

Dr Ali Fenik

**Crvene
zastavice,
zelene
zastavice**

Moderna psihologija za
svakodnevnu životnu dramu

Prevela
Dunja Lozuk

Laguna

Naslov originala

Dr Ali Fenwick

RED FLAGS, GREEN FLAGS

Copyright © Dr Ali Fenwick, 2024

First published as RED FLAGS, GREEN FLAGS in 2024 by

Michael Joseph. Michael Joseph is part of the Penguin
Random House group of companies

Translation copyright © 2025 za srpsko izdanje, LAGUNA

Posvećeno mojim divnim roditeljima koji su od mene napravili čoveka i naučili me da se dobro dobrim vraća.

Svim mojim bliskim prijateljima
s kojima sam doživeo najlepše trenutke u životu.

Hvala i mom unutrašnjem glasu
koji me je uvek vodio u pravom smeru.

Sadržaj

Predgovor. 11

Porodica i prijatelji

Crvene zastavice u porodici i prijateljstvu

Crvena zastavica broj 1: „Prestani da mi se mešaš u život“. 25

Kad se roditelji neprestano upliću u vaš život

Crvena zastavica br. 2: „Zašto nikad nisi bio tu za mene?“ 34

Nedostupan i nepouzdan roditelj

Crvena zastavica br. 3: „Sindrom srednjeg deteta“. 43

Uticao redosleda rođenja na rivalstvo među braćom i sestrama

Crvena zastavica broj 4: „Jao, da li si čuo šta se desilo Vendi?“ . 54

Kad prijatelji i porodica ogovaraju

Crvena zastavica br. 5: „Moj dragi idiot“. 63

Kad vas prijatelji omalovažavaju

Crvena zastavica br. 6: „Možeš li ti da platiš račun?“ 72

Sebični prijatelji

Odnosi na poslu

Crvene zastavice na poslu

- Crvena zastavica br. 7: „Ova firma je tvoja porodica“ . . . 87
Menadžeri koji zahtevaju nepokolebljivu lojalnost
- Crvena zastavica br. 8: „Možeš li da radiš u nedelju?“ . . . 104
Nepoštovanje granica na poslu
- Crvena zastavica br. 9: „Nemoj da se žališ,
mi ovde tako radimo!“ 113
Kad se ne vodi računa o dobrobiti zaposlenih i mentalnom zdravlju
- Crvena zastavica br. 10: „Zašto to ne uradiš ovako?“ . . . 122
Šef mikromenađer
- Crvena zastavica br. 11: „Možeš da mi veruješ!“ 131
Korporativne zavrzlake
- Crvena zastavica br. 12: „Uspećeš sledeći put!“ 143
Šefovi koji stalno pomeraju ciljeve

Zabavljanje – dejting

Crvene zastavice na sastancima

- Crvena zastavica br. 13: „Naprosto nemam želju
da budem u vezi!“ 159
Izbor da budete sami
- Crvena zastavica br. 14: „Ne želim zvaničnu vezu.“ 173
Kombinacija
- Crvena zastavica br. 15: „Izvini što ti se nisam javio
poslednjih devet meseci. Izgubio sam punjač,
ali sada sam ga pronašao. Šta radiš večeras?“ 187
Opasnosti modernih veza
- Crvena zastavica br. 16: „Znam da nam je ovo tek drugi
sastanak, ali mislim da te volim!“ 200
Bombardovanje ljubavlju

Crvena zastavica br. 17: „Zašto volim partnere s većom kilometražom?“216
Veza sa starijima ili mlađima	
Crvena zastavica br. 18: „Mislim da sam pronašao/la pravu osobu, ali ne osećam ništa!“231
Kad nema emocija	
Ljubavni odnosi	
Crvene zastavice u ljubavnim odnosima	
Crvena zastavica br. 19: „Stabilne veze su dosadne!“249
Haotičan odnos kao dokaz ljubavi	
Crvena zastavica br. 20: „Ti si izvan moje lige!“262
Nesiguran partner	
Crvena zastavica br. 21: „Želim otvorenu vezu!“273
Kad jedan partner nije dovoljan	
Crvena zastavica br. 22: „Zašto ne prihvataš odgovornost!“	281
Kad vas partner pravi ludim	
Crvena zastavica br. 23: „Nije mi bila namera da te povredim!“292
Neverni partner	
Crvena zastavica br. 24: „Kombinacija me je iskulirala, ali bar sam preboleo/la bivšeg/bivšu!“302
Prelazna veza	
Završne misli313
Postanite najbolja verzija sebe	
Beleške329
Izjave zahvalnosti355

Predgovor

Rad na ovoj knjizi je bio vrlo prijatno iskustvo. Tokom proteklih godina istraživao sam kako se razvijaju savremeni odnosi i kako tehnologija, društveni trendovi i druge globalne sile utiču na način na koji razmišljamo, kako se ponašamo i povezujemo s drugima. Zaista je fascinantno posmatrati koliko se brzo svet menja i koliko se ljudi brzo prilagođavaju promenama. Svakodnevno se pojavljuju novi trendovi širom sveta, a ponašanja i društvene norme koje smo nekad smatrali normalnim više nisu relevantni ili nam čak postaju čudni. Mnogi su zbunjeni i pitaju se kako bi trebalo da se ponašaju i da li da menjaju pristup prema drugim ljudima, što dovodi do oklevanja i preteranog razmišljanja. Istovremeno, očekuje se da brzo razmišljamo. Svet se kreće munjevitom brzinom i sposobnost brzog donošenja odluka smatra se velikom vrlinom.

Međutim, brzo donošenje odluka može da nas zavara i dovede do pogrešnih i pristrasnih stavova. Zaista je majstorska veština imati sve odgovore i doneti ispravne odluke u datom trenutku i istovremeno znati kad treba da se uspori i promisli o nekim stvarima. Kad je reč o donošenju brzih odluka, lako je da nešto što nam se ne sviđa kod osobe označimo kao crvenu

zastavicu. „Pali, kučko, sledeći!“ je mentalitet koji imaju mnogi. Lakše odustaju kad zagusti, što ograničava sposobnost da promislimo neke stvari u trenutku. Zbog ovakvog razmišljanja mnogi ne umeju da se nose s teškim situacijama i radije biraju da potraže sledeću najbolju opciju umesto da se direktno suoče s problemom. Važno je razviti set veština koje pomažu u razlikovanju crvenih od zelenih zastavica, posebno kad morate da donesete brzu odluku u vašoj vezi; mogućnost prepoznavanja zdravog i nezdravog ponašanja pomaže da sprečite dramu u budućnosti. Još je važnije da naučite da prepoznate kad ste baš *vi* crvena zastavica. To nije lak zadatak i zahteva introspekciju na koju mnogi nisu spremni.

Crvene i zelene zastavice su postale veoma popularni termini u današnjoj kulturi zahvaljujući TV serijama, mladalačkoj kulturi i društvenim mrežama. Zastavice imaju svoju ulogu u današnjem društvu, posebno zato što je postalo mnogo teško da se procene šabloni ponašanja u svetu gde neka stvar jednog dana može značiti nešto drugo već narednog dana. Pomažu nam da donosimo bolje odluke, da razmišljamo dublje o našim iskustvima i da izvršimo introspekciju. Međutim, crvene i zelene zastavice su vrlo subjektivne. Za nekoga su crvene zastavice zapravo zelene i obrnuto. U određenim situacijama, možda ćete videti samo zelene zastavice kod drugih, dok su one zapravo crvene kao rak! Ako u svemu vidite crvene zastavice, to može da znači da je problem u vama. Ključ je u načinu na koji su vaše vaspitanje, vrednosti, kultura, životna iskustva i mediji uticali na vaša verovanja i percepciju zbog koje procenjujete šta je pozitivno a šta negativno. Nažalost, operativni sistem mozga nije nepogrešiv (kognitivni proces je sklon greškama) i donošenje ishitrenog suda može da nas udalji s pravog puta. *Crvene zastavice, zelene zastavice* će vam pomoći da poboljšate svoj proces donošenja odluka uz pomoć nauke, anegdota, ličnih iskustava i alata koji utiču na ljudske odnose.

Brza odluka ili proces poboljšanja načina razmišljanja?

Jedan od razloga zašto sam napisao ovu knjigu je da vam pomognem da dublje razmislite o tome šta mislite i vidite, i da vam pružim psihološku prizmu za bolje procenjivanje ljudskog ponašanja i svakodnevnih situacija. Zato ne želim da vidite CRVENO isključivo kao CRVENO i ZELENO isključivo kao ZELENO. Želim da vas osnažim da donosite bolje odluke kad su u pitanju crvene i zelene zastavice. Ne samo da ću vam pomoći da donosite brze odluke, već ću vam pomoći da usporite razmišljanje i donosite bolje odluke u trenutku. Zapamtite ovaj akronim – RUO – Razmislite, Uključite se, Odlučite! U nekim prilikama, prolazak kroz ove faze ide brzo. Neka ponašanja su zaista opasna i upozoravaju: „Beži koliko te noge nose!“ Međutim, u većini slučajeva CRVENO znači: „Stani, sačekaj!“, kao znakovi na putu. Stanete, pogledate levo, zatim desno i krenete kad je bezbedno. Čak i kad osetimo potrebu da pobegnemo uvek je bolje da se udaljimo od automatskog (ili impulsivnog) razmišljanja i da promislimo o situaciji pre donošenja odluke. Crvene zastavice dolaze u različitim nijansama crvene, te se potrudite da ih dobro protumačite. Evo nekoliko primera kako se promišljeno suočiti s crvenom zastavicom:

- **Razmislite**

- „Čekaj malo! Ovo ne izgleda dobro. Moram da se fokusiram i zapitam zašto me je ovo ponašanje na poslu toliko iznerviralo.“
- „Da li je ovo zaista nešto što može da uništi moje prijateljstvo s ovom osobom ili možda preterujem?“
- „Uporno odbijam potencijalne partnere. Moram da razmislim zašto to radim!“

• Uključite se

- „U redu, pokušaću da shvatim šta se dešava.“
- „U redu, sad uviđam da moj šef koristi taktike ubedi- vanja da bi zahtevao lojalnost i tera me da radim pre- kovremeno bez naknade.“
- „Preko ovoga ne mogu da pređem. Moram samo da proverim s prijateljima da li se slažu sa mnom.“
- „Počinjem da shvatam da odbacujem ljude od sebe zbog nesigurnosti i nepoverenja. Trebalo bi da razgovaram s nekim i steknem bolju perspektivu o sebi.“

• Odlučite

- „Temeljno sam razmislio/la o ovome i mislim da ne želim da nastavim dalje. Naše vrednosti su potpuno nespojive.“ (Pogledajte više o ovoj crvenoj zastavici na strani 87.)
- „Ovo ponašanje je neprihvatljivo, ali želim da poradim na odnosu.“ (Pogledajte više o ovoj crvenoj zastavici na strani 63.)
- „Odlučio/la sam da je bolje da se ne upuštam u vezu i da budem sam/a neko vreme. Moram da radim na sebi pre nego što ponovo privučem ljubav u svoj život.“ (Pogledajte više o ovoj crvenoj zastavici na stranicama 34 i 159.)

Što više naučite o tome kako da se nosite sa crvenim za- stavicama, to ćete bolje prepoznavati ponašanja koja ne smete ignorisati i poboljšavati vaše sposobnosti da se uspešno suočite sa neugodnim situacijama, čak i ako vam veštine komunika- cije nisu jača strana ili nemate dovoljno samopouzdanja da se zauzmete za sebe. Što više vežbate, to ćete postati bolji, i ubrzo će vam to postati prirodno. Ako bismo svi odmah reagovali

na crvene zastavice, ne bismo samo poboljšali odnose u svim oblastima života već bismo učinili ovaj svet boljim.

Isto tako, ZELENE zastavice imaju svrhu koja prevazilazi samu boju. Zeleno povezujemo sa „kreni“ ili „odobreno“.

Ako vidite ZELENO, zašto biste trošili mentalnu energiju na nešto što već osećate da je dobro ili sigurno? Vaš mozak prirodno manje obraća pažnju na stvari koje se čine sigurnim. Postoji dobar razlog da se fokus i pažnja posvete ponašanjima koja vam se sviđaju kod druge osobe zahvaljujući kojima osećate podršku, empatiju ili mogućnost za dugotrajan odnos. Pozitivna motivacija i podsetnik da treba da cenite ZELENA ponašanja povećavaju verovatnoću da će se ona nastaviti. Zato zapamtite akronim – IPSUN – Iskrenost, Poštovanje, Saosećanje, Uzdizanje, Negovanje. Ove reči obuhvataju ZELENA ponašanja koja vidite kod druge osobe.

- **Iskrenost**

ZELENA ponašanja su iskrena. Ona dolaze iznutra jer je tako druga osoba programirana i tako ide kroz život. Tako funkcioniše energija njihovog duha. Primeri iskrenih ponašanja su ljubaznost, promišljenost i autentičnost. Ova ponašanja su utemeljena u stvarnosti.

- **Poštovanje**

ZELENA ponašanja odišu poštovanjem. Poštovanje vašeg vremena, privatnosti i prostora, poštovanje vaše perspektive na život i pokazivanje poštovanja u ophođenju prema vama i drugima. Trebalo bi da se potrudite da poštuju zelena ponašanja.

- **Saosećanje**

ZELENA ponašanja su ona koja odražavaju saosećanje. Saosećanje se vidi u mnoštvu ponašanja u međuljudskim odnosima. To su ljudi koji umeju da saslušaju, čitaju između redova i razumeju kako se neko oseća u određenim

situacijama i prilagođavaju svoj pristup da bi bili na istom nivou sa drugima. To su osnovne veštine za održavanje svakog zdravog odnosa. Razvijte saosećanje prema zelenim ponašanjima koje primetite. Potrudite se da razumete odakle dolaze i zašto ih ljudi primenjuju.

- **Uzdizanje**

ZELENA ponašanja vas uzdižu. Kad je neko dobar prema vama, podržava vas kad je najpotrebnije ili dobro reaguje u teškim situacijama, to vas osnažuje i motiviše da uzvratite pozitivnim ponašanjem. Svaki odnos prati jednostavna jednačina: $1 + 1 > 2$, što znači da jedan plus jedan čini više od dva. Zelena ponašanja stvaraju sinergiju i pozitivne emocije što vas čini boljom osobom i pomaže u teškim trenucima. Uvek pohvalite zelena ponašanja.

- **Negovanje**

ZELENA ponašanja treba da negujemo ako želimo održive odnose. Biljkama je potrebna voda, sunce i hranljive materije da bi rasle i preživele. Isto važi za međuljudske odnose. Negujte ZELENA ponašanja tako što ćete ih prepoznati, ojačati i poštovati. Međutim, nije lako održati kontinuiranu stabilnost. Zato ZELENA ponašanja zahtevaju negu svih uključenih strana.

Najvažnije u održavanju i jačanju zelenih ponašanja kod drugih jeste da im istovremeno pomognemo da se izbore sa prepoznavanjem crvenih zastavica. Ako ste strana koja prima saosećanje, empatiju i poštovanje od bliskih ljudi, to vam pomaže da postanete samosvesni i sigurni u sebe, i spremni da promenite nezdrava ponašanja. Usavršavanje veština zelenih ponašanja kod sebe i drugih podstiče sve uključene da razviju važne alate koji pomažu u suočavanju s mnogim crvenim zastavicama. To je dobitna kombinacija.

Podrazumevani način razmišljanja naspram refleksivnog razmišljanja

Većina naših procesa donošenja odluka i ponašanja funkcionišu po principu auto-pilota. To znači da često nismo svesni zašto donosimo određene odluke i kako prošlost utiče na naše ponašanje sada. Ovo automatsko razmišljanje (ili „podrazumevani način razmišljanja“, kako se često naziva) pomaže nam da donosimo brze odluke na osnovu prošlih iskustava, vrednosti i verovanja. Ko kaže da su ove automatske reakcije najbolje odluke? One su ponekad potpuno pogrešne. Zato moramo da budemo oprezni kad nešto prozovemo crvenom zastavicom. Ako vidimo CRVENO kao znak stop na putu, lakše ćemo metaforički prikočiti, udaljiti se od podrazumevanog razmišljanja i donositi bolje odluke u trenutku. Uporedimo podrazumevani način razmišljanja s refleksivnim razmišljanjem koristeći sledeće primere.

Podrazumevani način razmišljanja: „CRVENA ZASTAVICA! Govori mi da haluciniram. Trebalo bi to da prihvatim!“

Zastanite, razmislite i zapitajte se:

„Zašto neko dovodi u pitanju moju stvarnost? Videla sam poruke u telefonu svog partnera. Da li me pravi ludom?“

Podrazumevani način razmišljanja: „CRVENA ZASTAVICA! Veza postaje dosadna! Raskidaj!“

Zastanite, razmislite i zapitajte se:

„Da li je moja veza zaista toliko dosadna ili mi mir i stabilnost osvešćuju unutrašnji haos?“

Pažljivo procenite da li je crvena zastavica vaš problem ili problem druge osobe i počnite da ga rešavate.

Refleksivni način razmišljanja: „Došlo je do fizičkog obračuna kad sam tražila da vidim poruke. Nisam bezbedna. Šta da radim?“

Suočite se s problemom:

„Ne smem da dozvolim da se negira moja stvarnost i nikako ne smem da tolerišem zlostavljanje. Majka me je naučila da ako te neko udari jednom, veoma je verovatno da će to ponoviti.“

Refleksivni način razmišljanja: „Sačekaj! Odrastao/la sam u haotičnom okruženju. Nedostaje mi drama!“

Suočite se s problemom:

„Sada kad shvatam da je dosada „moj“ problem, neću da raskinem vezu da to ne bi postao obrazac u mom životu. Možda bi trebalo da odbacim stare obrasce ponašanja i da rešim ovo jednom zasnagda.“

Napomena: Suočavanje s problemom se može desiti brzo, ali ponekad može i da potraje. Možda će vam trebati više vremena da razmislite o svemu ili ćete želeći da uključite partnera u dalju diskusiju kako biste došli do prosvetljenja.

Sad kad ste se refleksivno suočili s problemom, vreme je da donesete razboritu odluku o tome šta da radite.

Refleksivni način razmišljanja: „Nikad neću tolerisati fizičko zlostavljanje!“

(Pogledajte više o ovoj crvenoj zastavici na strani 281.)

Odluka:

„Gotovo! Bežim!“

Refleksivni način razmišljanja: „Očigledno je problem u meni i želim da radim na tome.“ (Pogledajte više o ovoj crvenoj zastavici na strani 249.)

Odlučite:

„Ljubavi, razmišljala sam o tome zašto mi je u poslednje vreme dosadno u vezi i shvatam da me mir, sigurnost i predvidivost čine svesnom moje zavisnosti od drame i haosa. Ovo ti govorim jer želim da prerastem taj obrazac i da se osećam zadovoljno u našem odnosu. Molim te za podršku.“

Kako da koristite ovu knjigu

Napisao sam knjigu tako da ne morate da čitate redom. Skočite na poglavlja koja su vam najzanimljivija. Na kraju svakog poglavlja imate kratak sažetak pod naslovom „U čemu je problem?“, gde ćete takođe pronaći crvene i zelene zastavice vezane za temu poglavlja. Ako želite samo dramu, idite pravo na sažetak i zastavice! Ali ako želite više informacija i da saznate više o psihologiji koja stoji iza drame i kako da poboljšate razmišljanje i komunikaciju, onda obavezno pročitajte celo poglavlje. Na kraju knjige su vežbe koje će vam pomoći da primenite ono što ste naučili o crvenim i zelenim zastavicama i da postanete introspektivniji, da rešavate problematična područja u svom razmišljanju i ponašanju i da pomognete drugima da učine isto. Preporučujem da uradite ove vežbe jer će vam pomoći da primenite nova saznanja u praksi. Vežba nije samo odličan način da eksperimentišete s novim ponašanjem i načinima razmišljanja, već pomaže u poboljšanju vaše sposobnosti da razmišljate refleksivno čime razvijate zdravije i jače odnose. Uveren sam da će vam dvadeset četiri poglavlja o crvenim zastavicama pružiti dublji uvid u ljudsko ponašanje i samim tim ćete donositi bolje odluke u svom životu – bilo s prijateljima ili porodicom, u ljubavi ili na poslu – bićete srećni i smanjićete dramu (osim ako povremeno ne uživete u drami).

Srećno čitanje!

Dr Ali Fenik

P.S. Imam iznenađenje za vas na kraju knjige! Zabavna igra crvenih i zelenih zastavica koju možete da igrate sa nekim s kim se neobavezno viđate ili s partnerom kako biste ojačali vezu i možda se čak (još više) zaljubili.

Porodica i prijatelji

Crvene zastavice u porodici i prijateljstvu

Porodica i prijatelji su temelj vašeg života. Vaša porodica, bila ona velika ili mala, igrala je značajnu ulogu u tome kakvi ste postali. Preneli su vam svoje vrednosti i uverenja i naučili vas strategijama preživljavanja. Opšte je poznato da naše odrastanje ima ogroman uticaj na naše blagostanje, način razmišljanja i ponašanja dok odrastamo. Ako ne odrastamo u toplom i zdravom gnezdu, to može negativno da utiče na to kako vidite i vrednujete sebe i kako formirate odnose kasnije u životu. Prijateljstva su podjednako važna i takođe mnogo utiču na to kako vidimo sebe i kako se ophodimo prema sebi. Kad napustimo porodično gnezdo, prijateljstva formiraju naš identitet i pružaju osećaj sigurnosti. Ali ko se zaista smatra bliskim prijateljem? U današnje vreme mnogi smatraju „prijateljima“ svoje onlajn poznanike, osobe koje nikad nisu upoznali u stvarnom životu. To briše granice između pravih prijatelja i običnih poznanika, što utiče na to kako ljudi vrednuju prijateljstvo u savremenom svetu i kako se ljudi ophode jedni prema drugima.

Porodica i prijatelji su izvor povezanosti i podrške i potrebni su nam ti bliski odnosi da bismo razumeli ko smo i gde pripadamo. Ali ponekad su porodica i prijatelji izvor negativnosti

i nelagodnosti, što može ozbiljno da utiče na naše fizičko i mentalno zdravlje zbog psihološke i emotivne bliskosti koju imamo s njima. Snažni porodični odnosi i prijateljstva mogu da postanu toksični i destruktivni s vremenom. Ljubomora, zavist, bes, nesreća i neizvesnost inficiraju pozitivne veze koje smo nekad imali sa osobama koje najviše volimo. Zato je važno da umemo da prepoznamo crvene i zelene zastavice u prijateljstvima i porodičnim odnosima. Ključno je da naučimo kako se prijateljstva mogu promeniti nagore, jer vam to pruža priliku da pronađete način da spasite svoja prijateljstva, ili, ako je potrebno, da ih pustite. Isto tako, ako naučite kako porodični odnosi utiču na vaš razvoj i kako formirate odnose kasnije u životu, to vam može pomoći da prepoznate izvor problema vašeg ponašanja u sadašnjosti. Narednih šest poglavlja o crvenim i zelenim zastavicama u porodici i prijateljstvima će vam pomoći da otkrijete složenosti održavanja zdravih i održivih veza. Svi ljudski odnosi su izazov i što je duži odnos, to više moramo da učimo kako da se izborimo sa svakodnevnom dramom.

Crvena zastavica broj 1: „Prestani da mi se mešaš u život“

Kad se roditelji neprestano upliću u vaš život

„Nijedan čovek ne bi trebalo da donese decu na ovaj svet ako nije spreman da istraje u njihovom odgajanju i obrazovanju.“

Platon

Kad vam se roditelji neprestano upliću u život

Pravi je blagoslov imati brižne roditelje pune ljubavi, staratelje koji posvećuju svoje živote vašem odgajanju i obrazovanju, i koji se brinu da imate sve što vam je potrebno u životu da uspete: životne veštine, mentalnu otpornost, autonomiju i samostalnost u odlučivanju. Kvalitet brige koju ste dobili od roditelja u velikoj meri se odražava u tome ko ste danas. Veza između vas i vaših roditelja je dublja od bilo kog prijateljstva. Često se kaže da „krv nije voda“, i to je tačno čak i za one koji nemaju najbolje odnose sa svojim roditeljima. Veza roditelj–dete je sveta, i žrtve vaših roditelja prirodno postaju vaš dug prema njima. Međutim, ponekad roditeljima bude teško da puste svog malog dečaka ili devojčicu da odrastu. I oni su imaju određene

traume i nekad su bili deca svojim roditeljima koji nisu umeli da ih puste. Kad deca odrastu dolazi trenutak kad moraju da se brinu o sebi i žive svoj život. Neki roditelji vrlo teško prihvataju da moraju da puste svoju decu. Za neke to znači: „Gubim svoj identitet i autoritet kao roditelj“, a istovremeno misle: „Bojim se da će im se nešto desiti, gubim kontrolu.“ Normalno je da roditelj oseća strah, tugu ili žalost kad shvati da deca odrastaju i žele svoj život. Međutim, nesposobnost roditelja da se opuste može da naškodi razvoju mladog odraslog čoveka, i u nekim slučajevima postaje toliko naporno da mladi ljudi više ne žele da vide svoje roditelje. Ljudi kojima se roditelji previše upliću u život osećaju veliku obavezu prema svojim starateljima koje ne mogu da se oslobode. Posebno je teško kad se roditelji igraju s vašim osećanjima da ne bi izgubili kontrolu zbog čega je onda vama teško da postavite granice. Važno je da naučite kad je angažovanje mame i tate u vašem životu zdravo a kad ne. To utiče na vaš lični razvoj, mentalno zdravlje i na to kako formirate odnose sa drugim ljudima. Podjednako je važno da naučite kako se postavljaju granice, ali kulturološki gledano to je ponekad veoma teško. Prepoznavanje crvenih i zelenih zastavica u odnosu sa roditeljima ili starateljima pomaže u izgradnji zdravijeg odnosa s njima i pruža vam prostor da postanete osoba kakva želite da budete. Nastavite i proširite zdrava ponašanja prenesena iz jedne generacije na drugu i ciljajte da budete onaj koji zaustavlja generacijske traume.

Psihologija zabadanja nosa

Postoji više razloga zašto su ljudi previše radoznali ili zabadaju nos u vaš život. Neke roditelje zaista interesuje sve što radite, uzbuđeni su zbog vaših dostignuća, vole da znaju s kim provodite vreme, da ste sigurni i da se dobro osećate. Nije neuobičajeno da mnoge majke i očevi žele da se redovno čuju sa svojom

decom; i obrnuto, mnogi ljudi vole da se svakodnevno čuju sa svojim roditeljima, bar nakratko. Dovoljan je kratak poziv ili poruka: „Kako si? Želim ti lep dan. Volim te, mama!“ Međutim, postoje trenuci kad svakodnevni telefonski pozivi ili stalna želja da znaju šta radite ili s kim ste deluju neugodno ili čak napadno. Neki roditelji imaju problem da puste svoju decu. Pokušavaju da ostanu uključeni u vaš život iz straha da vas ne izgube ili iz potrebe da vas kontrolišu, zanemarujući vašu dobrobit i potrebe. Kultura i porodična povezanost takođe igraju veliku ulogu u tome koliko su roditelji uključeni u vaš život, posebno kad društveni pritisci zahtevaju da se prilagodite kulturološkim normama koje diktiraju kako da se ponašate, s kim stupate u brak ili kako održavate odnos s roditeljima kad odrastete (ili kako da budete dobar roditelj). Presecanje nevidljive pupčane vrpce nije lako, ali ako se ne desi može doći do ozbiljnih posledica i po roditelje i po dete. Istraživanja su pokazala da ljudi koje su roditelji previše kontrolisali kad su bili deca imaju veću verovatnoću da razviju probleme sa samopouzdanjem u odraslom dobu, imaju problem s postavljanjem granica, veći rizik od anksioznosti i depresije, duži period prilagođavanja životu i često imaju probleme u ljubavnim odnosima.

Narcisoidni negovatelj

Imati narcisoidnog roditelja može biti veoma izazovno za dete, čak i u odraslom dobu. Narcisoidni roditelj, koji je opsednut sobom, često vidi svoje dete kao produžetak sebe. Takav roditelj pokušava da živi kroz svoju decu. Sve što dete radi gleda kao odraz sebe i često postavlja visoke standarde i preterano kritikuje decu. Osim zahteva za visokim postignućima u školi, preterano kontrolisanje roditelja takođe može uticati na to kako se dete ponaša ili čak oblači. U nekim slučajevima, novac se koristi kao poluga da bi se deca zadržala kasnije u životu.

Deca narcisoidnih roditelja često su preterano samokritična, perfekcionista i nikad se ne osećaju kao da su dovoljno dobri. Čak i kad dete napusti dom, narcisoidna mama ili tata mogu da nastave da im kontrolišu život, te dete uvek oseća nevidljivu ruku iznad glave koja kontroliše njegovo ponašanje ili ga sprečava da postane ono što želi.¹ To je posebno tačno ako je vaše samopouzdanje nisko jer su vas roditelji tlačili manipulativnim taktikama kako biste obraćali pažnju na njih, ako su vas omalovažavali i naterali da verujete da je njihova ljubav uslovljena. Što se više roditelji trude da se njihovi odrasli sinovi i ćerke osećaju bezvredno, to su veće šanse da će ih kontrolisati. Primećujem da mnogi moji klijenti koji su odrasli uz preteranu kritiku ili narcisoidne roditelje povremeno (i nesvesno) projektuju ista ponašanja na svoje ljubavne partnere i čak na svoju decu.

JESTE LI ZNALI?

Kad vas roditelji emocionalno ucenjuju

Nije lako postaviti granice u ličnim odnosima, posebno s roditeljima. Neki ljudi su u tome bolji od drugih. Karakter, vaspitanje i mentalno stanje mogu da otežaju da nekome kažete „ne“. Kad više cenite potrebe drugih nego svoje, skloni ste da udovoljavate drugima, što vas čini podložnim da zadovoljavate potrebe vaših roditelja iznad onoga što bi se generalno očekivalo. Kontinuirano stavljanje vaših potreba po strani zarad drugih uzeće svoj danak. Ako ne mentalno, onda fizički. Ako ne postavite granice, vaše telo će to na kraju uraditi umesto vas i potencijalno vam naneti nepovratnu štetu. Promislite zašto je teško reći „ne“ svojim roditeljima jer je to važan prvi korak u shvatanju šta vas sprečava da postavite granice i preuzmete kontrolu u drugim oblastima svog života.

Jedan od glavnih razloga zašto je teško odupreti se neprekidnim zahtevima roditelja leži u emocionalnoj kontroli. Neki roditelji mogu pokušati da vas iznerviraju ili emocionalno ucenjuju izjavama poput: „Duguješ mi vazduh koji udišeš“ ili „Žrtvovao sam svoj život za tebe, moraš da me slušaš“ ili „Ti si niko bez mene.“ Ovo su ozbiljne izjave. Ali ako to rade (ponavljaju) da bi vama manipulisali, trebalo bi da prepoznate da je to crvena zastavica i da je bolje da ne reagujete na takve izjave. Fokusirajte se na to zašto vas ove reči drže zarobljenim u začaranom krugu.² Pokušajte da pronađete druga uverenja i odgovore na takve izjave. To će vam povratiti bar neki vid kontrole i bićete manje podložni takvoj emocionalnoj manipulaciji.

Kako da se brinete o svojim potrebama

U svakom odnosu je važno da naučite kako da se brinete o svojim potrebama. Međutim, to nije uvek lako. Kad su roditelji previše zahtevni ili upleteni u vaš život, važno je da postepeno stvarate prostor između vas i njih. Roditeljska privrženost je često jača od privrženosti koju imate u ljubavnom odnosu, a to što su vaši roditelji previše upleteni u vaš život može da naškodi vašim ljubavnim vezama. Partner može da oseti da se takmiči za pažnju i na kraju odluči da ode ako mu to bude previše. Ponekad roditelji (ili roditelji partnera) to rade namerno, iz straha da vas ne izgube ili zato što im se ne sviđa vaš partner. Čak i ako imate četrdeset i nešto godina, u braku ste i imate decu, roditelji i dalje mogu biti previše upleteni i diktirati vam život. Ta opsesija nema starosnu granicu.

Udaljavanje je jedan od načina da se nosite s uplitanjem roditelja, posebno kad se vaši izbori partnera ne poklapaju s

očekivanjima vaše porodice ili kulture. Mnogi gej/biseksualni muškarci i žene, trans i nebinarne osobe odrastaju u okruženju gde izražavanje identiteta ili seksualnosti nije prihvaćeno, ili je čak zakonom zabranjeno, i često biraju da se odsele iz roditeljskog doma da bi istražili svoj identitet i razvili se negde gde se osećaju sigurno i gde pripadaju. Radoznalost i špijuniranje roditelja mogu da ugroze razvoj osobe i stil vezivanja kod onih koji se ne osećaju sigurno da se potpuno izraze.

Ako mislite da vam se roditelji previše upliću u život i želite da uspostavite neke granice u odnosu sa njima, evo nekoliko stvari koje možete reći, a koje mogu pomoći da se napravi distanca:

- „Razumem da želite da znate šta se dešava u mom životu, ali bih cenio/la da mi date prostora da mogu nezavisno da rastem.“
- „Znam koliko me volite. Razumem vaše brige zbog mog partnera, ali molim vas ostavite na meni da donosim odluke i da sam/a učim na greškama.“
- „Možete da mi kažete šta vam se ne dopada u mom izboru partnera, ali ne smete da pređete granicu i direktno kontaktirate mog partnera da izrazite svoje nezadovoljstvo.“
- „Mama, znam da imaš osećaj da ti poklanjam manje pažnje otkad imam devojkicu, ali ne mogu da ti dozvolim da mi se mešaš u vezu zbog tvojih nesigurnosti.“
- „S užitkom ću podeliti novosti s vama ali prestanite da me ispitujete o ljubavnom životu ili kad ću se venčati. Molim vas da to poštujuete.“

Prirodno je da ćete naići na otpor kad pokušate da se distancirate od roditelja. Možda će čak da se naljute na vas i da izgovore užasne stvari kako biste se osećali loše i preispitali svoje stavove. Međutim, važno je da zaštitite sebe i da postavite granice jer će vam to pomoći da se razvijete u jakog pojedinca i da izgradite

zdravije odnose sa ljudima.³ S vremenom će vaši roditelji naučiti da cene vašu individualnost i naučiti da vas puste.

U Indiji, nakon što se par venča, tradicija je da se supruga preseli u kuću muževljevih roditelja. Shaadi.com (onlajn bračni portal u Indiji) navodi da se ova tradicija postepeno menja jer sve više žena preferira da stvori svoj dom nakon venčanja i da se odvoji od porodice. Mešanje svekrve u život mladenaca pominje se kao jedan od glavnih razloga zbog kojih se supruge odlučuju da ne žive sa svekrvama. S prisustvom nove žene u kući, nije neuobičajeno da se neke svekrve osećaju ugroženo i žele da diktiraju ponašanje i postavljaju stroža pravila.

Kad vam se roditelji mešaju u život – u čemu je problem?

Roditelji koji vas vole i podržavaju su blagoslov. Nemaju to svi. Međutim, problem je kad vam se roditelji ili drugi negovatelji previše mešaju u život, posebno kad ste odrasli i više ne živite sa njima. Može vam pasti teško da postavite lične granice s roditeljima jer osećate obavezu i grižu savesti. Roditeljima može biti teško da puste svog malog dečaka ili devojčicu jer osećaju da gube kontrolu ili svrhu u životu. Neki negovatelji previše zabadaju nos, zahtevni su i kontrolišu iz različitih razloga, bilo da je u pitanju okolina ili problemi s mentalnim zdravljem. Odrastanje s roditeljima koji se mešaju u sve može da utiče na vaš razvoj i stavove, što otežava postavljanje granica. Mnogo je važno da naučite kako da se brinete o svojim potrebama i da vas roditelji manje kontrolišu kad odrastete, ne samo zbog izgradnje zdravog odnosa sa njima, već i zbog ličnog razvoja i odnosa s drugim ljudima kasnije u životu.

Crvena zastavica:

- Vaš otac ili majka (ili drugi negovatelj) stalno pita kad ćete se venčati.
- Vaš otac ili majka (ili drugi negovatelj) vam kontroliše život čak i nakon što ste napustili dom (tera vas da studirate nešto što oni žele, određuje kako se oblačite ili s kim se družite).
- Vaš roditelji ili negovatelji vas emocionalno ucenjuju da bi vas držali pod kontrolom.
- Vaši roditelji ili negovatelji pokušavaju da vas kontrolišu novcem.
- Niste jasni u vezi sa svojim potrebama, granicama ili zahtevima i teško vam je da ih izrazite svojim roditeljima ili negovateljima. To im omogućava da vam se mešaju u vaš život.

Zelena zastavica:

- Vaš otac ili majka (ili drugi negovatelj) poštuje vaše granice.
- Vaš otac ili majka (ili drugi negovatelj) ne zadire u privatnost kad im tražite da prestanu.
- Vaši članovi porodice poštuju odluke koje donosite o autonomiji, vezama i drugim životnim izborima (čak iako se ne slažu s vama).
- Imate uravnotežen i dobar odnos s porodicom i da živite svoj život.

Stvari koje treba uzeti u obzir prilikom odlučivanja da li ostajete u odnosu

Održavanje zdravog odnosa s roditeljima je važno iz više razloga. Međutim, razumem da to nije uvek moguće. Kad imate

roditelje koji vas vole i žele vam sve najbolje, teško je reći: „Molim vas, ne mešajte mi se u život.“ Dok ste dete, može biti mnogo teško, čak i nemoguće da razvijete nezavisnost. Neki negovatelji su veoma zahtevni i čak manipulativni i emocionalno vas ucenjuju da radite ono što oni žele. Narcisoidne majke ili očevi često postavljaju visoke standarde jer vide svoju decu kao produžetak sebe. Morate da naučite uskladite svoje potrebe dok istovremeno održavate zdrav i uravnotežen odnos s porodicom.

Volja za poboljšanjem odnosa

- Razumete da vam se roditelji ne mešaju u život iz loše namere. Samo je pitanje vremena kad će se navići da ste odrasli.
- Kad ih zamolite da prestanu da vam se mešaju u život, oni vas poslušaju.
- Prihvataju vas takve kakvi jeste (iako se možda ne slažu uvek s vašim izborima).
- Poboľšavate način komunikacije s roditeljima. Efikasnom komunikacijom pronalazite načine da izgradite mnogo zdraviji odnos s roditeljima dok istovremeno stvarate veću autonomiju nad svojim životom.

Vreme je za distancu

- Vaši roditelji (ili negovatelji) vam se previše mešaju u život.
- Osećate se fizički, emocionalno ili psihički loše zbog njihovog uplitanja u vaš život.
- Roditelji manipulišu vama i kontrolišu vas novcem.
- Ne možete da budete ono što jeste u svom domu.

Crvena zastavica br. 2: „Zašto nikad nisi bio tu za mene?“

Nedostupan i nepouzdan roditelj

„Mudar je otac koji poznaje svoje dete.“

Mletački trgovac, II čin, II scena, Vilijam Šekspir

Nedostupan roditelj

Kvalitet vašeg razmišljanja i način na koji formirate odnose kasnije u životu zavise od vašeg vaspitanja, posebno u ranom detinjstvu. Odrastanje u sigurnom i toplom okruženju, gde su vaše emocionalne i fizičke potrebe zadovoljene, omogućava vam da naučite kako da razvijete sigurnu vezu sa svojim negovateljima. Međutim, nedostatak brige, pažnje ili sigurnog okruženja tokom odrastanja može uticati na vaše mišljenje o sebi, sposobnost postavljanja granica, volju za brigom o sebi i izbor partnera kasnije u životu. Ako roditelji nisu ispunjavali vaše fizičke i emocionalne potrebe kad ste bili mali, kriviteće sebe za nedostatke vaših roditelja.

Kad ste mali ne možete da zamislite da vaši negovatelji ne mogu da pruže ono što vam je potrebno, pa počinjete da mislite: „Sigurno je problem u meni. Nisam dovoljno dobar/a da bi me voleli i negovali.“ Ne shvatate da ljudima nedostaju veštine u

mnogim oblastima života, uključujući i roditeljstvo (ponekad). Ako ste se kao dete suočili s nepouzdanim roditeljem, moguće je da ste razvili nesigurni stil vezivanja, strah od napuštanja i čak probleme sa samopouzdanjem. Ovi problemi dovode do ponašanja koja vam odmažu u uspostavljanju sigurnih odnosa s drugima. Razmišljanje o tome kako je vaše odrastanje uticalo na vaš život danas može biti početna tačka za poboljšanje u mnogim oblastima života i da budete bolji prema sebi. Ponekad prolazimo kroz život na auto-pilotu i često nismo svesni kako prošla iskustva utiču na to kako mislimo i ponašamo se u sadašnjem trenutku. Osveščivanje nesvesnih procesa je ključno za lični razvoj i sposobnost prepoznavanja situacija koje mogu izazvati „crvena“ ponašanja u nama. Povećanje naše samosvesti i učenje kako da se oslobodimo senke nepouzdanih roditelja pomaže da se oslobodimo negativnih uticaja roditelja i čak generacijske traume do određene mere. Kao odrasli, ne možemo da promenimo svoje roditelje niti njihovo ponašanje, ali možemo da naučimo kako da izlečimo svoje unutrašnje dete i da ga ponovo vaspitamo. Zapamtite: „Svi smo proizvod naše prošlosti, ali ne moramo biti njeni zatočenici“ – izreka koja se vrlo dobro uklapa u ovu dilemu. Naša prošlost utiče na to ko smo danas i do određene mere na to kako mislimo i kako se ponašamo, ali ne definiše ono što želimo da budemo. Uvek imamo izbor ako zaista želimo da se promenimo. Moć je u vašim rukama ako izaberete da postanete svesniji vaših podrazumevanih ponašanja i obrazaca razmišljanja i budete istrajni u želji da ih promenite na bolje.

Psihologija nedostupnih roditelja

Nažalost, nije svaki roditelj sjajan negovatelj. Čak i kad roditelji imaju dobre namere, nekad naprave greške u podizanju deteta. Hajde da se suočimo s tim, roditelji ne mogu da budu stalno savršeni i greške će se događati, ali ako je emocionalno

zanemarivanje norma, onda nešto nije u redu. Postoji mnogo razloga zašto neki roditelji nisu u mogućnosti da pruže ljubav i pažnju koje su potrebne detetu. Nemogućnost potpune brige o detetu može biti posledica ličnih problema,¹ nedostatka finansijskih resursa, roditeljskih veština ili emocionalne inteligencije, okruženja u kojem ste odrasli,² mentalnih problema njihovih roditelja, zlih namera ili zloupotrebe droga i alkohola. Spisak je poduži. Važno saznanje koje volim da podelim o emocionalnom zanemarivanju je da to nije nešto što vam se desi, već je to nešto što vam nije pruženo kao detetu: nedostatak priznanja, pohvala, svest, posvećenost, ljubav ili validacija.

Razumevanje razloga za nepouzdanost i nedostupnost roditelja pomaže da se ponašanje stavi u kontekst, ali to svakako ne opravdava ponašanje ili uticaj koji je ono imalo na vas. Iako nije uvek lako razlučiti, ako shvatite zašto roditelji nisu mogli da vam pruže potrebnu negu kad ste bili dete, imaćete objektivnu sliku koja vam je potrebna da prevaziđete prošlost.

Dešava se i da neki ljudi imaju vrlo brižne roditelje, ali se ipak osećaju zanemareno. To je vrlo česta pojava kod roditelja koji su nepouzđani u svom ponašanju. Često daju obećanja koja ne ispune; nisu prisutni u važnim trenucima; na trenutke topli i brižni a na trenutke distancirani i hladni. Ako ste imali nepouzdanog roditelja, možda se osećate manje voljeno, nepoverljivi ste,³ povučeni,⁴ možda čak i birate nepouzđane partnere u životu.⁵ Nepredvidivost u međuljudskim odnosima takođe može izazvati zavisnost, gde vi čekate trenutak kad će se osoba konačno pojaviti ili ponovo pokazati ljubav i naklonost. Psihološki uticaj emocionalnog zanemarivanja na dobrobit osobe može biti ogroman i smatra se oblikom traume.⁶

Zanemareno dete

Hronično zanemarivanje je teško prihvatiti, i svako se bori s tim na različite načine. Traumatični događaji u životu ne moraju

uvek da rezultiraju negativnim stavovima i ponašanjima kasnije u životu. Svako je drugačiji i reagovaće na poteškoće na različite načine.^{7,8} Međutim, uobičajena posledica dugotrajnog emocionalnog zanemarivanja u detinjstvu je nemogućnost procesuiranje emocija.⁹ Mnogi se zbog toga plaše dubokih emocija, bilo pozitivnih poput onih koje se doživljavaju u ljubavnim vezama ili negativnih emocija, poput straha od napuštanja. U oba scenarija, udaljavanje od partnera kad postanu previše bliski ili kad primetite prvu crvenu zastavicu može biti posledica nemogućnosti suočavanja s dubokim intimnim emocijama. Odbacivanje emocija vam je poznato i bezbedno. Osećate se ogoljeno ako se suočavate s emocijama (čak i pozitivnim); delujete slabije pred drugima ili vam se čini da gubite kontrolu nad sobom. U suštini, obe reakcije imaju veze s nedostatkom poverenja i strahom od povređivanja.¹⁰

S druge strane, emocionalno zanemarivanje i nepouzdana roditeljska briga stvaraju tendenciju udovoljavanja drugima. Ulaganje prevelikog truda da budete ljubazni prema drugima ili pokušaji da zadovoljite tuđe zahteve po cenu zanemarivanja sopstvenih potreba proističe iz uverenja: „Moram da te usrećim, i kad si srećan/a, onda sam i ja srećan/a.“ Ovo je često posledica nedostatka individualnosti i uverenja da je ljubav uslovljena i da ćemo udovoljavanjem drugoj osobi zauzvrat dobiti poštovanje, pažnju i ljubav. Tendencija udovoljavanja drugima često je povezana s niskim samopoštovanjem¹¹ i strahom od odbacivanja. Zanemareno dete čini sve da bi usrećilo drugu osobu i da bi se osećalo prihvaćeno.

Zanemareno unutrašnje dete može snažno da utiče na naše ponašanje u odraslom dobu (čak i kad nema potrebe za strahom). Osveščivanje unutrašnjeg deteta je važan korak u pokušaju poboljšanja reakcija na traume u životu i odnosima. Kad postanete svesni kako vaše unutrašnje dete diktira vaše ponašanje u sadašnjosti, tad krećete na put samoizlečenja prihvatanjem unutrašnjeg deteta i pronalaženjem načina da ga

umirite i iznova ga vaspitate. Rad s unutrašnjim detetom je odličan način da počnete da menjate šablone u mozgu i da validirate svoje potrebe i emocije.

JESTE LI ZNALI?

Pisanje pisma unutrašnjem detetu

Mnogi me pitaju kako da pristupe svom unutrašnjem detetu. Postoji više načina za uspostavljanje te veze. U mojim video-klipovima na *TikToku* i *Instagramu* često govorim o uticaju unutrašnjeg deteta na naše trenutno ponašanje. Reakcije ljudi na internetu su često: „Unutrašnje dete mi uništava život. Kako da ga se oslobodim?“, na šta ja odgovaram: „Ne možete!“ Prvo i osnovno je da prihvatimo da svako ima unutrašnje dete. Uspostavljanjem odnosa sa vašim unutrašnjim detetom jačate blagostanje i osećaj povezanosti sa svojim unutrašnjim bićem. Tako ćete razumeti zašto vas određene situacije pokreću i zašto reagujete na određeni način i osvestićete nesvesno. Unutrašnje dete je vaše mlade ja, koje prenosi bol i zanemarivanje iz prošlosti u sadašnjost. Pomaže nam da razumemo zašto smo kao odrasli toliko zreli u nekim trenucima, dok u nekim trenucima reagujemo kao povređeno dete. Važno je da naučimo kako da upravljamo unutrašnjim detetom jer naša bol može biti izvor snage i uspeha u životu.

Kad treba da dopustimo unutrašnjem detetu da reaguje a kada treba da ga kontrolišemo? Možemo li kao odrasli da iznedrimo saosećanje i hrabrost da ponovo vaspitamo unutrašnje dete kako bismo mu pružili ono što je ranije mnogo želelo a nije dobilo? Možete li da zagrlite svoje unutrašnje dete i da mu kažete: „Sve će biti u redu. Sad si siguran. Osećam tvoju bol. Opraštam ti bes. I, kao

starija osoba, daću ti ono što ti treba“? Pisanje pisma (ili kucanje na računaru ili telefonu) vašem unutrašnjem detetu je odličan način da mu detaljno objasnite sve gorenavedeno, i može biti vrlo isceljujuće iskustvo. Može da vam pomogne da izgradite produktivniji i srećniji odnos sa svojim unutrašnjim bićem. Iako to možete da uradite iz udobnosti svog doma, preporučljivo je da radite s nekim ko može da vas vodi kroz taj proces.

Adel je otvoreno govorila o tome kako je odsustvo njenog oca uticalo na druge odnose u njenom životu. Navodi da je uvek ona prva povređivala partnere kako bi zaštitila sebe i izbegla da bude povređena.¹² Osećaj napuštenosti ili zanemarivanja od strane roditelja negativno utiče na to kako formiramo ljubavne odnose u životu. Nenamerno ponavljamo disfunkciju koju smo videli kod roditelja u našim odnosima.

Nedostupan i nepouzdan roditelj – u čemu je problem?

Formativne godine su najvažnije za stvaranje zdravih osnova za odrasli život. Odrastanje u toplom gnezdu s mnogo ljubavi, brige i pažnje utiče pozitivno na fizički i mentalni razvoj osobe, čak doprinosi i njenom uspehu u životu. Odrastanje s nepouzdanim ili emocionalno nedostupnim roditeljima može negativno da utiče na mentalni razvoj, regulaciju emocija, osećaj sopstva i sposobnost formiranja zdravih i trajnih prijateljstava i ljubavnih odnosa u životu. Nije neobično da u detinjstvu poverujete da ste vi krivi za emocionalno i fizičko zanemarivanje, i da se zapitate: „Zašto me mama i tata ne vole?“ ili „Zašto ne

moгу da zadovoljim njihove potrebe?“ Kad ste dete, roditelje doživljavate kao dobre ljude čija je uloga da vas zaštite. Važno je da shvatite da nisu svi sposobni da pruže ljubav ili da tu ljubav izraze na zdrav način koji doprinosi razvoju deteta. Takođe je važno da osvestimo da formativne godine utiču na mentalni sklop i stil vezivanja u životu, posebno na vašu sposobnost razvoja zdravih i dugotrajnih odnosa. Na koji god način da odlučite da se suočite s prošlašću ili uticajem vašeg unutrašnjeg deteta na vaše ponašanje danas, zapamtite da imate moć da se promenite. Prošlost ne mora da određuje ko ćete biti sutra.

Crvena zastavica:

- Vaš otac ili majka (ili drugi negovatelj) nisu prisutni u najvažnijim trenucima vašeg života.
- Vaš otac ili majka (ili drugi negovatelj) vam nisu obezbedili sigurno okruženje u odrastanju, pa kasnije u životu pristajete na haotične partnerske odnose.
- Verujete da ste vi krivi što vam roditelji nisu pružili pažnju koja vam je bila potrebna. Zapamtite, to nema veze s vama. Nisu svi roditelji sposobni da pruže pažnju i ljubav.
- Niste sposobni za introspekciju i ne prepoznajete uverenja i emotivne okidače iz detinjstva koji vas ograničavaju.

Zelena zastavica:

- Vaš otac ili majka (ili drugi negovatelj) su otvoreni za razgovor o prošlosti kad god smatrate da je trenutak da se priča o stvarima koje su vas povredile.
- Prihvatate da roditelji greše i razumete da niste zatočenik vaše prošlosti. Umete da oprostite i da se promenite.
- Prihvatate da zanemarivanje nije nešto što se samo desi, već znači da vam je nešto nedostajalo u detinjstvu.