koji je zlostavlja ili je često odsutan od kuće, a ona svoju frustraciju ispoljava na sinu. Ona možda ima strahove koje nosi iz detinjstva, što uključuje i strah od sopstvenog sina.

Šta se dešava sa njenim dečakom? Pošto on ne može emocionalno da se veže [attach] za nju, sputava se njegova sposobnost da izgradi odnos. On se oseća nesigurno zato što je sam, a pošto je zapostavljen u odnosu, sklon je tome da bude osetljiv. To kod njega na kraju izaziva nedostatak poverenja i on sebe smatra nesposobnim da dopre do drugih da bi uopšte stvorio zavisnost. On ne uspeva da vidi druge kao izvor zla ili blagoslova za njega. Intelktualno razume šta je pripadanje, ali nema osećaja koji to prati. Sklon je depresiji, oseća se beznačajno, emocionalno otuđen [detached] i prazan.

Kako ovaj dečak dođe u zrelo doba, njegovi odnosi sa drugim ljudima su površni. On pokazuje neku vrstu rezervisanosti – udaljenosti od drugih. Sklon je tome da se povlači u sebe, ne verujući nikome. Sklon je tome da bude neprijateljski nastrojen i agresivan, govoreći stvari kao što su: „Mrzim te“, a zapravo misleći: „Ne ostavljaj me!“ On je u stalnoj potrazi za nekim ko će ispuniti prazninu koju je ostavila majka. Njegovi odnosi su obično loši (nezdravi), ali bi on mogao da ostane u njima, samo da ne bi bio sam. On je uništen neuspesima i nije u stanju da se nosi sa kritikama. Ima poteškoća sa povezivanjem i sa prepoznavanjem svojih talenata. Nažalost, često je zavisn od supstanci koje omogućavaju da se promeni njegovo raspoloženje.

Sve ove poteškoće nastaju zato što je njegova majka bila fizički ili emocionalno odsutna! (Ima i drugačijih majki koje izazivaju druge vrste ponašanja u svojim sinovima i ćerkama, a to se može videti u okviru grafikona u radnoj svesci koja prati ovu knjigu).

3. LEPLJENJE [BONDING]¹

Pretpostavimo da je trudna žena zaljubljena i da ima topao odnos sa svojim mužem ili ljubavnikom. Iako je njena trudnoća možda došla u nezgodno vreme u njihovim životima, žena se verovatno vezala za dete u svojoj utrobi i željno iščekuje njegovo/njeno rođenje. Dan porođaja i dugo čekani prizor malog bića koje je raslo u njoj devet meseci je došao. Trudovi su jaki! Porođajni bolovi su, za većinu žena, gotovo nepodnošljivi. Možda je jedini izuzetak majka koja je rađala u prošlosti i taj proces smatra lakšim ili, čak, brzim. Kontraksije materice su namenjene tome da izguraju bebu napolje, slično načinu na koji se stisne pasta za zube, kako bi izbacila svoj sadržaj. Tu je tim stručnjaka, a možda i njen muž, koji joj govore da gura, gura, gura! Ona je znojava i namučena i pomišlja da možda neće uspeti da prođe kroz to iskušenje. Konačno, poslednji trzaj, zvuk bebinog plača i objava: „Devojčica je! Dečak je!“ Blaženo olakšanje i pobedonosna ushićenost!

Samo bi mali broj žena, nakon što jednom uzme u naručje to tako željeno dete, poželeo da nikada nisu ostale u drugom stanju! Kao da nestaje sećanje na sve muke koje su doživele tokom porođaja. Žena plače od radosti, grli i ljubi novorođenče u svom naručju, usmeravajući pogled ka mužu, uz iščekivanje da od njega čuje pohvalu za naporan posao koji je odradila, i sluša iskazivanje njegove ljubavi prema njoj, njegovog prihvatanja prelepog deteta koje su zajedno stvorili. U idealnom okruženju, u pozadini tiho svira muzika, svetla su prigušena, a njih dvoje su, najzad, sjedinjeni sa svojim detetom i zajedno drže taj plod i dar svoje ljubavi.

Zvuči divno, zar ne? Ovo je ideal: roditelji željno iščekuju fizički prizor njihove ljubavi u obliku zamotuljka od 3-4 kg, da ga vole ostatak svog života. Ali prečesto porođaj uopšte nije onakav kako je upravo opisano. U mnogim situacijama porođaj je komplikovan. Dešava se da se majka i/ili beba nađu u opasnosti. Ponekad moraju da se koriste akušerska klešta, radi izvlačenja deteta iz porođajnog kanala ili se majka brzo odvodi u operacionu salu, radi obavljanja hitnog carskog reza. Majka mora da bude pod anestezijom i zato ne uspeva da vidi svoje novorođenče čim ono izađe iz materice, prekriveno sirastim mazom, debelom i kremastom masnom supstancom, amnionskom tečnošću i, možda, delimično svojom sopstvenom krvlju. Dete ne može biti stavljeno na njene gole grudi, kako bi ga umirio zvuk otkucaja njenog srca i njen poznati miris. Beba se ne može ljubiti i tako ne može primiti neophodnu bakteriju koja joj pomaže u varenju. Ukus njenog prvog mleka² se mora odložiti. Malo, nesigurno novorođenče ne može osetiti majčin nežan dodir i čuti njene reči ljubavi i prihvatanja.

U nekim slučajevima, prevremeno rođeno dete se odmah premešta sa odeljenja za porođaj na odeljenje intenzivne nege, u inkubator sa kiseonikom, gde o njemu brine tim lekara specijalista, koji mogu spasiti njegov život analizama, tretmanima, lekovima, kao i specijalno obučene medicinske sestre. To je bio slučaj prilikom rađanja naše druge ćerke. Ponekad se novorođenče stavlja na listu za usvajanje i njegova biološka majka ga nikada ne vidi. Umesto toga, ono se odmah odnosi u jaslice, gde mu se meri težina, daje ocena, rade analize, čvrsto se zavija u ćebe i dodeljuje mu se kolevka sa oznakom „Beba X“. Ovo dete nema priliku da od **biološke** majke ikada dobije potreban dodir, miris,

¹ Bonding ili „lepljenje“ je emocionalna i fizička povezanost. To je razvoj bliskih međusobnih odnosa među članovima porodice i/ili prijateljima. U psihologiji se bonding definiše kao blizak odnos među ljudima. To je obostran i interaktivan proces i razlikuje se od pukog svidanja. Može se odnositi i na proces privrženosti (emocionalne povezanosti) među ljubavnim partnerima, bliskim prijateljima ili među roditeljima i decom. Takvo povezivanje opisuje se kao osećaj privrženosti i poverenja.

² Kolostrum (poznat i kao prvo mleko), oblik je mleka koji stvaraju mlečne žlezde sisara u kasnoj trudnoći. Kod ženki većine vrsta kolostrum se stvara neposredno pre porođaja. Sadrži veću količinu belančevina nego obično mleko. Takođe, sadrži antitela koja štite novorođenče od bolesti.

zvuk i pogled, koji su neophodni da bi se dete vezalo na zdrav način. Srećom, sada se dozvoljava da biološke majke drže takve bebe, pre nego što one budu predate u ruke usvojitelja.

Sa kim se ove nesrećne bebe povezuju u prvih nekoliko sati života, kada oči jasnije vide, a sve oko njih je hladno i nepoznato? U prva četiri sata, bebama je potrebna ta prednost, da budu blizu bioloških roditelja, da slušaju njihove poznate glasove, osećaju njihov miris – kožu uz kožu, da budu ljuljane u njihovom naručju i da, savršenim vidom koji imaju u prva četiri sata života, posmatraju njihove izraze lica i dožive njihov stav pun ljubavi i prihvatanja. Kod ovih beba se ta velika potreba deteta da se blisko poveže sa biološkom majkom ne zadovoljava, što u detetu ostavlja prazninu i strah u godinama koje dolaze.

Razmislite sada o majci koja zaista nije želela trudnoću i još jedno dete. Možda je to već više od onoga sa čim može da se izbori. Trudnoća je možda rezultat silovanja, incesta ili *veze za jednu noć* ili podsetnik na neko zastrašujuće iskustvo. Za nju, to dete je neugodnost, teret, problem. Ona ga može odvesti svojoj kući, ali neće moći da ga odvede u svoje srce. Ovo dete u svom životu ima fizičko prisustvo staratelja, ali nema ljubav i emocionalnu povezanost sa majkom [attachment to mother], koji su potrebni za zdrav fizički i emocionalni razvoj.

TUŽNA, ISTINITA PRIČA

Jedan nesrećan primer za to je ono što se, pre mnogo godina, dogodilo na ostrvu Guam. Španci su na ostrvo došli brodom i tamo su uživali u polinežanskom načinu života, lepoti ostrva i voću i povrću kojih je tamo bilo u obilnim količinama. Posle nekoliko godina iscrpljujućih, dugih putovanja u Guam, Španci su odlučili da jednom zauvek osvoje ostrvo. Njihova metoda je bila da pobiju sve muškarce, uključujući male dečake, i da siluju žene. Onda su krenuli na poslednji put kući, u Španiju.

Ono što su ostavili iza sebe bila je neverovatna pustoš i mnogo trudnih, ožalošćenih i besnih žena. Način života na ostrvu se neminovno promenio. Sada su žene morale da uče da se otisnu na more i love ribu, kako bi i one i njihove ćerke imale hranu. Emocije su ih opteretile, a način života se tako preokrenuo, da su ove trudne žene morale da rade i muške i ženske poslove. Preplavili su ih iscrpljenost, depresija i tuga.

Posle nekoliko meseci došlo je vreme za porođaj i mnoge od tih žena rodile su sinove. Ti sinovi odrasli su bez muškog uzora/modela i mogli su da kopiraju samo ponašanje žena. Oni su bili veoma ljuti mladi ljudi – ljuti na svoje majke zbog čestih odlazaka u ribolov i zato što su bile jedini model koji su mogli da kopiraju. Bili su ljuti na svoje očeve, zato što nisu postojali u njihovim životima. Majke su bile zbunjene. Kako one vole ovu decu, koja su bila rezultat silovanja? Biološki očevi ove dece bili su ubice njihovih muževa i dece, a bili su i odsutni. Kao posledica svega toga, dečaci su izrasli u ljute muškarce, koji su mrzeli svoje majke. Oni su se oženili i tukli su svoje žene, kako besne bi iskalili na majkama. To je bio početak porodičnog nasilja na nekad miroljubivom ostrvu. Čak i danas, generacijama kasnije, problem porodičnog nasilja i dalje prevladava na ostrvu Guam.

Dodajmo ovde još jednu kategoriju – nesrećnu majku koja zaista želi svoju bebu, ali ne zna kako da se sa njom poveže. Ta želja je deo njenog ženskog softvera, kao što je i njena želja da bude jedno sa čovekom po svom izboru. Međutim, u ovoj situaciji, žena je bila odgajana u domu sa roditeljima koji joj emocionalno nisu bili dostupni. Ona nikada nije mogla nežnom privrženosti [loving attachment] da se poveže sa svojim uzorom: svojom majkom. Njen otac je možda bio udaljen emocionalno, nikada nije bio dostupan za zdrav fizički dodir ili emocionalnu vezu. Ili je, možda, ona bila njegova *princeza* i to može biti uzrok nekih velikih problema. U tom slučaju, ocu je lako da se prema svojoj ćerki odnosi kao prema surogat supruzi, stavljajući preveliku odgovornost na devojčicu.

Devojčici je potrebno da ima emocionalnu povezanost sa svojom majkom, kako bi kasnije mogla da izgradi emocionalnu povezanost sa svojom sopstvenom decom. Majka je njen uzor/model. Ako majka nije mogla da uspostavi povezanost, i ćerka će imati velike teškoće da zaista razume ko je ona sama i da se poveže sa svojom decom i drugim ljudima kasnije u životu i možda će biti potpuno nesposobna da to učini, jednostavno zato što ne zna kako.

ISKUSTVO BONDINGA

Neverovatno je kako smo neobično i čudesno stvoreni. Ta tri sata nakon rođenja su osmišljena tako da roditelj i dete uživaju u iskustvu bliske povezanosti u kojoj, prema Donaldu M. Joy-u, doktoru, u njegovoj knjizi pod nazivom *Bonding*, iz 1985. godine, oni „predstavljaju darove jedno drugom. Darovi se sastoje jednostavno od *nas samih – onoga što smo mi*“. Čitajući dalje, dr Joy navodi:

„Ovde, kao i u svim prisnim odnosima u životu, najbolja iskustva su besplatna; ona proizilaze iz veličanstvenosti osnovnih čovekovih darova.“

On dalje upućuje na to da ima pet darova koji pojačavaju iskustvo bliskog povezivanja:

Miris: Posteljica, obložena sirastim mazom, ima jedinstveni miris koji prekriva novorođenče, predstavljajući nežnu zaštitu za njegovu kožu. Izgleda da miris aktivira u majci određeni govor tela, tzv. „obuhvatajuće gestove“ („encompassing gestures“ – to je, slobodno rečeno, želja da se neko obuhvati rukama), čime se u njoj pojačava želja za držanjem, ljuljanjem i grljenjem svoje bebe. Miris izaziva slične reakcije u drugim ženama koje prisustvuju porođaju i to danima nakon toga. Takođe, roditelji na dete prenose svoje sopstvene, specifične mirise. Beba prepoznaje mirise svojih roditelja i ti mirisi joj donose mir.

Glas: Majke su sklone tome da povise svoj glas i da se svojoj deci obraćaju direktno, oči u oči. Malo dete, sa neuobičajenom pažnjom, sluša majčin glas visoke frekvencije, a to povezivanje oči u oči je veoma dragoceno za detetov razvoj. Bebe, zapravo, mogu da oponašaju glas svoje majke i često to čine.

Oči: Novorođenčad, čije majke ne gledaju direktno u njih, uglavnom ne uspevaju da napreduju. Sada znamo da ljudska odojčad imaju neverovatno prefinjenu oštrinu vida. Oni su u stanju da se jasno fokusiraju, da svojim očima prate kretanje objekata i da, čak, okrenu oči kako bi to ispratili. Žižna dužina u ovom periodu (2-4 sata posle porođaja) je ograničena (fiksirana) i to je dužina od oko 45cm – udaljenost do majčinog lica, dok ga ona drži u svom naručju.

Toplina: Tela roditelja, spojena sa detetovim, obezbeđuju stabilizaciju telesne temperature deteta, koje je upravo rođeno, na manje od majčinih 37 stepeni celzijusa. Lekar često vežba oca da otvori svoju košulju, kako bi omogućio bebi da primi od njega telesnu toplotu, kožu na kožu.

Dodir: Majčino nago telo je idealna vezujuća [bonding] površina za nago odojče i prvih nekoliko sati bi majku i dete trebalo spojiti na način koji će zapečatiti njihov odnos.

U svojoj knjizi dr Joy dalje otkriva:

„Studije o zlostavljanju dece pokazuju da se prerano rođene bebe nalaze u najrizičnijim grupama – među onima koji će najverovatnije biti zlostavljani“.

Obično nema vremena za blisko povezivanje sa prerano rođenom decom, zbog stanja opasnog po život deteta i potrebe da se ono hitno prebaci na intenzivnu negu.

USPEŠAN EKSPERIMENT

Švedski psiholog po imenu dr Heidelise Als, vanredni profesor psihologije na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Harvardu/Dečjoj bolnici u Bostonu, Masačusetsu, eksperimentisao je sa prevremeno rođenom decom i otkrio da deca, kojima se pruži posebno okruženje i duži period vremena za povezivanje sa roditeljima (naročito majkom) preko njihovog mirisa, glasa, kontakta očima, topline i dodira, napreduju mnogo bolje i u dužem i u kraćem periodu.

Dr Als je zahtevala da roditelji, koji učestvuju u studiji, budu u bolnici od ranog jutra do kasne večeri, držeći svoje bebe na golim grudima većinu vremena. U stvari, ona bi više volela kada bi roditelji imali posebnu prostoriju, gde bi prebivali, spavali, jeli i, u osnovi, živeli, čak sa braćom i sestrama, sve dok dete ne bude spremno da napusti bolničko okruženje.

Ima 16 zemalja koje učestvuju u ovom projektu i otkriće da prerano rođene bebe u tom okruženju dobijaju brže na težini, brže dišu samostalno, bolje napreduju u svim fizičkim aspektima i odlaze kući ranije, nego one bebe koje neprestano drže u inkubatoru. Zaključak njenih dugoročnih studija je da bebe o kojima se posebno vodila briga, takođe, intelektualno bolje napreduju, nego one koje nisu bile uključene u njenu studiju. Intervju sa dr Als možete pročitati na:

www.brazelton-institute.com/abinitio2009spring/art3.html

<p>Roditelji se emocionalno i fizički vezuju [bond] za decu. Deca se emocionalno vezuju [attach] za roditelje.</p>
--

Bonding je iskustvo za roditelje. Bebe i deca se ne vezuju [bond]; oni se kače [attach] za roditelje koji mogu da se vežu [bond] za njih. Želja za emocionalnim povezivanjem sa detetom je od suštinskog značaja. Veoma je važno preduzeti korake za blisko povezivanje [bond], još dok je dete u materici i tokom ta prva tri osetljiva i važna časa nakon rođenja. Ovaj vremenski period predstavlja pozornicu za detetov nesvesni izbor stila emocionalne vezanosti [attachment style]. Ako roditelj nije mogao da se emocionalno veže [attach] za svoje roditelje u detinjstvu, taj roditelj će imati poteškoća da se poveže [bonding] sa svojim sopstvenim potomkom kasnije u životu.

4. NOVOROĐENČADIMA JE POTREBNO...

Recimo da ste upravo prošli kroz fazu porođaja i da ste pogledali u oči svog deteta. Vaše emocije su svuda. Vi ste oduševljeni zato što su napinjanje i muke porođaja konačno završeni i dirnuti ste pri pogledu na biće koje je upravo rođeno! Vaša beba, koja možda nije baš najbolji prizor, dok je još pokrivena plodovom vodicom, može biti najlepše stvorenje koje ste ikada videli. Svesni ste da će uskoro započeti rutina hranjenja, menjanja pelena, oblačenja, kupanja i, možda, ustajanja i šetkanja noću, ali vama to nije važno. Ono što možda ne razumete su druge potrebe koje vaše novorođenče ima – potrebe koje će mu se, u emocionalnom smislu, kada budu ispunjene, isplatiti tokom čitavog života. Koje su to potrebe?

Ostatak vašeg života, vaša beba će nositi, ne samo vaše osobine, već i delove vaše ličnosti i one vaših roditelja, babe i dede i, čak, pradede i prababe! Možete li da verujete? Nova nauka govori nam da mi u našoj DNK zapravo nosimo emocionalne i fizičke osobenosti 32 ljudi!¹ A većinom su to ljudi koje nikada nismo upoznali.

Uskoro ćete svoj dragoceni smotuljak odneti kući i život će vam se promeniti! Dakle, pre nego što počnete da se bavite pelenama i bočicama i svima onima koji će vas posetiti da vide vašu novu bebicu, evo nekih VEOMA VAŽNIH stvari koje bi trebalo da znate.

Gledanje oči u oči:

Tokom prvih dana, nedelja i meseci, vašoj bebi je potrebno da je i majka i otac drže na udaljenosti od 45cm ili manje – tolika je udaljenost od mesta gde se vaša ruka savija u laktu, da bi se tu položila beba, pa do vašeg lica. Beba će gledati u vas, zato što je to važan način na koji beba saznaje kakvi ste vi. Ona gleda u vaše oči, tražeći ljubav i prihvatanje, što je za nju jedan od prvih pokazatelja da je bezbedno i sigurno. Upravo za ovo bi trebalo odvojiti dovoljno vremena, i odmah nakon rođenja i sledećih nekoliko meseci! Tokom tog vremena obavezno sa bebom nežno pričajte o tome koliko je ona voljena.

Maženje:

Ovo je toliko važno! Setite se, dok se nalazila u majčinoj utrobi, beba je bila u tesnom prostoru. Kada se čvrsto drži u naručju, primajući toplinu od vašeg tela, to stvara osećaj sigurnosti i bezbednosti, koji je od suštinskog značaja za novorođenče. Kada se to čini redovno, vaše dete će naučiti da dođe kod vas da se mazi kad god mu život priredi neko teško iskustvo – nešto poput iskustva koje je upravo pretrpelo, a to je rođenje. Tom vrednom osećaju tople sigurnosti dodajte poljupce, koji će za dete biti blagoslov za ceo život. Vaš blagi glas i nežan dodir doneće utehu za godine koje dolaze.

Vaš odnos jedno sa drugim:

Za vas kao roditelje ovo je jedan od najsnažnijih uticaja koji postoje! Nadamo se da je vaš prenatalni period bio divno iskustvo povezanosti [bonding] između vas dvoje, dok je beba slušala *sa strane* i bila u velikoj meri pod uticajem tog odnosa i biće pod tim uticajem ostatak svog života! Kada se roditelji svađaju, kada su odsutni, kada su zlostavljači ili su zavisnici, to dovodi do gubitka sigurnosti, kao i do samo-uništavajućeg i štetnog ponašanja u detetovom kasnijem životu.

Majka i otac su prisutni, fizički i emocionalno:

¹ Nažalost, autori nigde nisu naveli reference kako bi postojala mogućnost kritičkog osvrta na ta navodna otkrića, tako da izdavači smatraju da bi ovu izjavu trebalo uzeti sa rezervom – *prim. izdavača*

Ogromna pomoć u emocionalnom razvoju vašeg deteta jeste vaše prisustvo! Kada gledate bebu u oči, kada se svom detetu obraćate tiho i nežno tokom njegovog odrastanja, to će pojačati njegov osećaj ljubavi i sigurnosti. To je daleko važnije od toga da ima najnovije igračke i uređaje! Očevi su mnogo važniji, nego što smo to nekad mislili. Toplina tela muškarca je umirujuća za bebu, a snaga koju ona oseća u njegovim rukama stvara sigurnost.

Bebe koje pokazuju svoju ljubav prema vama:

Kako dani prolaze, gugutanje, osmesi i pružanje ruke ka vama postaju deo detetovog bića i ukazuju na uzvraćanje ljubavi. Čak je i detetov prst u vašem oku ili nosu njegov pokušaj da vam uzvrati povezanost.

Bebe treba da se osećaju prihvaćenim:

One treba da *znaju* da su **dobro prihvaćene** u vašoj porodici. Njihov plač i zvuke roditelji **čuju** i na njih se brzo reaguje. One su aktivno uključene u vaš život i vašu porodicu, što kod njih stvara osećaj da su **važne**.

Bebama je potrebno ohrabrenje!

Reči hvale, priznanja i odbravanja (afirmacije) su jednako važne za vašu bebu, kao i za vas. To je jedan od načina na koji se utvrđuje samopoštovanje u vašem detetu. Njegova urođena (nasleđena) vrednost je prisutna samim tim što je on stvoren, a mi, kao roditelji, ili tome dodajemo sve ostalo ili oduzimamo. Iako dete možda ne razume vaše reči, ono će reagovati na vaše držanje i boju glasa.

Podrška:

Kako vaša beba postaje starija, potrebno je da oseti vašu snagu i podsticaj da uči i ostvaruje uspeh. Iskreni komplimenti su dragoceni!

Poverenje se gradi u prvih 18 meseci života!

To je temelj za sposobnost, koju će vaše dete imati tokom čitavog života, da veruje sebi i drugima. Ovaj dragoceni faktor je osnova za druge pozitivne kvalitete koje će vaše dete razviti. Deca to saznaju posmatrajući kako vi, kao roditelji, imate poverenja jedno u drugo i osećajući da li mogu da vam veruju da ćete zadovoljiti fizičke i emocionalne potrebe.

Bebama je, kao i svima nama, potrebno znanje:

Mi u početku učimo kod kuće, na osnovu primera i podučavanja roditelja. Kasnije se znanje stiže u školi. Većini nas je potrebno da nam se stvari pokažu, i to često više puta, kako bismo spoznali nešto novo. Potrebno je da roditelji imaju strpljenja.

Siguran i brižan dodir:

Da li ste znali da bebe, koje se mažu losionom posle kupanja, stiču veću inteligenciju? OPA! Dodir je isceljujuće-terapeutski. Naravno, postoje neki dodiri, poput udarca, štipanja, pesničenja, griženja i preteranih batina, koji su štetni. Postupajte s decom nežno!

Osposobljavanje za samostalnost ili donošenje odluka:

Ovo može biti izazov, zato što bebe ne dolaze na svet sa rasuđivanjem (to kreće da se razvija oko 14. godine i ne završava se sve do 26-28. godine), tako da imate priliku da ih naučite KAKO da donose odluke i koje su posledice lošeg odlučivanja. Dajte im mogućnost izbora još dok su mali, kao npr: „Da li danas želiš da obučeš plavu ili zelenu košulju? Da li želiš čokoladu ili vanilu?“ Čak i pre nego što nauče reči, pokažite im dve različite zvečke ili igračke i oni će posegnuti za jednom od njih, na taj način birajući.

Deci je potrebno da učestvuju sa njima:

To znači da budete uključeni u ono što je njima važno – njihove snove, njihove igre, njihove prijatelje. Deca žele da se vi igrate i molite sa njima. Igrajte se sa lutkama sa svojim ćerkama ili igrajte fudbal sa svojim sinovima. Budite sa njima kod kuće, u školi (povremeno) i u crkvi. To im pomaže da se osećaju važnim za vas.

Osećaj sigurnosti daje im snažnu odskočnu dasku za napredovanje:

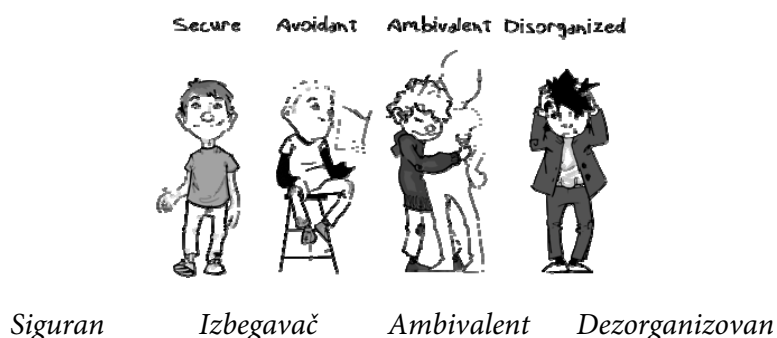
Sigurnost dolazi iz **postojanog** načina života i ponašanja roditelja. **Rutina** pomaže deci da nauče da predvide šta sledi. **Sreća** dolazi iz stabilnih emocija roditelja. Vi ih **oblikujete** za svoju decu. **Mir** je izuzetno važan! Deci je potreban unutrašnji osećaj mira, koji im se javlja onda kada se osećaju sigurnim. Nasilje na TV-u ili u filmovima, čak i u veoma ranom uzrastu, stvoriće u vašem detetu nelagodu, zato planirajte da takve sadržaje sklonite od detetovih ušiju i očiju.

Krila (u odgovarajućem uzrastu)

Tokom prvih nekoliko meseci i godina definitivno nije odgovarajuće vreme za to. Pravo vreme je kada vidite da vaše dete razvija sve navedene osobine. Zapitajte se: Da li ono većinu vremena donosi pozitivne odluke? Da li ume da se snađe u društvu? (Koliko dobro se snašlo u školi?) Sloboda dolazi kao privilegija onda kada postoje pouzdanost i odgovornost.

Zvuči kao da je pred vas stavljen ogroman zadatak, zar ne? Da budemo iskreni, to je najvažniji zadatak koji ćete ikada dobiti! Dobijanje božanske pomoći i sledeći načela iz ovog poglavlja, u velikoj meri će garantovati vaš uspeh. Ovi slatki smotuljci su nam dodeljeni, da pomognemo da se od njih oblikuju i stvore predivni odrasli ljudi, koji će biti blagoslov za svoje sopstvene porodice, za roditelje u njihovim poznim godinama i za društvo. Oni su, nesumnjivo, odraz toga ko smo mi, kako smo postupali prema njima i šta smo ih naučili.

5. EMOCIONALNO VEZIVANJE¹ [ATAČMENT]



Kao što smo već rekli, potreba za pripadanjem nekome je data od Boga, smeštena je u kompjuter-mozak i čvrsto povezana sa srcem. Pripadanje je temelj čovekovog postojanja i neophodno je za osobu u celini – njeno telo, um i duh – da bi ona bila čitava, zdrava i potpuna.

Ne bi se svi složili da *osećaju* potrebu za pripadanjem, ali u većini slučajeva, ti isti pojedinci će shvatiti da su nesigurni i usamljeni, naročito u vreme tuge ili bolesti.

BEBE SE EMOCIONALNO VEZUJU [ATTACH]

Pripadanje se definiše kao „biti vezan odanošću, rođenjem ili zavisnošću“. Pošto su novorođenčad zavisna, potrebno je da se emocionalno vežu [attach], kako bi obezbedile zadovoljenje svojih osnovnih potreba za hranom, toplinom, zaklonom, držanjem, maženjem i prihvatanjem. Ako ne postoji niko ko će uložiti u dete, fizički i emocionalno se vezati za njega [bond], ono će, čak u veoma ranom uzrastu, razviti očajničku potrebu za preživljavanjem i počće da se oslanja samo na sebe, radi zadovoljenja potreba, ili će u odraslim godinama postati previše zavisno od supružnika.

Postoje četiri osnovna pitanja koja svako ljudsko biće na kraju postavlja sebi. To su:

1. Da li sam vredan toga da budem voljen?
2. Da li sam sposoban da primim ljubav koja mi je potrebna?
3. Da li su drugi pouzdani i dostojni poverenja?
4. Da li su drugi dostupni i spremni da mi se odazovu, kada imam potrebu za tim?

Pitanje koje se zaista postavlja je: „*Da li smo ti i ja u nekom odnosu i da li pripadamo jedno drugom?*“ U veoma ranom uzrastu, dete može da odgovori na ova pitanja, a njegovi odgovori se zasnivaju na vrsti odnosa koji ima sa svojim roditeljima ili opaža kod njih. Odgovori se ne nalaze nužno u rečima, zato što je dete možda suviše malo da bi ih koristilo, već se izražavaju detetovim osećanjima, nepromenljivo utvrđenim, delujući u njima tokom celog života. Potreba za pripadanjem je i dalje glavna komponenta našeg softvera!

UTISKIVANJE [IMPRINTING] je **kopiranje ponašanja** i javlja se kod mladunaca životinja, kao što su patke ili guske, i utiče na budući razvoj životinje. Ljudi ne utiskuju.

¹ Attachment – u srpskim prevodima se upotrebljavaju sledeći termini: osećajno, afektivno, emocionalno vezivanje ili privrženost

LEPLJENJE [BONDING] je nešto što se dešava **u roditelju** i predstavlja **emocionalnu povezanost** koja utiče na odnos sa detetom koje će na kraju doći na svet. Roditelj se spaja [bond] sa detetom kao rezultat detetovog kačenja (emocionalnog vezivanja) [attach] za roditelja.

OSEĆAJNA VEZANOST/PRIVRŽENOST [ATAČMENT] je nešto što se **dešava u detetu**, kao posledica ponavljanih **interakcija sa roditeljem**, pomešano sa unutrašnjim snagama. Studije su pokazale da je atačment proces (proces emocionalnog vezivanja) [attachment process] značajan faktor zdravog razvoja.

Mi razvijamo stil/tip emocionalne vezanosti [attachment style] na osnovu interakcija između nas kao dece i naših majki, koje imaju malo snažniji uticaj, nego očevi. Međutim, nova nauka otkriva da biološki otac ima daleko više uticaja na dete, nego što se ranije mislilo.

Dr Džon Bolbi (John Bowlby), poznati britanski psiholog, koji je proučavao decu i efekte koje na decu ima emocionalna otuđenost [detachment] ili nedostatak povezanosti u detinjstvu, jeste stručnjak za temu emocionalne vezanosti [attachment]:

„Nepromišljena uverenost u neiscrpnu dostupnost i podršku tzv. figura privrženosti (ili figura emocionalne vezanosti) [attachment figures] **jeste temelj na kojem se gradi stabilna i samouverena ličnost.**“ – *Attachments*, strana 15.

Možda govoreći jednostavnije, nego što to čini Bolbi,

Emocionalna vezanost [Attachment] je sposobnost da budem siguran, bez ikakve sumnje, da uvek mogu doći kod svojih roditelja i oni će me dočekati širom raširenih ruku.

To je temelj sigurnog, autonomnog (sposobnog da funkcioniše samostalno) karaktera i osobina u kasnijem životu.

Očajnička potreba

Pošto je mozak sazdan za održavanje i sebe i tela, on teži da idealizuje – da stavi na pijedestal – čak i roditelje koji NISU ono što je detetu potrebno. Dete tako očajnički ima želju i potrebu za bliskim odnosom sa roditeljem, da, ako može da pronađe neku dobru osobinu ili sposobnost koju roditelj ima, on će iz toga izvući korist. I ako ne može da nađe dobre osobine, ono će ipak staviti roditelja na pijedestal i poštovati čak i disfunkcionalno ponašanje svog roditelja! Ovo, naravno, detetu ne čini dobro.

Naši najraniji odnosi razvijaju u mozgu hemijske procese koji su odgovorni za:

- Upravljanje našim pobudama.
- Smirivanje naših snažnih emocija.
- Razvijanje sećanja na porodični život u našim ranim godinama.

I zato postavljamo pitanja:

- Zašto se toliko borimo?
- Zašto se mučimo u svojim odnosima?
- Zašto se razvodimo?
- Zašto smo tako usamljeni?

Zašto je osećajna vezanost [attachment] za roditelja, bračnog druga, dete i, konačno, za Boga, tako izuzetno teško i, za neke, nezamislivo iskustvo?

Doktori Tim Clinton i Gary Sibcy u svojoj knjizi, pod nazivom *Attachments*, kažu:

„Svakodnevno, sve više i više otkrivamo koliko je dečji mozak u razvoju zavisn od majčine pozitivne, usklađene i odgovarajuće brige [responsive care].“ Strana 15.

„Moramo li uvek da krivimo majke i očeve za bilo šta što krene naopako u životima njihove dece?“ **viču neki ljudi. „Zašto je to uvek krivica roditelja?“ Odgovor je sledeći:**

Biti povređen i izabrati da se oporaviš ne znači pripisati krivicu bilo kome. U pitanju je prepoznavanje životnih okolnosti i faktora koji su u to bili uključeni. Oni utiču na naše živote, često delujući i na druge ljude oko nas. Često je to slučaj rađanja deteta, koji priprema teren za teškoće u emocionalnoj vezanosti/povezivanju [attachment]. Možda su dete ili majka bili previše bolesni, da bi do emocionalnog i fizičkog vezivanja [bonding] došlo odmah nakon rođenja. To nije ničija krivica, ali bez obzira na to, ipak ima uticaja na dete. Kada odlučite da poričete prošlost ili da zadržite ogorčenost zbog stvari koje su se desile u vašim ranim godinama, to boli više vas, nego one na koje ste ogorčeni.

**RAZUMEVANJE ŽIVOTA ONIH KOJI SU VAS
POVREDILI IGRA OGROMNU ULOGU U VAŠOJ
SPOSOBNOSTI DA OPROSTITUTE I PUSTITE DA
NESTANU OGORČENOST I POTREBA ZA OSVETOM.**

Oproštaj je dar koji nam Bog daje, a mi možemo da ga prihvatimo ili odbijemo – na nama je. Samo imajte u vidu da taj naš izbor ima uticaja, ne samo na nas, već i na one oko nas, koji su pogođeni našom ozlojeđenošću.

RAZVIJANJE NAŠEG SOPSTVENOG STILA

Na osnovu našeg iskustva iz detinjstva, mi razvijamo stil emocionalne vezanosti [style of attaching] – način na koji volimo i na koji smo voljeni. Kažu nam da se ovaj razvoj dešava u prvih 18 meseci do 2 godine života. U tom trenutku, jezik nije potpuno razvijen, ali osećanja (pre nego misli) su definitivno prisutna i ostaće tu tokom čitavog života, u većoj ili manjoj meri. **Posmatrajući roditelje kako komuniciraju jedno s drugim i osećajući kako se povezuju sa nama na najsnažniji način utiče na to kako ćemo se emocionalno povezivati sa drugima kasnije u životu.** Živeti po nekom od stilova emocionalne vezanosti [attachment styles] čini da se osećamo kao da smo uvek u senci. Međutim, mi ne moramo da ostanemo tu. Spoznaja, shvatanje i priznanje apsolutne istine u pogledu vaših iskustava iz ranog detinjstva može otvoriti prozor svetlosti za vašu budućnost.

EMOCIONALNA OTUĐENOST [DETACHMENT]

Dr Džon Bolbi i njegove kolege, dr James Robertson (radi u Engleskoj) i dr Mary Ainsworth, koja je radila u Sjedinjenim američkim državama, definisali su tri nivoa emocionalne otuđenosti [detachment] i četiri stila emocionalne vezanosti [attachment styles]. Osvrnućemo se na to kako se deca emocionalno otuđuju [detach]. Znamo da dolazi do toga, zato što osećaju da su napuštena, odbačena ili ignorisana. Mala deca ne poznaju reči napušten, odbačen ili ignorisan niti razumeju

njihovo značenje, ali imaju kriterijum po kojem utvrđuju da nešto nije u redu u odnosima u njihovoj porodici. Hajde da otkrijemo na temelju čega deca čine nesvesne izbore.

Ova informacija je rezultat 50-godišnjeg istraživanja dr Rona Rohnera, počasnog profesora na Univerzitetu u Konektikatu i osnivača fondacije koja se bavi prihvatanjem i odbacivanjem.

1. Postojanje ljubavi i naklonosti u užoj porodici
2. Postojanje neprijateljstva i agresije u užoj porodici
3. Ignorisanje i zapostavljanje od strane roditelja i/ili braće i sestara
4. Kriterijum nerazlikovanja (ne mogu pokazati prstom na određeni uzrok, ali svejedno osećaju odbacivanje)

Ovo su kriterijumi koje, po studijama doktora Rohnera, deca koriste da utvrde da li su odbačena.

Dr Bolbi je proučavao decu koja su živela u periodu Drugog svetskog rata pa do 1948. godine. Ova deca su obolela od tuberkuloze i morala su da budu izolovana u bolnici namenjenoj za lečenje te bolesti. Na osnovu svog rada tamo, on je identifikovao tri faze u procesu emocionalnog otuđivanja [detachment]. Posebno je posmatrao malu trogodišnju devojčicu, koja se zvala Annie. Video je da su je roditelji doveli u bolnicu, na odeljenje gde je trebalo da bude hospitalizovana. Pozdravila ju je medicinska sestra i roditelji su je predali u ruke te sestre. Dete je počelo da se buni i da pruža ruke ka svojim roditeljima. Ubrzo su joj krenule i suze, dok je posmatrala roditelje kako okreću leđa i odlaze sa tog odeljenja. Dok je vrištala i ritala se, sestra ju je smestila u njen krevetac. Njen plač se pojačao i ona je počela da skače gore-dole u krevetu, tresući čelične ograde i stvarajući priličnu buku. Nažalost, njeno *ludiranje* potrajalo je nekoliko dana i, prema Bolbiju, ovaj pokušaj deteta da vrati svoje roditelje može potrajati do nedelju dana. To se zove **negodovanje**.

1. FAZA I – NEGODOVANJE:

- Dete počinje da pokazuje stvarnu teskobu, čak očajničku uznemirenost, a onda i ljutnju, zato što je ostavljeno.
- Pokazatelj mogu biti suze, bacanje stvari, izliv besa, lupanje nogama, ležanje i udaranje pesnicama i nogama o pod – dečja razjarenost.
- Skoro svako dete se ponaša na ovaj način, bez obzira na to kako druga deca ili odrasli postupaju prema njemu.
- Dete želi svoju majku ili oca – i niko drugi nije dovoljno dobra zamena, bez obzira na to koliko je ta osoba dobronamerna.

2. FAZA II – OČAJAVANJE:

Emocionalno ispražnjeno dete ponaša se na sledeći način:

- Šćućuri se u svom krevetu.
- Pokazuje tup pogled i odbija da se igra sa drugom decom.
- Obraća malo pažnje na hranu koju mu nude.
- Ravnodušno je.
- Iznenada počinje da plače.
- Pada u stanje melanholije, pošto osećaj napuštenosti pušta korenje.

Tokom Bolbijevih posmatranja, medicinske sestre su se obradovale ovoj fazi, zato što je to bio kraj glasnih izliva besa i pretpostavile su (pogrešno) da je dete sada dobro.

3. FAZA III – EMOCIONALNA OTUĐENOST [DETACHMENT]:

• U ovom Bolbijeovom primeru, Annie je bilo potrebno nekoliko meseci da se *izvuče iz stanja očaja*, a to se desilo kada ju je drugo dete privuklo sebi, preko krpene lutke Ann. Tako je ona počela da se bavi uobičajenim dečjim aktivnostima, kao što je bojenje, ali je svoju umetnost pokazivala SAMO drugoj deci.

• Kada joj je majka dolazila u posetu, Annie bi jedva podizala pogled da je pozdravi. Okretala bi sliku koju je bojala i sakrivala svoje druge slike ispod pokrivača na krevetu.

• Kada bi se majka sagnula da je poljubi, Annie se povlačila.

• Ona je sebe odvojila od majke na emocionalnom nivou, zato što je bila LJUTA!

• Neka deca su se emocionalno odvojila od roditelja i bila su ravnodušna prema njihovom prisustvu, kada su im dolazili u posetu, dok su druga postajala naporna, pripijajući se uz roditelje i moleći ih da ih drže ili vode kući.

• Sva deca su postajala ljuta, skrhana i osećala su se bespomoćno.

POSLEDICE RAZDVAJANJA

Kod deteta koje je odvojeno/emocionalno otuđeno [detached child] od roditelja razvija se:

1. Sposobnost da ogradi svoje emocije. (Ne oseća ili se odvaja od osećanja).
2. Sposobnost da se eliminišu negativna osećanja u vezi sa razdvajanjem. (Poricanje).
3. Odbrana putem zamene:
 - Neosetljivost sopstvene ličnosti.
 - Sistem zamene stvari za odnose.
 - Sposobnost da zakopa svoju potrebu za poverenjem, prisnošću i bliskošću.
 - Odbijanje da posegne za bilo kim radi emocionalne utehe.
 - Oslanjanje na sebe i na materijalne stvari za koje se ispostavilo da ih voli.

Gledajući ovu listu posledica emocionalne otuđenosti [detachment results], da li mislite da možete da precrtate nešto od toga? To su apsolutni znaci da, u nekom periodu života, obično u detinjstvu, nije bila ispunjena potreba za emocionalnom vezanošću [attaching] za nekoga ko je neophodan u životu, a to je najčešće roditelj. Pažljivo razmislite i budite iskreni prema sebi, dok ponovo gledate gore navedenu listu. Zar danas nema mnogo ljudi koji nemaju prisne odnose i koji su više vezani za stvari (TV, iPad, kompjuter, telefon ili gomile svega i svačega), nego što će voditi temeljan razgovor licem u lice?

Pre mnogo godina, vikendi su bili rezervisani za ćaskanje sa prijateljima i rođacima. Subotnji i nedeljni ručkovi su bili rezervisani za pozivanje gostiju i sedenje za trpezarijskim stolom, uz obilne obroke, ukusne poslastice i dobar razgovor. Članovi porodica su jedni sa drugima igrali igre za stolom, išli na izlete na plažu ili jezero, ležali na ćebetima na travi i zajedno uživali u pikniku. Kada je poslednji put došlo do tako nečeg u vašoj porodici?

Za neke porodice, obroci za stolom bili su bolno iskustvo. Ruke bi vam bile izbodene viljuškom, ako biste posegnuli za nečim van svog tanjira; trebalo je da deca odraslima budu na oku, ali da se ne čuju; delovalo je da su, za roditelje, obroci predstavljali vreme kada će oni kritikovati svoju decu. Ljudi sa ovakvim sećanjem svakako ne uživaju u tome da, kao odrasli, budu za porodičnim stolom.

Razmislite o svom detinjstvu i navedite listu nekoliko stvari koje su se desile tada, a uticale su na vašu emocionalnu vezanost [attachments] za ljude i vaše izbore danas. Zapamtite ovo:

**EMOCIONALNA OTUĐENOST [DETACHMENT]
POČETAK JE OBRAZACA ZAVISNOSTI U ŽIVOTU.**

6. ZAŠTIĆENI JA [THE PROTECTED SELF]

Avoidant



Izbegavač

Sećate se ona četiri pitanja koja svako postavlja sebi u nekom trenutku svog razvoja? Da li sam vredan ljubavi? Da li sam sposoban da primim ljubav koja mi je potrebna? Da li su drugi spremni ili sposobni da me vole? Da li su drugi pouzdani i dostojni poverenja?

Kako ste odgovorili na ova pitanja? Pobrinite se da to učinite **PRE** nego što nastavite da čitate o tome u ovom poglavlju i u ostatku knjige. Zapamtite, ova knjiga govori o pružanju odgovora na vaša pitanja, tako da ćete želeći da budete iskreni!

Izbegavač
Emocionalno isključen
Samozaštitnički nastrojen
U strahu od drugih
Povučen

Izbegavač [The Avoidant]:

Neki ljudi, obično zbog loše emocionalne vezanosti [poor attachments] za roditelje, razvijaju ono što je Džon Bolbi identifikovao kao **izbegavač [The Avoidant]**, takođe poznat kao **zaštićeni Ja [The Protected Self]**. Reč *izbegavati* rečnik definiše kao „ne približavati se nekome ili nečemu“.

Ovi pojedinci na prva dva pitanja odgovaraju na pozitivan način, a na poslednja dva na negativan. U suštini, oni kažu: „Ja sam dobar, ali drugi nisu dobri“.

Oni su ovakav način razmišljanja razvili zato što su:

- Često bili odbijani ili ignorisani, kada su tražili podršku ili sigurnost.
- Shvatili da je potreba zapravo slabost.
- Naučili da će njihov pokušaj da uspostave kontakt bit ispunjen bolom, sramotom i odbacivanjem.

„Dakle, dete, poput kornjače, polako pokriva svoje srce čvrstom, neprobojnom školjkom, da bi zaštitilo sebe od osećaja napuštenosti i odbacivanja.“ – *Attachments*, strana 56.

I tako, dete zakopava osećaje slabosti ili ranjivosti i zamenjuje ih naduvanim osećajem samopouzdanja. „Nisi mi potreban/potrebna.“ „Uradiću to sam.“ Morajući da se „brani za sebe“, ova osoba postaje kruta, dobija *otvrdnuto srce*.

„Međutim, ispod čvrstog oklopa, oni su i prazni, naročito kada su povređeni ili razočarani. Posebno su osetljivi na razdvajanje onda kada su suočeni sa ličnim ili profesionalnim neuspehom.“ *Isto*, 56, 57.

Izbegavač se bori sa:

- **Emocionalnim povezivanjem** [connection] – On smatra da je teško, na osećajan način, slušati o emocionalnim borbama drugih ljudi i, možda, tu osećajnost vidi kao slabost.
- **Otkrivanjem misli i osećanja** – Razlog za ovo je zato što je naučio da ih krije u ranom detinjstvu, koje je bilo ispunjeno odbacivanjem. Otkrivanje bi ga učinilo ranjivim za dalja povređivanja, kritiku ili pogrešno tumačenje. Takođe je sasvim moguće da roditelji nisu odvojili vreme da čuju o njegovom bolu, brigama ili strahovima. U detinjstvu možda nisu bili tolerisani neuspesi, tako da, podeliti ih značilo je otvoriti sebe za povređivanje od strane roditelja. Izbegavač shvata da, ukoliko ne deli sa drugima, postoje dobre šanse da ni njega drugi neće uznemiravati deljenjem svojih najdubljih osećanja.
- **Neseksualni dodir** – Izbegavač obično pokazuje čvrstu spoljašnjost, koja se *isključuje* na dodir koji nema svrhu, kao što je onaj koji vodi ka seksualnom ponašanju (aktivnosti).

Izbegavač u braku:

- Pobrinese se za to da ostane dovoljan samom sebi i da ima kontrolu.
- Izbegava jake emocije.
- Izbegava razgovore koji mogu izazvati snažne emocije ili emocionalnu bliskost.
- Obično ulazi u brak sa anksiozno privrženom osobom koja traži bliskost i reči priznanja i odobravanja (afirmacije) i nastoji da se čvrsto drži uz partnera.

Na svog anksioznog partnera reaguje tako što ostaje emocionalno uzdržan i povučen, a onda pokušava da kontroliše partnerov emocionalni nivo svojom sopstvenom hladnom spoljašnošću.

Izražava stav: „Blizina znači biti razočaran i povređen. Najbolje je ostati isključen, udaljen i oslobođen emocionalnog uplitanja. Samoća je bolja od patnje“.

Roditelji sa izbegavajućim stilom emocionalne vezanosti [Avoidant Attachment Style]:

- Postaju uznemireni zbog bebine želje za udobnošću.
- Podstiču prerano osamostaljivanje.
- Dozvoljavaju svojoj deci da plaču duži vremenski period.
- Retko kad drže i maze svoju decu i obično ih drže samo onda kada postoji neka fizička potreba za tim.
- Kontrolišu kako deca izražavaju emocije. „Ne plači“ je omiljena naredba. Kada njihova deca postanu starija, oni ignorišu, kritikuju ili odbacuju dečje želje za udobnošću.
- Ne dozvoljavaju negativna osećanja. Sreća je ono što se traži! „*Nastaviće se sa batinama sve dok se ponašanje ne popravi.*“

Izbegavač u odnosu sa Bogom:

- U vreme nevolje on odstupa od Boga i čvrsto se drži imovine, uspeha i drugih zavisnosti.
- U nevolji će reći: „Kao što sam i očekivao, ni Bogu se ne može verovati“.
- Mogao bi da pokaže ljutnju prema Bogu, pribegavajući samodestruktivnim navikama, kao načinu samolečenja svog bola.

- Skriva se od Boga u karijeri/na poslu.

Hrišćanin izbegavač se čak može sakriti od prsnog odnosa sa Bogom neumorno (pakleno) radeći za Boga

Prema Majci Terezi,

„Najveća bolest danas nije kuga niti je to tuberkuloza, nego osećaj neželjenosti, zanemarenosti i napuštenosti od svih. Najveće zlo je nedostatak ljubavi.“

Majka Tereza

Tipičan izbegavač je odlučio, na temelju ranih iskustava (u majčinoj utrobi i u ranom detinjstvu), da drugima ne treba verovati i da oni nisu spremni da zadovolje njegove potrebe ili da budu dostupni za ljubav, prihvatanje, odobravanje ili udobnost. On zaključuje da jedina osoba koja može da zadovolji njegove potrebe i koja će to učiniti, ili na koju može računati, jeste on sam. Na osnovu ovog zaključka, on teži da postane svet u sebi, živeći u senci nepoverenja, dok istovremeno čezne da doživi svetlost pripadanja. Nažalost, atmosfera koja ga okružuje poručuje potencijalnim prijateljima i ljubavnim partnerima da odnos nije potreban niti poželjan.

Jednom smo na nekom predavanju razgovarali o potrebi čoveka za ljubavlju i prihvatanjem. Jedan stariji gospodin je lupio: „Ja nemam potrebu da budem voljen – nikada je nisam ni imao!“ On je bio tako odlučan da je u pravu da, iako je Ron prodiskutovao sa njim minut ili dva, to nije promenilo njegov prilično odlučan i pomalo oštar i ljut stav. Ron je ustao sa stolice sa koje je držao predavanje i polako krenuo ka tom čoveku. Njegova žena je sedela pored, sa paničnim izrazom lica, pitajući se šta sledi.

Kada je Ron došao do mesta gde je ovaj gospodin sedeo, ljubazno ga je zamolio da ustane. Ron mu se približio, ispružio svoje ruke i stavio ih oko čoveka koji mu se tokom predavanja suprotstavljao. Bez obzira na to koliko mu se čovek opirao, Ron ga je čvrsto držao i, nedugo zatim, čovek je smekšao u Ronovim rukama i počeo da plače. Njegov plač je prerastao u jecaj i tako su njih dvojica samo držali jedan drugog, sve dok ovaj nije prestao da plače. Publika je bila tiha i ozbiljna, pošto su konačno videli istinu koja je bila u suprotnosti sa čovekovim rečima – ne samo njegovim rečima, već rečima i stavovima mnogih poput njega.

Polako je na videlo izašla i priča o njegovim teškim počecima, koji su u njemu stvorili potrebu da živi na distanci od drugih. Kakva je samo promena došla u njegov život, nakon što je izabrao put ka oporavku! Njegov 50-godišnji brak se čak popravio, kao i njegov odnos sa decom. Polako je sunce počelo da se probija kroz senke, konačno ih oteravši.

Izbegavač će se venčati, ali ne traži i ne prihvata od partnera niti mu, čak, nudi prisnu naklonost i iskrenu emocionalnu vezu koju taj partner možda želi. Iako se uzdržavaju da priznaju, takve osobe u sebi drže ogorčenost prema partneru sa kojim su u braku. Ako je supružnik pun ljubavi i nežan, izbegavač će ga odgurnuti od sebe. Ako je i on izbegavač, oni će živeti kao venčani samci, ogorčeni jedno na drugo tokom čitavog života ili će se rastati u pokušaju da opstanu. Pošto su misli i osećanja ono što nas okružuje, a što mi prenosimo na druge, izbegavač je pomalo kao bodljikavo prase, čije bodlje rezervisanosti upozoravaju da mu se ne prilazi.

Nada i isceljenje?

Da li postoji neka nada da izbegavač ikada može doživeti toplinu i nežnost odnosa zasnovanog na ljubavi? **Apsolutno!** Potreban je proces oporavka i promena zaključaka donetih o sebi i drugima u veoma ranom periodu života. To zahteva ponovno razmatranje sopstvenih iskustava iz ranog

života, potvrdu o zadobijenim ranama, spremnost da se prođe kroz prouzrokovanu patnju i spremnost da se osoba oslobodi bola koji je u njoj ostao od rana iz ranih godina života.

Početna reakcija izbegavača nakon oporavka biće izbegavanje prisnosti sa drugim ljudima, ali novo iskustvo će, u većini slučajeva, nadjačati rezervisanost. Zamislite samo do kakve promene može doći u životu, kada osoba bude priznala svoje sopstvene postupke i kada bude odlučila da ih popravi u procesu oporavka! Razmislite o uključivanju u predavanja kao što su *Lečenje rana* ili *Putovanje* ili idite na internet i pogledajte seminar *Spajanje tačkica* na www.fixablelife.com. Vredno je uloženog vremena!

7. KRHKO JA [THE FRAGILE SELF]

Ambivalent



Ambivalent

Vratimo se na ona četiri pitanja. Da li sam vredan ljubavi? Da li sam sposoban da primim ljubav koja mi je potrebna? Da li su drugi spremni ili sposobni da me vole? Da li su drugi pouzdani i dostojni poverenja, kada dođe do toga da treba zadovoljiti moje potrebe?

Ambivalent Krhak Uplašen od gubitka Prijen & zavisian Neodlučan Izvođači (izvršioi)
--

Ambivalenti po stilu vezanosti (Nesigurni/ambivalentni u emocionalnoj vezanosti) [Ambivalent in attachment style] na prva dva pitanja odgovaraju u negativnom tonu. Oni osećaju da NISU vredni ljubavi niti su sposobni da prime ljubav, prihvatanje, odobravanje ili pažnju koji su im potrebni. Na druga dva pitanja odgovaraju pozitivno. Oni osećaju da su drugi spremni i sposobni da ih vole i prihvate i da su, štaviše, spremni da zadovolje njihove potrebe i budu na raspolaganju da to učine. Oni su poznati kao **krhko Ja [The Fragile Self]**. Drugim rečima: „*Ja nisam dobar, ali vi jeste dobri*“. **Ambivalentno znači nesigurno ili neodlučno**, tako da će se osoba koji ima ovaj stil osećajne vezanosti [attachment style] čvrsto držati nekog iz straha ili nesposobnosti da odluči da li može opstati sama.

Kako deca postaju ambivalenti:

- Ona su nailazila na hladnoću kada su isticala sebe ili kada su se njihova mišljenja i putevi razlikovali od onih njihovih roditelja.
- Bila su previše zaštićena – bilo im je zabranjeno da učestvuju u normalnim dečjim aktivnostima. To kod njih stvara izrazitu zavisnost.
- Bila su zakinuta za naklonost i odobravanje onda kada bi doživela radost nezavisno od roditelja.
- Bile su podizane nevidljive ograde, zato što su se deca ponašala na način koji roditelji nisu odobrivali.

Ono sa čime se oni bore je:

1. Strah:

Oni se plaše da neće biti voljeni. „Da li me moji roditelji vole ili ne?“ Na neki način su se pitali da li će ih roditelji ostaviti, zato što nekad izgleda kao da ih majka i otac vole, a u isto vreme, i mrze.

To je **dečja** percepcija. Zastrašujuća stvar u vezi sa strahom je da:

- Strah parališe
- Strah predviđa svoj sopstveni kraj

Kao rezultat toga, ova deca postaju ljudi koji ugađaju drugima i ukalupljuju se prema očekivanjima roditelja i drugih ljudi.

„Oni postaju plesači koji su uvek na sceni.“

2. Krhko Ja [Fragile Self]

Oni imaju snažne, ali ambivalentne emocije. Ambivalentno znači: „Neodlučno, od dva uma, nepostojano“. Ponekad osećaju ljubav; drugi put osećaju mržnju, ali, kakva god da je emocija, ona je JAKA!

Nepostojana emocija nagriza osećaj samog sebe i zamračuje kod njih verovanje da imaju sposobnost da budu voljeni.

3. Stavljanje romantične slike na pijedestal pohvale i divljenja:

Oni traže heroja, nekoga da ih spase iz sveta koji nema ljubavi. Oni su skloni tome da budu zaslepljeni u pogledu negativnih osobina onih koje su idealizovali.

4. Nesigurnost. Oni mogu učiniti da se vi osećate dobro u pogledu samih sebe, ali oni sami imaju veoma snažna temeljna uverenja:

- Ja sam nesposoban/Osećam se nesposobno.
- Borim se da sam sve rešim.
- Potreban mi je snažan zaštitnik da se brine i čini za mene.
- Ovo je hladan i opasan svet, u kojem će me ljudi povrediti, a nesreća će udariti u bilo kom trenutku, tako da je potrebno da odigram na sigurno i ostanem blizu onih koji su snažniji i mudriji.

5. Insistiranje na svojim sopstvenim uverenjima, željama, ograničenjima i mišljenjima:

To ljuti njihove partnere koji, konačno, vrišteći, beže iz tog odnosa.

6. Prekomeran strah od odbijanja, koji dovodi do toga da oni:

- Budu zavisni
- Imaju nizak nivo samopouzdanja
- Oslanjaju se na druge, radi donošenja svih važnih životnih odluka.
- Ne žele da izraze različito mišljenje.
- Često traže sigurnost, brigu i podršku.
- Budu opsednuti time da će ostati sami.
- Osećaju se bespomoćno kada su sami.
- Kada se neki odnosi završe, očajnički traže nove.
- Često sebe podređuju drugima.
- Stalno traže savete.
- Rade ispod nivoa svojih mogućnosti.

- Pokazuju uznemirenost kroz medicinski neobjašnjive fizičke simptome, a ne kroz emocionalnu bol; na primer, imaju glavobolju kada obavljaju neprijatne zadatke.

Ovaj nesigurni/ambivalentni stil emocionalne vezanosti [ambivalent attachment style] prepoznaje zavisnog pojedinca, koji, na nekom nivou, veruje da ne može da opstane bez prisnog odnosa sa, barem, još jednim pojedincem.

Tri tipa zavisnih ličnosti:

ANKSIOZNI ZAVISNIK [ANXIOUS DEPENDENT] – Sve vreme se oseća ranjivim i živi u strahu.

- Izbegava bliske odnose.
- Ima prekomeran strah od kritike.
- Lako ga nadvladaju manji neuspesi.

MELODRAMATIČAN ZAVISNIK [MELODRAMATIC DEPENDENT] – Traži pažnju, sa velikim entuzijazmom i istrajnošću.

- U velikoj meri se oslanja na izgled i teatralno izražavanje emocija.
- Traži da bude u centru pažnje.
- Vodi se prema mišljenjima drugih ljudi o izgledu/postupcima.
- Oblači se provokativno, radi privlačenja drugih.

BESAN ZAVISNIK [ANGRY DEPENDENT] – Uobičajena karakteristika koja se čini neprimerenom.

- **Primarni bes** – Pogrešio sam, bio sam povređen.
- **Sekundarni bes** – Potisnut bes, preterano kontrolisan iz straha.

Kod zavisnih ljudi, bes obično poprima formu sekundarnog besa. On se ispoljava podrugljivim komentarima ili sarkastičnim primedbama ili tu osobu uništava iznutra, fizičkim bolestima.

Ambivalent u braku

- Igra ulogu sluge, onoga koji ugađa, koji čini drugome („izvođač“, „izvršilac“).
- Očajnički se drži partnera, bez obzira na njegovo/njeno ponašanje prema njemu/njoj.
- Brine o svom partneru, zadovoljava sve njegove potrebe, a onda i neke da bi ga sprečio da ode ili umre.
- Koristi koji god ima stil emocionalne zavisnosti [*dependent style*], da bi zadržao partnera.
- Razvija unutrašnja nezadovoljstva, zbog „svoga što činim da te usrećim“.
- Postaje sve više zavisna, zbog mnogih bolesti.

Roditelj ambivalent:

- Kopija je roditelja koji ga je odgajio.
- Istresa bes na svoju decu – „Pogledaj šta sam sve učinio za tebe!“
- Sklon je kontrolisanju (manipulativan).
- Guši ljubavlju, a onda ignoriše ili pokazuje neodobravanje.

Ambivalent u odnosu sa Bogom:

- Izrazito je zavisna, očajnički nesiguran i retko oseća prisnu povezanost sa Bogom.

- Koleba se od izrazite zavisnosti od Boga do snažnog besa prema Njemu, zato što ne može da oseti Njegovo prisustvo i pažnju.
- On je verski „izvođač“ – na sceni – pokušavajući da *ugodi* Bogu i učini Ga srećnim, kako bi mu On, zauzvrat, zadovoljio želje njegovog srca.
- Vredan je radnik u svojoj crkvi.
- Nastoji da drži slovo zakona, ali mu je sasvim lako da okrene leđa Bogu, kada mu On nešto ne učini.

Nada i isceljenje?

Prilično neverovatno i možda u skladu sa idejom da se suprotnosti privlače, ambivalent obično ulazi u brak sa izbegavačem po stilu emocionalne vezanosti [Avoidant in attachment style]. Što se više izbegavač ponaša kao nezavisna osoba, to će se ambivalent više očajnički držati uz njega, zabrinuto nastojeći da održi odnos. Ovaj stil je zasnovan na samom strahu i dozvoljava da se ta zastrašujuća, tamna senka ušunja i iskrade iz njihovog iskustva, u zavisnosti kako se tog određenog dana osećaju. Strah od nedobijanja ljubavi i sigurnosti koje su im potrebne je ogroman. To se ne događa samo u braku, već i u prijateljstvu.

Da li postoji ikakva nada za ambivalentnog pojedinca da dođe dotle da ne mora da se drži uz nekoga i da izabere da ostane u odnosu iz ljubavi (moja moć, data od Boga, da činim ono što je u najboljem interesu za druge, bez obzira na moja osećanja), umesto iz očajničke potrebe? DA!

Biće potrebno da ambivalent ponovo razmotri svoje početke, razmišljajući o iskustvima koja su poručila da je on bezvredan i da ne može opstati sam. Nakon što ambivalent prođe kroz te početke, obavi posao oporavka od starih rana, odluči da se oslobodi ogorčenosti iz prošlosti i preduzme pozitivne korake da istovari negativan prtljag, potreba da se čvrsto drži nekoga uveliko se smanjuje.

Nakon što se oporavi, ambivalent ostaje odan i čini ljubazne i prijatne stvari za svog partnera ili druge ljude, iz ljubavi, a ne iz očajničke potrebe da to učini radi prihvatanja.

8. SLOMLJENO JA [THE SHATTERED SELF]

Disorganized



Dezorganizovan

Prema rečima dr Bruce-a Perry-ja, jednog od najistaknutijih stručnjaka za pitanja traume i razvoja mozga u detinjstvu,

„Dom je najnasilnije mesto u Americi.“ (navedeno na njegovom sajtu: <http://childtrauma.org/>)

Deca koja su izložena štetnim posledicama dečjeg zlostavljanja, često su tako zaustavljena u svom emocionalnom razvoju, zaleđena u strahu i zbunjena u vezi sa svojom emocionalnom vezanošću [attachments], da izgleda kao da ne mogu rasti u veri, nadi i ljubavi. Osoba koja je zaustavljena u emocionalnom razvoju, ostaje emocionalno na onom uzrastu na kome je došlo do povređivanja, iako, gledano hronološki, može biti mnogo starija.

U drugoj i trećoj fazi *Putovanja* razmatramo četiri najčešće vrste zlostavljanja kojima su deca podvrgnuta:

- Odbacivanje
- Seksualno zlostavljanje
- Emocionalno zlostavljanje
- Fizičko zlostavljanje

Zlostavljanje je bilo šta što činimo, a što namerno ili suptilno sprečava našu decu da razviju sposobnost da slede pravila i žive unutar ograničenja i mogućnosti da vole i budu voljena.

Uobičajeni zakon uma kaže da zahtev za *poslušnošću, bez nekog odnosa sa detetom, proizvodi pobunu*. U većini slučajeva, dete koje sa roditeljima ima odnos zasnovan na ljubavi, ostaće u okvirima principa, zbog ljubavi prema roditeljima.

Poreklo dezorganizovane emocionalne vezanosti [Disorganized Style]:

- Psihološko zanemarivanje
- Fizičko zlostavljanje
- Seksualna zloupotreba (incest i/ili seksualno zlostavljanje)
- Izloženost ozbiljnim bračnim sukobima
- Zavisno ponašanje

Kada postoje gore navedeni problemi (ili, čak, 1 ili 2 od njih), tada će dete razviti dezorganizovani stil emocionalne vezanosti [Disorganized Attachment Style]. Dezorganizovana

osoba u emocionalnom vezivanju [disorganized in attachment] je poznata kao **slomljeno Ja** [The Shattered Self].

„Kada je dete napušteno, kada se prema njemu postupa sa nepostojanom ljubavlju, kada se maltretira, kada se izlaže kontradiktornoj komunikaciji, sve to doprinosi njegovom osećaju bespomoćnosti.“ – Louis Breger, objavljeno u *Attachments*, strana 95.

Osećanja:

Ljudi sa dezorganizovanim stilom emotivne vezanosti [Disorganized Attachment Style] osećaju se zarobljeno u haotičnom svetu, sa brzim promenama emocija, impulsivnim ponašanjem i zbunjujućim odnosima. Preovladavaju senke, sa samo povremenim zracima svetlosti koje se probijaju. Ovde se na ona četiri pitanja, na koja sva deca odgovaraju u sebi, odgovara negativno. Dete oseća da nije vredno ljubavi i da nije podobno da mu budu zadovoljene potrebe i oseća da drugi nisu spremni niti sposobni da vole niti su dostupni da zadovolje njegove potrebe. Pored toga, dete druge osobe vidi kao zlostavljače i oseća da zaslužuje to zlostavljanje.

Njihovi počeci:

- Oni žive u haotičnom domu, gde postoji maltretiranje i gde nema utočišta, nema nikoga kome bi mogli da se povere i nema sigurnosti.
- Oni rano nauče da se distanciraju, kada stvari kod kuće postanu teške.

Distanciranje je sposobnost da se osoba psihički odvoji od svesnih misli, osećanja i, čak, fizičkog bola, i premesti iskustva u neki drugi deo svesti.

Dete ima sklonost da sukobe rešava u mašti ili igri. To podrazumeva odustajanje od neposrednih ili stvarnih rešenja u korist nerealnih ili zamišljenih. To je možda jedino vreme i mesto gde sunce pokazuje svoje lice. Deca koja, zbog neprestanog bola, moraju često da maštaju, stvaraju naviku da to čine. Njima postaje lako da pobegnu (skliznu) u svoj svet. Ova navika ne koristi razvoju njihove zdrave emocionalne vezanosti [healthy attachment], zato što su njihove reakcije tako nepredvidive.

U istraživanju koje je 1994. godine uradio Bessel van der Kolk, doktor medicine sa Harvarda, i koje je objavljeno u članku: *Telo vodi evidenciju: Pamćenje i razvojna psihobiologija posttraumatskog stresa (The Body Keeps The Score: Memory & the Evolving Psychobiology of Post-Traumatic Stress)*, korišćene su tehnike snimanja mozga, da pokažu da, kada se žrtve traume podsete na tragediju koju su preživele, uključuju se delovi mozga povezani sa snažnim emocijama i vizuelnim slikama i postaju aktivni. Istovremeno, *isključuje se* deo mozga povezan sa govorom. Rezultat je ono što Bessel van der Kolk zove *zanemlost od užasa*, nesposobnost da se ispriča priča o užasnom događaju. Ali štetni efekti njihove tragične prošlosti, duboko zakopani u udaljenim stanjima njihovog uma, izlaze na površinu u situacijama koje obično podrazumevaju prisnost, agresiju, napuštanje ili strah.

Prema van der Kolku, ranjena ličnost je sklona tome da ponavlja traume. Izgleda da se nesrećni događaji nadnose nad njima, poput crnog oblaka. **U STVARI, traumatizovane žrtve mogu postati zavisne od traume.**

Evo zašto. Kad god se mozak suočava sa ekstremnim stresom, on oslobađa hemikalije koje se zovu **endogeni opioidi**, što bi se moglo nazvati moždanim ekvivalentom heroinu. Ove hemikalije su od Boga dati lekovi protiv bolova. Jedna studija je pokazala da je mozak, nakon gledanja 15-minutnog filma sa scenama nasilja, oslobodio ekvivalent od 8 mg morfina.

Zamislite da se tih 15 minuta ponavlja stalno iznova u nekoj stresnoj ili nasilnoj situaciji. Mozak može postati zavisn od tog leka i skidanje sa leka može biti isto tako teško, kao i prekidanje zavisnosti od narkotika. Simptomi tog prekidanja postaju noćna mora za traumatizovanu osobu: praznina, napetost i unutrašnji nemir. Da bi se ublažili simptomi, osoba se mora vratiti u tu traumu i naknadni bol, koji ublažava morfijum koji dolazi posle njega.

Deca iz domova u kojima su nesređeni odnosi i gde ima maltretiranja su tako zavisna od stalnog oslobađanja **endogenih opioida** da, kada dožive nešto nepoznato, pozitivno, poput prijateljstva, ljubavi i prihvatanja, oni osećaju neodoljiv nagon za povratkom u ono poznato, a to je haos, tako da će učiniti sve što mogu da to stvore ili dožive kroz film.

Dezorganizovan
Slomljen
Maltretiran
Posttraumatski stresni poremećaj
Zbunjen
Zavisn od haosa

Patnje dezorganizovanih:

1. Problemi sa identitetom:

- Kada trauma razori ličnost, razara se i identitet.
- Ne postoji osećaj unutrašnje vrednosti, da bi se održala privrženost drugima.
- Reaguju impulsivno, u trenutku.
- Imaju problem sa učenjem iz prošlih iskustava.
- Nisu u stanju da unapred razmisle o posledicama.

2. Emocionalne bure:

- Bore se sa samosmirivanjem i kontrolisanjem emocija.
- Imaju neprikladne napade besa i napade panike punog intenziteta.
- Hronični osećaj depresije – malo zadovoljstva u svakodnevnom životu.
- Skloni da skliznu u duboku depresiju.
- Nepredvidivo pojavljivanje ranijih iskustava (flešbekova¹) sa veoma jakom emocijom.

3. Fizičko uzbuđenje:

- Hiperuzbuđenje je stanje fizičke budnosti u kojem je telo spremno ili da pobjegne ili da se bori.

4. Poistovećivanje sa agresorom:

- Dete preuzima krivicu za agresiju kojoj je izloženo, a od pravog agresora pravi idola – naročito ako je taj agresor roditelj.
- Ako se ne možete suprotstaviti izvoru bola, lako je postati poput onih koji su ga naneli.

¹ **Flešbek** (engleski *flashback*) – u književnosti ili na filmu, vraćanje radnje u prošlost, pričanje prethodnih događaja. U psihologiji flešbek je fenomen u kome se osoba priseća prethodnih iskustava. To je iznenadno pojavljivanje ranijeg iskustva ili percepcije u svesti pojedinca. Flešbek može često biti posledica poremećaja kao što su posttraumatski stresni poremećaj (npr. flešbek ratnih scena kod veterana), seksualne traume ili zloupotrebe psihodeličnih droga (npr. LSD-a).

5. Pogrešne pretpostavke:

- „Razlog zbog kojeg sam povređivan je taj što nešto nije u redu sa mnom.“
- Pretpostavka proizvodi naučenu bespomoćnost² – ništa se ne može učiniti da bi se promenila situacija.
- Ona, takođe, vodi do prekomerne kontrole, kao što je opsesivno-kompulsivno ponašanje. Kontrolisanje drugih ljudi u odnosima rezultira otuđenjem tih ljudi.

6. Problematični odnosi:

- Nedostatak poverenja, strah od napuštanja, strah od prisnosti i izmenjena seksualna aktivnost uništavaju odnose.
- Naizmenično između *kontrol-frika* i *otirača*, iz spoja ljutnje i anksioznosti (teskobe).
- Pritisak da se ponovi trauma – psihološki sistemi su stvoreni da ponavljaju prošlost.

Najvažniji činioci:

- Stil dezorganizovane emocionalne vezanosti [disorganized style] potiče od traume i zlostavljanja iz detinjstva.
- To je kombinacija izbegavajućeg i ambivalentnog stila emocionalne vezanosti [avoidant & the ambivalent attachment styles].
- Reakcije i postupci su jaki.

Da li ste do sada pronašli svoj stil emocionalne vezanosti [attachment style]? Ako jeste, nema sumnje da vam je dosta čitanja o svim vrstama poremećaja i želeli biste da znate da li je neko zaista dobro. A odgovor na to pitanje je:

Veoma mali broj ljudi je imao privilegiju da izgradi zdrav stil emocionalne vezanosti [style of attaching]. Živimo u tužnom i besnom svetu, gde su nasilje, razvod i maltretiranja svih vrsta uobičajeni. Samo čitajte naslove ili gledajte večernji dnevnik i znaćete to!

Nakon što ste razmotrili ovaj dezorganizovani stil emocionalne vezanosti [disorganized attachment style], mora da ste postali svesni toga da svako ko dolazi iz veoma disfunkcionalne porodice koleba se između izbegavajućeg i ambivalentnog (nesigurnog/neodlučnog) stila emocionalne vezanosti [ambivalent styles] i ima disfunkcionalno ponašanje. Osoba koja je u nekom odnosu sa takvim pojedincem nikada ne zna kakav će stav i odgovarajuće ponašanje uslediti. Svakodnevni život je neorganizovan. Ti ljudi retko kad vide ili osećaju svetlost i toplinu emocionalne vezanosti [attachment] i žive u senci bola koji su doživeli rano u životu. Pošto taj bol nije zaboravljen, senka vreba kao crni oblak koji lebdi iznad vrha planine, samo čekajući da se rasprsnje olujni oblak, izlivajući na njih još više bola i zbunjenosti.

Isceljenje i nada?

Ima li ovde ikakve nade? Baš kao i kod pojedinaca sa izbegavajućom ili ambivalentnom emocionalnom vezanošću [avoidant or ambivalent attachments], sve dok dezorganizovani pojedinac može odlučiti da veruje u proces oporavka i istrajati u rešenosti da olakša život sebi i onima oko sebe, i kod njega su mogući oporavak i isceljenje! Ovi ljudi treba da prođu kroz mnogo bola i potrebna im je podrška i podsticaj neke grupe ili posvećenog pojedinca. Sećate se stare izreke:

² Naučena bespomoćnost je izraz u psihologiji životinja i ljudi i označava stanje ljudskog i životinjskog bića u kojem je ono naučeno da se ponaša bespomoćno, pa čak i kada mu se ponovo pruži prilika da pomogne sebi ili izbegne nepovoljnu ili štetnu okolnost kojoj je izloženo.

„Gde ima života, ima i nade“? Pa, ako je ovo vaš stil i ako čitate ovu knjižicu, postoje nada i isceljenje i dostupni su vam! A vaš izbor da se oporavite biće od koristi onima koji su vam najbliži i, u suštini, svima koji vas znaju!

9. EMOCIONALNA OTUĐENOST [DETACHMENT] I STRAH

Kao što već znate, dete treba da se veže za roditelje tokom prve dve godine života. Uspešna ili sigurna emocionalna vezanost [Secure Attachment] čini da dete bude odgajano u LJUBAVI i da doživi LJUBAV. Ovo postavlja dete na pozitivan put, da iskusi optimističan, pouzdan, siguran, podsticajan, afirmativan (potvrđan) i veseo duh, kao temelj životnih iskustava. To dete će zauvek davati i primati LJUBAV.

S druge strane, dete koje, zbog nemogućnosti da upozna sigurnu emocionalnu vezanost, umesto izbegavajućeg, ambivalentnog (nesigurnog/neodlučnog) ili dezorganizovanog stila [Avoidant, Ambivalent or Disorganized style], sklono je tome da živi u STRAHU koji se doživljava kao užas, strepnja, zabrinutost, panika i zebnja. Strah je skrivena senka koju osećamo kao negativnu i zloslutnu. On nas lišava sreće i radosti i potčinjava nas negativnim emocijama i krhkom zdravlju.

Strah parališe

On nas zamrzava (zatvara, zarobljava) u začaranom krugu tuge i anksioznosti/teskobe, uzrokujući ponašanje koje nama nije na korist. Stalno predviđa negativna ili depresivna osećanja i odnose i čini da čovek živi u senci mrtvila. On remeti naše razmišljanje, podstiče naše destruktivne ideje i unutrašnji glas i mi na kraju krivimo druge ljude, kao i okolnosti, za to kako se osećamo. Strah predviđa svoj sopstveni kraj. Drugim rečima, on gradi budućnost koja će se ispuniti na način kojeg se plašimo.

Neverovatna stvar u vezi sa strahom je to što se on može prikriti ponašanjem namenjenim tome da i nas same i druge prevari, tako da poverujemo kako se ne plašimo apsolutno ničeg. To je bilo i Ronovo i Barry-jevo i Edovo iskustvo. Ron je svoj strah prikrivao ubeđujući sebe da se ne plaši apsolutno ničeg. Jednom, kada je poveo svog brata da stignu autobus koji je već bio krenuo sa stanice, Ron je imao nogu na gasu. Ugurali su se u mali Carmen Ghia¹. Bila je maglovita noć i, baš kada je trebalo da prestignu autobus, kamion s poluprikolicom je izleteo iz raskrsnice pravo ispred njih i preprečio auto-put. Ron je znao da bi kočenje dovelo do okretanja i sudara, tako da je bukvalno viknuo svom bratu da se sagne, uz pomisao da će skliznuti pod kamion. U tom trenutku, vozač kamiona je pritisnuo kočnice, a Ron je istovremeno video malo prostora da provuče auto između zadnjeg dela kamiona i telefonskog stuba. Oba spoljašnja retrovizora Carmen Ghia-e su se slomila. Ron je nastavio da vozi i stigli su autobus. Njegov jadni brat se skoro onestvestio od straha, ali Ron je bio uzbuđen zato što je uspeo da stigne autobus.

Pošto je Ron bio neželjeno dete i odgajan je u teškim okolnostima, u okruženju koje ga je odbacivalo, nikad se nije emocionalno povezao ni sa jednim roditeljem, razvio je izbegavajući stil emocionalne vezanosti [Avoidant Style of Attachment] i držao je druge na rastojanju. Strah koji je imao kontrolu nad njim učinio je da se on ne plaši smrti, a prkositi nemogućem bio je njegov princip. Za njega bi bila prihvatljivija smrt, nego da živi svoj život osećajući da ga niko ne voli niti brine za njega.

Barry je odrastao u razjedinjenoj porodici i o njemu su brinuli drugi članovi porodice, a ne njegovi roditelji. U retkim prilikama kada je viđao svog oca, naučio je od njega da je način preživljavanja u životu biti nasilan. Budi veći i snažniji od prosečnog momka i drži ljude na distanci svojim izgledom i rečima koje izlaze iz tvojih usta. Naučio je da su drugi opasni i da mogu da te

¹ Carmen (Karmann) Ghia, sportski automobil nemačkog proizvođača Volkswagen proizvođen u periodu između 1955 – 1974. godine.

povrede. Zato, da se to ne bi desilo, njegov moto je bio: „Izgledaj i budi i sam opasan, da bi te se drugi plašili“. Smešno je bilo to što se, ispod grube spoljašnosti, nalazilo meko i nežno srce istinski brižne osobe.

Ed je, takođe, bio neželjeno dete para koji se svađao dok je on bio u utrobi i tokom prve dve godine njegovog života. Njegova majka nije znala kako da bude majka, a pored toga, prenosila je frustracije sa muža na sina. Bilo je, čak, trenutaka kada bi ona sela na Eda i tukla ga. Njegov otac je otišao kada je on imao dve godine, ostavljajući ga samog sa tek razvedenim i, u velikoj meri, skrhanim starateljem. Njegovo crkveno obrazovanje nije mu pomoglo da oseća da negde pripada. Kako se zlostavljanje nastavilo, on je osećao da ne pripada nigde i nikome. Razvio je dezorganizovani stil emocionalne vezanosti [Disorganized Style of Attachment], sa nezajažljivom željom za povezanošću, ali i nemogućnošću da primi ljubav i oseća se voljenim.

Strah nije karakteristika jednog pola i napada i žene. Nensi je živela u strahu koji je najpre osetila preko svoje majke, koja je rođena carskim rezom, tri i po meseca pre vremena, dok je njena majka imala grčeve zbog eklampsije u trudnoći. Ona je bila ostavljena po strani da umre, dok su lekari pokušavali da spasu njenu majku. Nije se očekivalo da beba od 1,2 kg preživi i posle živi skoro 100 godina, ali ona je prkosila nemogućem. Odneta je kući u kutiji za cipele, obloženoj pamučnom vatrom. Njena jedina sigurnost se nalazila u rukama članova njene porodice: roditelja, babe i baba tetke. Njen početak je bio zastrašujuć i ona je tokom čitavog života zadržala strah od smrti i odvajanja od roditelja, prenoseći to na Nensi, po svom modelu.

Nensin strah je bio nasleđen, ali i preteran zbog straha od oca, koji se vratio iz rata kao narednik, a zanemarivanje da se izvrše njegova naređenja nailazilo je kod njega na ljutnju i dovodilo do kažnjavanja. Ona je svoj strah prikivala izvršavanjem, učeći da savršeno radi neke stvari, kao što su školski radovi i kućne obaveze, kako bi izbegla sukobe i kritike. Sve je činila da bi je drugi prihvatili, uključujući i njenog muža, a na svoju vlastitu štetu.

Karolin strah je uvek bio prikrivan osmehom i nervoznim kikotanjem. Njena nemogućnost da dobije majčino odobravanje i teškoće u jednom braku koji se završio razvodom, kao i u drugom koji je i dalje težak (udala se za nekog ko je sličan onome kakva je njena majka bila u detinjstvu) pripremili su teren za njen stalni strah i teskobu. Njen krvni pritisak raste, a ona hranom teši svoje poraženo ja i pati od viška kilograma, što je posledica mnogo *utešiteljske hrane*.

Deniz je svoje strahove sakrila iza svoje bolesti. Napuštena od svog oca u veoma ranim godinama, ona je ostavljena sa majkom izbegavačem i dva mlađa brata. Njen položaj, kao najmlađeg deteta, učinio je da se oseća odgovornom za sreću svoje braće. Udala se i rodila dvoje dece u braku kojim nije bila zadovoljna i često je patila od bolnih migrena. Kada je starije dete bilo u svojim kasnim tinejdžerskim godinama, nastradalo je u saobraćajnoj nesreći i, ubrzo nakon toga, ona je razvila višestruku osetljivost na hemikalije² i fibromialgiju³. Obe ove bolesti su podstaknute emocijama. Istina je da je Denizin srce bilo dvaput slomljeno – gubitkom oca i gubitkom prvorodjenčeta, što je značajno doprinelo njenoj fizičkoj bolesti.

Zanimljivo je, zar ne, da ima toliko mnogo načina da se uverimo kako nismo plašljivi, a ipak, u našim srcima, umovima i telima strahovi razvijaju simptome i uzrokuju dalje nevolje.

Biblija nam u 2. Timotiju 1,7 kaže:

„Jer nam Bog nije dao duh straha, već duh moći i ljubavi i zdravog uma.“ (engleski prevod)

² Osetljivost na hemikalije kojima smo izloženi u svakodnevnom životu, a koji se nalaze u parfemima, duvanu, pesticidima, tepisima, bojama, građevinskim materijalima, osveživačima i proizvodima za čišćenje i pranje... Bolest je uslovljena hormonima i zato više pogađa žene.

³ Fibromialgija je bolest koju karakteriše dugotrajna bol u mišićima i mekim tkivima, bez jasno definisane lokalizacije.

Duh straha NE dolazi od Boga i zapravo je suprotan Bogu. Strah je isto što i neverovanje Bogu. Kada patimo od straha, mi smo robovi straha i nemamo blagoslov da budemo oslobođeni verom/poverenjem. Vera je neophodna za proces izlaska iz senke i ulaska u svetlost.

Kada dozvolimo strahu da živi u nama, to utiče na naše fizičko telo i stvara bolesti – ponekad bolesti opasne po život.

Mi živimo na oprezu – „bori se ili beži“ reakcija (*the fight or flight response*⁴). To omogućava adrenalinu (hemikaliji koja nam je potrebna u kriznoj situaciji) da nadjača protok dopamina, koji stvara mir i zadovoljstvo. Živeti uvek na adrenalinu može uzrokovati srčane probleme. To je osoba koja u potpunosti živi na negativnim osećanjima po pitanju prošlosti ili predviđanja budućnosti (negativnim anticipacijama/očekivanjima – *prim. izdavača*). Srce se ovde retko uzima u obzir. Dok se čini da ljudi, koji su time vođeni, postižu mnogo, oni u tom procesu, zapravo, žrtvuju fizičko i psihičko zdravlje.

Odgovori na stres, bilo da su izazvani iznutra ili spolja, dolaze u tri faze:

Uzbuna – Oslobođaju se hormoni: epinefrin (adrenalin), norepinefrin (noradrenalin), kortizol (veoma neprijatan). Kada se poveća količina kortizola, on blokira rad MAKROFAGA (velika ćelija, prisutna u krvi, limfi i vezivnim tkivima, koja uklanja otpadne proizvode, štetne mikroorganizme i strane materije iz krvotoka). On, takođe, ometa funkcionisanje INTERLEUKINA (hemikalija koja se nalazi u belim krvnim zrnima i podstiče ih na borbu protiv infekcije). Telo reaguje povećanom brzinom otkucaja srca i krvnog pritiska, sužavanjem površinskih krvnih sudova sa porastom pulsa i povećanjem brzine disanja. Infekcije i paraziti su na vrhuncu!

OTPOR – Do ovoga dolazi kada se pojača stres. Iako je stvoren da spase, on, u stvari, uništava.

ISCRPLJENOST – Ovde postoje mnoge jonske neravnoteže, hormonske neravnoteže i telo ne može da funkcioniše na uobičajen način.

Ova izjava Henry-ja Wright-a, pastora i stručnjaka za um-telo, ukratko kaže:

„Telo je produžetak onoga što ste vi duhovno i održava se vašim mirom“.

Neke od stvari koje strah čini telu:

- Stvara osećaj hladnoće.
- Reguliše apetit:
- Želite da jedete kada niste zadovoljni sobom.
- Jelo je mirotvorac (deca počnu da sisaju cuclu ili palac, a odrasli posegnu za hranom ili cigaretama).
- Usta se suše – anksiozni poremećaj.
- Smanjuju se telesne izlučevine.

⁴ „Bori se ili beži“ reakcija, poznata u psihologiji kao emocionalni šok ili akutna stresna reakcija, jeste prolazni poremećaj koji se razvija kao posledica izloženosti traumatskim situacijama, odnosno fizičkom ili psihičkom stresu. Ova fiziološka reakcija nastaje kao odgovor na uočeni štetni događaj, napad ili pretnju za opstanak. Funkcije ovog odgovora prvi je put opisao ranih 1900-ih američki neurolog i fiziolog Walter Bradford Cannon.

- Neuravnoteženost između budnog stanja i sna. Strah čini da osoba ili mnogo spava ili ima problema sa spavanjem.

Dok je strah štetna emocija, njena suprotnost je korisna za kretanje iznad negativnih posledica straha. Suprotnost strahu je LJUBAV. Dobra knjiga kaže da: „Savršena ljubav isteruje strah“. 1. Jovanova 4,18.

Ali, kažete, ako se osećam emocionalno otuđeno [detached] od svih, naročito od roditelja, ko bi trebalo da me voli? Kako mogu osetiti ljubav? Može li do toga uopšte doći?

Odgovor na ovo pitanje je glasno „DA“! Bog u Bibliji (ili Sveto Pismo) izražava svoju **bezuslovnu ljubav** prema nama. Idite u Novi zavet i počnite da čitate Jovanovu knjigu. U jevanđeljima ćete otkriti karakter Spasitelja koji voli, brine, isceljuje, koji garantuje stalnu brigu nad svakim ljudskim bićem. Pronađite posebnog prijatelja i doživite njegovu ili njenu ljubav. Pronađite crkvu gde možete služiti Bogu i osećati kao da pripadate nekoj grupi ljudi koji vole. Čitava Biblija je jednostavno Božje ljubavno pismo nama, u vezi sa Njegovim obožavanjem onih koje je stvorio, a to ste vi i ja. Nakon što shvatite da je **Njegova ljubav nepromenljiva**, počecete da nalazite druge ljude, čija će ljubav, takođe, biti postojana. U stvari, reči Gospoda vama su:

„Iako su me otac i majka napustili, Gospod će me ipak uzeti“ (usvojiti me kao svoje dete). Psalam 27,10 – eng. prevod

Zapamtite ovo obećanje i setite ga se dok budete napredovali kroz svoj proces oporavka. Neka Bog bude s vama dok to budete činili.

10. SIGURAN

Secure



Siguran

Do sada ste verovatno prilično zainteresovani da saznate kako bi izgledala zdrava emocionalna vezanost [healthy attachment]. Ovde, u ovom poglavlju, otkrićete šta je dr Džon Bolbi imao da kaže o stilu zdrave vezanosti [healthy attachment style]. On ju je nazvao Sigurna emocionalna vezanost [Secure Attachment].

Za razliku od svih prethodnih stilova emocionalne vezanosti, sigurno vezani na sva četiri pitanja iz detinjstva odgovaraju pozitivno. Oni osećaju da su vredni ljubavi i sposobni da prime ljubav i podršku koja im je potrebna. Pored toga, oni osećaju da su drugi spremni i sposobni da ih vole i dostupni su kada im je to potrebno. Ovi ljudi su

„Opremljeni da se suoče sa izazovima i izbere sa rizicima“.

Kako deca razvijaju sigurnu emocionalnu vezanost:

- **Smernice** koje će pomoći deci da nauče da se sami umire i da se opuste kada su uznemirena.
- **Toplina u odnosu** koja će pomoći deci da odnose dožive kao sigurne, tople i zanimljive.
- **Samosvesnost** koja će pomoći deci da nauče kako da rečima izraze svoje unutrašnje doživljaje, kao što su misli, osećanja, namere i fizički osećaji.
- **Razvojni fokus** koji će pomoći deci da se u svojim životima suoče sa raznim izazovima tokom razvoja: kako da vole u okvirima ograničenja, kako da sami sebe motivišu, kako da se izbere sa razdvajanjem, kako da se slažu sa vršnjacima, kako da poštuju autoritet, kako da razviju duhovnost i da žive moralno itd.

Osnovna uverenja sigurno emocionalno vezanih [Securely Attached]:

1. Samouvereni u pogledu toga ko su.

- Ne osećaju pritisak da izvrše nešto.
- Odnose se prema drugima iskreno i samouvereno (bez skrivenih namera).
- Ne prihvataju kritike lično.

2. Poštuju osećanja drugih – ne osećaju ugroženost od njih.

3. Znaju kako da razgovaraju o sukobu.

4. Vešti u saopštavanju svojih osećanja i mišljenja, ali nisu bezobzirni prema drugima.

5. Imaju suštinsko poverenje u druge.

6. Znaju kako da ispolje bes na zdrav način, koji ne ugrožava druge.

- Zdravo ispoljavanje besa može, zapravo, biti isceljujuće iskustvo.¹

Blagoslovi sigurno emocionalno vezanih:

- Bolje napreduju u školovanju i uživaju u učenju.
- Fizički su zdraviji – manje poseta doktoru i manje prehlada.
- Bolje su pripremljeni za društveni život – lako sklapaju prijateljstva i zadržavaju prijatelje.
- Osećajni su – pokazuju manje negativnih emocija i osećaju se pozitivnije.
- Bolje se ponašaju – manje problema sa autoritetima i manje svađa sa drugom decom.

Pored toga, sigurno emocionalno vezani:

- Imaju emocionalnu snagu – ne plaše se svojih sopstvenih emocija niti emocija drugih ljudi.
- Prihvataju izazove i preduzimaju rizike.
- Drže se čvrsto onoga u šta veruju.
- Ulažu u druge, zato što se ne plaše gubitka.
- Spremni su da potraže i prihvate utehu u vreme nevolje.
- Imaju hrabrost za ljubav i prisnost – preduzimaju rizik da vole.
- Pokazuju osećaj poverenja u druge i u Boga.
- Nastoje da budu optimistični – čaša je polupuna (a ne poluprazna – *prim. izdavača*)!
- Preuzimaju odgovornost za sebe – ne krive druge i ne oslanjaju se mnogo na druge radi podrške.
- Hrabri su – deluju uprkos strahu, kada utvrde da je delovanje potrebno.
- Imaju iste negativne emocije kao drugi, ali ne ostaju *dole* – otporniji su.

Možete razviti ono što naučnici nazivaju „zasluženom, sigurnom bazom“ za izgradnju i obnovu svojih odnosa!

Postoji li veliki broj sigurno vezanih pojedinaca u današnjem društvu?

Smatramo da ima malo pojedinaca koji su sigurno vezani. Postoji previše poremećenosti u svetu, da bi bilo mnogo onih koji izbegavaju povređivanje u prenatalnom periodu života i u ranom detinjstvu. Pojedinač ne može, a da, u večernjim vestima, ne čuje izveštaj o detetu koje je napušteno, lečeno od neke ozbiljne bolesti, zlostavljano, kidnapovano ili, čak, ubijeno u nekom delu velikog grada. I, da budemo jasni, nije potrebno da se gore spomenuta zverstva dogode u životu deteta, da bi dete bilo povređeno, tako proizvođači disfunkcionalne stilove emocionalne vezanosti [dysfunctional attachment styles]. Međutim, uprkos tome, postoji veliki broj pojedinaca koji odlučuju da se oporave od svojih rana i stoga napreduju ka sigurnom stilu emocionalne vezanosti [secure attachment style].

Zar ne biste bili oduševljeni da imate siguran stil emocionalne vezanosti? Život bi bio mnogo prijatniji, zar ne? Videli biste da sunce sija čak i usred kiše. Ne biste morali sve vreme da brinete, ako ste vredni toga da budete voljeni i ako su drugi dostupni i spremni da vas vole. Možete to postići, ako vam ovo nedostaje sada. Radna sveska koja je dostupna uz ovu knjigu će biti od pomoći. Može se naći na www.fixablelife.com. Osim toga, dva programa oporavka, navedena u prethodnom

¹ Izdavači ne podržavaju ovaj stav: „Na području psihologije ima nekih koji priznaju da izražavanje besa nije korisno i da čak može biti štetno...“ Više u *Hrišćani, čuvajte se! Opasnosti i razotkrivanje spiritualističke prakse u sekularnoj psihologiji*, Magna Parks & Edwin A. Noyes, str. 134.

poglavlju, napraviće ogromnu razliku! Hiljade su pronašle nov i ispunjavajući život, posvećujući vreme i energiju tome da obave taj posao neophodan za ugodan život!

Bez obzira na bol koju ste možda doživeli, ako imate um otvoren za učenje, vi se možete popraviti. Naravno, uvek će postojati ožiljak na mestu gde je bila rana, ali kada se budu uklonile negativne emocije iz sećanja na ranu, ponašanjem koje će uslediti više neće upravljati ni naneta rana ni ožiljak koji ostaje.

Ako ste otvoreni da budete poučavani, možete se popraviti!

11. ŽELIM DA PRIPADAM!

STVARANJE SIGURNE EMOCIONALNE VEZANOSTI [SECURE ATTACHMENT]

„Odnos ili vezivanje [bonding]... jeste u osnovi naše prirode. Odnos je naša najosnovnija potreba, sam temelj toga ko smo mi. Bez odnosa, bez privrženosti drugima (emocionalne vezanosti za druge), mi nismo zaista svoji.“

Dr Henri Klaud¹ (Henry Cloud), *Attachments*, strana 147

Do sada ste sigurni da želite da razvijete sigurnu emocionalnu vezanost [secure attachment] sa drugima i, možda, sa Bogom. Pitate se: „Kako da to postignem? Šta moram da učinim da doživim konačnu radost, koja proizilazi iz potpunog i temeljnog prisnog emocionalnog povezivanja sa mojim mužem ili ženom, roditeljima, decom ili, čak, prijateljima? A, ako želim da budem emocionalno vezan za Boga [attached to God], šta da radim? Kako mogu pobeći iz senke?“

Verovatno ne biste mogli da razumete, ukoliko ne krenete od početka i čitate poglavlja, primenjujući informacije na sebe, na iskustva s početka vašeg života i vašu percepciju njih. Ovo poglavlje će opisati korake, neophodne da bi sebi omogućili da doživite ono za čim mi, kao ljudska bića, čeznemo, a to je barem jedna osoba, srodna duša, koja nas čuje, razume i voli, uprkos našim greškama i manama.

PRIMERI

Ovo je priča o poznatom piscu, C. S. Lewis-u, autoru poznatih *Hronika Narnije* (*Chronicles of Narnia*). Luis je bio neženja do 44. godine. Njegov brat, bivši major britanskih oružanih sila, ostao je neženja celog svog života. Zašto? U čuvenom filmu *Zemlja senki* (*Shadowlands*), ako ga gledate pažljivo, dat je jasan odgovor. Obojica braće Luis bili su svedoci dugog procesa majčinog umiranja od raka. Gubitak je bio zastrašujuć za obojicu dečaka, a onda su oni poslani u internat i tako su bili napušteni i od svog oca. Gubitak, razdvajanje i razarajuće emocije, koje su pratile te događaje, dovele su do toga da se oni ograde od prisnog emocionalnog vezivanja [intimate attachment] za bilo koga, sa izuzetkom, možda, praktičnog odnosa jednog sa drugim.

Film lepo prikazuje borbu koju je Luis imao kada je upoznao jednu američku pesnikinju, koja ga je privukla. Ona se razdvojila od svog promiskuitetnog muža i živela je u Engleskoj sa malim sinom, nadajući se da će završiti knjigu pesama i pronaći izdavača. Konačno, nakon povratka u Ameriku, bila je razvedena, i ona i njen sin su se vratili u Englesku, da se tamo trajno nastane. Tada je Luis shvatio da oseća više od privlačnosti, ali se plašio da izrazi ta osećanja rečima. Oženio ju je; Luis je to opisao kao *tehničku* vezu, do koje je došlo samo da bi ona *legalno* ostala da živi u Engleskoj.

Ubrzo nakon *tehničkog* venčanja, ona je obolela od raka. Za Luisa, pakao iz njegovog detinjstva ponovo se pojavio, zadajući još jedan strašan udarac. To je bilo više od senke i više kao neka užasna oluja sa pratećom munjom i strahom. Njegova borba da se oslobodi mračne senke i straha koji ga je

¹ Iako izdavači ne osporavaju istinitost pojedinih mišljenja i izjava Dr Henrija Klauda, oni se ne slažu sa suštinom poruka koje celokupno delo ovog autora iznosi, posebno porukom iznesenoj u njegovoj knjizi *Granice*, gde Dr Klaud zastupa mišljenje da sloboda podrazumeva oslobađanje od odgovornosti da volimo ljude takve kakvi jesu, jednostavno tako što ćemo formirati granice u odnosu sa drugim ljudima, granice koje će te ljude sprečiti da povređuju i ponižavaju naš ego, a ne zastupa pojam slobode kada govori o pobedi čoveka nad sopstvenim gresima, već otvoreno hvali Boga što mu je dao slobodu u Isusu, koja po njemu predstavlja slobodu od samog (držanja) Zakona.

Zato smatramo da izjave ovog autora treba uzimati sa velikom rezervom i oprezom – tim pre što je autor zagovornik Duhovne formacije čiji principi čine okosnicu njegovih dela. Više o tome u knjizi *Duhovna formacija: Prodor jezuitizma u savremeni protestantizam i popularnu psihologiju - Od Ignacija Lojole do Henrija Klauda* od Miloša Bogdanovića.

zarobio je veoma očigledna u filmu. Konačno je pobedio u toj borbi i obavezao se iz srca, kada je shvatio da je smrt izvesna, a vreme kratko. Suočavajući se sa strahom od gubitka, on je stidljivo otvorio svoje srce, izražavajući svoju duboku ljubav prema njoj i s ljubavlju se oženio i brinuo o ženi koju je obožavao.

Ovaj film na dirljiv način prikazuje njihovu duboku ljubav, dok su prolazili kroz pogoršanja i remisije njene neizlečive bolesti. To je savršeni primer izbegavača (u emocionalnim odnosima), koji se konačno preda nekom odnosu i u toj iskrenoj posvećenosti pronade najiskreniju radost svog života.

Boreći se protiv mogućnosti njene smrti i ostajući uz nju sve dok nije umrla, očajavajući zbog njenog bola i sam duhovno umirući zbog gubitka – sve to je živa ilustracija njenih reči koje je izgovorila ranije u braku: „Sadašnja radost [u njihovom srećnom braku] tada će biti deo bola“ (u njenoj smrti).

Da li je žrtva posvećenosti bila vredna patnje koju je doživeo prilikom njene smrti? Luis bi odgovorio glasno DA! Jer nikada u svom životu, kako je rekao, nije „upoznao iskreniju osobu“ sa kojom je u ljubavi bio „srećniji nego što je mislio da je moguće“.

Da li je proces oporavka od izbegavanja, ambivalentnosti (nesigurnosti i neodlučnosti) ili dezorganizovanosti po stilu emocionalne vezanosti vredan truda? Pitajte Rona Rokija, čiji je stil osećajne vezanosti bio izbegavajući. On bi vam rekao: „Nisam znao da je moguće dozvoliti drugoj osobi da uđe u moj život. Osoba koja postane deo mene tako je suštinski utkana u mene, da ozbiljno sumnjam da ću ikada biti bez nje. Čak i ako bi me Nensi pretekla u smrti, imam čitav život uspomena koji će je održavati živom u mom srcu i umu.“

Pitajte Nensi, koja je ambivalent. Ona bi vam rekla: „Tako sam očajnički imala potrebu da se emocionalno vežem za neku mušku figuru [male figure], zbog odsutnosti mog oca, tokom ranih ratnih godina, da sam iskreno verovala da neću moći da preživim bez muškarca. Kada je Ron stupio u moj život, oborio me je s nogu! Ostali smo zajedno u veoma teškim vremenima, boreći se kao ranjeni izbegavač i ambivalent, a bilo je dana kada smo mislili da nećemo uspeti. Mogu vam reći da bih radije umrla, nego se razvela! Sada znam da, kada meni bude došlo vreme da umrem, ili Ronu, mi smo tako blagosloveni isceljenjem, da će svako od nas dvoje preživeti sa prelepim uspomenama koje smo stvorili u ovih poslednjih 25, od naših 50 godina zajedno.“

Dakle, kako dolazite do toga da budete u stanju da izjavite tako nešto? Upravo onako kako su i Ron i Nensi prošli kroz sve to.

Evo kako...

Koraci ka sigurnoj emocionalnoj vezanosti [secure attachment]:

1. Setite se svojih početaka

Prisećati se prošlosti može biti blagoslov ili prokletstvo! Ali veliki hrišćanski pisac je jednom rekao: „Najvažnija stvar koje treba da se plašimo je da ćemo zaboraviti put kojim nas je Bog vodio u prošlosti“². Čuveni citat George-a Santanaya-e kaže: „Oni koji zaboravljaju prošlost, osuđeni su da je ponavljaju“.

Ako se ne možete setiti svog ranog detinjstva, onda se pozabavite malo poslom Šerloka Holmsa – počnite da istražujete. Možete pažljivo da ispitajte članove porodice koji su bili prisutni u vreme vašeg rođenja, kada ste bili beba i ranog detinjstva. Postavljajte najpre jednostavna pitanja, kako ih ne biste uznemirili – naročito ako postoje neki bolni događaji koje oni pokušavaju da sakriju ili opravdaju. Vi jednostavno pokušavate da dobijete tu informaciju, kako biste sebe mogli bolje da

² *Counsels for the Church* by Ellen G. White, p. 359

razumete. Pitajte ih za slike koje možda imaju, a ako ne žele da se razdvajaju od njih, zamolite ih za dozvolu da ih skenirate ili umnožite, tako da možete imati sopstvene kopije. Dozvolite sebi da se priselite reči koje su govorili vaši roditelji ili baba i deda, u pogledu vašeg nasleđa. Možete, čak, dublje istraživati, preko programa dostupnog na: www.ancestry.com

2. Napravite album

Još jedna korisna ideja je da skupite slike i kratke priče ili izjave starijih članova porodice. Ako nemate njihove slike, slikajte ih i stavite te slike u album, zajedno sa njihovim rečima. To je za njih manje zastrašujuće, nego ono što bi neki možda nazvali *iskopavanje prljavština* i mogli bi to lakše da prihvate, nego da je reč samo o razgovoru sa pitanjima i odgovorima.

3. Zapišite svoju priču – ili je zabeležite usmeno na magnetofonu. Vaše detinjstvo je bilo podloga za to ko ste sada.

„Ruka će zapisati ono što usta ne mogu izgovoriti.“

Možda vas pisanje plaši, jer vam to nije bila jedna od najjačih strana u školi. Međutim, ovde postoji nešto što treba da zapamtite. Vi ne pišete knjigu i za taj projekat nećete dobiti ocenu. To je proces, osmišljen tako da razmišljate samo o sebi. U pitanju je pražnjenje – izbacivanje svake tuge, krivice, besa i ozlojeđenosti, koji se čuvaju u sećanju zajedno sa vidom, zvukom, ukusom, dodirrom i mirisom.

Možda ovde govorite sebi: „Jednostavno ne verujem da će iskopavanje prošlosti pomoći“³. Možda samo želite da napredujete, međutim, *ključ za sadašnjost i budućnost se nalazi u prošlosti* – nema sumnje u to. Vodeći psihijatar, Bruce Perry i psiholog Daniel Siegel, slažu se da prošlost u sebi nosi obećanje za danas i sutra.

Ono što treba da razumete je da mi ne zaboravljamo zaista. I, takođe, ono što smo ikada doživeli, čak i događanja u majčinoj utrobi, prisutno je u memorijskoj banci, zajedno sa pratećim osećajima i emocijama. Studije o tome potvrđuju ovu istinu. Potražite na internetu i naći ćete video snimke u kojima su i dr Bruce D. Perry, dr Daniel Siegel i drugi, koji glasno objavljuju da ono što je bilo u našoj prošlosti usmerava naše sadašnje misli, osećanja i ponašanje, kao i one u budućnosti. To je mnogo uskladištenih informacija, zar ne? Emocije, koje su prikazane za sećanje, podstiču naš način razmišljanja, naša osećanja i ponašanje.

Svrha ove aktivnosti je da isprazni negativne emocije iz sećanja. Zapišite ih na papir ili ih izgovorite u magnetofon. Svakako možete pričati o njima sa terapeutom i za neke je to veoma

³ „Zašto nije korisno da se, naročito kao hrišćani, fokusiramo na svoju prošlost, kako bi nam ona pomogla oko naših emocionalnih poteškoća? Pre svega, fokusiranje na prošlost drži nas u ropstvu prošlosti. Zato nam Pavle kaže šta treba raditi: „ ... zaboravljam što je za mnom, a pružam se za onim što je preda mnom, trčim prema cilju za nagradom na koju nas Bog u Hristu Isusu gore poziva“ (Filibljanima 3,13.14 – Čarnić). Ovo preterano fokusiranje na detinjstvo može nas sprečiti da razvijamo naše živote u Hristu.

Još jedan problem sa ovim stavljanjem naglaska na detinjstvo je činjenica da nas to zaslepljuje za pravu prirodu naših problema kao ljudskih bića – greh – iako nisu svi psihološki problemi uzrokovani pojedinačnim grehom, samim po sebi. Tačno je da naši roditelji i drugi članovi porodice često prave ozbiljne greške, koje mogu uticati na nas. Međutim, ne možemo za sebe nalaziti izgovore zbog njihovih mana. Bog nas smatra pojedinačno odgovornim za odluke i izbore koje donosimo. Da bismo postigli istinsko ozdravljenje, često moramo da prepoznamo i priznamo svoj greh, a onda da se okrenemo ka Spasitelju, da nam da moć da nadvladamo....“ – za više detalja pogledati poglavlje *Hrišćani treba da razumeju detinjstvo, zar ne?* knjige *Hrišćani, čuvajte se! Opasnosti i razotkrivanje spiritualističke prakse u sekularnoj psihologiji*, Magna Parks & Edwin A. Noyes, koja je besplatno dostupna na internetu za ličnu upotrebu.

korisno. Za terapiju će možda biti potrebno mnogo vremena i finansijskih sredstava, tako da debela sveska i olovka čine jeftino, ali veoma efikasno oruđe za taj proces.⁴

4. Ponovo preispitajte bol, osećanja, tugu, ljutnju, bespomoćnost. Dozvolite sebi da osetite osećanja.⁵

Ova osećanja se verovatno neće osetiti baš dobro, ali ona su vaša. Ona su se vrtela po vašem umu, već dugo ranjavajući vaše srce i uništavajući vaše zdravlje. Zato, idite dalje – plač, bes, žalost ili šta god je prikladno i onda to opišite na papiru ili magnetofonu. Priznanje je dobro za dušu i oslobađajuće za um i srce! Ukoliko su ta negativna osećanja u vama, neizražena, ona će remetiti vaše fizičko i mentalno zdravlje.⁶

Istraživanje u oblasti medicine uma/tela koje su sprovedli naučnici, kao što je dr Hans Eysenck, pokazuje da oko 99% ljudi koji umru od raka (kao i od bolesti srca) pati od hronične, ozbiljne depresije, besa ili kombinacije obe emocije. Međunarodno poznata Studija negativnih iskustava u detinjstvu (Adverse Childhood Experiences Study, ACES), koju je pokrenuo dr Vincent Feletti, dokazala je da ta loša iskustva često izazivaju fizičke bolesti, čak i one razarajuće, u srednjoj životnoj dobi. Proverite na www.ACEstrudy.com

Prema čuvenom lekaru holističaru, dr C. Norman-u Shealy-ju, najčešća stalna emocija koja dovodi do raka je depresija, dok je hronični bes najverovatnije emocija koja izaziva srčane bolesti i visok krvni pritisak. Ti nalazi se mogu uporediti sa onima dr Bruce-a Lipton-a, naučnika sa univerziteta Stanford, čije istraživanje pokazuje da je hronični stres glavni uzrok više od 95% svih vrsta bolesti. Zaključak celog ovog istraživanja je da efikasno sprečavanje i oporavak od raka zahteva lečenje dugotrajnih, nerešenih emocionalnih problema. Da biste čitali više o **Vezi između bolesti srca, raka i vašim emocijama**, idite na <http://www.wellnesswatchersMD.com>.

Dakle, osetite osećanja, prihvatite podršku od nekog člana porodice, prijatelja ili savetnika i započnite svoje fizičko, emocionalno i mentalno ozdravljenje!

Vreme je da priznate osećanja, prestanete da poričete njihovo postojanje i onda ih pustite!

⁴ Jedna od verzija tehnike prazne stolice. Tehnika prazne stolice je jedna od primarnih geštalt tehnika. Međutim, to nije vezano isključivo za ovu struju, nego je koriste i terapeuti iz drugih grana psihologije.

⁵ Izdavači smatraju da u određenim slučajevima postoji opravdana potreba da se osoba suoči sa svojom prošlošću, ali ne u smislu ponovnog proživljavanja događaj iz prošlosti, već jedino u smislu boljeg shvatanja uzroka/korena određenih ponašanja, poremećaja ili bolesti, kako bi bolje razumela sebe, svoj život i ponašanje, kao i druge, njihov život i ponašanje, verujući da sve to doprinosi sposobnosti neke osobe da lakše oprost, dopusti da nestanu ogorčenost i potreba za osvetom, i uopšte, da lakše i uspešnije ostvari skladne međuljudske odnose.

Međutim, to nikako ne bi trebalo da postane nešto što će neku osobu odvracati od okretanja Bogu radi trajnog rešavanja fizičkih ili emocionalnih simptoma, ili lečenja poremećaja ili bolesti, već bi trebalo da je uči potpunoj zavisnosti od Hrista, a ne od čoveka, s obzirom na njeno shvatanje ljudske bespomoćnosti da sama sebe promeni i sama se izbori sa svojim problemima – imajući u vidu da se njihova suština sastoji u ljudskoj sebičnoj, egocentričnoj (grešnoj) prirodi koju samo Bog može da kontroliše i menja, ako mu svakodnevno i istrajno bude dopuštano.

Ukratko, hrišćani pre svih ostalih, treba da dođu do tačke da veruju da samo Bog može pružiti potpuno i trajno rešenje za njihove probleme, a da je poznavanje psiholoških uzroka, posledica, zakonitosti samo pomoćno sredstvo da Bogu lakše dopuste da obavi taj posao u njima.

⁶ Izdavači se ne slažu sa predloženim načinom oslobađanja od negativnih osećanja – po našem skromnom mišljenju, njih se treba osloboditi promenom našeg stava prema onima koji su nas povredili iskreno im opraštajući, a ne njihovim izražavanjem. Više u endnoti na kraju poglavlja.

„Duhovna opasnost u ovom razmišljanju o emocijama je ta što podstiče pojedinca da se previše usredsređuje na sebe, suprotno Božjem savetu da se odrekne sebe. Ova filozofija nas, takođe, može udaljiti od oslanjanja na Njega.“ *Hrišćani, čuvajte se! Opasnosti i razotkrivanje spiritualističke prakse u sekularnoj psihologiji*, Magna Parks & Edwin A. Noyes, str. 131.

5. Prepoznajte svoju trenutnu bol i potrebu za lečenjem.

Bol ima svrhu. On nam pokazuje da nešto nije u redu. Šalje nas kod lekara po dijagnozu. Tera nas da se lečimo, kako bismo se rešili problema.

Emocionalni bol ima svrhu, isto kao i fizički bol. Otkrijte bolest koja izaziva vaše simptome i podelite tu informaciju sa još nekim. Izgovorite naglas reči koje je potrebno reći, plačite, stisnite zube (ne previše jako).

Brza šetnja ili plivanje pomoći će vam da se izvučete iz teskobe koju ćelije vašeg tela zadržavaju, uzrokujući vam time fizički bol i bolest. Onda, nakon šetnje ili plivanja, uživajte u lepoj, toploj kupki ili tuširanju, nekoj opuštajućoj muzici i šolji čaja. Sedite na svoju omiljenu stolicu i naglas izgovorite reči zahvalnosti, da dajete sebi dozvolu da ozdravite i da podelite svoju priču i bol sa nekim kome je dovoljno stalo da sasluša.

6. Potražite pomoć od dobrog hrišćanskog savetnika ili pastora ili dođite u grupu za oporavak.

U maloj grupi za oporavak, sa ljudima koji su vašeg pola, bićete ohrabrivani da preduzmete sve korake koje taj kurs nudi i obavićete samoispitivanje.

Ponekad, zapravo, prilično često, u procesu oporavka potrebna nam je pomoć spolja! Odlučno predlažemo malu grupu za podršku, ali ne takvu gde idete da jednostavno iznova i iznova prolazite kroz svoja iskustva i svoj bol. Želećete da budete na mestu gde će moći da vas čuju i gde će doći do procesa koji će vas pomeriti od tačke A do tačke B i dalje, kroz čitav oporavak. Možda je *Putovanje* grupa koju ste izabrali – bravo! Međutim, ako vam bude bila potrebna pomoć profesionalnog savetnika, pozivamo vas da potražite onog kojeg vam preporuče i nastavite dalje i kroz *Putovanje*.

Ako odlučite da vam je potrebno jedno ili dva savetovanja jedan na jedan, molim vas, razmislite o tome da nađete savetnika koji je istog pola kao vi. Obično to najviše odgovara i terapeutu i klijentu. Ako ste žensko, a izaberete muškog pastora, tražite da njegova žena, vaš muž ili pouzdani prijatelj budu prisutni na sastanku.

7. Stičite znanje.

- **Čitajte knjige** – Iskoristite prilike da stičete sve više i više znanja. Nikada ne boli čitati, primeniti informacije na sebe, svoju prošlost i svoje trenutne misli, osećanja i ponašanje. Što više razumete sebe i ono što vas je tačno usmerilo da budete to što jeste, to je bolja prilika za promenu i napredak!

8. Slušajte audio ili video seminare...

...i pohađajte seminare uživo, kad god možete. Postoji jedan koji se zove *Spajanje tačkica...* na našoj stranici www.fixablelife.com. On je veoma zanimljiv i poučan i ima radnu knjigu za preuzimanje.

Mi skidamo slojeve, kao kada ljuštimo luk, i ponekad plačemo.

Oporavak NIJE neko iskustvo preko noći, već neprestano bežanje iz senke.

Suze su, takođe, poželjne. Kada se plače od tuge, suze zapravo sadrže element koji donosi isceljenje telesnim tkivima.

Kad god imate priliku da prisustvujete seminaru, čak i ako ste ranije bili na nekom i smatrali ga korisnim, idite opet. S obzirom na to da ne možemo apsorbovati sve slojeve informacija odjednom (naročito ako smo emocionalno napunjeni), na kraju nam nedostaje mnogo informacija koje bi nam mogle biti korisne. Od mnogih posetilaca smo čuli da se vraćaju drugi i treći put, zato što uvek saznaju nešto novo, što čini da oljušte još jedan disfunkcionalni sloj.

Naš najbolji internet seminar zove se: *Spajanje tačkica...*

9. Prepoznajte/potvrdite svoju ljutnju.

Verovatno je opravdana; MEĐUTIM, zadržavanje ljutnje će vas SAMO dalje povređivati! Često, kada ste povređivani ili maltretirani, vaša ljutnja je opravdana. Čak se i Isus Hristos naljutio kada je video nepravdu – kada se prema Božjem hramu postupalo kao da je bučna pijaca.⁷

U nedavnoj emisiji dr Fila (dr Phil), gosti su bili muž i žena koji su imali problem. Muž je četiri puta napuštao taj brak i vraćao se. Nakon što bi nakratko otišao od kuće, nekako bi ga savladala krivica što je napustio ženu i troje dece, tako da bi se ušunjao nazad u brak i u ženin krevet. Ona bi ga prihvatala uvek iznova. Tokom jednog od njegovih poslednjih odsustava, njegova devojka je zatrudnela. Njegova deca kod kuće znala su za te okolnosti, bila su šokirana, najblaže rečeno, i izgubila su poštovanje za svog oca.

Žena je izgledala kao da je bez emocija. Dr Fil je bio zapanjen činjenicom da je žena i dalje dozvoljavala mužu da se vraća i, čak, pristala da bebu, koja je začeta van braka, sa tom devojkom, „podiže kao svoju sopstvenu“. Jedine granice koje je postavila bile su da neće dozvoliti devojci da nastavi vezu sa njenim mužem.

„Gde je vaš bes u vezi sa ovim? Zašto ne vrištite, postavite čvrste granice? Zar niste uzrujani, ljuti ili povređeni čitavom ovom zbrkom i izdajom vas i vaše dece?“ Dr Fil je insistirao.

⁷ „Isus je bio besan samo kada je bilo dvoličnog izazivanja Boga i nepravde prema drugima. On nije bio besan kada se prema Njemu lično postupalo na nepravedan i uvredljiv način. Zapravo, nema dokaza u Svetom pismu koji nagoveštava da je Bog ikada podsticao ili dozvoljavao ispoljavanje besa zbog egocentričnih razloga. Međutim, kada razmatramo sekularnu psihologiju, većina fokusa ima veze sa besom koji je posledica ličnog povređivanja, maltretiranja ili vređanja.“ *Hrišćani, čuvajte se! Opasnosti i razotkrivanje spiritualističke prakse u sekularnoj psihologiji*, Magna Parks & Edwin A. Noyes, str. 133.

„Autori pokušavaju da opravdaju takve sukobe (Granice, 274), zloupotrebom biblijskih stihova koji uopšte ne govore o progonstvu zbog uvređenog Ega i inata, već o progonstvu krotkih i poniznih ljudi koji su pravednim životom ukor za nepravednike. Autori knjige „Granice“ nisu svesni u kakvo iskušenje uvaljuju bračne partnere nudeći im postavljanje granica kao rešenje. Najveći procenat ubistava se ne dešava noću u mraku od strane nepoznatih ljudi, već od strane članova sopstvene porodice i bliže rodbine. Nigde nije potrebnije načelo:

„Odgovor blag utišava gnev, a reč preka podiže srdnju.“ (Priče 15,1)

„Koji te udari po obrazu, okreni mu i drugi; i koji hoće da ti uzme kabanicu, podaj mu i košulju.“ (Matej 6,29)

Da je žena, iz pomenutog primera, imala duh krotosti i poniznosti u duši, umesto da je greh samo sputavala u svom ispoljavanju, ne bi psihički obolela i pala u depresiju. Tim duhom krotosti bi mogla da suprugu pruži primer, koji bi Bog blagoslovio tako što bi i njega samog pozvao na pokajanje.

Naravno, druga osoba ne mora pozitivno da odgovori na poziv na pokajanje. Ali to nije stvar naše već njene savesti. Naše je da druge ljude bezuslovno volimo. Kako će oni da odgovore, to je njihova stvar. Ako postavljamo uslove, time otkrivamo sebičnu kalkulaciju i možda čak pokvarenost sopstvenog srca. U svakom slučaju, depresivno kukanje nad sobom, ili povređivanje Ega druge osobe inatom, nije zdrava snaga pokajanja za onoga ko nam čini nepravdu, ali krotak i ponizan duh novorođenog srca jeste.“ *Duhovna formacija: Prodor jezuitizma u savremeni protestantizam i popularnu psihologiju - Od Ignacija Lojole do Henrija Klauda*, Miloš Bogdanović.

Gotovo kao da je bila u strahu od svoje sopstvene ljutnje, uplašena da će „preći liniju“, ako pusti to iz sebe. Nikada na sceni nije pokazala ljutnju, već se vrlo kontrolisala – skoro da je imala bezizražajan izraz lica. Imala je pravo na bes. Imate pravo da budete besni ili da plačete, ako se prema vama postupa nepravedno ili vas maltretiraju.⁸ Recite istinu sebi i svojoj grupi! Ako skrivate, potiskujete ili zataškavate svoje negativne emocije, nećete se izlečiti! Zapravo, vaš unutrašnji bes će postati bolest. Vi zaslužujete da se izlečite!⁹

Imali smo nećaka koji je celog života bio ogorčen na svog oca zbog maltretiranja koje su on, njegova majka i braća i sestre trpeli. Osim toga, Deni je krivio oca za ranu smrt svoje majke od raka dojke. Molili smo Denija da potraži neku pomoć, dobije neku terapiju za ključali bes koji je osećao, da ga upute da je bes smrtonosan. Nažalost, Deni se plašio da pusti i oprost, misleći da bi, radeći to, dopustio da se sa njegovog oca skine odgovornost.

Manje od godinu dana nakon majčine sahrane, Denijevo srce je bukvalno prepuklo u grudima. Imao je 32 godine – nije pio, nije pušio i nije konzumirao droge. To je dokazano na autopsiji. On je, bukvalno, izabrao svoju sopstvenu smrt, tako što je odlučio da zadrži u sebi mržnju.

Vi ne morate da budete Deni. Niko to ne mora. Prođite kroz svoja sećanja i pustite iz sebe negativne emocije koje će vas ubiti, ukoliko ih zadržite.

10. Žalite svoje gubitke

Prava žalost je poželjna i sva udobnost grupe za podršku, vaše crkve, Boga, porodice i prijatelja vam je dostupna!

Ena je izgubila svog 38-godišnjeg muža od jakog srčanog udara. Dok je ta smrt bila iznenadna, njegova bolest je dugo trajala. Džim je bio težak dijabetičar, koji je skoro sve vreme išao okolo sa neuobičajeno visokim nivoom šećera u krvi. On je uzimao insulin injekcijom, zato što njegov pankreas nije proizvodio ono što mu je bilo potrebno.

Džim je bio visoko inteligentan čovek, sa IQ-om genija, ali kada je u pitanju bio dijabetes, on nije koristio svoj intelekt! Jednostavno nije bio u stanju da izbegne slatkiše i jede hranu koja bi mu smanjila nivo šećera u krvi. Tek nakon njegove smrti porodica je saznala koliko je njegova ishrana izmakla kontroli. Poseta poslastičarnici je otkrila da je on išao tamo skoro svakog dana svog života, na dve kugle sladoleda u kornetu. Našli su skrivene čokoladice svuda po njegovoj radionici, čak i u njegovom kamionetu!

Ena je bila skrhana, ali je godinama skrivala svoju ljutnju i razočaranje! Nikada nije govorila o izdaji koju je osećala zbog njegove odluke da jede sladoled i sve vrste slatkiša, skraćujući tako njihov zajednički život.

Konačno, tri meseca pre svoje smrti u 85. godini, ona je počela da pušta svoja osećanja da izađu, gledajući njegovu sliku koja je visila na zidu njenog malog stana. Iz noći u noć ga je grdila, sve dok, konačno, više nije imala šta da kaže.

⁸ Videti prethodnu fusnotu.

⁹ „Na području psihologije ima nekih koji priznaju da izražavanje besa nije korisno i da čak može biti štetno. Razmislite o sledećem:

‘Dokazi danas ukazuju na to da nije pametno podsticati osobe da budu agresivne’ (Berkowitz, L. The case for bottling up rage. (1973). *Psychology Today*, July 1973, p. 31.).

‘Psihološki argument za ispoljavanje besa nije održiv pod eksperimentalnim nadzorom. Težina dokaza pokazuje upravo suprotno: izražavanje besa čini vas još bešnjim, učvršćuje ljutit stav i utvrđuje neprijateljsko držanje’ (Tarvis, C. Anger Diffused. (1982). *Psychology Today*, p. 33.).

‘Većina istraživanja danas kaže da katarza – ‘puštanje svega da izađe’ – nije korisna i može pojačati odbojnost osobe, na osnovu studije psihologa Breda Bušmana (Brad Bushman) iz 1999. godine’ (Holloway, J. Advances in anger management. (March 2003). *Monitor on Psychology*, 34 (3).)’. Iz *Hrišćani, čuvajte se! Opasnosti i razotkrivanje spiritualističke prakse u sekularnoj psihologiji*, Magna Parks & Edwin A. Noyes, str. 134 i 135.

Njena sopstvena smrt je došla brzo i lako. Nije bilo borbe, kajanja niti ičega što je ostalo neizgovoreno. Ena je sve rekla. Ona je, napokon, izbacila iz sebe pravu istinu i bila je spremna za miran odlazak.

Skrivanje istine, laganje sebe i drugih i potiskivanje negativnih emocija¹⁰ uzrokuje teške fizičke i mentalne bolesti i, u nekim slučajevima, ranu smrt. Biti iskren prema sebi i drugima i upotpuniti ono što osećate da je nepotpuno u vašem životu stvara harmoniju, radost i nema kajanja niti borbe kada je život gotovo završen.

Zapamtite: Ruka će zapisati ono što usta ne mogu izgovoriti!

Uzmite svesku i počnite da pišete pismo, osmišljeno tako da nikada ne bude poslato onima koji su vas povredili. Cilj je da izbacite iz sebe smrtonosne emocije koje povređuju i vas i one koje volite. Pismo nije za slanje, zato što osveta pripada samo Bogu. Međutim, ako je onaj koji vam je naneo ranu još uvek živ, mogli biste razmisliti o tome da odete kod njega ili nje, ali budite spremni za poricanje prošlosti i odbijanje sa njegove ili njene strane da se odnos popravi i izgradi.

Ono što morate da učinite jeste da izbacite te otrovne *stvari* koje inficiraju vaše misli i osećanja, a to možete učiniti olovkom i papirom. Samo napred!

¹⁰ Izdavači smatraju da **postoje slučajevi kada osoba treba da se odupre nepravdi koju trpi od strane svog bližnjeg, jer njeno trpljenje nepravde nema nikakvog smisla**. Ali to osoba treba da uradi iz prave ljubavi, a ne zato što zbog svoje gorde uvredljivosti ili sebične ranjivosti ne može da trpi maltretiranje.

Mišljenja smo da je problem (i poguban uticaj) knjige *Granice*, s obzirom da su je kao i knjigu koju imate pred sobom, pisali hrišćanski autori, u tome što ljudima u času teškog iskušavanja pruža izgovor da odustanu od duhovne borbe sa sobom i Bogom, i da ostanu neposvećenih srca tj. umova.

Umesto da se odreknu greha koji njihovu reakciju na nevolju čini nesnosnim, knjiga *Granice* ih poziva da izađu iz sfere nevolje koju ne mogu da trpe. Umesto da u nevoljama vide test čovekovog duha i probu sopstvenog karaktera, autori knjige *Granice* u nevoljama vide uzrok čovekovih psihičkih i duhovnih problema. Umesto reforme pobuda ljudskog srca (uma), oni zastupaju „političko“ rešenje gde se formiranjem fizičkih, mentalnih i emotivnih granica rešavaju sukobi u odnosu čoveka sa drugim ljudima i sa Bogom. Umesto da osobe koje imaju nesahranjen veliki Ego budu ohrabrene da umru sebi da bi mogle da trpe nevolju, knjiga *Granice* im pruža izgovor da postave granicu tamo gde ih njihova ljudska moć ograničava u sposobnosti da trpe iskušenje. Postavljanjem granica čovek sebe ograničava izloženosti nevoljama koje on u svom nepreporođenom stanju nije u stanju zrelo da podnese.

Jednostavno, dok nas savest poziva da poverenjem u Boga i uzdanjem u Njega ne odustajemo od duhovne borbe koja će rezultovati takvom pobedom nad sobom, autori knjige *Granice* nas pozivaju da se zadovoljimo onim moćima koje sami po sebi imamo, i da granicu svoje moći učinimo granicom sopstvenih ciljeva. Osoba koja zaista veruje u Boga ne postavlja pitanje granica svojih sopstvenih mogućnosti, jer u sebe ne veruje. Budući da više ne živi po telu, već po duhu, nije ograničena svojom prirodom, jer se na sebe ne oslanja. Ona ne polazi od toga koliko je moćna da učini, već od toga koliko je potreba pred njom na koju treba da odgovori. Kako veruje u Boga, slobodna je da čini ono što je ispravno uzdanjem u obećanu božansku silu. Međutim, postavljanje granica, ona u suštini odustaje od duhovne borbe i trpljenja drugih ljudi kakvi jesu.

Zbog svega rečenog, izdavači smatraju da, sem u slučajevima kada trpljenje nema nikakvog smisla, postavljanje granica nije rešenje, s obzirom da se time problem pobuda srca/uma ne rešava, već se samo izbegava suočavanje sa iskušenjem. Postavljanje granica nas odvraća od безусловne ljubavi prema drugima. Međutim, s obzirom da безусловно voleti ne znači i безусловно trpeti, postavlja se pitanje kako biti siguran da trpljenje više nema nikakve svrhe i smisla i da treba postaviti granice? Svi koji veruju bi odgovor na to pitanje trebalo da prepuste Bogu, bilo čekanjem da On ukloni okolnosti koje izazivaju trpljenje, bilo jasnim ubeđenjem i okolnostima kao odgovorom na svoje molitve i postove.

Više o ovome u poglavlju *Kritička analiza knjige „Granice“* knjige *Duhovna formacija: Prodor jezuitizma u savremeni protestantizam i popularnu psihologiju - Od Ignacija Lojole do Henrija Klauda* od Miloša Bogdanovića.

PISMO ZA IZLEČENJE^{VIDI NAPOMENU}

Dragi _____

Svrha ovog pisma je da sa tobom podelim bol koji sam dobio kao posledicu:

Želim da znaš da cenim:

Želim sa tobom da podelim bol koji nosim kao posledicu:

Uticao koji na moj život ima šteta koja mi je naneta je:

Moji ciljevi i planovi za budućnost uključuju:

Ovo pismo je napisano kao deo mog procesa ozdravljenja. Ono treba da me isprazni od _____ koji sam osećao prema tebi od _____.

Sada, kada je ovo pismo završeno, ja ću biti ispunjen Božjom ljubavlju kroz Svetog duha, zato što je to ono što sam od Boga zatražio da učini sa prazninom.

NAPOMENA U VEZI TEHNIKE PISMA ZA IZLEČENJE:

Pismo za izlečenje predstavlja jednu od varijanti već pominjane tehnike prazne stolice. Sve tehnike u popularnoj psihologiji koje su usmerene na regulaciju osećanja, odnosno regulisanje bola koji je zadobijen u prošlosti usled nekih međuljudskih konflikata, itd., imaju za cilj da regulišu emocije. Kada se osoba seti nekih negativnih događaja iz prošlosti, nekih neizmirenih razmirica – na primer neki ljudi koji su nas povredili ili koje smo mi povredili su umrli i zato je naša savest dotaknuta i ona nam ne da mira jer nismo uradili dobru stvar, nismo uspeli da se izmirimo – tada ovakve tehnike pomažu ljudima da na **nivou emocija** imaju rešenje u vidu lučenja nekog hormona, imaju osećaj sreće i imaju osećaj olakšanja u trenutku kada se ta tehnika sprovede, bilo da je to razgovor sa praznom stolicom ili pisanje nekog pisma ili je u pitanju neka druga psihološka tehnika.

Može se primetiti da se kao razlog primene ovih tehnika uvek naglašava: Ovo se radi zbog mog isceljenja, zbog mojih emocija, itd. Međutim, pođimo od toga da smo mi razumna bića, da postoje tri sile koje nas definišu kao moralna bića, razumna bića i emocionalna bića, a to su savest, razum i volja.

Razum govori šta je nešto, kakvo je nešto, kognitivno (spoznajno) odnosno misaono nas upućuje na stvarnost, daje zdravo sagledavanje/percepciju stvarnosti. Primer, ako smo nekog povredili mi to pomoću razuma shvatamo, a onda shvatamo i da tu nešto mora da učinimo – ili da se izmerimo sa tom osobom ili nešto dalje uradimo u vezi cele situacije.

Savest kao jedna duhovna sila nam pomaže, ne samo da razumemo šta i kako nam se desilo nešto, nego i kakvo je u kvalitativnom, moralnom smislu to što nam se desilo. Na primer, sa nekim smo razgovarali, imali smo neki problem, savest nam pomaže da izvršimo procenu kakav je taj razgovor bio, kakve su bile upućeni reči, kakva je bila komunikacija – dobra ili loša – itd. Savest je ono što je zapravo dotaknuto kada učinimo neki pogrešan izbor – na primer, zamislimo situaciju da nismo oprostili ocu koji nam je tražio oprostjenje, a koji je u međuvremenu umro; i savest nam ne da mira, naša psiha počinje da ima posledice zbog toga na nivou emocija, loše nam je, loše spavamo, imamo nemire, zbog tog unutrašnjeg duhovnog stresa pojavljuje se i anksioznost (teskoba) i mi ne znamo šta ćemo. I umesto da se tada obratimo Bogu ako u Njega verujemo i kažemo mu: „Bože

imam problem, imam gnev, molim te, uzmi to od mene“, s obzirom da u božanskom konceptu negativne emocije ne treba potiskivati, niti ih izražavati, već ih treba predati Bogu, i s obzirom da nam razum kroz Božiju reč kaže da to nije po Božijoj volji, mi se okrećemo psihološkim tehnikama.

Uvek kada ljudi nemaju vere, svoje mesto tu nalaze tehnike samopomaganja i tehnike emocionalnog pražnjenja. To je isto kao kad, imate neki bol uzrokovan bilo čime, na primer besmislenim životom, i umesto da samosvesnošću shvatite odakle dolazi taj bol i predate to Bogu, vi u želji da izbegnete rvanje sa tim negativnim emocijama, uzmete neki opijat (drogu, alkohol...) i kada dođe do nekog hemijskog zadovoljenja, jer taj opijat izlučuje određene hemikalije koje vas zadovolje na nivou nerava, vi smatrate da je problem rešen. A da li je rešen? Nije. On je samo gurnut pod tepih.

Na isti način pisanjem ovakvih pisama osobama koje su vas povredile, gde u jedan šablon upisujete svoje ime i ime osobe koja vas je povredila, vi bukvalno pokušavate da navedete sebe da se osećate bolje tuđom konstatacijom i razumevanjem situacije (možda to nisu vaše emocije, ali vi ipak stavljate svoje ime i ime te osobe).

Nikad se osoba dugoročno neće osećati bolje, jer ta tehnika nema za cilj da ujedinjeno rade razum, savest i volja. Ta treća sila ljudske prirode – volja, jeste ono što nam pomaže da shvatimo da li želimo ili ne želimo da uradimo to što nameravamo.

Savest, razum i volja moraju biti vođeni od strane Boga, i ujedinjeno raditi na reformi čoveka. Ako mi razum kaže da sam povređen, a nemam pravo da budem povređen – jer sam i ja grešnik i meni je oprošteno – onda je prirodna posledica takvog poimanja stvarnosti razumom da ja tražim silu od Boga da oprostim, a ne da sprovodim neke psihološke tehnike i da se uporno bavim svojim povređenim osećanjima. Što se tiče savesti, savest mi pomaže da shvatim da li je dobro ili loše to što sam uradio. Ako Božija reč kaže da je loše to što zadržavam gnev, onda to treba da prihvatim kao takvo. I onda dolazi volja – želim li ja to da uradim ili ne. Znači, ako mi razum prosvetljen Duhom Božijim kaže da ja nemam pravo da se ljutim, da mogu da budem povređen, kao što sam ja mnogo puta povredio druge i ako mi savest kaže da je loše to što ne opraštam drugima, onda na scenu dolazi volja – hoću li ja odabrati da oprostim ili neću.

Kada ne dolazi do reforme na sva tri nivoa, a tu reformu treba da vodi Bog, onda postmodernističkim ljudima naviknutim da je sila u njima, da sami sebi pomažu, da sami sebi budu bogovi, ovakve tehnike samopomaganja dođu kao neverovatno dobre.

Mišljenje izdavača je da to nije dobro, da to ne vodi do popravljanja, da negativna osećanja ne treba ni potiskivati ni izražavati udaranjem u džak, kao što neki nude kao alternativu, već treba priznati Bogu, iskreno Mu reći i tražiti od Njega, kao što su činili David i drugi velikani vere koji su isto tako bili grešni kao i mi, koji su isto bili skloni da budu povređeni kao i mi: „Bože, ja mrzim tu osobu, ali uzmi to od mene jer ja to ne želim, jer vidim drugačiji koncept tvoga carstva na krstu na kome si dao svoj život za mene iako ne zaslužujem da mi bude oprošteno, ali si mi ti oprostio po tvojoj nezasluživoj milosti, naklonosti i dobroti.“

I teka tada kada se dubinski dešava reforma, kada se reforma dešava na sva tri nivoa – novu razuma, savesti i volje, tek tada će doći do potpunog i trajnog isceljenja. Ukoliko hrišćani imaju potrebu da primenjuju ove tehnike, to znači da nisu spoznali Božju ljubav i silu, jer u suprotnom – ne bi ni imali potrebu za ovakvim tehnikama.

– Nemanja Boričić, master psiholog

Izdavači stiču utisak da autori knjige nesvesno vrše zamenu teza: oni smatraju da će rešavanje problema na nivou osećanja dovesti do rešenja i na duhovnom i na nivou razuma, a stvarnost je da rešavanjem problema na duhovnom nivou dolazi do rešenja i na emotivnom i nivou razuma. Čini se

da su autori knjige jednostavno zbunjeni i zaslepljeni svetovnom psihologijom pa onda polaze od pogrešnih pretpostavki proglašavajući posledicu za uzrok.

Izdavači se slažu sa autorima knjige da je često vrlo bitno razumeti uzroke ponašanja, poremećaja ili bolesti, s obzirom da je tada lakše razumeti druge i oprostiti im. Sa tim ciljem su se i odlučili na prevođenje ovih knjiga. Međutim, smatraju da su autori, koliko god da su dobri u analizi uzroka, promašili cilj u vezi metoda rešavanja problema.

Autori knjige su zamenili uzročno-posledične veze. Svaki rad u svojoj sili je potpuno pogrešan pristup. Nije potreban nikakav rad od strane žrtve da bi se prevazišao osećaj odbačenosti. Taj osećaj se prevazilazi jedino uz pomoć razumevanja Božje безусловne ljubavi i činjenice da je On prvi voleo nas dok smo još bili u neprijateljstvu sa Njim.

Važno je da svaki čovek razume da nije on sam žrtva koja zaslužuje sažaljenje, već treba da usmeri pažnju na istinsku, pravu Žrtvu. Kada osoba usmeri pažnju na Hrista i sve vezano za Njega, jednostavno joj njene patnje i problemi deluju nevažno. Barem bi tako trebalo da bude. Tada treba da shvati i doživi jednu beskrajnu ljubav od strane Tvorca koja jedino ima moć da je učini prihvaćenom.

Takvoj osobi više nije važno šta se dešavalo ranije i šta nosi budućnost, jer ima obećanje od strane Boga da je voljena, prihvaćena i da će sve na kraju izaći na dobro. Kakve god da je nevolje snalaze u ovom životu, njena sigurnost treba jedino da bude u Bogu, jer ljudi se menjaju, nisu postojani, a Bog je isti u sve vekove vekova i ono što obeća to jednostavno mora da bude ispunjeno, s obzirom da Bog ne laže.

Ispovedanje svojih problema drugom čoveku liči na klasično ispovedanje svešteniku. A najveći problem leži u tome – ko se zaista nalazi sa pacijentove suprotne strane? Da li je to osoba: a) koja pacijentu želi dobro, i b) koja zaista zna šta da učini za njegovo dobro? Zar Bog nije jedini koji zna šta je dobro za nas?

– Jelena Veljković Grubović, master psiholog

Pored već navođenih odlomaka iz knjige *Hrišćani, čuvajte se! Opasnosti i razotkrivanje spiritualističke prakse u sekularnoj psihologiji*, koji govore o rizicima psihoterapije, u nastavku je link članka u vezi sa ovom temom koji je pisala naša saradnica, Jelena Veljković Grubović: <https://zdravaprica.com/psihoterapija-iz-licnog-iskustva/>

Po Svetom pismu, mi treba da ispovedamo grehe onima kojima smo naneli štetu da bismo popravili odnos sa njima, a ne da bismo u tom činu našli mir svoje savesti i isceljenje duše. Da bi naše priznanje greha bilo iskreno, mi već treba prethodno da budemo izmireni sa Bogom i očišćenog srca od greha kojim smo pokvarili odnos sa drugima. Sveto pismo otkriva da se mir i spasenje dobijaju iza zatvorenih vrata u samoći svoje sobe u ličnoj zajednici sa Bogom:

„A ti kad se moliš, uđi u klet svoju, i zatvorivši vrata svoja, pomoli se Ocu svom koji je u tajnosti; i Otac tvoj koji vidi tajno, platiće tebi javno.“ (Jevanđelje po Mateju 6,6)

Ali ljudi koji ne odbacuju svoje grehe ne mogu da imaju mir sa Bogom kada su svojim nepokajanjem sa Bogom u sukobu. Zato oni, nezadovoljni uslovima Božjeg mira, spuštaju pogled uzdanja sa Boga na razne tehnike i na druge ljude tražeći u njima mir koji u svom nepokajanju ne mogu da dobiju od Boga. Tim tehnikama oni izazivaju osećanja kojima se opijaju i samo ugušuju svest o svojoj krivici i gresima, i na taj način ugušuju svoju potrebu za Bogom kao Spasiteljem od krivice i od samog greha. Tehnika traženja satisfakcije u ispovedanju

drugima je samo jedna od mnogih savremenih tehnika satisfakcije. Ona donosi mir kao tehnika psihičkog pražnjenja napetosti zbog potisnute krivice i kao metoda otupljivanja sopstvene savesti.

Ljudi koji imaju nepobedene grehe, a koje iskreno čeznu da pobede, prirodno čeznu za ohrabrenjem koje nalaze u iskustvu drugih koji su te iste grehe pobedili. Ali, ukoliko oni svoje grehe ne nameravaju da odbace, oni čeznu za iskustvom tuđeg neuspeha da bi tako opravdali sopstveni neuspeh. Njima smeta mogućnost da neko svoje grehe pobeđuje i zato se oni teše primerima tuđeg neuspeha. Tako u programu 12 koraka vidimo izvor utehe i mira, koji mentor (sponzor) pruža ispovedniku priznanjem da je i on sam iste grehe činio:

„Jedan polaznik je to rekao ovako: ‘Moj sponzor mi je dao mnogo pohvalnih povratnih informacija i nijednom nije izneo kritiku. Stalno je govorio ‘I ti takođe?’ To je značilo da je i on učinio puno istih stvari kao ja! Kada sam završio, rekao mi je: ‘Pa John, sve što si podelio (ispovedio, prim. autora) ja sam čuo ranije. Ništa nisi rekao što ranije nisam čuo od mojih drugih sponzora.’ Bio je to teret koji nosi svu osudu, krivicu i strah. Džeri je bio moj sponzor, ali znam ljude koji su koristili Sveštenike, Rabine, Mule, savetnike itd.’“ (Journey to Wholeness - Twelve Step Recovery, step 5, page 35)

Ako osoba sebe ohrabruje neuspehom drugih ljudi, umesto njihovim poredama, šta nam to otkriva o namerama te osobe, nego da ona namerava i dalje da ostane pod vlašću greha?!

Psihološka istraživanja potvrđuju da terapija ispovedanjem pomaže ako se za kriterijum poboljšanja analiziraju ljudska osećanja. Ljudi se posle ispovesti zaista osećaju rasterećenije i bolje. Međutim, ako se analizira statistika povraćaja ka porocima ili kriminalu osoba koje se ispovedaju, otkriva se da su gori od onih koji nisu išli na ispovedanje. Na primer, rezultati istraživanja su otkrili da osobe koje pohađaju program Anonimnih alkoholičara (koji je utemeljen na međusobnom ispovedanju greha), jesu veći povratnici svojim porocima nego osobe bez ikakvog tretmana:

„Studija iz 1967. godine, kada je sudija nasumice odredio da prestupnici pohađaju ili klinički tretman, ili tretman Anonimnih alkoholičara (AA) ili da idu na grupu bez tretmana (kontrolna grupa), pokazala je: Nakon jedne godine, 68% u kliničkoj grupi bilo je ponovo uhapšeno, u AA grupi je 69% bilo ponovo uhapšeno, 56% je ponovo uhapšeno u grupi koja nije primala nikakav tretman.“ (A Controlled Experiment on the Use of Court Probation for Drunk Arrests, American Journal of Psychiatry 124)

Isto tako, ako se analizira statistika kriminalnih psihopata koji se posle tretmana vraćaju ka svojim prestupima (Rice, Harris, & Cormier, 1992), tada se otkriva da su oni koji idu na tretman međusobnog ispovedanja (Social Therapy Unit) gori od kontrolne grupe koja nije išla na tretman (77% prema 55%).

„Psihopate u grupi za lečenje bili su skloniji da ponovo učine isto krivično delo (Rice, Harris i Cormier, 1992).“ (Mary McMurrin, Richard Howard, *Personality, Personality Disorder and Violence: An Evidence Based Approach*)

Kao što vidimo, određene radnje mogu same po sebi proizvesti popuštanje osećanja krivice, iako se čovek uopšte nije pokajao za sam greh koji je izvor osećanja krivice. Traženje satisfakcije za nečistu savest u opijanju osećanjima kroz tehnike joge, meditacije, kroz efekat idolopoklonstva i

verskog misticizma jedino mogu da proizvedu ugušenje naše svesti o unutrašnjem problemu i tako nas samo ohrabriti u svom daljem grešenju.

Ako smo se za svoje grehe istinski pokajali, Bog nam obećava da se naših greha više neće sećati (Poslanica Jevrejima 8,12), i zato naša potreba da se greha ipak prisećamo i da ih ispovedamo drugima, otkriva da se za njih nismo zaista pokajali.

– Miloš Bogdanović

Uz to bi dodali i komentar jedne od naših saradnica, bivše pripadnice pokreta Nju ejdž (New Age), koja je u praktikovanju tehnika koje taj pokret nudi došla do naprednijeg nivoa:

„Sve navedene tehnike samopomoći su samo jedan mali deo onoga što Nju ejdž nudi, gde je sve u funkciji jačanja ljudskog ega, samopouzdanja, samocenjenja, samopoštovanja (u egocentričnom smislu, ne u smislu dostojanstva karaktera u kojem nema mesta za oholost i sujetu), čovek vrlo brzo oseti moć svega toga i lako sam sebi postaje bog. I s obzirom da ni jedna od ovih tehnika ne donosi trajno rešenje, već se problem iznova vraća, sledeće rešenje se nudi u nekoj novoj od mnoštva tehnika, koja je ‘bolja, savšenija...’ od prethodne, uvlačeći tako osobu u začarani krug, kojim se na kraju najčešće stiže do meditacije i joge (iako mnogi odmah krenu upravo baš sa ovim veštinama misleći da im meditacija služi u svrhu opuštanja od stresa, a joga za poboljšanje fizičkog zdravlja).

Kad se jednom uđe na ovaj neprijateljski teren, na ovo začarano tlo, vrlo teško je izaći. Ako izuzmem sebe, lično ne poznajem nikog ko se ovim bavio, a da je uspešno izašao iz svega toga. Saznala sam preko interneta za par primera koji su se izvukli tako što su postali hrišćanski vernici, ali lično znam za mnogo više njih koji su nastradali – jednom prilikom mi je osoba, na moja upozorenja da sve to napusti, odgovorila: ‘Ja bih onda morala da umrem’, a druga je zaista i umrla. Dok sam se bavila okultizmom, moj suprug je radio u jednom mestu oko 50 km udaljenom od našeg stana i svaki dan se autom vozio do posla i nazad. Kasnije mi je pričao da je više puta bio u iskušenju, da kada mu dolazi kamion u susret, okrene volan i sudari se sa njim. U to vreme moj brat je boravio kod nas i nekoliko puta u toku noći je imao nekakva transcendentna iskustva (na primer, budio bi se u stanu u kom smo živeli kao deca), a moj sin je doživljavao lucidne snove (svesne snove tokom kojih osoba jasno poima činjenicu da se nalazi u stanju sna što omogućava određenu ili potpunu kontrolu tokom sna).

Kad se jednom uđe u svet okultizma, a pod ovim podrazumevam ne samo jogu i meditaciju nego i brojne tehnike koje se nude u savremenoj psihologiji [više o spiritističkim korenima brojnih škola i pravaca sekularne psihologije, takođe u knjizi *Hrišćani, čuvajte se! Opasnosti i razotkrivanje spiritualističke prakse u sekularnoj psihologiji*], kao i one koje se promovišu putem Nju ejdž pokreta posredstvom medija: EFT tehnika, transurfing, energetski vampirizam, razni magični rituali, imaginacija, Abrahamova učenja, zakon privlačenja, sangejzing i mnoge druge, postajemo kanal preko kojeg demonske sile deluju ne samo na nas nego i na ljude u našem okruženju. Otkad sam hrišćanka to se više ne događa.

Ljudi se lakomisleno upuštaju u bilo koju od ovih tehnika ne ispitujući šta je njihova pozadina. Olako zanemaruju upozorenja onih sa „lošim iskustvom“ – kako ih obično nazivaju – i posredstvom dobrih ličnih početnih rezultata i prijatnih osećana lagano bivaju uvučeni u duhovnu zabludu iz koje kasnije sami ne mogu da izađu jer im vlastiti um to ne dozvoljava.

Uostalom, smatram da nam je za duhovni rast potreban stres, sviđa mi se objašnjenje kako bi trebalo da gledamo na stres koje je dato kroz poređenje sa rastom jastoga: Jastozi su meke, osetljive životinje koje rastu unutar svog jakog oklopa. Taj oklop se ne širi i kako jastog raste on mu postaje tesan, tako da se on oseća pod pritiskom i veoma neugodno. Skriva se ispod kamenja da bi se zaštitio od riba grabljivica, odbacuje svoj oklop i stvara novi. Vremenom, kako jastog raste i taj

oklop mu postaje veoma neugodan, pa se ponovo vraća ispod kamenja. Ovaj proces se ponavlja iznova i iznova. Podsticaj jastogu da raste je to što se oseća neugodno.

Ako bi jastozi imali psihoterapeute ili primenjivali tehnike iz knjiga za samopomoć, oni nikad ne bi rasli – čim bi se osetili neugodno, oni bi išli kod terapeuta ili bi primenjivali tehnike samopomoći da bi se osećali dobro. S obzirom da svu svoju nadu da im konačno bude bolje polažu u svog terapeuta ili tehnike samopomoći, oni se nikad ne bi otarasili tog oklopa. Stresna stanja su signali za rast, i ako koristimo nevolje na pravi način (predamo ih Bogu), možemo rasti kroz nepovoljne okolnosti.“

12. KONAČNO SIGURNI

STVARANJE SIGURNE EMOCIONALNE VEZANOSTI

Ako ste započeli posao prikazan u devetom poglavlju, onda ste spremni da krenete dalje. Ono što će za vas biti neverovatno je da, kako budete obavljali već opisani posao, drugi će u vama početi da primećuju razlike, pre nego što ih vi sami budete prepoznali ili, čak, osetili.

Pošto shvatimo zašto se prema drugima odnosimo onako kako se odnosimo, zašto imamo teškoće da se vežemo, zašto se uporno i čvrsto držimo uz druge ili smo na toplo/hladno u našim odnosima, mi počinjemo da uspostavljamo odnos u zdravijem stilu i atmosfera oko nas se menja. Drugi mogu osetiti razliku. Zašto je to tako?

Nauka nam pomaže

Nauka već duže vreme pretpostavlja da oko svakog ljudskog bića postoji atmosfera koja se zove aura. Ona se sastoji od naših misli i osećanja. Ako su naše misli i osećanja negativni ili puni straha, oni će imati otrovan uticaj na druge. Kad počnemo da ih praznimo, možda kad počnemo da ih delimo u nekoj maloj grupi ili izvršavamo zadatke u procesu oporavka, naša aura počinje da se menja. Kada u njoj ima manje negativnog, onda ona počinje da ima pozitivan uticaj na druge. Moguće je da prijatelji ili porodica, zapravo, nisu u stanju da definišu promene, ali znaju da je u pitanju promena ka pozitivnom. Oni možda žele da znaju šta to radite, da biste bili *tako drugačiji*.

Ako je to vaše iskustvo, sjajno! Vi napredujete u pravom smeru! Sada nastavimo dalje, da bismo otkrili kako počinjete da primećujete ovu promenu.

11. Ponovo razmotrite svoju priču. Shvatite je iz nove perspektive.

U procesu oporavka mi menjamo naše gledište. Pogled je drugačiji, jer se *krećemo*. Pre oporavka mi gledamo one koji su nas ranili ili koji se nisu vezali [bond] za nas, kao što bi i dete gledalo. Dete je bespomoćno, nesigurno, neuko i ne može da razmišlja od uzroka do posledice ili da razmišlja u pojmovima. Kada smo ranjeni, mi ostajemo kao deca, emocionalno zaglavljani u uzrastu u kojem smo bili kada je došlo do ranjavanja. Mi razvijamo taktike za preživljavanje, namenjene tome da nam donesu ono što mislimo da želimo ili nam je potrebno. Biti zahtevan, sklon kontrolisanju ili manipulativan, samo su neke od tehnika za preživljavanje.

„Dugujete mi. Vi sve činite bolje“, kažemo kada smo u emocionalnom smislu deca. „Ja sam u središtu svog univerzuma, a zadatak vas, kao mojih roditelja, jeste da zadovoljite sve moje potrebe, sve moje želje. Svi koji me znaju treba da učine isto.“ Mi se durimo kada ne bude po našem ili ispoljavamo bes, tražeći da dobijemo ono što zaslužujemo. Mi, čak, pretimo da ćemo napustiti taj odnos, sastanak ili posao, ako ne bude po našem.

Promena perspektive

Kad počnemo proces ozdravljenja i ispraznimo deo bola koji smo osećali, mi počinjemo da menjamo svoju perspektivu. Shvatamo da niko ne može da nas promeni spolja i da se odgovornost za promenu nalazi direktno na nama. Oni koji su vernici skloni su tome da traže pomoć od *Više sile*. Hrišćani traže pomoć od Boga. Shvatamo da moramo prestati da tražimo krivca i izabrati za sebe oporavak. Moramo proći kroz ono što bi moglo biti mračna ili tmurna dolina sećanja na napuštenost, osećanje nevoljenosti ili neželjenosti ili odrastanje u haotičnom okruženju, ali zapamtite da je Bog sa nama, čak i u senci smrti.

U nekom trenutku u tom procesu mi počinjemo da premeštamo naše gledište sa detinjstva na zrelo doba. Prebacićemo stavove sa dečjih na one odraslih ljudi. „O, dobro, negde dobiješ, negde

izgubiš. Ovog puta sam samo izvukao kraću slamku. Mogu preživeti“, pomišljamo i često izgovaramo svoje misli. Ako odlučimo da ostanemo otvoreni za dalje samoispitivanje i naprednije razumevanje, načinićemo konačni potez. Počinjemo da se pitamo kakve rane nose osobe koje su nas povredile. Postavljamo pitanja ili istražujemo, da bismo otkrili istinu – istinu o njihovim počecima, kao i o našim. Ta istina nije IZGOVOR za njihovo ponašanje, već je njegov UZROK.

**IZGOVOR je PRIKRIVANJE.
UZROK je TEMELJ SVEGA.**

U početku, prilično neprimetno, mi svoje roditelje i druge koji su nas možda povredili počinjemo da gledamo kroz Božje oči. Biblija nam kaže da naše ponašanje nije čisto i da nema nijednog koji nije zgrešio. I sigurno će nas podsetiti da smo svi mi voljeni jednako, da se prihvatanje ne zasniva na izvršavanju, već na tome čiji smo. Mi shvatamo da je naša vrednost beskonačna, a takva je i vrednost onih koji nas povređuju. **Počinjemo da budemo u stanju da razdvojimo vrednost od ponašanja i to skida odgovornost sa drugih.**

Malo po malo, naša srca su smekšana i mi shvatamo da su i oni koji su nas ranili takođe bili ranjeni. Oni su od svojih početaka bili pripremljeni da se loše emocionalno vezuju [attach], da napuštaju, kao što su i sami bili napušteni ili da ne budu sposobni da se emocionalno povežu.

Kulture utiču na ponašanje – neke su više krute i varljivije od drugih. Okolnosti u okruženju, kao što su siromaštvo, glad, nasilje itd, takođe doprinose tome kakvi ljudi postaju. I opet – nije u pitanju izgovor za ponašanje, već njegov uzrok. Uzimajući u obzir priliku, potrebne informacije i sigurno mesto za oporavak, svako to može!

U procesu oporavka, na kraju dolazi oproštaj i mi ga možemo preneti drugima. To je dar od Boga koji nam on predaje i očekuje da ga prosledimo onima kojima treba da oprostimo. Samo izgovorene reči „Žao mi je“ ne znače da je došlo do opraštanja. Reči dolaze iz glave, a pravi oproštaj se prima i oseća u srcu i slobodno se prenosi onima kojima treba da bude oprošteno. To NAS oslobađa uzaludnih napora. Sada smo slobodni da nastavimo i napredujemo!

Ali čekajte! Da li TREBA da se vratite u drugarski odnos sa nekim ko vas je tako duboko povredio? Kada ste povređeni, narušava se i poverenje. Potrebno je neko vreme da se obnovi ili barem razmisli o obnovi odnosa. Možda otkrijete da se ta druga osoba nije promenila i možda odlučite da budete oprezni u svom ophođenju prema njemu ili njoj – i to je u redu. Ili se možda vratite u odnos, ali sa nekim oprezom.

Stvar je u tome da moramo da odrastemo – da emocionalno sazrimo. Kada se to desi, život prestaje da se vrti samo oko nas; i drugi postaju važni. Mi počinjemo da koristimo zdrav razum i živimo sada, dok počinjemo da shvatamo da je ono što se dogodilo u prošlosti bilo samo temelj za ono što je danas. Naši odnosi se menjaju. Više ne moramo da igramo prljavu igru razmetanja. Biti dominantan samo nas priprema za duži i teži pad!

12. Ispravite priču.

Razumejte začarane krugove u kojima ste bili. Zaustavite ih!

Pažljivo razmotrite tehnike preživljavanja koje ste usvojili.

- Da li su zdrave ili destruktivne?
- Da li plaćate visoku cenu, u smislu izgubljenih odnosa ili usamljenosti?
- Da li vaši odnosi trpe?
- Da li se vaša deca drže na distanci, ne želeći da se povežu sa vama?
- Da li ste se odvojili od porodice, prijatelja ili saradnika? Koja je tačno cena koju plaćate?

Odgovorite na ova pitanja na papiru. Zatim nacrtajte krugove samouništenja u kojima ste bili. Ovo će vam pomoći da vidite začarane krugove i, zapravo, isplanirate koje suprotne (zdrave) korake možete preduzeti umesto toga. Nakon što proučite svoje samouništavajuće tehnike, bez sumnje ćete odlučiti da sprovedete neke promene i to će biti najbolja stvar koju treba uraditi. Kada se to jednom učini, izvući ćete koristi iz zdravijih tehnika i trebalo bi da maksimalno iskoristite njihove pozitivne efekte. Razgovarajte o svojim promenama, svom ozdravljenju, samorazumevanju do kojeg je došlo i koje je podstaklo vaše promene. Što više iskoristite prednosti koje dobijate, to ćete imati više koristi.

13. Razvijte granice da biste sprečili da ponovo budete povređeni.

Čvrsto postavite granice onima koji i dalje pokušavaju da vas maltretiraju. Sklonite se od njih ako, i kada, počne maltretiranje.

Nije pametno stalno se vraćati na istu plažu na kojoj, s vremena na vreme, napadaju ajkule, otkidajući ljudima ruke i noge i uzrokujući smrt, a sve vreme se nadati drugačijem ishodu. Tako je i sa nekim odnosima. Oni koji uobičajeno izazivaju sakaćenje i uništavanje vaših osećanja, što dovodi do toga da vaše ponašanje postane destruktivno po vas ili druge, nisu oni sa kojima bi trebalo stalno da se družite.

Prilikom izbora prijatelja, pažljivo procenite kako reagujete jedno na drugo. Ako vas ta osoba često zanemaruje, napušta ili emocionalno maltretira, prekinite taj odnos i odustanite od njega! Izaberite druge ljude sa kojima možete ceniti život, a izbegavajte ili se polako suočite sa onima koji vam nanose bol.

14. Opraštanje je dar primljen od Boga.

Mi primamo oprostaj, jer smo spremni da ispraznimo sebe od gorčine, besa, zlobe, tuge itd, koji su zakrčili prolaz između nas i Boga. To podrazumeva dobijanje oprostaja za vaše prošle greške i nedela. Nakon što se ispraznite od tih prepreka, vi ĆETE dati oprostaj onima koji su vas ranili, zato što, kada primite oprostaj, on automatski otiče ka drugima. To ne znači da zaboravljate prekršaj. Vaša memorija je stvorena tako da vam pomogne da se zaštitite od daljih negativnih iskustava.

Griža savesti je posledica istinski pokajanog srca. Svaki uzrok ima neku posledicu, a griža savesti je posledica povređivanja nekog drugog. Čak i nakon pokajanja i dobijanja oprostaja od onog koga ste povredili, povremeno će se javljati griža savesti. To je jednostavno žalost zbog toga što ste povredili nekog drugog ili što ste prouzrokovali bol u životu neke druge osobe. Griža savesti nas podseća na ogromnu štetu koju smo možda napravili u nečijem životu i odvraća nas od ponavljanja tog dela.

Nemojte pokušavati da skupljate oprostaj za onog koji vas je povredio. Umesto toga, samo budite spremni da u svom srcu i umu primite oprostaj. Otvoren i spreman duh primiće ono što mu je potrebno, tako da će oprostaj, preko tog duha, moći da prođe ka drugim ljudima, uključujući i samu osobu koja oprašta.

15. Razmislite o pomirenju. Ovo je dvosmerni proces koji zahteva spremnost i druge strane. Ne forsirajte svoj put.

Stara pesma kaže: „Za tango je potrebno dvoje“, a tačno je i da je potrebno dvoje da bi došlo do pomirenja. Možda onaj koji vas je napustio, zapostavio ili odbacio ne poseduje ono što je potrebno za stvaranje uspešnog odnosa. Koliko god pokušavali, čini se da ne možete napredovati sa tim pojedincem; taj odnos izgleda da je osuđen na propast.

Mudro je pokušati da izlečite prekinuto prijateljstvo ili vezu, ali ne možete sami učiniti da se to desi. Idite kod dotične osobe i, bez optuživanja ili ukoravanja, već preuzimajući odgovornost za

svoja osećanja i ponašanje, tražite da se pomirite. Ako se vaši pokušaji da se osoba zainteresuje za vaš odnos završe neuspešno, onda shvatite da je ona povređena i da nema vašu samospoznaju. Ona se plaši ili ne zna kako da se emocionalno poveže. Samo zapamtite da ste učinili ono što je bilo ispravno. Vi ne možete popraviti drugu osobu, čak i ako ste hrišćanin. Možete samo *popraviti* sebe i nastaviti da idete ka potpunom emocionalnom zdravlju. Razmislite, možda, da pozovete svog *prijatelja* da ide sa vama kod savetnika, koji vam može pomoći da prođete kroz mulj u svom odnosu.

Ako ste hrišćanin ili odlučito to da budete:

16. Svaki dan provodite vreme sami sa Bogom i Njegovom rečju.

Snaga celog procesa dolazi od Njega! Čitajte biblijske odlomke koji će vas uzdići. Čitajte tekstove koji inspirišu. **Ono što unosimo u sebe postaje ono ko smo.** Što više pozitivnih i istinoljubivih tekstova čitamo, to više postajemo istinoljubivi i pozitivni.

17. Razgovarajte sa Bogom u molitvi i...

Neka vaše molitve budu molitve zahvalnosti za pobeđu koju vam On daje, iako možda ne vidite odmah rezultate, a ne ponovno prolaženje vašim grešnim putevima. To njih samo dublje ugrađuje u psihu, čime se navike teže uklanjaju. Pričajte često sa Bogom, stavljajući svoje brige pred Njega i zahvaljujući Mu za to što On ostvaruje u vašem životu. ČESTO VELIČAJTE/SLAVITE/HVALITE [Boga]!

5 kriterijuma za sigurnu emocionalnu vezanost [secure attachment]:

1. Poželjna je bliskost (fizička i emocionalna) sa starateljem, naročito u vreme nevolje.
2. Staratelj obezbeđuje utočište, osećaj sigurnosti.
3. Staratelj obezbeđuje sigurnu bazu iz koje se istražuje svet.
4. Bilo kakva pretnja razdvajanjem izaziva strah i uznemirenost.
5. Gubitak staratelja izaziva bol i tugu.

Ukratko, evo citata iz knjige dr Džona Bolbija, „Emocionalna vezanost“ (Attachment), objavljene 1969, strana 378:

„Iskustvo malog deteta sa majkom, a nešto kasnije i sa ocem, koji ga ohrabruju, podržavaju i pomažu mu, daje mu osećaj vrednosti, veru u spremnost drugih da pomognu i pogodan model po kojem će graditi buduće odnose. Pored toga, omogućavajući mu da sa samopouzdanjem istražuje svoje okruženje i da se uspešno nosi sa njim, takvo iskustvo podstiče kod njega i osećaj da je sposoban. Od tada pa nadalje, pod uslovom da porodični odnosi nastave da budu povoljni, ne samo da ovi rani obrasci razmišljanja, osećanja i ponašanja ostaju prisutni, već se ličnost sve više izgrađuje tako da funkcioniše na umereno kontrolisan i fleksibilan način i postaje sve sposobnija da nastavi tako, uprkos nepovoljnim okolnostima.

Druge vrste iskustava iz ranog detinjstva i kasnijih godina imaju neke druge vrste uticaja, što obično vodi do struktura ličnosti smanjene fleksibilnosti i loše kontrole, ranjivih struktura koje su, takođe, sposobne da istraju. Posle toga, u zavisnosti kako je nečija ličnost izgrađena, menja se i njegov način reagovanja na kasnije neželjene događaje, među kojima su neki od najvažnijih odbacivanje, razdvajanje i gubitak.“

Nadamo se da ste do sada prepoznali stil emocionalne vezanosti [style of attachment] koji imate i da ste na putu da izađete iz senke pripadanja i uđete u svetlost prave bliske povezanosti sa drugima, pune brige i ljubavi. Nadajmo se da, barem, planirate da se krećete ka sigurnoj vezanosti [secure attachment] sa onima koje volite i za koje brinete. Pobrinite se da sledite korake iz devetog i desetog poglavlja i da dobijete podršku od nekoga ko vam je blizak, prema kome možete biti odgovorni u svom procesu oporavka. Nastavite da se držite tog puta. Možete uspeti!

Promena i oporavak su putovanje – duhovno putovanje. Do njega retko kad dolazi, ako se planira ili željno očekuje. Ono počinje neočekivano, kada osetimo da u nama nešto baš nije u redu.

Možda je taj trenutak za nas prvi poziv na buđenje ili smo prvi put mogli čuti poziv. Bez obzira da li je to tih, tanak šapat na naše uvo ili gromovit urlik traume koji nam privlači pažnju, mi postajemo svesni da moraju da se izvrše neke promene, kako bi naš život bio ispravan.

Zašto bismo verovali da je proces oporavka nešto sveto? Lako je primetiti da, kada se oporavak dešava, ta osoba, po svojim karakteristikama, postepeno postaje nežnija, ima više ljubavi, više je nalik Hristu.

Novozavetna knjiga Kološanima, 3. poglavlje, 12. stih, kaže:

„I tako, kao oni koji su izabrani od Boga, sveti i voljeni, obucite srce saosećanja, dobrote, poniznosti, ljubaznosti i strpljenja; trpeći jedni druge i opraštajući jedan drugome, ko god ima neku žalbu protiv bilo koga; baš kao što je Gospod oprostio vama, tako treba i vi.“ (eng. prevod)

Biti odvojen za sveti cilj, koji nam je poznat kao posvećenje, jeste proces – putovanje, takođe. Sveti cilj je potvrda Božjeg karaktera. To Božje oslobađanje od optužbe se ostvaruje, ne upoznavanjem sa teološkom retorikom, ne savršenim izvršavanjem spiska pravila i propisa, već pokazivanjem Božjeg karaktera (misli i osećanja) u životu.

Još od pada u Edemskom vrtu, besni rat oko toga kakav je Bog. Neprijatelj želi da verujemo da Bog nije pošten, nije pravedan. Naziv njegove igre je Zavadi pa vladaj – njegov plan je da nas odvoji od Boga i jedne od drugih. Nažalost, mi igramo baš kako njemu odgovara kada pokazujemo one karakteristike za koje se Bog optužuje da ih ima – sebičnost, bezobzirnost, okrutnost, sklonost kontrolisanju, ponos i duh nepraštanja. **Nažalost, način na koji naša deca shvataju Boga odgovara načinu na koji su doživela nas kao roditelje, tako da ih učimo i da se Bogu ne treba diviti niti mu treba verovati.**

Nažalost, *Ja* je pobedilo u Vrtu – a pobedio je i Božji neprijatelj. Nije potrebno, međutim, da dozvoljavamo sotonu da nastavlja da pobeđuje! Samo treba pogledati naslove u novinama, videti aktuelne slike zločina i smrti ili posmatrati kako se porodice raspadaju, a deca zanemaruju i maltretiraju, da bismo videli da neprijatelj ima previše obraćenika. Kroz Isusa Hrista, voljeni Bog je pokrenuo način da se pobegne iz bitke. Ti postojeći događaji bi trebalo da budu naš poziv na buđenje. C. S. Luis je često govorio da je patnja Božji megafon koji će probuditi gluv svet (ili gluve pojedince). Lične tragedije, bračna nesloga, zavisnosti, bes, tuga, strah, rat i svađa – sve su to pozivi na buđenje.

Promena i oporavak najčešće počinju bolom i patnjom. Bog stoji na balkonu svemira, pozivajući nas da započnemo naše putovanje, koristeći bilo kakav svetionik koji će nam privući pažnju i obećavajući da će popločati put i obezbediti gorivo. Bez obzira da li se oporavljamo od neke zavisnosti ili od loše naravi, od odbacivanja ili zlostavljanja, naše ponašanje će biti automatski promenjeno u tom procesu. Naša perspektiva – način na koji posmatramo sebe, druge i svet – biće obnovljena, dok budemo putovali sa jednog mesta na drugo. Posmatračni ne mogu, a da to ne

primete! Promene, kao što su ove, donose pitanja i odgovore koje daju preobraženi, što vodi ka putovanju za druge.

Samo ne zaboravite da je posvećenje, odnosno oporavak od štete koju nam je sotona naneo, **proces – put** preobražaja. Ne menjaju se sve oblasti života istovremeno, ali u svoje vreme, Bog će svakom iskrenom srcu ponuditi priliku, želju i moć, da sprovede još jednu promenu. Moliti Mu se i tražiti da nas promeni NIJE jedini faktor, neophodan za naš preobražaj, iako je vredan. Bog, takođe, traži od nas da „sami sebe ispitamo“ (1. Korinćanima 11,28; 2. Korinćanima 13,5). To je proces u kojem mi saradjujemo sa Njim i, dok nas On vodi kroz neka proučavanja, poput seminara Podvezivanje rana ili Putovanje, Sveti duh podseća one koji su nama nešto skrivili i one kojima smo mi skrivili. Ovde stupa na scenu spremnost da se izvinimo i zatražimo oprostaj. Bog je UVEK ta snaga za promenu, a naš posao je da saradjujemo u tom procesu.

Ako ste na putu, nastavite tim tempom, a ako niste, vreme je da spakujete svoje torbe. Vozač će vas pozvati. „Ukrcavajte se! Sledeća stanica – Pripadanje!“