

ŠTEFANI ŠTAL
i JULIJA TOMUŠAT

**TOPLINA
GNEZDA
KOJA DAJE KRILA**

**KAKO PRUŽITI OSLO
NAC
I DATI SLOBODU**

**KAKO VASPITAVATI BEZ
VASPITAVANJA**

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

Laguna

Naslov originala

Stefanie Stahl und Julia Tomuschat
NESTWÄRME, DIE FLÜGEL VERLEIHT

Copyright © 2018 by GRÄFE UND UNZER VERLAG
GmbH, München
Translation copyright © za srpsko izdanje 2025, LAGUNA

Našim roditeljima,
Moni i Valteru Štalu i Hajde i Kristijanu Tomušatu

SADRŽAJ

Toplina gnezda i krila za roditelje i decu	13
Ko smo mi	15
Kad bi to bilo tako jednostavno.	18
Učenje u dvostrukoj strukturi	19
Osnove života: vezivanje i autonomija.	22
Deca čine sve da bi bila voljena	26
Na početku beše veza	29
Otac–majka–dete – porodični sistem	31
Problemi koji se često javljaju.	33
Samohrano roditeljstvo – ogroman zadatak	38
Vezivanje i autonomija – kako uspešno postići ravnotežu	42
Ako je ravnoteža poremećena.	43
Prilagođeni i autonomni roditelji.	45
Moj pogled na svet i njegov uticaj na moj stil vaspitanja .	46

Vaspitavanje bez vaspitavanja	52
Kako je bilo u mom roditeljskom domu?	55
Pogled unazad	59
<i>Ostrvo refleksije: Istraživanje sopstvenih iskustava iz detinjstva</i>	59
Čežnja za vezivanjem – prilagođeni roditelji	62
Čežnja za nezavisnošću – autonomni roditelji	63
Roditelji između autonomije i prilagođenosti.	64
Digresija: Majke i očevi – jače strane svakog od roditelja .	64
Izazovi za prilagođene roditelje.	69
Izazovi za autonomne roditelje.	73
Epicentar samopouzdanja	77
Samopouzdanje u ogledalu	78
Kako se gradi samopouzdanje	79
Principijelna uverenja – programski jezik samopouzdanja.	80
Negativna principijelna uverenja slabe samopouzdanje .	83
<i>Ostrvo refleksije: Pronađi negativna principijelna uverenja</i>	86
Pozitivna principijelna uverenja nas snaže	90
<i>Ostrvo refleksije: Moja pozitivna principijelna uverenja</i>	91
Kako razvlastiti negativna principijelna uverenja.	92
<i>Ostrvo refleksije: Razvlasti negativna principijelna uverenja</i>	94
Deca nam „pritiskaju dugmad“.	95
<i>Ostrvo refleksije: Teške situacije pod lupom</i>	98
Digresija: Šta ako bih najradije udarila svoje dete . . .	102

Deca su ogledalo našeg samopouzdanja	110
<i>Ostrvo refleksije: Kako izaći iz ogledala samopouzdanja</i>	112
Dete senke, sunčano dete i unutrašnji odrasli	114
Uhvati sebe na delu!	117
<i>Ostrvo refleksije: Uhvati sebe na delu i prespoj!</i>	123
Uteši svoje dete senke	127
<i>Ostrvo refleksije: Isceli svoje dete senke</i>	127
Digresija: Za šta se zalažemo? Porodične vrednosti	130
<i>Ostrvo refleksije: Moje vrednosti</i>	132
Toplina gnezda koja daje krila – kako pratiti decu.	134
Deca se razvijaju	135
Briga o sebi je briga o deci.	137
<i>Ostrvo refleksije: Minut za sebe</i>	139
Toplina gnezda: Sposobnost roditelja da se užive u situaciju deteta	140
Osećanja nam obezbeđuju preživljavanje	141
<i>Ostrvo refleksije: Pristup sopstvenim osećanjima</i>	143
Opažanje osećanja	145
<i>Ostrvo refleksije: Kako da bolje opažaš sopstvena osećanja</i>	146
Toplina gnezda – sposobnost saosećanja je ključ.	147
<i>Ostrvo refleksije: Uživljavanje u osećanja mog deteta.</i>	148
Saosećanje u tri koraka	149
Digresija: Slušanje bez određene namere	154
Blokade sposobnosti da se uživi u tuđ položaj	156
„Ispuni svoj zadatak“: Blokada zbog prenošenja zadatka na potomstvo	159

<i>Ostrvo refleksije: Ulaženje u trag delegiranim zadacima i misijama</i>	161
„Mi to ne osećamo“: Odsečena osećanja.	164
„Ti osećaš isto što i ja“: Projekcija osećanja	165
„Moraš da budeš bolji od mene“: Projekcija samopouzdanja.	169
Digresija: Samopouzdanje i pritisak da se postignu rezultati u školi	172
<i>Ostrvo refleksije: Moje školsko doba</i>	174
„Uvek srećan“: Pritisak da se bude veseo	175
<i>Ostrvo refleksije: Kako podneti negativna osećanja . . .</i>	177
„Ja se nikad ne ljutim!“: Pasivna agresija	178
Maskiranje pasivne agresije razočaranjem	180
<i>Ostrvo refleksije: Šta se iza toga krije?</i>	182
Digresija: „Dođi i odlazi“ – dvosmislene poruke	182
<i>Ostrvo refleksije: Kako prepoznati dvosmislene poruke .</i>	185
„Isti si kao ja“: Projekcija ličnosti.	186
<i>Ostrvo refleksije: Da li je moje dete introvertnije od mene?.</i>	188
<i>Ostrvo refleksije: Da li je moje dete ekstrovertnije od mene?</i>	191
Krila – dopuštanje i podsticanje autonomije	192
Slobodan prostor i granice	193
Digresija: Deca u prkosnoj fazi učvršćuju svoju autonomiju.	195
<i>Ostrvo refleksije: Ojačaj svoju sposobnost razdvajanja .</i>	200
Kako biti postojan, ali s ljubavlju	202
Autonomni roditelji i granice.	205

Za našu decu nema autonomije – blokade iz deteta senke	207
„Za tebe ću sve učiniti“: Razmaženost	208
<i>Ostrvo refleksije: Prava mera</i>	209
„Posmatram te“: Helikopter-roditelji	210
<i>Ostrvo refleksije: Kako se suprotstaviti preteranom nadzoru</i>	213
„Bolje ostani kod mene“: Prezaštićenost.	214
„Ne sme ništa da ti se desi“: Roditeljski strah	215
<i>Ostrvo refleksije: Strah za moje dete</i>	217
Poverenje u život	219
<i>Ostrvo refleksije: Protivotrov za strah</i>	220
„Možeš ti to“: Nametnuta autonomija	221
„Ti si šef“: Preterano učestvovanje u odlučivanju	222
<i>Ostrvo refleksije: Jasna podela uloga</i>	224
„Meni sve ovo polako postaje previše“: Odbijanje odgovornosti	224
<i>Ostrvo refleksije: Ako deca preuzmu preveliku odgovornost</i>	226
Izvori snage: Poverenje i ohrabrenje	227
Digresija: Pubertet – druga faza prkosa i kraj detinjstva	230
Poklanjanje autonomije – mogućnost da pustimo	232
<i>Ostrvo refleksije: Kad se iseliš – putovanje kroz vreme</i>	233
Zašto nikada nije prekasno da se postane bolji roditelj	235
<i>Ostrvo refleksije: Moji kvaliteti kao majke ili oca</i>	236
Literatura	239
<i>O autorkama</i>	243

TOPLINA GNEZDA I KRILA ZA RODITELJE I DECU

Svi roditelji žele da im deca budu srećna i da kasnije postanu odrasli ljudi sposobni za život. Žele da im pruže unutrašnji zavičaj, koji će u sebi nositi celoga života – toplinu gnezda koja daje krila. Ipak, iako većina roditelja ima ovaj jasnii cilj, izgleda da je put do njega ponekad neizvestan, krivudav i prepun spoticanja.

Šta možemo da uradimo da nas zadaci koje kao vaspitači imamo ne nerviraju? Kako da volimo svoje dete – mada se ono ponaša drugačije ili je u celini drugačije nego što bismo mi to želeli? Može li čovek suviše da voli dete? Kako da postavimo granice? Kada moramo da pustimo? Zbog čega će naša deca kao odrasli ljudi postati sposobna da se vežu? Šta su najgore greške u odnosu između roditelja i dece? I kako da ih izbegnem? Kako da postignem da mi dete bude što srećnije? Kako da popravim greške koje sam već učinio? Kako da bolje vladam sobom, kao otac ili majka?

Ovo su neka od pitanja koja nam na našoj radionici postavljaju posvećeni, a ponekad i zabrinuti očevi i majke.

Na prvi pogled čovek bi rekao da sva ova različita pitanja traže veoma različite odgovore. Ipak je jednostavnije. **Sve odgovore** na ova pitanja i **rešenja** ovih problema naći ćemo ako pogledamo **tri egzistencijalne osnovne psihološke potrebe čoveka**.

TRI OSNOVNE PSIHOLOŠKE POTREBE

1. Naša potreba za *vezivanjem*. Potrebne su nam međuljudske veze, povezivanje s drugim ljudima i zajednicom, kako bismo mogli da preživimo. To važi i za decu i za odrasle. Sposobnost koju moramo da razvijemo da bismo to postigli jeste sposobnost prilagođavanja.
2. Potreba za *autonomijom*. Pored prilagođavanja, potrebne su nam i autonomne sposobnosti da bismo mogli da vodimo samostalni život i idemo svojim putem. Kako bi nam to pošlo za rukom, najvažnija je sposobnost da se razgraničimo.
3. Potreba za *samopouzdanjem*. Svako ljudsko biće ima potrebu da se oseća prihvaćenim i vrednim. Dobro samopouzdanje daje nam snagu i unutrašnju sigurnost. Samopouzdanje ima dalekosežnih posledica po naše zadovoljstvo životom.

Vezivanje, autonomija i samopouzdanje su, moglo bi da se kaže, „građivni elementi naše psihe“. Kao što svaka kuća ima temelj, zidove i krov, i ljudska psiha je izgrađena od ove tri osnovne potrebe. Pritom to nije statično zbijanje, već bi se pre moglo reći da je proces. A sve tri osnovne potrebe deluju u tesnoj vezi i u naizmeničnoj igri: tokom celog života zaokupljeni smo negovanjem međuljudskih odnosa

(vezivanje) a istovremeno i ostvarivanjem sopstvenih interesa i želja (autonomija). Ako nam uspe i jedno i drugo, to se pozitivno odražava na naše samopouzdanje. Ovo znači da se osnovne psihološke potrebe izuzetno dalekosežno odražavaju na našu ličnost, na naše veze i odnose, a time, napokon, i na celokupna zbivanja u svetu. Kada kažemo svetska zbivanja – nimalo ne preterujemo. Ljudi kojima polazi za rukom da u životu uspostave dobru ravnotežu između vezivanja i autonomije ne moraju, recimo, da omalovažavaju ili izopštavaju druge da bi se sami bolje osećali. Zajednički život s ovakvim „zrelim“ ličnostima automatski se uspostavlja na ljubazniji način, a time i slobodniji.

Znajući ovo, možemo bolje da razumemo sebe, a istovremeno i da postavimo odnose sa svojom decom na čvrste osnove. Onaj ko razume i usvoji ova tri osnovna psihološka principa, zna šta čini zdrav odnos roditelja i deteta, a time i dobro vaspitanje. Tada brojne sumnje i pitanja koji se odnose na „pravilno“ vaspitanje mogu da se ostave za sobom i deci možemo s dobrim osećajem da damo sve što im je za život potrebno: **toplinu gnezda koja daje krila**. U kontekstu ova tri principa, mnogo toga u vaspitanju dece postaće lakše, jer u svim životnim domenima naizgled složene strukture naposljetku mogu da se svedu na potrebu za vezivanjem, autonomijom i samopouzdanjem. Ako poznamo i razumemo ove elemente, sve možemo da sagledamo na nov način, koji je istovremeno dublji i jednostavniji.

KO SMO MI

Pre nego što nastavimo, želele bismo da se predstavimo kao autorke ove knjige. Mi smo **Štefani Štal** i **Julija Tomušat** i upoznale smo se pre trideset godina kod kafe-automata

ispred jedne učionice na Univerzitetu u Triru. Otada smo prijateljice. Zajedno smo završile studije psihologije, a i kasnije smo ostale u kontaktu, mada smo se nastanile u različitim delovima Nemačke. Već nekih osam godina pomažemo učesnicima svojih radionica i svojim klijentima da postanu sposobniji za veze i odnose. Kao **stručnjaci za veze i odnose**, znanje i iskustvo smo napokon htele da prenesemo i na pitanja koja se tiču roditeljstva i vaspitanja, i to ne samo zato što Julija trenutno ima dvoje maloletne dece već, pre svega, zato što su nas očevi i majke stalno molili da to učinimo.

Još jedna primedba: prijateljica nam je jednom prilikom rekla: „Ne čitam knjige u kojima mi se autor obraća na

Na ovom mestu naročito bih želela da se zahvalim našoj prijateljici, psihoterapeutkinji Heleni Muzer. Ona nam je prilikom pisanja ove knjige pomagala i savetovala nas koristeći svoje stručno znanje o dečjoj psihologiji. Zahvaljujemo se i našoj lektorki Karoli Klajnsmit na odlično obavljenom poslu.

ti.“ Ona smatra da između autora i čitaoca treba da postoji izvesna distanca. Mi mislimo drugačije. Volele bismo da premostimo jaz koji nas deli od čitalaca. Pored toga, ustanovile smo i da se većina roditelja jedni drugima i tako obraća na ti, bez obzira na to da li se sreću na igralištu ili na roditeljskom sastanku. Ovde nam se čini da je to najprirodniji vid obraćanja. Stoga bismo ga rado usvojile i zato ćemo se na stranama koje slede čitaocima obraćati na ti.*

* Pošto u nemačkom jeziku pri obraćanju na ti nema roda onoga kome se obraća, a u srpskom ga ima, i pošto same autorke nisu pitanje roda rešile na svoj način, naizmenično sam koristila muški i ženski rod, ili oba alternativno (npr.: uradio/la), pri čemu čitalac može da smatra da je tekst napisan u onom rodu koji mu odgovara i da se obraća direktno njemu, jer su svi odeljci, pa i onaj koji se bavi uobičajenom razlikom između majki i očeva, podjednako namenjeni roditeljima oba pola. (Prim. prev.)

Ovom knjigom želimo da uputimo poziv. Poziv tebi, da se malo distanciraš od uloge roditelja i da sasvim opušteno, možda uz kapučino, razmisliš o jednom od najvažnijih odnosa: odnosu sa svojim detetom ili decom. Odnosu koji i tebi sigurno donosi najveću sreću, najdublju zabrinutost, a ponekad i izuzetne napore. Ovde, dakle, ne čitaš savete za vaspitanje, već **savete za uspostavljanje odnosa**, i to savete za uspostavljanje odnosa između roditelja i deteta.

Pošto se ovde ne radi o tipičnom priručniku za vaspitanje, nećemo te ni gnjaviti takvim savetima. Smatramo da današnje majke i očevi već postižu odlične rezultate. Ni deci ni roditeljima ništa ne koristi ako se stalno povećava pritisak „da se radi ispravno“ i time roditeljima nameće griza savesti. Savršenih roditelja nema, baš kao ni savršene dece. **„Vaspitavanje bez vaspitavanja“** pre svega znači da promislimo o odnosu s našom decom i o svom odnosu prema sebi samima. To je lakše nego što misliš, izuzetno je zanimljivo, pa čak i zabavno. Obecavamo ti da ćeš čitajući ovu knjigu mnogo puta imati onaj „aha-doživljaj“ i da ti nijednom nećemo pripretiti prstom. Na posletku, u dobrom odnosu između roditelja i deteta radi se o tome da se MANJE radi, ali da se zato BUDE SVESNIJI. Na taj način možemo bolje da ustanovimo šta je našim kćerima i sinovima zaista potrebno. A onda je često i vrlo lako da im upravo to i pružimo.

Da rezimiramo: ovde će se pre svega raditi o „pružanju oslonca i davanju slobode“. Upravo su te sposobnosti potrebne za vaspitanje naše dece kako bismo mogli da im pružimo ljubav koja će im dati krila i koja će ih učiniti snažnim i hrabrim u životu.

KAD BI TO BILO TAKO JEDNOSTAVNO...

Naravno, svi roditelji iz sveg srca žele da zavole svoju decu od prvog dana i da zatim sve ostalo ide nekako samo od sebe. Oni žele da njihovo dete izraste u srećnu osobu, sposobnu da uspostavlja veze i odnose. I naravno da je sposobnost roditeljâ da svoje dete prihvate onakvo kakvo je osnovni preduslov da ono razvije istinsku sopstvenu ličnost, da postane iznutra snažno i zadovoljno. Nažalost, ono „mi se volimo“, koje je u teoriji jednostavno, u praksi se ponekad pokazuje kao veliki izazov. I ne želeći, pri vaspitanju često ne sledimo sopstvene predstave, ideje i zamisli, već kao na daljinskom upravljanju predajemo potomstvu iskustva koja smo sami stekli kao deca.

Ovo bi trebalo jasnije da ti pokaže jedan primer: Suzana sedi za kuhinjskim stolom sa svojom osmogodišnjom ćerkom Marijom i vežba s njom tablicu množenja. Majka je podsvesno nervozna, jer tek mora da obavi važan poslovni telefonski razgovor. A kad Marija peti put zaredom ne zna da je $7 \times 8 = 56$, Suzana iznervirano kaže detetu: „Tebi glava

To je skoro svakome poznato: nećemo da budemo kao naši roditelji. Ali iznenada se nađemo u hodniku ili dnevnoj sobi i vrištimo upravo iste reči koje su nekad izgovarali naš otac ili majka.

služi samo za frizuru.“ Čim je to rekla, veoma se uplašila. Upravo iste reči koristio je i njen otac, i to ju je uvek povređivalo.

Kako je došlo do toga da se prebacimo na auto-pilota i ponavljamo potpuno iste rečenice koje su nekada izgovarali naš otac ili majka? Ovde deluje „transgeneracijski

fenomen prenosa“ ili običnim jezikom rečeno: zarobljeni smo u starom filmu. Oponašamo svoje roditelje. Oni su nam bili uzor za roditeljstvo i to nas je obeležilo tako duboko da

mi – mada smo čvrsto odlučili da nikad ne budemo kao oni – ponekad radimo upravo isto.

Možda smo čak i stvorili neku idealnu suprotnu sliku i budno pazimo da sve uradimo kako treba. Ali kada smo pod stresom pre svega, zamka utiskivanja se zatvara i mi se prema svojoj deci ponašamo onako kako to nikada nismo hteli. Miniramo svoj ideal vaspitanja i, recimo, vičemo na decu, mada nikako nismo hteli da vičemo na njih. Izgleda kao da naša volja da se ponašamo drugačije nije dovoljna. I taj osećaj je ispravan. Dobar model za razumevanje ograničenosti volje jeste jahač slonova. Jahač, naša volja, uvek sedi gore i drži uzde. Ali ako pet tona teški slon nešto neće, jahač nema nikakve šanse da mu nametne svoju volju. Slon oličava naše emocionalne i delom nesvesne unutrašnje procese, na koje, sa svoje strane, jako utiču iskustva koja smo imali u detinjstvu.

UČENJE U DVOSTRUKOJ STRUKTURI

Naša iskustva sa sopstvenim roditeljima obeležena su nekom vrstom dvostrukog doživljaja. Mi takoreći istovremeno upoznajemo dve strane medalje: s jedne strane smo „žrtve“ ili, neutralnije rečeno, „primaoci“ napora naših roditelja da nas vaspitaju. S druge strane, učimo i kako je biti „počinilac“, to jest „izvršilac vaspitanja“, jer su isti ti roditelji automatski i naš uzor kada jednom i sami dobijemo decu. Kao dete, recimo, osećamo koliko je loše ako nas roditelji grde i vređaju, ako nam stalno nešto zanovetaju. Uprkos tome, u toj situaciji, na uzoru svojih roditelja, uzgred učimo i „veštinu“ psovanja i grdnje. I jedno i drugo memoriše se u nama. Nesvesno, dakle, učimo dvostruku strukturu. S jedne strane smo,

kao deca, primaoci poruke vaspitanja svojih roditelja, dok s druge strane istovremeno od njih učimo kako se uloga roditelja ispunjava. Kao dete od ove dvostruke poruke ne možemo da se branimo. Naši roditelji su ceo naš svemir, naš prvi uticaj i naša najveća ljubav. A čak i ako sasvim svesno odlučimo: NIKADA neću raditi ono što rade moji roditelji, to nam često uspeva samo izvesno vreme.

Kada se nađemo pod pritiskom ili u posebno stresnim situacijama, vraćamo se naučenom modelu. Koliko god da

Upravo iz ovog razloga, tek dubok uvid u sopstvenu priču nam omogućava da budemo slobodniji i da konačno prekinemo s trajnim prenošenjem nesrećnih porodičnih modela.

se opiremo, to dvostruko utiskivanje usidreno je u nama i neprestano prosijava. Moguće je, međutim, i da, čvrsto se držeći principa da nikad nećemo biti kao naši roditelji, zapadnemo u neku ekstremnu suprotnost i da time možda činimo „previše dobrog“. Ako smo se, možda, u roditeljskom domu osećali

zanemarenim, dešava se da svojoj deci posvećujemo preteranu pažnju i da ih previše nadziremo.

Pritom naše detinjstvo uopšte nije moralo biti loše: većina ljudi doživela je mnogo lepog sa svojim roditeljima i to rado prenosi dalje svojoj deci. Ali svako je iz detinjstva poneo i neki mali ili čak veći paketić negativnih utiskivanja. Savršeni roditelji ne postoje. A kad bi bili savršeni, to možda baš i ne bi bilo tako divno. Ko još hoće da ima savršene roditelje? Svako od nas nosi i utiskivanja iz detinjstva koja nisu baš povoljna. I što smo svesniji ovih problematičnih utiskivanja, to se manje izlažemo opasnosti da ih prenesemo dalje, svojoj deci. To uvek vidimo kod klijenata koji su dovoljno hrabri da se suoče sa sopstvenom pričom i tako utru put svojoj deci da steknu bolje iskustvo od njih. Pored toga, tvoje dete je drugačije od tebe. Možda mu je potrebno nešto

sasvim drugo od onoga što je tebi kao detetu bilo važno. Možda više naklonosti, možda više slobode, možda više granica. Sposobnost da to vidiš, da prihvatiš svoje dete s njegovom ličnošću i da se u to udubiš, stićeš samo ako shvatiš da si na auto-pilotu, ako prepoznaš utiskivanja porodice iz koje potičeš i uspeš da ih se oslobodiš.