

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

**[www.publikpraktikum.rs](http://www.publikpraktikum.rs)**

Naslov originala:

Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Mama, *nicht* schreien!

Copyright © © 2019 by Kösel-Verlag a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Zlatko Bućin

LEKTURA:

Nataša Ninković

KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

# **MAMA, NEMOJ DA VIČEŠ!**

**Žanin Mik  
Sandra Teml-Jeter**





Žanin Mik kao diplomirani trener za komunikacije aktivna je u oblasti obrazovanja odraslih i osnivač je „Centra za svesno roditeljstvo” u Beču. Ona od 2014. godine piše na portalu *Mini and Me*, jednom od najuspešnijih blogova za roditelje u Nemačkoj i Austriji.

Sandra Teml-Jeter je individualni i partnerski terapeut, savetnik za roditelje i porodicu. Prošla je brojna usavršavanja, između ostalog, kod Jespera Jula i Dejvida Šnarha. Vodi svoje porodično savetovalište „Zona vrednovanja” (nem. *Wertschätzungszone*) i uporno se zalaže za emocionalne klimatske promene u porodici.



# SADRŽAJ

## **9 UVOD: ŽELJA ILI STVARNOST, ILI DOBRO DOŠLI U ŽIVOT!**

12 Vreme je za spremanje: Kako da svesno organizuješ svoj život

19 Kako možeš da koristiš ovu knjigu

## **21 UPOZNAJ SVOJ OKIDAČ: ŠTA TE RAZBESNI?**

27 Samo ništa ne osećati: vrištanje i potiskivanje nije isto što i osećanje 33 Zašto koristiš baš te strategije? 36 Kako da se iznova suočiš sa jakim emocijama svog deteta

## **45 BES U TEBI**

45 Besno telo: Devedeset odlučujućih sekundi 47 C.I.A.: tvoj krizni plan 49 Strategije umirivanja: Kuda sa svim tim emocijama?

## **58 PRIČATI I ŽIVETI SA DECOM: JA SAM OVDE, GDE SI TI?**

58 Mama, ne čujem te! 59 Pričaj o sebi 62 Šta da uradim?

64 „Da-odnos”

## **66 STRAH ILI LJUBAV: ŠTA TE VODI?**

70 Proces P.A.S.S.I.O.N. 72 Najgori scenario: savladavanje straha

## **74 SVE JE U ZELENOJ ZONI: TVOJ PROZOR TOLERANCIJE**

77 Koregulacija, samoregulacija i tuđa regulacija 79 Tvoj prozor i nedostajuća veza 80 Frontalni mozak protiv amigdale: tvoj mozak u stresu 85 Proširivanje sopstvenog prozora i prva pomoć

## **87 OBAVEŽI SE: NEKA TVOJE BLAGOSTANJE BUDE PRIORITET**

89 Misli na sebe! 90 Tvoja piramida prioriteta 91 O resursima i opterećenjima 92 „Soliteri stresa”

## **95 TVOJE „JA”, TVOJE GRANICE I TVOJ KRUG**

98 Nepotpun krug 101 Hoću da budem potpuna!

104 Krug tvog deteta i razbacane čarape

## **109 KAKO ŽIVITE U USPEŠNIM ODNOSIMA I KAKO IH SPREČAVATE**

109 O potrebama i ratovima 117 Vežbe za uspešne odnose

## **121 ODRASTANJE: KO JE OVDE DETE?**

122 Četiri tačke ravnoteže 124 Prelazak iz nezrelog u zrelo ponašanje

## **127 „DISTANCIRANJE OD RODITELJA”: ODRASTI, ODVAŽITI SE NA PROMENU I EMOCIONALNO SE OSLOBODITI**

129 Različiti tipovi roditelja danas odrasle dece 134 Prodor: Vreme da se postane odrasli uzor 139 Mapiranje uma: Moja mapa tebe 141 Otkrivanje volje (ponovo) 146 Pronalaženje sopstvenog ritma i izjednačavanje energije

## **149 POGOVOR: NALAŽENJE RAVNOTEŽE I LJUBAVI U SEBI**

## **151 PRILOG**

151 Ko smo: Naši načini orijentisanja odnosa  
156 Zahvalnost 158 Spisak vežbi 159 Napomene



## UVOD: ŽELJA ILI STVARNOST, ILI DOBRO DOŠLI U ŽIVOT!

Kako samo ovaj život nama roditeljima može da priredi predivne momente? Momente koji su tako dirljivi da nam oduzimaju dah i dovode nas do suza. Na primer, kada posmatramo decu zaokupljenu sobom, udubljen u igru, decu koja traže bliskost i poklanjaju ljubav. Njihove ručice, koje toliko toga mogu da naprave. Te krupne, radoznale oči koje sve znatiželjno posmatraju i u svemu vide neko čudo. Njihov vedar duh, rasterećen i čist. I njihovu neobuzdanu, jaku i neustrašivu volju. Fascinantno!

A zašto sve to ponekad zna da bude neverovatno teško? Kako nas taj mali, savršeni čovek, koji nam je prirastao za srce, ponekad dovodi do ludila? Želimo da budemo najbolji mogući roditelji, a opet često ostanemo zatečeni. Ponekad i uplašeni sebe samih i sopstvene nesposobnosti da ostanemo nežni iako to silno želimo. A osećanja?! Šta je s njima? Šta nas to sprečava da živimo i volimo onako kako zaista i želimo?

Pa, mnogo toga. U najvećem broju slučajeva nije naše dete ono zbog čijeg ponašanja postajemo uzavreli emocionalni vulkan, koji svake sekunde može da proradi i da više nikad ne prestane da izbacuje lavu. Deca često jesu okidači, ali ne i uzročnici. Ako nije dete, šta je onda?

Ovde možemo da se setimo našeg detinjstva, naših prvih prilično upečatljivih godina, drugih ljudi koji nam možda nisu poklanjali ljubav i poverenje, što nam je bilo toliko potrebno. Možemo misliti na naše životne prilike, na svakodnevnicu koja nas ponekad satire i iznuruje, na sav stres koji nas okružuje. Možemo misliti i na odnose – one koje negujemo ili one koji su propali, a koje bismo uistinu veoma želeli. Sve to nosimo u sebi, to nas prati i stalno je prisutno. Čak i ako toga ponekad nismo svesni. Svakodnevni život je pun izazova. Stres na poslu, stres kod kuće, svako želi nešto, a nekako nedostaje vremena da druge, a i sebe, bar malo učinimo srećnim. Kako da sve to savladamo, da ponesemo sav taj teret i onda zadovoljimo sebe, svoje prohteve, pa možda i prohteve drugih?

Činjenica je da to nije uvek lako. Zato je sasvim razumljivo da ne stižemo sve i da ne funkcioniše sve uvek. Dobro je, međutim, što je i to u redu. Zaista. Jer to je život. Izazovi se stalno pojavljuju pred nama, jednostavno tako, neplanirano. Da bismo mogli da ih prihvatimo i da se uvek iznova prilagođavamo, potrebno je da novo hrabro istražujemo, a staro sačuvamo ako nam odgovara ili ga ostavimo iza sebe ukoliko više nije u skladu sa nama i trenutkom koji želimo da oblikujemo. A šta ako u tome ne uspemo? Ako su poduhvati isuviše brojni ili izazovi preveliki? Ili ako se to negativno odražava na naše odnose sa ljudima sa kojima želimo da budemo bliski? Ukoliko ti ne polazi za rukom da uprkos stresu ispoljavaš osećajnost i ako si prečesto pod stresom, promene su neophodne.

Loše je, međutim, što se ništa neće promeniti ukoliko se osećamo kao žrtve životnih okolnosti. Ako želimo svesno da živimo, moramo postati organizatori.<sup>(1)</sup> A za to je potrebno samopouzdanje. I hrabrost, velika hrabrost. I ljubav. To moramo da nosimo u sebi, da postane deo nas, a da se mi na tom putu stalno preispitujemo: kakav želim *sada* da budem? Da li se dopadam *sebi* sa onim što činim? *Kako* želim da živim? Idem li u dobrom pravcu? Da li to što upravo činim odgovara *mojoj* viziji? Ako ne, šta mogu *sada* da učinim da joj se ponovo približim? Moramo se usuditi da stupimo u akciju, da s poverenjem delamo u pravcu postizanja rešenja na način koji nam odgovara i koji lično smatramo ispravnim i blagotvornim.

Sledeći ova razmišljanja, konstatovaćemo da su sva opterećenja i neprijatni doživljaji iz naše prošlosti, baš kao i naše današnje okolnosti, bivša ili sadašnja realnost, a da mi uprkos tome možemo da se osnažimo. Ili baš zbog toga. Život nas tera da se pozabavimo s tim tako što ćemo delati aktivno, a ne pasivno trpeti. Jačanje samopouzdanja nam neće uspeti ako se okrećemo ka spolja i pokušavamo da regulišemo stvari koje su van domašaja naših mogućnosti, koje zavise od drugih i koje se, ako bolje pogledamo, uopšte ne tiču nas. To iscrpljuje. To nas udaljava od nas samih i od ljudi čiju bliskost toliko priželjkujemo. „Želim ti da imaš snage da promeniš ono što možeš da promeniš. Želim ti strpljenje da možeš da podneseš ono što ne možeš da promeniš. A želim ti i mudrost da možeš

da razlikuješ jedno od drugog.” Ko god da je ovo mudro rekao, imao je pravo.

Vratimo se tebi, tvom detetu i pitanju: šta možeš *sada, ovde* i *danas* da učiniš da bi bila još brižnija? Kako da budeš opuštenija i tako konačno dosegneš onaj stepen na kojem te nadražaji, koji su te ranije izbacivali iz sopstvene kože, više uopšte neće uzrujavati? I to zato što se više ne boriš protiv realnosti, već se u njoj snalaziš.

Da bi to postigla, potrebno je da svoj lični kofler resursa napuniš znanjem i spremnošću koji ti mogu pomoći da i u stresnim situacijama jasnije vidiš i sačuvaš ili ponovo uspostaviš „vezu” sa samom sobom kad ti voda dođe do grla. Kako uopšte možeš da sagledaš šta se to s tobom događa kada više ne postupaš svesno? Šta želiš besom da iskažeš? To se postiže vežbom i razmišljanjem, ali postepeno će ti poći za rukom da se pomoću impulsa koji ti odgovaraju ponovo sabereš – i to *pre* nego što te talas emocija potpuno obuzme. Moraćeš da radiš i na svom telu i telesnim čulima. Osetićeš da se u tebi nešto menja i dešava, što stvara pravi ugođaj, u početku možda neobičan, ali kasnije dobar.

Šta možeš  
*sada, ovde* i  
*danas* da učiniš da bi bila  
još brižnija?

Nije čudo što je mnogim roditeljima teško da se „prilagode” svom detetu i uspostave održivu vezu s njim. Ako sami sebe ne osećamo, ako sa sobom nismo u vezi, kako onda da to budemo s nekim drugim? Ako smo izgubili unutrašnji kompas, kako onda da deci ponudimo orijentir? Kako da ih čujemo ako sami sebe ne osluškujemo? Ako čovek teži svesnom i autentičnom roditeljstvu, mora da bude u vezi sa sobom, da ponovo nađe taj kompas i osluškuje sebe. Dakle, da bi bila zadovoljnija i srećnija u odnosu prema sebi i svom detetu i da bi omogućila dublje promene, pozivamo te na uzbudljivo putovanje samostroživanja. Gledaj ka spolja, ali pre svega oseti šta se u tebi događa da bi pažljivo i svesno stupila u akciju. „Put ka izlazu vodi unutra” (engl. *The way out is the way in*), kaže američka autorka i osnivač metode *The Work* Bajron Kejt, a i mi smo mišljenja da se upravo o tome radi, odnosno da put ka izlazu vodi unutra. Unutar tebe, u tvoje „ja”. Zato zaviri iza svog ega, iza fasade.

Ako uspevaš da uprkos stresu, gnevu i drugim jakim osećanjima ostaneš prisebna ili da se sabereš, onda je to bogata, plodna podloga za uspešnu vezu sa samom sobom i svojim detetom. Jer ni njegove, a ni tvoje emocije neće te više u potpunosti obuzimati, neće se više obrušavati na tebe kao neki nezaustavljiv talas, a ni ti ih više nećeš gurati u stranu. Naprotiv, primetićeš ih, razmotriti, i na odgovarajući način se postaviti prema njima. Kao surfer koji se raduje talasu i hrabro surfuje po njemu najbolje što može. Ti ćeš osetiti strah, a odlučiti se za ljubav. Uvek.

Put do tvojih sasvim ličnih odgovora ponekad će više ličiti na pešačku stazu nego na asfaltiranu ulicu. Prečica nema, ali ima pokoji kamen za spoticanje. Međutim, on će te na kraju vratiti tebi i dovesti u skladnu vezu sa samom sobom, do mesta u tebi sa kojeg nežno možeš da se posvetiš drugima. Doživećeš sebe kao nekog ko pruža sigurnost, kao svetionik koji pokazuje pravac, što svom detetu i želiš da budeš. Budi ponosna na svaku savladanu etapu i budi uverena da je tvoje dete više od onoga što bi u tvojim očima možda moralo da bude. Ovom knjigom želimo da te pratimo na jednom delu tog puta.

## Vreme je za spremanje:

### Kako da svesno organizuješ svoj život

#### Pričaj s nama o deci

*A žena koja drži odojče na grudima* reče: Pričaj nam o deci. A on reče: Vaša deca nisu vaša deca. Ona su sinovi i kćeri čežnje života za samim sobom. Ona dolaze kroz vas, ali ne od vas. Čak i kada su kod vas, ona vam ne pripadaju. Vi im možete pružiti svoju ljubav, ali ne i svoje misli, jer ona imaju svoje. Možete njihovim telima pružiti utočište, ali ne i njihovim dušama, jer one stanuju u kući sutrašnjice koju vi, čak ni u svojim snovima, ne možete da posetite. Vi se možete potruditi da budete kao oni, ali nemojte pokušavati da ih izjednačite sa sobom. Jer život se ne vraća, niti egzistira u prošlosti. Vi ste streljački lukovi sa kojih se vaša deca lansiraju kao žive strele. Strelac vidi

cilj na stazi beskonačnosti, svom snagom zapinje luk da njegove strele brzo i daleko polete. Dopustite strelcu da vašom zapetošću naciija radost, jer on voli strelu u letu isto koliko i zapeti luk.

*Halil Džubran*<sup>(2)</sup>

Sve je to lepo i dobro, zvuči poetično, i mi oduševljeno pomislimo: „Tačno tako, baš to želim.” Ali budimo poštteni, šta je sa emocijama? Kako ćeš ih kontrolisati? Kako ćeš uspeti da se nosiš *s njima*, i to mnogo češće nego da ih zaobilaziš kako si možda naučila, a najčešće i činila? Mogle bismo sada navesti čitav niz metoda, nekakve mudre kamene-temeljce, stubove ili neki red vožnje pomoću kog bi lako dospela od tačke A do tačke B, gde bi sve bilo čudesno. Mogle bismo u ovoj knjizi da tvrdimo da postoje jednostavna rešenja koja svima odgovaraju. Međutim, to ne bi bila istina.

Ako potražiš na internetu, naći ćeš brojne savete za stresne momente. Kad osetiš da bi odmah morala da vrisneš – što je u suštini svojevrсно „umeće”, jer većina takvu potrebu ne može unapred tako jednostavno da predvidi – mogla bi, na primer, da brojiš do pet ili do deset. Ako ovo pomogne i ti u tom vremenskom periodu opaziš svoj bes, „istrpiš” tu emociju i ona prođe, onda je sve u redu. Čestitamo! Međutim, mi ne znamo nijednu majku kojoj je to uspelo. Naprotiv, u radu se susrećemo sa požrtvovanim majkama koje se osećaju kao gubitnice jer im upravo ovo ne polazi za rukom. One ne uspevaju da primene te savete, koji tako prosto i jednostavno zvuče. Niti imaju ideju kako uopšte da dospeju do tačke u kojoj mogu da oseću narastanje besa u sebi pre nego što ih on obuzme. One ili ne osećaju ništa, ili osećaju sve. To je previše!

Ako kao mama možeš da primeniš savet sa brojanjem, ako osetiš bes u sebi i ne ignorišeš ga, to je super. Iskustvo, međutim, pokazuje da većina ljudi koji uspevaju da broje usredsrede svoju pažnju na brojanje, ali ne i na svoje telo. Dakle, opet nema uspostavljanja veze, već samo *odlaganja* rešenja. Najpre je tvoje nezdravo rešenje za tvoj bes bilo u vrištanju, a sada je u brojevima. Ni jedno ni drugo ne dovodi do tvog kontakta sa samom sobom, pa shodno tome i nisu smislene strategije za

tvoje ophođenje sa emocijama. Ti svakako ostaješ zaglavljena u izbegavanju jer se boriš protiv onoga što je *realnost*. Tako nećeš naučiti ni konstruktivno ophođenje sa svojim emocijama, niti ćeš moći da dokučiš šta tvoj bes želi da ti pokaže. Shodno tome, nećeš moći da pokažeš detetu kako može da postupa sa svojim emocijama, već kako da ih ignoriše.

Uverene smo da je neophodno da čovek bolje upozna sebe i da ponovo uspostavi vezu sa svojim telom, sa svojim osećanjima i svojim htenjima – a u skladu s tim i da izvrši odgovarajuće promene – kako bi *dugoročno* bio opušteniji i srećniji. Moramo da napravimo „inventar“, životni inventar. Ali ne samo da tu i tamo našminkamo i ponešto pomerimo već *istinski*. Jer nešto nije dobro, nešto je pogrešno. Da nije tako, bili bismo sasvim svesni, sasvim prisebni i ne bismo vrištali ili birali druge destruktivne strategije za, čini se, neadekvatno ophođenje sa

Dobro „vaspitanje“ se ne prepoznaje po ponašanju dece, već po ponašanju njihovih roditelja.

sopstvenim neprijatnim emocijama. Čak i ako ne postanemo svi prosvetljeni i u potpunosti mirni (što, iskreno rečeno, smatramo prilično nerealnim kada uzmemo u obzir veoma uzбудljiv život sa decom), svakako je od koristi da se razbije stara kruta ljuštura ukoliko nam otežava dalji razvoj.

Dobro „vaspitanje“ se ne prepoznaje po ponašanju dece, već po ponašanju njihovih roditelja. Ako u ovoj knjizi tražiš savete i trikove za promenu ponašanja svog deteta, moramo te razočarati. Tvoje dete je već tu. Možda nije uvek onakvo

kakvo ti želiš, ali to srećom i nije suština. Mi odrasli smo ti koji treba ponovo da odrastemo. I to potpuno, sasvim sami. Svesno roditeljstvo te vraća sebi – dete te ne udaljava.

Kada deca uđu u naš život i time započne putovanje kroz roditeljstvo, doživjećemo brojne situacije u kojima smo rastrzani između srca i mozga. Kako postupiti? Kako odlučiti? Šta je u ovom momentu ono „pravo“? Šta se mora, šta bi trebalo, šta se može, a šta ne? Tu je svest nas roditelja od suštinske važnosti. Tvoje dete nije ti, odnosno umanjena verzija tebe, već individualno biće sa svojim duhom i svojom ličnošću. Potrebno je, dakle, da sopstvenu ličnost, potpuno svesno odvojiš od svog deteta, odnosno svoje dece. Naša deca ne pripadaju

nama! Ona nisu naše vlasništvo. Ako smo u dubini duše potpuno svesni ovih tvrdnji, onda možemo da *ih* pratimo onako kako im je to potrebno i nećemo pokušavati da ih formiramo ili oblikujemo u pravcu koji odgovara onome kako *mi* mislimo da je potrebno.<sup>(3)</sup>

Većina roditelja želi samo „najbolje” za svoju decu. Iako smo ubeđeni da neki roditelji, nažalost, nemaju taj osećaj, ovde ćemo se osvrnuti na one koji iskreno tako misle. Dakle, smatraj da je ovo upućeno tebi. Ako se potrudimo da to najbolje (sa našeg stanovišta) nekako omogućimo svojoj deci, može se dogoditi da u tom nastojanju nešto ispustimo iz vida. Recimo, pravo naše dece da budu sasvim svoja, da budu samostalne osobe i da vode život koji odgovara njihovoj ličnosti i njihovom duhu.

Ako hoćemo brižljivo i svesno da pratimo našu decu na *njihovom* putu, moramo duboko da zagrebemo. U protivnom, ostaćemo na površini. Tada uopšte nećemo moći da vidimo, a kamoli da započnemo ono što bismo morali da promenimo zarad uspostavljanja uspešnog odnosa između majke i deteta. Tek kada shvatiš šta i ko te sprečava u tome da živiš i voliš onako kako ti zaista želiš, nastupa rasterećenje. Konačni cilj svih naših razmatranja jeste da dovedu do postupanja koje je orijentisano u pravcu postizanja rešenja, koje je mirno i pouzdano.

Pogledajmo najpre šta te stresira i na šta trošiš energiju. Kad razmišljaš o tome zbog čega se stresiraš, moguće je da ti se pred očima pojavi tvoje dete, koje je od kuhinje napravilo bojno polje, kome je juče bilo potrebno dva sata uspavljivanja ili koje je čitav losion za telo razmazalo po dnevnoj sobi, pa zato imamo dve osnovne pretpostavke. To što se osećaš tako kako se osećaš i što se pod stresom ponašaš upravo tako kako se ponašaš, nema nikakve veze sa tvojim detetom. Možda ono jeste dovelo do toga da se čaša prelije, ali to što je čaša do vrha bila puna tvoja je odgovornost. Dakle, tvoj zadatak kao majke nije u tome da menjaš decu da bi ih uklopila u svoju šemu. U čemu je onda štos? Na šta staviti akcenat? Šta proveriti? Na primer, tvoje razmišljanje o ljubavi, tvoju predstavu o sreći i stavu da „To mora biti tako!, tvoja očekivanja od same sebe i

drugih, tvoje poimanje uspeha, tvoj posao, tvoje upravljanje vremenom, pa i tvoje veze. Šta od toga konkretno mora da se promeni da bi mogla ponovo da prodišeš? Kako izgleda brdo obaveza koje moraš da ispuniš? I da li zaista *moraš*?

Sada je na tebi da aktivno napadneš sve što isuviše troši tvoje resurse i što ti na kraju oduzima onu neophodnu snagu koja ti je potrebna da pri sledećem napadu besa tvog deteta bar donekle ostaneš pribrana. I da komarac ostane komarac, a ne da se pretvori u slona. Tvojim razmišljanjima može se priključiti i strah od novog i neizvesnog, i to je u redu – samo ne smeš da dozvoliš da strah preuzme kormilo.

Da se ne može sve izmeniti, to znamo. Ali mnogo toga može. Sa onim okolnostima koje se (trenutno) ne mogu izmeniti, suoči se bar po principu: „Pa dobro, to je tako. Boriću se s tim!” Dakle, svesno prihvati taj izazov.

Za svesno organizovanje života potrebno je, pre svega, stalno odgovarati na jedno pitanje: kako *želiš* da živiš? Veoma je teško dati iskren i promišljen odgovor na ovo pitanje. Između ostalog i zbog toga što su mnogi od nas još u ranom detinjstvu sukcesivno „trenirani” da odustanu od sopstvene volje. Iza toga se ne krije nikakva loša namera, to je poslednjih decenija možda bio uobičajeni način vaspitavanja. Ipak, ti kao mama pozvana si da ponovo otkriješ svoju volju dok istovremeno poštuješ volju svog deteta. „Poštovati njegovu volju” ne znači da uvek moraš slepo da se povinuješ onome što tvoje dete ili neko drugi želi. To je sposobnost da tolerišeš nečiju volju, da je prihvatiš i dozvoliš je i onda kada se razlikuje od tvoje.

Znamo da ovde pravimo jednu prilično veliku sliku. Međutim, bilo bi površno ako bismo u ovoj knjizi ponudili svega nekoliko saveta i trikova koje u stresnoj situaciji možeš direktno da primeniš. Na taj način ne postizemo dubinske promene. Za to je potrebna introspekcija i samosukobljavanje. Samosukobljavanje znači da vidiš samu sebe kakva zaista jesi i razmisliš o tome kako se ponašaš: „Šta ja ovde radim? Želim li da budem ovakva? Kako se to ponašam? Zašto mi je tako teško da promenim ponašanje? Šta bih uradila da se ne plašim? Koju cenu moram da platim ako se oslobodim očekivanja? Jesam li zaista spremna na to?” Ova unutrašnja rasprava je nužna za



potpuno preuzimanje odgovornosti za sebe, svoje postupke i donošenje novih odluka. Potreban je i hrabar pogled napolje kako bismo shvatili ko ili šta nas je formiralo ili deformisalo i suočili se s tim. To znači da moramo prestati da ulepšavamo prošlost i da se moramo suočiti sa posledicama koje naši doživljaji i iskustva do dan-danas ostavljaju na nas. Možda ono što je u tvojoj porodici ili u vreme tvog rođenja smatrano „normalnim” nije bilo dobro za tebe.

Ako ostanemo samo na površini i ne zagrebemo dublje ili ako se okrenemo strogim metodama, koje su navodno opšte-prihvaćene, kako bismo se izborile sa sopstvenim besom i drugim neprijatnim osećanjima, postupamo po automatizmu. Mi imamo jednu drugačiju strategiju, izabrale smo novu rutu. Ipak, još uvek nismo u stanju da same odredimo kuda želimo, već se oslanjamo na ljupki glas iz navigacionog sistema. Koliko god mislile da je pohvalno to što mame skakuću, pevuše ili broje od deset unazad kada se trude da ne pobesne – a veruj nam kad kažemo da smo i same sve to radile – čvrsto smo ubeđene da je za svesno majčinstvo i ulogu supruge potrebno celovitije sagledavanje naših životnih okolnosti. I da se u tome dobro osećamo!

U ovoj knjizi te očekuju dve stvari. Razmatraćemo situacije u kojima na videlo izlaze bes roditelja i druga jaka neprijatna osećanja. Želimo da ti ponudimo različite impulse koje postepeno možeš da pretvoriš u sposobnosti i koje ti na odgovarajući način mogu pomoći u teškim situacijama. Naši podsticaji sadrže smernice za razmišljanje i korisne alate koji ti mogu pomoći da ponovo uspešno uspostaviš vezu sa svojim telom. U stresnim situacijama, ta veza se prva gubi. Tada je potreban jedan „Stop!” signal i povratak u sadašnji trenutak.

Drugo, osvrćemo se upravo na one teme koje smo prethodno pomenule: na tvoje životne okolnosti, a pre svega, na tvoje odnose. Osvrćemo se, na primer, na doživljaje i ljude koji su ostavili traga na tebe, a ne možemo da se ne zapitamo da li možda tamo leže neki odgovori koje tražiš. Teško je u stresnoj situaciji biti nežan prema svom detetu ako je tvoje unutrašnje dete glasnije od deteta pred tobom. Rani snažni, ponekad i traumatični doživljaji duboko se urezuju u sećanje našeg tela

– nisu deo sećanja, ali su nezaboravni. U životu sa decom postoje brojni nadražaji koji takve upečatljive doživljaje ponovo mogu da izbace na površinu. Želimo da osvetlimo i tvoje sadašnje odnose. Kako pristupaš svom partneru? Sarađujete li kao tim? Da li provodiš vreme sa ljudima zato što ti to želiš ili zato što osećaš obavezu? Koji „energetski vampiri” te (dodatno) iscrpljuju? Želimo da ti pokažemo kako može da izgleda aktivno formiranje veze i šta je za to potrebno. Bavimo se i pitanjem da li se usuđuješ da kažeš „ne” kad zaista tako misliš. Nije nam lako da razočaramo ljude koji su nam bliski. A ti možeš da se potrudiš i pokušaš da učiniš sve – dokle god to „ne” nije upućeno tebi samoj.

Po našem mišljenju, takav holistički pristup je od suštinske važnosti ako imamo za cilj da i u stanju stresa, gneva i drugih jakih osećanja češće budemo nežne i donekle opuštenije. Ili još više od toga, ako želimo svesno da se borimo sa našim osećanjima i da ne dozvolimo da nas potpuno obuzmu. Kada nastupi krizno stanje, tvoj manevarski prostor je gotovo na nuli. Otuda je sveobuhvatno „životno inventarisanje” neophodno kao osnovica. Samo kada si ti dobro, i tvom detetu je dobro.

Samo kada  
si ti dobro, i  
tvom detetu  
je dobro.

Zato pazi na sebe. Ti si važna. Neka ti lično blagostanje bude prioritet. To nije egoistično, već suštinski važno.

Cilj koji smo postavile ne možemo postići odmah. Pitanje je da li ćemo to ikada i uspeti. Svest u onoj formi koju nalazimo kod svesnog roditeljstva može nastati samo iz nesvesnog. Zato je mnogo bitniji put kojim idemo i proces kojem hoćemo da se izložimo. Ono što mi ovde možemo da ti ponudimo jesu stvari koje su nama pomogle ili, metaforički rečeno, recepti koji su nam ukusni i koji nam prijaju. Pozivamo te da uzmeš ono što tebi odgovara. Prisvoji to, a zadovoljstvo pokaži tek ako ti zaista prija.

Postoji, doduše, nekoliko začina koje nećeš moći da izbegneš ako želiš da živiš onako kako si zamislila. Moraćeš da prestaneš da druge ljude automatski stavljaš na prvo mesto – svoju decu, roditelje, partnera – i da im po svaku cenu izazivaš pozitivna osećanja. Moraćeš samu sebe da posmatraš s

ljubavljui da sebi stvaraš ugodan osećaj. Moraćeš da dozvoliš sebi da praviš greške kako bi iz njih učila. Biće ti potrebno vreme za sebe (možda u pratnji) kako bi se pozabavila sobom.

Roditeljstvo je jedan proces, put koji nastaje dok hodamo. Roditeljstvo i odnos su stvari koje se uče kroz praksu (engl. *Learning by Doing*). Tu se ubraja i čitanje ove knjige. Ti ideš svojim putem zajedno sa svojom decom i paralelno s njima, a ona opet uče od tebe kako se ide kroz život. A onda će ona – i pre nego što misliš – pronaći svoj put. Prerašće te i biti brža od tebe, jer si ih ti već mnogo čemu naučila.

### **Informativni kutak: Profesionalna pomoć**



Ovde želimo da ti ukažemo na to da sadržaj ove knjige može da te dovede do tvojih granica, te da smatramo kako je pametno i neophodno da potražiš profesionalnu pomoć ukoliko imaš osećaj da si preopterećena i ništa ne uspevaš sama.

## **Kako možeš da koristiš ovu knjigu**

Ova knjiga vapi: „Koristi me!” Ona sadrži brojne impulse, primere, ideje i vežbe koje čekaju da ih razmotriš, da o njima razmisliš, pa i da ih primeniš. Radovalo bi nas ako bi ona postala tvoj verni pratilac:

- Drži pri ruci grafitnu ili hemijsku olovku. Grafitna je dobra jer možeš svoje odgovore da izbrišeš i ubuduće – možda sa nekim drugačijim prilazom, u nekoj drugačijoj životnoj situaciji – ponovo odgovoriš na impulse. Ako ne želiš da pišeš po knjizi, uzmi jednu svesku. U tom slučaju, knjigu možeš jednostavno dati drugim ljudima ukoliko želiš.
- Budi otvorena. Kritički proveri naše iskaze i ne libi se da postaviš bilo kakvo pitanje. Želimo da te ohrabrimo u nastojanju da nađeš sasvim lične odgovore!
- Ostavi sebi dovoljno vremena za impulse. Mi smo se potrudile da sve upotrebljene slike učinimo razumljivim i da ih dovoljno upotpunimo da roditeljima budu razumljive, da ne budu potrebni nikakvi eksperti za tumačenje

njihovog sadržaja. To nije potrebno ni kada pišemo o dinamikama odnosa ili ljudskom mozgu. Međutim, ti sadržaji te mogu izazvati upravo pri ulasku u fazu samo-refleksije, kada preispituješ svoje stanovište, a dinamiku svojih odnosa činiš vidljivom.

Čitav život je susretanje. Zato ova knjiga može da bude samo još jedna kockica na tvom putu. Ona pruža uvid u naša iskustva i posvedočene vrednosti koje želimo da ti ponudimo. Kroz naš rad želimo da omogućimo te „trenutke susreta”. Zato smo prisutne i na društvenim mrežama, u video-prilozima, na radionicama, u „Zoni vrednovanja” i „Centru za svesno roditeljstvo” – sve sa ciljem da uspostavimo kontakt i da deo našeg zajedničkog puta prođemo s tobom ako ti to želiš. Ako želiš da pročitaš nešto više o nama i našim putevima ka orijentaciji u odnosima i svesnom roditeljstvu, to ćeš naći u prilogu ove knjige. U njemu smo opisale kako smo dospеле do ovog stanovišta.

Želimo ti mnogo radosti i bogatih saznanja sa ovom knjigom!