

Unutrašnje dete u kavezu:

Kako ga oslobađati?



MARIJANA ČANAK

Novi Sad, 2019.

SADRŽAJ

Detinjstvo u zabludama i činjenicama	3
Traženje sebe u detinjstvu: Iz ličnog iskustva	6
Rad sa unutrašnjim detetom u filozofiji Ifa	9
Rad sa unutrašnjim detetom na psihodramskim radionicama	13
Najčešće dileme s kojima se klijent suočava pri regresoterapiji	17
Regresoterapija detinjstva u iskustvima klijenata	19
Tipična porodična slika, rekonstruisana kroz regresoterapijski rad sa klijentima	21
Osećaj manje vrednosti: <i>Nisam dovoljno dobra</i>	25
Perfekcionistički strah od greške	28
Paradoks bespomoćnosti	32
Zabrana radosti	35
Starmalo dete	38
Preveliko zalaganje, neznatan napredak	41
Umesto zaključka	44
Zahvale	49

Detinjstvo u zabludama i činjenicama

Na šta prvo pomislimo kad čujemo reč *detinjstvo*?

- *Najlepše doba! Bezbrižno!*
- *Igra.*
- *Srećan period, bila sam voljena.*
- *Voleo bih da se tamo vratim, makar na jedan dan.*
- *Radost.*
- *Druženje.*
- *Nikad kao tada!*
- *Toplina. Bili smo skromna i složna porodica. Znao se red.*
- *Otac je bio strog. Ali pravedan. Nikad nasilan.*
- *Imala sam zdravo odrastanje. Za razliku od današnje dece, nismo bili izloženi tehnologiji i pornografiji.*
- *Nije bilo traumatično, ali... bila sam neprilagođena.*
- *Pružali su mi sve što je detetu potrebno, ne znam zašto sam bila nezadovoljna i potištena.*
- *Druga deca su me izbegavala. Davali su mi nadimke. Stidela sam se.*
- *Bilo je dosadno.*
- *Jedva sam čekala da odrastem, da bih odlučivala o sebi.*
- *Mrzeo sam školu.*
- *I ja! Ali sam vredno učila, jer smo time kupovali ljubav.*
- *Stalno su se svadali i govorili da se ne razvode isključivo zbog mene. Osećala sam se krivom.*
- *Dobre devojčice to ne rade! Tako su me vaspitavali.*
- *Danima nisam govorila s mamom, a jela sam njenu hranu.*
- *Nekad sam više ja njoj bila mama, nego ona meni.*
- *Ne želim da se sećam!*

Živimo u kulturi u kojoj nema poštovanja prema detetu. Roditelj može postati svako, iz aspekta biološkog roditeljstva, ali malo ko ima emocionalne kompetencije za tu ulogu. Kao roditelji ili staratelji, ne možemo dati ono što nemamo. Kako da podržavamo detetovu autentičnost, ako ni sami nismo autentični? Kako da dete emocionalno nestabilnih roditelja izgradi zdravo samopouzdanje?

Kako da bude bezbrižno i radoznalo, kada roditelji strahuju za njegovu budućnost? Kako da uči o svetu u koje je stiglo, kad je najčešća reč koja mu se upućuje *ne*?

Mnogi roditelji smatraju se vlasnicima svoje dece i vlasnicima njihove sudbine. Od dolaska na ovaj svet, od trenutka začeca, dete je izloženo negiranju individualne esencije s kojom dolazi. Pretpostavljamo da ono ne zna ništa, gledamo ga kao *praznu tablu* koju treba popuniti ili kao biomehanizam koji ćemo dobrim vaspitanjem programirati, pokazujemo ga kao lutku kojoj se svi dive, polažemo nade u to da će jednog dana izrasti u produžetak naših neostvarenih ambicija. Pričamo u prisustvu tog deteta kao da ono nije tu: - *Ma, šta ono zna, baš ga briga, u svom je svetu*. Zanimamo mogućnost da nam se rodilo dete koje na nivou duše može biti starije od nas, da ima više iskustva, razumevanja života, mudrosti. Na kraju krajeva, ne zanima nas unutarnja mudrost, vrednujemo isključivo intelekt kao najvažnije ljudsko svojstvo. Dete je intelektualno nerazvijeno, zavisno od našeg skrbništva, preživljavanje mu je uslovljeno našom voljom. Najbolje što može da uradi je da čuti i povinuje se, sa zahvalnošću, jer: - *Ja sam tebe rodila, ne ti mene, i biće kako ja kažem!*

Kad se rodi, dete još uvek ima živa sećanja na predašnji život, na društva koja je napustilo dolazeći u vidljiv svet, na misiju zbog koje dolazi u život. Uči kroz igru i putem otkrivanja, koristeći radoznalost kao prirodno svojstvo. Ali, suočavanje sa zabranama i vaspitnim metodama ima svoju cenu: - *Ne trči, pašćeš! Ne diraj, uprljaćeš se! Pusti, ja znam bolje!* Najčešće nas odgajaju ubice samopouzdanja i snova. Ako dete progovori o spiritualnim prijateljima (s kojima još uvek može da održava komunikaciju), to proglašavamo za nabujalu maštu koju treba skresati. Ako dete ne odustaje od druženja sa *izmišljenim* prijateljima, potražićemo *stručnu* pomoć, a najstručniji su upravo oni koji negiraju duhovne aspekte ljudskog postojanja i svako ispoljavanje duhovnog tretiraju kao *poremećaj*. Takvi poremećaji mahom su neizlečivi, jer samo nepostojeće bolesti nemaju leka. Dete je prilagodljivo. Ućutaće, naučiće pravila, igraće igru. Igraće toliko uverljivo, da će se na kraju i samo poistovetiti sa ulogom koju igra. Poverovaće u sopstvenu farsu, a sećanja na misiju obično završavaju u amneziji. Paradoksalno, žrtvujemo upravo ono zbog čega smo došli u život. Prilagodili smo se da bismo preživeli, a cena odrastanja je gubitak kontakta sa sobom. Rezultat takve *trgovine* često je osećaj ispraznosti, izneverenosti, besmisla, depresija, bezvoljnost, hronična dosada, anemičnost prema životu, nedostatak radosti... Uzoran život na automatskom pilotu, bez sebe. Bez ičeg autentičnog za šta bismo se uhvatili kao za spasonosnu slamku.

Naša jedinstvenost pokopana je negde u detinjstvu, bez posmrtnih počasti. Da bismo je ponovo otkrili, potrebno je da se vratimo tamo. Potrebno je da prekopamo sećanja, normalizovane traume,

potlačene emocije. Talenti s kojima smo došli sigurno nisu umrli, samo su zatrpani naslagama osporavanja i preusmeravanja *za naše dobro*, prevaspitavanjem, zanemarivanjem, osudom na nepostojanje. Dete u nama još postoji, zaustavljeno u nekom razvojnog trenutku u kome nije bilo priznato, prihvaćeno, podržano. Kada kao odrasli dopremo do tog deteta u sebi, obično je to emotivan trenutak. Grlimo dete, govorimo utešne reči, činimo sve da se oseća sigurnim. Dete će nam se u prvom momentu obradovati, najzad smo došli da ga izvedemo iz tog mraka amnezije, a onda će, neminovno, da nam zamera: - *Šta te je zadržalo tako dugo!? Znaš li kako mi je bilo u ovoj napuštenosti?* Pričaće nam o bolu, izneverenosti, odbačenosti, kriviće nas (s pravom) i sabotirati u odraslim ulogama, u pokušaju da nadomestimo ono što smo propustili ranije. U tom procesu učimo da budemo dobar roditelj detetu unutar sebe. Jedino tako možemo biti bolji roditelji deci koju donesemo na svet.

Traženje sebe u detinjstvu: Iz ličnog iskustva

Moje odrastanje tokom osamdesetih godina prošlog veka bilo je tipično, bez dramatično vidljivih turbulencija unutar porodice. Nisam oskudevala ni u čemu, niti sam bila *zanemarivana*, ni *zlostavljana* – sudeći po uobičajenom (ne)razumevanju te reči. Dokaz da mi je sasvim dobro moji roditelji pronalazili su u tome što odbijam da jedem čokoladu: - *Vidi se da nije željna ničega! E, da smo mi imali sve što ona ima danas! Ne zna ta šta je glad, derište razmaženo!* To što su u mom prisustvu govorili o meni kao da nisam prisutna, a i da jesam – *suviše sam mala da bih išta razumela* – vređalo me je i poništavalo, iako to tada nisam umela da artikulišem. Činjenica je da je unutar mog detinjstva bilo nekoliko nevidljivih slomova, kao što je činjenica da su mnoga zlostavljanja u to vreme bila normalizovana, kao što su neka od njih normalizovana i danas.

U vreme kada takvo ponašanje nikako nisam mogla da povežem sa sobom, majka mi je pričala kako sam bila vedro, srdačno i veselo dete: - *Izađeš na ulicu i, ko god da naiđe, ti kažeš „dobar dan, ženo!“* U vreme kad mi je to pričala, sklanjala sam se od sveta kao od pošasti, bilo mi je teško da kažem *dobar dan* i poznatim ljudima, a kad nam se najave gosti, bez reči pobegnem u sobu i samo želim da me *svi ostave na miru*. Ponašam se kao da sam nevidljiva.

Majka je bivala očajna: - *Šta ti se desilo!?* Nije joj padalo na pamet da, ako pred detetom pričaš kao da ono ne postoji, dobićeš dete koje se ponaša kao da ne postoji. Logičnije joj je bilo da sam *povukla na tatinu familiju u kojoj su mahom ludaci*. Govorila je o tome kao da je genetika pitanje mog svesnog izbora, a ne puke lutrije; kao da sam je izdala, priklanjajući se *suprotnom taboru*, čijeg predstavnika je, uzgred budi rečeno, ona birala za sebe. Kada jedan od roditelja negira, obezvređuje ili kritikuje, *proglašava ludim*, drugog roditelja, istovremeno poništava deo postojanja sopstvenog deteta, jer smo svi sačinjeni od oca i majke, kao i od njihovih predaka. *Poštuj svoje pretke, jer ti si rezultat hiljadu ljubavi* – kažu. Bez poštovanja predaka ne možemo daleko stići, jer oni jesu donatori našeg života, ali *hiljadu ljubavi* je puki romantizam. Isto tako smo sačinjeni od partnerskih svađa, netrpeljivosti, posesivnosti, neprihvatanja, nipodaštavanja, ukidanja prava na individualnost... sve to čini naše genetsko stablo. U vidljiv svet dospevamo tako što se naša individualna esencija spaja sa genetikom, od koje dobijamo telo, ali i pakete emotivno-mentalnog i duhovnog nasleđa. Rađamo se sa svim tim *pukotinama* unutar sebe. Zavisno od okruženja i vrste podrške, pukotine će srasti ili će postati veće od nas. Partnerske svađe i razdori iz naših predačkih linija postaju naši unutrašnji sukobi. Kad god bih se u detinjstvu suočila sa konstatacijom *o ludilu po tatinoj mami* ili sa podrugljivim pitanjem *koju babu više voliš*, cepala sam se na pola.

Imala sam manje od šest godina kada je tata pitao mamu, opet, kao da ja nisam tu, iako sve pomno slušam: - *Kad je prestala da se raduje? Nekad je znala svemu da se obraduje! Sećaš se kad smo joj kupili prve cipele, kako se radovala? Više se ne raduje ničemu.* Nisam sigurna da li su bili zabrinuti, ili ljuti što sam *nezahvalna*. Ubrzo sam zaista postala nezahvalna i neprestano sam ponavljala: - *Nisam vam ja tražila da se rodim!* I nisam pokazivala nikakvu zahvalnost za to što mi obezbeđuju hranu, odeću i sklonište: - *To ti je roditeljska dužnost. Ako nisi bila spremna na sve to, nije trebalo da rađaš.* Ne samo da sam prestala da se radujem, nego sam zaboravila kakav je to uopšte osećaj. Prezirala sam samu reč radost, kao što lisica prezire grožđe.

Od radosnog deteta, srdačnog i raspevanog, postala sam namćorasta autsajderka koja veruje da je *život precenjen*. Mama mi je u nekoliko navrata pretila psihologom, ako se sama ne unormalim, ali se odlazak kod psihologa smatrao sramotnim za celu porodicu, pa stručnu podršku nisam dobila sve dok nisam stasala da je sama sebi obezbedim.

U vreme kad sam počela da tragam za regresoterapeutom živela sam u zabludi da ću *autentičnu sebe, koja nikako da postanem*, naći u nekom davno prošlom životu i da je ključ mog sadašnjeg postojanja zatrpan vekovnim naslagama proživljenih iskustava. Nisam umela ni da definišem temu rada dalje od: - *Samo želim da saznam ko sam!* - što je celoživotni poduhvat koji nadmašuje jednu regresoterapijsku sesiju. Bila sam silno razočarana kad je terapeutkinja predložila regresiju u prenatalni period: - *Kakvu važnost to može da ima? Tamo je dosadno, samo čekaš da prođe!* Proces je uistinu bio mučan i dosadan, ali sam otkrila mnogo toga važnog: - *Kako je mama robijala trudnoću, tako sam ja nastavila da robijam život. To nije moja robija.* Otkrila sam da je mama razmišljala o tome da li da me abortira ili ne, što je bio jedan od uzroka da se u životu ne osećam *dobrodošlom*. Moje postojanje bilo je *uslovljeno*. Bilo je perioda kada sam imala suicidalne ideje, ali me je od svakog pokušaja sačuvala moja uverenost u reinkarnaciju kao životnu činjenicu: - *Ako to i uradiš, ništa nećeš rešiti. Ne možeš se izbrisati iz postojanja. Nastavlja se.* Niko me o tome nije učio, rođena sam u komunističkoj porodici sa ateističko-agnostičkim uverenjima, znanje o reinkarnaciji je znanje s kojim sam rođena. Nakon regresoterapijske sesije, shvatila sam da je moja želja da se izbrišem iz postojanja potkrepljena maminom idejom da me abortira. U tom procesu pokazalo se da je moja majka žrtvovala sopstvenu autentičnost da bi igrala ulogu uzorne supruge, majke, službenice. To saznanje me nije fasciniralo, smatrala sam to opštim mestom: - *Svaka balkanska žena ima takvu sudbinu!* Ipak, proces je doprineo otklanjanju jednog sloja uverenja i programa koji nisu kompatibilni sa mnom, nagoveštavajući mi sa koliko još ponora unutar sebe imam posla.

Svaka regresoterapijska sesija završavala se benefitom, a suočavanje sa sobom iz perioda detinjstva najviše je doprinelo otkrivanju sopstvene jedinstvenosti. U prvih nekoliko povrataka svoju

unutrašnju devojčicu doživljavala sam kao *gumenu lutku*: - *Hladna je i ružna, ne mogu da je zagrlim. To je tako tužno.* Kad me je terapeutkinja pitala šta bih rekla toj devojčici, moj jedini odgovor bio je: - *Ništa. Preživećeš.* Internalizovala sam glas majke koja ne prihvata sopstveno dete. Kad najzad dobijemo mogućnost da izađemo iz tamnice u kojoj smo predugo bili, često postajemo sopstveni tamničar; jer ne znamo drugačije. *Gumena lutka* nije bila slučajan prikaz, jer lakše je ne osećati ništa nego bol. *Gumena lutka* ne oseća; možeš joj odseći kosu, iščupati ruku, polomiti nogu, možeš je obezglaviti – ona zadržava neizmenjen izraz lica i gleda te istim očima. To je bio moj način da izgradim *otpornost na zlostavljanje*: da prestanem da osećam. *A ne osećati ništa, isto je što i ne biti živ.*

Vremenom sam otklonila taj gumeni sloj i povezala se sa onim što je bilo ispod. Kad sam posle toliko vremena doživela radost, nisam umela da imenujem to stanje. – *Idi u to. Šta osećaš?* – *Nešto jako dobro, ali ne znam kako se to zove.* – *Samo zapamti da to imaš u sebi, kako god da se zove.*

Rad sa unutrašnjim detetom u filozofiji Ifa

Filozofija Ifa je svetska kulturna i duhovna baština zaštićena od strane UNESCO-a. Njeno učenje i primena traju hiljadama godina, a do danas je očuvana u zajednici Joruba naroda (Nigerija, Kongo, Benin) u Africi. Ifa znači mudrost. Ifa je filozofija razumevanja života, predodređenosti, ljudskog karaktera i sudbine, životnih ciklusa, vidljivog i nevidljivog sveta, kao i prelaza između. Učenje je sačuvano u vidu mitologije i simbola, koji se tumače u kontekstu konkretnog života, vremena i date situacije. Simboli su govor duše, nikada nisu jednoznačni. Umesto jedne svevažeće istine, Ifa, kao duboka psihologija, svakome od nas daje pravo na individualnu istinu. Ifa je podrška pojedincu na jedinstvenom životnom putu. Sve što znam iz filozofije Ifa, naučila sam i još uvek učim od Ifa sveštenice, *majke tajne*, **Mateje Tomšić Akengen**.

Zanimljivo je da me je do Ifa doveo jedan od sačuvanih *putokaza* iz detinjstva. Naime, od najranijeg detinjstva govorim o Africi kao o nekoj za mene *obećanoj zemlji*: - *Tamo ću otići, čim odrastem!* Kao većina dečjih *maštarija*, i ova je nailazila na podsmeh: - *Išla bi u Afriku, da sadiš papriku!* - i razuveravanja: - *Tamo je glad, tamo se ubijaju, tamo umiru od side... Šta ćeš tamo? Amerika je svet!* Što su me više osporavali, tvrdoglavija sam bila u svojoj vernosti tom snu o Africi, za koji nisam znala odakle mi, ni šta me zapravo vuče tamo. Bila sam uverena da ću, nekim čudom, kad porastem, postati crnkinja koja farba kosu u plavo, ali sam o tome mudro ćutala, da izbegnem dalja izrugivanja. U mojoj dečjoj sobi, ispred radnog stola, stajala je mapa Afrike: - *Kad odrastem, kad odrobijam ovu školu, kad zaradim nešto novca, kad sretnem nekoga ko bi išao sa mnom...* Nisam otišla, ali nisam ni zaboravila. – *A što baš u Afriku? Zanima te Egipat? Da vidiš piramide?* – *Ne, ne ta, dublja Afrika.* – *Šta tamo ima?* – *Zapravo, ne znam, zbog nečeg mislim da je tamo život jednostavniji.*

Život je jednostavniji kada smo spremni na njega. Ifa nas uči spremnosti na život i sve životne izazove, dajući odgovore na neprocenjiva pitanja: - *Ko sam ja? Zašto sam tu? Kuda idem? S kojom svrhom?* U vreme kad sam otišla na prvo predavanje o Ifa, ništa o tome nisam znala. Otišla sam privučena činjenicom da je Ifa **afričko** učenje. Nisam otišla u Afriku, Afrika je došla meni.

Prema filozofiji Ifa, pre nego što smo došli u ovaj vidljivi svet, negde smo već postojali. Rađanje u vidljivom svetu je dolazak naše duše i naše individualne duhovne esencije iz nevidljivog u ovaj materijalni svet. Naša individualna esencija u Joruba tradiciji naziva se Ori. Ori je naša bit, božanstvo u nama, to je deo koji nosi plan za ovaj život, misiju koju namerava da realizuje. Na fizičkom planu, vidljiv izraz Orija je glava. Kad kažemo *duša*, obično dodirujemo predeo srca, a

duša (na joruba jeziku Eleda) je širi pojam od Orija. Dolaskom u vidljiv svet, u trenutku začeca, Ori se spaja sa genetikom, kako bi dobio telo, *vozilo za dušu*, naš materijalni izraz u vidljivom svetu. Na svakoga od nas direktno utiče 7 generacija predaka od čijih fragmenata smo sačinjeni. Kako nasleđujemo vidljive fizičke karakteristike, tako nasleđujemo i emotivne pakete, mentalna uverenja, duhovne dogme. *Svi unutar sebe imamo ljude koji su živeli pre nas*. Naši preci takođe imaju svoju zbrinutu ili nezbrinutu unutrašnju decu. Deo svog tog nasleđa je u skladu sa našom individualnom esencijom, deo nije kompatibilan sa nama, ali sve to smo sada mi, u vidljivom postojanju. Dolaskom u ovaj svet (koji Jorube nazivaju Aje), napustili smo nevidljivi svet (Orun). Da bismo razumeli Orun, dovoljno je da posmatramo Aje, jer: - *Kako gore, tako i dole*. U Orunu smo takođe socijalizovana bića, imamo duhovne prijatelje, duhovne roditelje, partnere, možda decu, deo smo određenih skupina. Svi ti odnosi koje napuštamo dolazeći u Aje, imaju uticaj na naš život ovde. U euforiji odlaska olako dajemo obećanja, sa svojim spiritualnim društvima sklapamo pakte vernosti: - *Brzo se vraćam! Slavićemo zajedno moj dvadeset sedmi rođendan! Biću ti odana zauvek!* Brz povratak u Orun znači da ćemo brzo okončati svoj život ovde; obećanjem o zajedničkoj proslavi rođendana definisali smo svoj datum smrti; pakt o vernosti dat ljubavniku iz paralelnog sveta znači odricanje od partnerstva u vidljivom svetu... i tako dalje, mogućnosti su bezbrojne. Brzo data obećanja obično brzo zaboravljamo, u međuvremenu smo se predomislili, ali naši duhovni prijatelji nisu, podržavaju nas da ih se setimo i ispunimo zacrtano. Neki nas podržavaju sabotirajući naš život ovde, da bismo im se vratili tamo; sami smo pristali na to. Deo nas čezne i želi da se vrati svom duhovnom izvoru, deo ipak želi da živi i realizuje se u vidljivom svetu. Naravno, nisu svi uticaji paralelnih društava usmereni na to da nas odvoje i vrate iz vidljivog u nevidljivi svet. Imamo i one koji nam pružaju podršku za dobar i konstruktivan život. Bilo da smo toga svesni ili ne, pod uticajem smo svojih spiritualnih društava. U joruba tradiciji, naziv za spiritualno društvo, naš duhovni izvor i dete u nama koje čuva sećanja na taj izvor, naziva se egbe. Egbe je ujedno i ime energije koja se upotrebljava za balansiranje našeg odnosa sa društvima iz paralelnog sveta, za mekšanje paktova, ublažavanje čežnje, za bolju socijalizaciju u životu koji živimo.

U Joruba tradiciji, gde postoji razumevanje čoveka kao celovitog bića, razumevanje prelaza, životnih ciklusa i kruženja, gde postoje alati za razotkrivanje predestinacije, potencijala i izazovnih tačaka, razumevanje genetskih uticaja i uticaja paralelnog sveta, pa samim tim i podrška Oriju da realizuje ono što nosi, kao i da smanji destruktivne tendencije koje ga osporavaju (kako spolja, tako i iznutra), rešenja za sve izazove koji nas mogu snaći unapred su nam data u energijama prirode (Orišama). Odgovornost za to da li ćemo ih potražiti i upotrebiti je na nama samima, a karma je izgovor za *ne uraditi ništa*, jer svako od nas ima pravo da utiče na sopstvenu sudbinu i da poveća šansu za dobar i zanimljiv život.

Kad dete dođe na svet, Jorube pitaju: - *Ko nam se to rodio?* Zahvaljujući divinacijskom alatu, roditelji imaju priliku da se konsultuju sa božanskom energijom mudrosti (Ifa) koja ima pristup detetovom Oriju. Na taj način dobijaju usmerenje: - *Kako da pruže odgovarajuću podršku detetu, poštujući njegovu individualnost.* Za Jorube je imati dete *duhovni projekat*, a rad na tome počinje od obrednog čišćenja genetskog nasleđa potencijalnih roditelja, kako bi se smanjio negativan genetski prenos na dete, preko niza obreda sprovedenih sa majkom tokom trudnoće, preko obrednog tretiranja posteljice i pupčane vrpce, do konsultacija sa Ifa i kontinuiranog duhovnog rada koji se nikada ne završava. U zapadnom svetu, dete se odmah suočava sa negacijom Orija, sa nipodaštavanjem svih predašnjih iskustava i znanja, sa odricanjem od svojih duhovnih delova. Deca se instinktivno brane od dodirivanja po glavi – čuvaju svoj Ori – ali ih odrasli nauče da ne budu *divlja*, da se lepo ponašaju, da slušaju starije... Isto tako, deca zadržavaju kontakt sa spiritualnim društvima, komuniciraju sa njima (glasno ili kroz snove), a kako ih učimo da to *ne postoji* i da prestanu sa *izmišljotinama*, taj kontakt se postepeno gubi. Ono što ne vidimo, ne znači da ne postoji. Ako negiramo postojanje paralelnog sveta, time nećemo *prebrisati* njegove uticaje. Tražićemo lek za izmišljene bolesti, umesto da duhovne izazove tretiramo duhovno.

Sećam se da sam u periodu svog ranog detinjstva jasno videla svoje duhovne prijatelje i komunicirala sa njima. Svi su se čudili kako mogu tako dugo i živopisno da se igram i da se toliko zabavljam sasvim sama, a činjenica je da sam imala celo društvo, što vršnjaka, što starijih od mene. Najviše me je zabavljala igra sa bratom, sve do trenutka kada sam to saopštila mami. Nikada neću zaboraviti užasnuti izraz na njenom licu: - *S kim se igraš!?* Znala sam da sam rekla nešto nedozvoljeno. Ona je znala da se moj brat neće roditi, jer je doživela spontani pobačaj nepunih godinu dana nakon mog rođenja, što ću kasnije saznati. Naučila sam da o tome ne pričam, da u strogoj tajnosti patim za bratom koji *nije stvaran* i da ućutkujem glasove koje čujem i samu sebe, jer će me u suprotnom proglasiti ludom. Teško sam se socijalizovala i delovalo je da sam *dovoljna sama sebi*. Mama me je zvala *osobenjakinja koja živi u svom svetu* i ponavljala mi je: - *Spusti se na zemlju!* Kao odrasla, svu tu odsutnost, zatvorenost i manjak socijalnih veština objašnjavala sam samoproklamovanom dijagnozom visokofunkcionalnog autizma. Susret sa Ifa mi je razjasnio i destigmatizovao sopstveno iskustvo, putem razumevanja uticaja egbea i rastrzanosti između prisustva *ovde* i *tamo*. Bilo je oslobađajuće znati da mi se nije dogodilo ništa što se inače ne dešava, ništa sramotno, ništa zabrinjavajuće, niti *nedozvoljeno* zdravom razumu. Zbog nerazumevanja i neznanja, traumatizujemo proste životne činjenice.

Na jednom od ritrita kod Akengen, koji je bio posvećen višednevnom radu sa unutrašnjim detetom, izrađivali smo lutku, kao vidljiv simbol deteta u sebi. Neki od nas, doslovno su osećali porođajne bolove. Proces sličan onome koji je sprovodila hazarska princeza Ateh: - *Posmatram se toliko dugo,*

dok ne izrodim sebe na bolji način. Moj proces je bio mučan: dete nije htelo u život, ali gurala sam. Napravila sam devojčicu kakva naizgled nisam bila: ima crnu kožu (moja je nordijski bela), duge upletene plave kike (mene su šišali na kratko, jer to je bilo brže od češljanja), šarenu suknju i mnogo nakita (jedva sam iskamčila minđuše u sedmoj godini), bosonoga je (cipele bih radije nosila u rukama nego na tabanima, ali su mi branili), ima naglašeno treće oko (sme da vidi sve ono za šta joj govore da *ne postoji*). To je bio način da svoje unutrašnje dete damo na videlo, da mu pružimo dobrodošlicu u postojanje, da ga priznamo, prihvatimo, počastimo. Kad dete u nama pobesni ili se rastuži, komuniciramo s njim putem izrađenog simbola. Balansiramo odnos. Na primer, moja unutrašnja devojčica sabotira pisanje ovog rada. Kaže mi: - *Kako si dosadna! Opet pišeš po porudžbini, batali to! Sva si u obavezama i rokovima, kad ćemo da se zabavljamo? Samo bleneš u tu tastaturu, hajde da se igramo!* Ona bi da piše poeziju. Užasnim rukopisom po sveskama. Sama da ilustruje korice. Da sanjari između linija. Nju ne zanimaju rokovi, niti krajnji rezultat, ona bi da uživa u procesu. Kreativna je. Ona nosi talenat, ali i neodgovornost. Ne zanima je kako da unovči svoju veštinu, niti kako se raspolaže novcem. Obožava Remboa koji vrišti: - *Nemam ja vremena da zarađujem novac!* Da je pustim da bude razuzdana, ne bismo daleko stigle. Zato je uzmem u naručje, pomilujem po kikama i nagodimo se: - *Igraj se sama još stranicu i po, uzmi bananu ili sladoled ili oboje. A onda te vodim u cirkus.* Ako ne ispunim šta sam obećala, znam da će me kazniti kreativnom blokadom ili će se razboleti, pa ću morati da ostanem u krevetu i čitam joj bajke.

Rad sa unutrašnjim detetom na psihodramskim radionicama

Na psihodramske radionice sam krenula u periodu kada mi je bio potreban predah od udarničkog kopanja po prošlosti i intenzivnih, dubokih radova. Psihodramske radionice odabralo je moje unutrašnje dete, kao svojevrsnu *pozorišnu igraonicu*. Psihodrama, u kombinaciji sa art-terapijskim pristupom, delovala mi je kao *lagana* forma rada na sebi: crtanje, gluma, postavljanje scene i kostimiranje, pričanje priča, pisanje pisama, razgovor sa nevidljivim delovima sebe. U svim tim aktivnostima uživala sam kao dete. I sve te aktivnosti obnovile su kontakt sa detetom u meni. Pristup je naizgled bio lagan i *bezazlen*, ali je izazivao snažna unutarnja previranja, iz kojih je izašla šestogodišnja devojčica. Bile smo u svađi. Govorila mi je da sam dosadna, obična, zaboravna. Ja njoj da je napast od koje ne mogu da živim. Ona je verovala u umetnost radi same umetnosti (procesa igre i stvaranja), a ja sam pametovala da je umetnost trovačnica: - *Izbljujemo talog svojih najgorih emocija u neki tekst ili sliku, a onda se tim emotivnim virusom zarazi svaki čitalac ili gledalac. Umetnost je opipljiva trauma, niko ne stvara iz radosti*. Takvim teoretisanjem stavila sam sebi zabranu na ono u čemu najviše uživam. Ona je zbog toga besnela, patila i prezirala me. Kako se pokazalo, šesta godina detinjstva sadržala je zanemarene slomove, o kojima je devojčica progovorila. Da bih je čula, prethodno sam morala da se razbolim, jer nije bilo drugog načina da me natera da je slušam, nego da me veže za krevet. Ovo mi je rekla:

Imam šest godina. Dok su mi roditelji na poslu, čuva me neka tuđa baba, jer je moja proglašena neuračunljivom. Ima Achajmera, pa svi govore da je pakosna, nemarna i neuredna, zla do srži. – *Zaboravljala je da ti da jesti! Il' ti je davala neke splačine! Kad si bila manja, obuče ti hulahopke, pa preko njih gaće! Ludača! Eto zašto te ne ostavljamo s njom!* – objasnili su mi. Volim svoju babu, šta god da se o njoj priča i znam da me nikada nije ostavila ni gladnom, ni nezbrinutom. Ali nemam pravo glasa. Tužna sam kad god me odvede u drugi kraj sela, toj drugoj babi koja je pouzdana i uračunljiva, ali tuđa; plaćena da se brine o meni i još nekoj deci. Tužna sam, ali moram da se smešim i da se pretvaram da mi je *sjajno* kod te stečene babe, jer mama kaže da će se razboleti ako plačem. Neću da se mama razboli. Dovoljno je teško što je baba *otišla*.

Kod te druge babe, najstarija sam od sve dece o kojoj ona vodi računa svakog dana od sedam do tri. Brišem im noseve, presvlačim ih, donosim vodu kad su žedni, izmišljam im priče kad su tužni, odvodim ih do toaleta (na drugi kraj dvorišta, kroz blato i ograđen prostor ženke vučjaka koja nam nije naklonjena). Jasno mi je da, kad već o njima mogu da se pobrinem, nema razloga da ne ostajem sama

kod kuće umesto što me dovode ovde, ali nemam pravo glasa. – *Baba ti je neuračunljiva, ne možemo te s ludačom ostavljati u kući!* – kažu mi. Onda ućutim da se mama ne bi razbolela. Brišem noseve sitnoj deci i izmišljam im priče kad su tužna. Ne znaju da sam i ja tužna. Ćutim, osim kad me nešto pitaju. Kažu da sam čudna. U svom svetu, na svoju ruku... da nisam povukla na svoju babu? – *Onu ludaču!*

U toplim danima, tuđa baba pusti nas na dvorište, pa na ulicu, da se igramo sa decom iz komšiluka. Beremo prve trešnje. I maslačke, ali mahom uvenu dok matere ne dođu po nas. Odmah pored kuće tuđe babe živi porodica sa tri sina. Srednji je mojih godina. Otac im je prek kad se napije, a deda još gori, pa njih trojica ponekad prebegnu u susedno dvorište s mamom ili s babom, dok im se otac ili deda ne umore od razbijanja svega po kući i dok ne utonu u otrežnjujući san. Mama i baba onda počiste nered u tišini, srećne što su izbegle batine, pa postave ručak... kao da se ništa nije dogodilo. I deda tuđe babe voli da popije, ali ne lomi ništa. Ponekad nam krišom da nešto novca i kaže: – *Nemoj kasti baba-Olgi da sam pio!* Onda mirno zaspi. Mi, deca tuđe babe, nijednom ga nismo odali, ali miris rakije jeste. Novac koji bi nam dao davali smo roditeljima, a oni bi ga vraćali baba-Olgi. Njoj je bilo neprijatno da ga primi nazad: – *Ako je to dida dao, dao je!*

Ponekad tuđa baba mora na njivu pre nego što radnički voz stigne u selo. Ponekad radnički voz kasni po sat ili dva. Ponekad stane u njivama i čeka da prođe neki *važniji* voz. U tom slučaju, mene premeste kod komšinice sa tri sina. Posade me na stolicu na sred dvorišta i tutnu mi kesicu slanih štapića u ruke da se zanimam. Najmlađi dečak motri dok ne pojedem sve, a onda mi bez reči pruži lonče s vodom. Srednji izađe iz kuće i obznani ponosno: – *Pio sam rakije!* Najstariji je u školi. Ne mrdam s te stolice, osluškujem vozove i čekam da me odvedu kući.

Za srednjeg sina prve komšinice priča se da je *zaostao u razvoju*. Iako smo istih godina, nećemo zajedno krenuti u školu i to me raduje. – *Ali nije ništa ozbiljno, stići će on svoju generaciju, samo mu treba više vremena!* Stariji brat mu je baš pametan! Stariji brat zna da obriše naočare i nos. Srednji ne. Naočare su mu stalno zamrljane, slinav je i neuredan. Na sred ulice uzvikne moje ime, dotrči, uhvati me i prignječi uz sebe, dodiruje me svuda i počne da me ljubi. Otimam se. Do sledećeg pokušaja. Mnogo je bilo pokušaja. Jednom mu je uspelo da me obori na zemlju i da legne na mene koliko sam dugačka. Cmače me i traži da mu uzvratim. Osećam gađenje i nemoć. Vičem da me pusti. Vičem da me neko drugi oslobodi napasnika.

Tuđa baba najzad izađe iz kuće i vidi šta se događa. Gleda i smeje se! Čini se da tuđu babu to silno zabavlja. Moju ne bi – štapom bi oterala slinavca s mene! A kažu da je moja baba luda.

– *Sviđaš mu se! Zaljubljen je u tebe! Tako muški pokazuju svoju naklonost! Samo se igrao, što si namćorasta!* – tako su mi objašnjavali šta se desilo. **Kao da uopšte nije važno šta ja osećam, kao da**

nije važno što sam zgađena, kao da nije važno što ne želim da me dodiruje, kao da ja treba da se sramim što ni od čega pravim dramu. Kao da se nije dogodilo ništa što se inače ne događa.

Kod kuće sam bila snuždena i ispričala sam šta mi se dogodilo, bez nade da se napasnik može zauzdati. Jedino čemu sam se nadala bilo je da će najzad prestati da me šalju kod tuđe babe. Ali nisu. – *Nauči kako da se odbraniš!* – rekao mi je tata i onda mi je pokazao kako. Sutradan sam počela da se bijem na ulici i srednji komšijski sin od tada mi se sklanjao s puta. Taj se sklonio, drugi je pokušao... i tako u nedogled. **Lakše je bilo naučiti mene da se odbranim, nego sve njih da ne napadaju.**

U tom fragment detinjstva sadržan je začetak svega što sam kasnije živela: etiketa *ludila* (stigmatizovane različitosti čije je pravilo: *ne ističi se, da ne bi štrčala*), odsecanje od sopstvenih emocija (*pravi se da ti je dobro, da ne bi zabrinjavala druge, pravi se da si nevidljiva*), sklonost ropskim partnerstvima i podređivanju u vezama (jer sam normalizovala nasilje i prihvatila da budem *vernija svima nego sebi*).

U regresoterapijskom povratku u detinjstvo pokazalo se da sam u šestoj godini primila zabranu na radost i da sam razdvojena od igre. To je vreme kada me intenzivno pripremaju za školu: - *Sad si velika, imaćeš obaveze, neće biti kao pre, treba da se uozbiljiš*. Prvi domaći zadatak koji smo dobili u predškolskom, kao pripremni zadatak, za mene je imao traumatične srazmere. Bila je to moja prva velika glavobolja. Paradoksalno, zadatak je bio nešto što sam inače volela da radim: trebalo je ilustrovati bajku. Ali je predstavljen na način koji me je uverio da to ne umem da uradim. Nije to više bilo slobodno crtanje u kome se uživa, nego crtanje po zadatku; ozbiljno i za procenu. Znala sam da crtam kao dete, ali sam razumela da se tim zadatkom od mene očekuje da crtam kao *velika*. Onako kako stvarno jeste, a ne onako kako ti vidiš. Tu počinjem da usvajam *globalne vanjske istine*, utišavajući svoju unutrašnju. Uostalom, ceo obrazovni proces odvija se na identičan način, kao usvajanje i memorisanje vanjskih svevažećih informacija, uz zanemarivanje onoga što dolazi iznutra, uz negiranje individualnosti. Do tada sam crtala potpuno slobodno, a kada bi me pitali šta je na crtežu, ponosno bih rekla: - *Iz moje mašte*. - *Kuća? Gde si videla takvu kuću?* - *U snovima*. Ko bi mogao da ospori takav odgovor? Ubice snova žive među nama. Taj prvi domaći zadatak odneo je moju samouverenost i svu lepotu crtanja, jer je trebalo nacrtati bajku onako kako je odrasli vide, da bi te vrednovali, a to nisam umela. Radost deteta dolazi iznutra i nezavisna je od spoljašnjih impulsa i faktora. Dete se, po svojoj prirodi, raduje životu. U navedenoj situaciji, očigledno se dogodio prekid sa mojim *unutrašnjim izvorom radosti*. Umesto da se radujem procesu crtanja kao pre, strepela sam kako će moj crtež biti (loše) procenjen. Da bismo se radovali kao odrasli, obično su nam potrebni razlozi koji dolaze izvan i ta je radost kratkog daha: trenutak uspeha ili priznanja od strane drugih. U nekom trenutku, sve manje se radujemo otkrivenom znanju, a sve više školskoj

oceni. Potom su nam potrebni jači stimulansi: *novi automobil, 10 pari cipela, luksuzna kuća*, bilo šta što našu vrednost dokazuje *izvan*. Jer smo izgubili unutrašnji kontakt, sa vrednostima svojih talenata i radošću deteta.

Moj polazak u školu bio je toliko stresan za majku, da joj je bilo lakše da se razboli, nego da me odvede na prvi čas. Oduvek je brinula da *nešto sa mnom nije u redu (odsutna, nisi za ovaj svet, čudakinja, na koga li si takva)*, a u školi će se to zacelo pokazati i postati zvanično. Iz tog straha i nerazumevanja, od prvog školskog zadatka napravila je traumatičan događaj. Sećam se da sam iz škole došla relativno dobro raspoložena. Izvadila sam svesku, stala za sto i uradila domaći za deset minuta, orna da istrčim napolje da se igram. Međutim, ideja o igri zgranula je moju majku: - *Vraćaj se za sto i uradi to kako treba, kakvo igranje!* Celo popodne cepala mi je stranice i terala me da linije izvlačim do savršenstva. Kad smo završile, već je pao mrak. Prekasno je bilo za igru. Zapravo, to je trenutak razbijanja mog detinjeg jedinstva sa igrom, od kada postajem *dosadna štreberka*. Mama nadalje nije morala da me primorava na savesno izvršavanje zadataka, ubrzo sam izgradila *sopstvenog unutrašnjeg Firera*. On se brinuo da budem perfekcionista, da budem savesna, nikad zadovoljna sobom, da zadovoljstva ostavljam za kraj, ako ostane vremena (a obično ne bi ostajalo, jer *pada mrak*). *Firer u meni* brinuo se da budem uzorna za sve, zanemarena za sebe. Dugo sam živela po tom ropskom programu, a šestogodišnja ja u kavezu. U regresoterapijskom procesu je oslobođena, što ne znači da i dalje nemam posla s njenom socijalizacijom, niti da se *naš prijatelj Firer* ne otima za ključeve. Rad sa unutrašnjim detetom je celoživotni proces, kao i odgajanje deteta u pravom smislu. Nekada nam servira više izazova, nekada manje. Ono što smo izgradili tokom odrastanja kao vanjski karakter, različit od naše individualne esencije s kojom smo došli na svet, ne možemo, niti uvek treba, razgraditi u potpunosti, niti preko noći. Neprestano balansiramo i usklađujemo različite aspekte unutar sebe (urođene, nasleđene, stečene, izgrađene, kakve god). *Firer* je stub moje odgovornosti, možda previše rigidan, ali opet, ima važnu funkciju. Šestogodišnjakinja nije samo kreativna, razigrana i radosna; povređena je, ponekad sklona osveti. Nijedan naš unutrašnji aspekt nije apsolutno crn ili beo. Kad više prostora dajemo unutrašnjem detetu, da bismo razvijali i živeli svoje talente, neminovno je da žrtvujemo deo socijalizacije sa spoljnim svetom. Kad više uranjamo u socijalizaciju, žrtvujemo deo talenata. Ko može reći gde je prava mera?

Najčešće dileme s kojima se klijent suočava pri regresoterapiji

Da li je to opasno?

U pozadini ovog pitanja zapravo je strah od suočavanja sa sobom, sa svojim potisnutim, zanemarenim i potlačenim delovima, među kojima je i unutrašnje dete. Strah nije sasvim neosnovan, jer oslobađanje nekoga ko je dvadeset godina proveo u tamnici nema samo romantičnu stranu. Otključati kavez je tek početak. Mnogi zarobljenici, koji su decenije proveli u zatvoru, nakon oslobađanja o kome su sanjali, veoma brzo počine neki *sitan zločin*, jer im se povratak u poznati zatvorski svet čini sigurnijim od *vanjske džungle* u kojoj su se našli. Potreban je prelazni period, proces socijalizacije, umeštanja u *stvarni* život. U regresoterapijskoj terminologiji, potreban je proces integracije. Klijent svakako ima izbor, može da se odluči za *status quo*. Ako je preživeo dvadeset godina bez dela sebe, može i narednih dvadeset. Ali, taj žrtvovani deo čuva talente, osećaj radosti, razlog zbog koga smo uopšte krenuli u život. Ako ga držimo u zatočeništvu, ima li naš život ikakvog smisla?

Regresoterapija radi sa traumama koje smo *gurnuli pod tepih*, jer je bilo prebolno suočiti se s njima. Suočavanje sa traumom nije prijatan proces, ali je jedini put da se iz nje izađe. Vredi li uroniti u traumu na sat ili dva, u ime toga da ostatak života provedemo van nje? Većina klijenata ipak proceni da вреди. Uostalom, to je trauma koja već pulsira u pozadini naše svakodnevice. Živimo njen rezultat, nosimo je pohranjenu unutar sebe, bilo da smo toga svesni ili ne. U regresoterapijskom procesu, klijent ne može otkriti ništa što već nije u njemu.

Kako da znam da to sve nije izmišljotina?

Kad se suoče sa svojim unutrašnjim sadržajima, neki klijenti sumnjaju u njihovu istinitost: - *Da li ja ovo izmišljam? Odakle mi takva ideja? Ne, to nema nikakvog smisla!* Kao pripadnici zapadnog sistema, mahom smo odgajani i naučeni da ne verujemo sebi. Usmereni smo da gledamo ka spoljašnjem svetu, a ne ka svojoj unutrašnjosti. Ovo nepoverenje u priču sopstvene duše, u metafore i simbole koji izranjaju iz nas, deo je tradicije koja negira duhovni aspekt čoveka, pa sve što je nevidljivo i individualno diskredituje kao puku izmišljotinu. Ako ne uvažavamo postojanje duše,

reinkarnaciju, prelaze iz nevidljivog u vidljivo, kako da razumemo priču koju otkrivamo u regresoterapijskom procesu? Srećom, učinak regresoterapije ne zasniva se na *verovanju* ili poznavanju životnih principa, pa je sesija delotvorna i kada klijent obezvređuje sopstvenu istinu. – *To ne može biti istina!* – *Dobro, uzmimo da je ta metafora ključ koji je vašoj psihi sada potreban da razreši ovu temu.* Psiha je prihvatljiva reč, iako je to grčka reč za (preapstraktnu i neshvatljivu) dušu. Suočavanje sa detinjstvom za većinu klijenata je prihvatljivije nego suočavanje sa drugim nivoima prošlosti. Ako ni zbog čega drugog, situacije koje tamo otkriju su proverljive. – *Odakle mi ovo? Pitaću mamu da li se to stvarno desilo!* Ovo dovoljno govori o tome koliko, kao kultura, uvažavamo iskustvo deteta. Mama (otac, učiteljica, bilo ko) našem *dečjem* iskustvu daje legitimitet. Pre ćemo poverovati onome što drugi kažu o nama, nego sebi. Naša individualnost nema podršku da bi se ispoljila, naprotiv. Od najranijih dana je skrivamo, da bismo bili prihvaćeni, da bismo se uklopili, da bismo o(p)stali kao *normalni*. Toliko smo je dobro kamuflirali, da je više ni sami ne prepoznavamo.

Da li mogu da se *zaglavim* tamo u prošlosti?

Da već nismo *zaglavljani* u prošlosti, ne bismo tragali za regresoterapijskom podrškom. Ono što doživljavamo u svakodnevici je *simptom* neke prošle povrede (fizičke ili emotivne, svejedno). To nas primorava da se vratimo na *mesto zločina*, u vreme i prostor kada je počelo ono što opterećuje našu sadašnjost. Cilj regresoterapije je da nas oslobodi uticaja prošlosti, da nas izvede iz tog *transa traume*. Pojam unutrašnjeg deteta uglavnom je povezan sa događajem kada smo kao dete bili povređeni. Verovatno je u tome uzrok njegovog neodrastanja, odnosno, *zaglavljenosti* u određenom uzrastu. Taj deo postoji da bismo obnovili unutrašnji kontakt sa onim što smo tokom detinjstva preživeli. Poteškoće nastaju kada unutrašnje dete preuzme kontrolu, pa u odraslom dobu počnemo da se ispoljavamo onako kako smo se ispoljavali u detinjstvu.

Regresoterapija detinjstva u iskustvima klijenata

Traženje sebe u detinjstvu je potraga za svojom autentičnošću, oslobađanje od usvojenih modela ispoljavanja i ponašanja, obnavljanje kontakta sa onim delom sebe koje čuva vezu sa našim spiritualnim izvorom, talentima i radošću. Regresoterapija detinjstva približava nas našoj pravoj životnoj ulozi, onoj delatnosti koja nas usrećuje *iznutra*. Približava nas *misiji*, s tim da je misija reč koju valja demistifikovati u kontekstu duhovnosti novog doba. Misija najčešće ima prizvuk *vođstva*, *učiteljevanja*, *osvajanja obećane zemlje*, *spasavanja sveta*... a činjenica je da je svet okej, dok god *spasavamo* sebe (esenciju sopstvene autentičnosti). Skloni smo da u ime dalekosežne ambicije izgubimo kontakt sa realnošću i svim, naizgled *zanemarljivim* delovima misije, koji zapravo čine našu svakodnevicu i određuju nam kvalitet života. Nezaobilazni deo nečije misije može biti emocionalna stabilnost, usvajanje koncepta tolerancije, izlazak iz destruktivnih modela, smirivanje sa životom ovde i sada, pomirenje sa majkom unutar sebe, socijalizacija, izlečenje od apatičnog odnosa prema životu, prihvatanje nesavršenosti, mekšanje rigidnih uverenja, otkrivanje opuštenosti i lakoće, sposobnost da ustanemo posle pada... Niz je bezgraničan: koliko klijenata, toliko je individualnih istina, različitih životnih ciklusa, okolnosti, iskustava i izazova.

Neki od najčešćih *simptoma* koje klijenti dijagnostikuju i koji često ukazuju na to da rešenje treba potražiti u detinjstvu su: gubitak samopouzdanja i samopoštovanja, nedostatak osećaja sopstvene vrednosti, stid zbog onoga što jesam, povlačenje, zabrana na radost, inertnost i stagnacija kao česta posledica straha od greške, iskrivljena slika o sebi kao česta posledica smanjivanja sopstvene snage radi osećaja pripadnosti, poremećaji ishrane kao čest rezultat želje za kontrolom nad životom samim. Paradoksalne situacije i uverenja, kao što su: - *Što više ulažem, manje imam; zalažem se, bez ikakvog napretka; trudim se, ali ne realizujem; silno želim, a ne mogu ništa* - često imaju ključ u periodu detinjstva, kada smo doživeli slom razdvajanja od nekog esencijalnog dela ili nas je nešto primoralo da naprasno i prevremeno odrastemo. Kad se u odraslom dobu vrate u takav slom da bi ga emocionalno obradili u regresoterapijskoj sesiji, klijenti često bivaju iznenađeni *banalnošću* događaja koji im je preusmerio život: - *Kako je nešto tako obično moglo da ostavi toliki trag i uticaj?* Takav rezon može da ukazuje na dve stvari: Ili normalizujemo nasilje u odgoju deteta, ili zbog nespremnosti za život pravimo traume i drame tamo gde ih po prirodi stvari nema. Ili oboje. U našoj kulturi za većinu ljudi je nezamislivo odgajati dete bez telesnog kažnjavanja, a o *suptilnijim* oblicima nasilja da ne govorimo (kao što je obezvređivanje svega s čim se dete rađa ili apsolutističko-vlasnički stav roditelja). Nespremnost na život je deo genetskog koda koji se

generacijski prenosi i manifestuje u različitim aspektima. Na primer, mnoge devojčice traumatično dožive prvu menstruaciju, iako je po prirodi stvari to trenutak za slavljenje, ali je demonizacija menstruacije u našoj kulturi učinila svoje. Ne možemo zamerati majci koja nije pripremila ćerku na prvi ciklus, jer je i ona sama žrtva genetskog prokletstva, kao i njene majke unazad. U mnogim pitanjima odrođeni smo od razumevanja života i duboko ukorenjene degeneracije smatramo *normalom* (menstruacija, mistična snaga zahvaljujući kojoj dolazimo u život, postala je izraz *bola* i *sramote*, čime smo osudili sam život i proglasili ga ukletim).

Tipična porodična slika, rekonstruisana kroz regresoterapijski rad sa klijentima

Tragajući za bezbrižnim detinjstvom, unutar koga smo bezuslovno voljeni i zbrinuti, često se suočavamo sa prilično suprotnom slikom. Prihvatajući ulogu supruge i majke, mnoge žene gube kontakt sa svojim sopstvom, žrtvuju sebe radi društveno poželjne slike kroz koju žena spolja *opravdava svoju vrednost*. Često kažu: - *Ostvarila se kao supruga i majka*. Iza takve *ostvarenosti* često je osećaj praznine, nezadovoljstva, frustracije, zarobljenosti, naročito kada majčina *žrtva* ne nailazi na poštovanje u porodici, a najčešće ne nailazi, jer je, naprosto, podrazumevana. Uostalom: - *Niko joj to nije ni tražio, sama je birala!* Da bi bila supruga i majka, žena često prestaje da bude sve ono što bi mogla biti i svoju rodnu ulogu usvaja kao identitet. Podvrgavanjem patrijarhalnim pravilima braka, izgubila je svoju individualnost. Podredila se ulozi. Muževi se onda pitaju: - *Šta se desilo sa onom devojkom koju sam nekada znao, gde je nestala?* Izgubila se ispod uparivanja prljavih čarapa, ribanja zapišane daske u kupatilu, menjanja pelena, kuhanja, pranja, još kuhanja, dreke u dečjoj sobi, tihog rata sa svekrvom, kancelarijskog rada ili ispisivanja bolovanja za male boginje. Deca se ne pitaju šta se zapravo desilo njihovim majkama, jer ih ni ne poznaju izvan uloge majke. Takva je oduvek: *nežna i brižna, super-mama, sve uvek stigne, pravi najbolje vanilice i palačinke u ponoć, ume da tera strogoću, kontrolorka je, ubi me njena briga, prezahtevna je, prezaštićujuća, više voli brata, nekad mislim da sam joj teret, šefica na poslu, umorna kod kuće...* Sve to, ali ko je zapravo ta žena? Koliko nas poznaje sopstvenu majku kao autentično biće, izvan toga što je majka (*kuvarica, negovateljica, kontrolorka*)? Šta je njena esencija? U sukobu sa majkom, najčešće smo u sukobu sa ulogom majke, a ne sa istinskom ženom koja igra tu ulogu. Kad jasno razdvojimo ta dva aspekta, lakše pihvatamo i poštujemo sopstvenu majku, pa samim tim i sebe (jer ona jeste u nama).

Dolaskom takozvane *emancipacije*, pod prividom slobode izbora: - *Možeš biti majka, a uz to i sve ono što bivaju muškarci* - žena je stavljena u žrvanj radnog vremena koje nikada ne prestaje. Kod kuće izvršava tradicionalne (neplaćene) uloge, a na plaćenom poslu muške uloge. Nije nam potrebno da budemo *sve što i muškarci*, potrebno nam je da budemo žene, šta god to značilo za svaku od nas. Nije nam potrebno da svoju vrednost potvrđujemo na muški način (iako to, bez sumnje, možemo), potrebno nam je da vrednosti ženskog principa ponovo steknu poštovanje. U datoj slici samo se prividno odvija rat među polovima; suštinski, to je rat protiv života, jer nijedan život još nije nastao izvan sadejstva muškog i ženskog, pa je apsurdno svako nadmetanje,

vrednovanje ili obezvređivanje jednog naspram drugog principa. Deca koja se rađaju i odrastaju u obezvređivanju ženskog ili muškog, nose u sebi unutrašnji rat, razdor, emocionalni disbalans. Ovaj izazov nije ništa novo u istoriji ljudskog postojanja. Sve što živimo, samo je repriza i ne može nam se desiti ništa što se ranije nekome već nije dešavalo. Zato kažemo da su rešenja *starija* od svih problema sa kojima se suočavamo. U mitologiji Joruba naroda, onih koji čuvaju i žive filozofiju Ifa, sačuvana je mitska priča o **Erinle**, ženi koja je ovladala kovačkim zanatom, strategijom lova, bila je ratnica i isceliteljka. Njeno ime sastavljeno je od reči **erin**, što znači slon (životinja koja nema prirodnih neprijatelja), i **ile**, što znači zemlja (nepostojanje granica, veličina i snaga). Erinle je učila od muškaraca i ovladala njihovim veštinama, da bi je muškarci prihvatili kao sebi jednaku, što ju je stavilo u poziciju da ona podučava muškarce o ženskom principu. Učeći muški princip, Erinle nije napustila svoju žensku esenciju. Potom je učila muškarce o energiji Majki Univerzuma, vitalnoj sili *iza* života. Kada muškarac usvoji tu energiju, postaje ratnik koji promoviše mir, sposoban za socijalizaciju. Energiju Erinle možemo upotrebiti za rad sa našim unutrašnjim ratovima: svakodnevnim frustracijama, konfliktima, porodičnim sukobima...

Generacija iza nas, kao ni generacija njihovih roditelja, nije raspolagala alatima kojima danas raspolažemo, niti znanjima koja su nam danas dostupna. Razmišljanje o emotivnim stanjima uglavnom je smatrano domenom *luksuznih briga*: - *Nisi gladna, muž ti pristojno zarađuje, deca su ti zdrava – zašto izmišljaš probleme gde ih nema?* U regresoterapijskom povratku u detinjstvo, klijenti često otkrivaju potisnuto nezadovoljstvo majke, njen osećaj porobljenosti i neizgovorene teskobe, dok završavajući jednu obavezu planira niz narednih, preopterećena je, hronično umorna, nervozna i razočarana sopstvenim životom. Ako ona o tome ćuti i spolja nastavlja da igra igru *srećne* porodice, ne znači da su ukućani zaštićeni od njene emocionalne zaraze – naprotiv. Sve što čini, može imati snagu podsvesne osvete: hrana koju sprema programirana je nazadovoljstvom, briga oko deteta kojom će dete biti markirano kao *teret* ili će preuzeti deo odgovornosti za majčino stanje. U nedostatku emocionalne zrelosti i nespremnosti na partnerstvo, često pred svoje partnere stavljamo prećutni zahtev *da nam ispune unutrašnju prazninu, da nas usreće, da se pobrinu za naš život*. Time se odričemo odgovornosti prema sebi i životu koji živimo, jer je lakše naći krivca izvan, nego se suočiti sa sopstvenim nekompetencijama iznutra. Zahtevi koje postavljamo pred partnere često umeju da budu šizoidni: - *Želim da je sposoban, uvažen u društvu, da ima dobar status i posao koji donosi mnogo novca, da je posvećen samo meni i da me narednih pedeset godina gleda istim zaljubljenim pogledom kao naše prve večeri!* Ili: - *Želim da je posvećena kući i deci, da sprema barem dva obroka dnevno, da čisti, pegla i puši, da je uvek sređena, zgodna i jebozovna, po mogućstvu nevidljiva za druge muškarce*. Razočarani smo ako realan partnerski život ne odgovara zamišljenom idealu. Ne preispitujemo iluzornost sopstvenog ideala, nego *neadekvatnost* realnog partner(stv)a.

U realnim iskustvima, profil nezadovoljne i neispunjene majke, koja odgovornost za svoje izbore, životne uloge i emocionalne praznine, prebacuje na partnera, obično ide u paketu sa profilom emocionalno anemičnog i odsutnog oca. Njena životna mantra je: - *Sve bi bilo drugačije / bolje / srećnije da se nisam za tebe udala! Ti si me zarobio u ovu kuću, ti si mi zapečatio sudbinu, ti si kriv za sve što ja nisam uspjela da budem! Da nije dece, odavno bih otišla.* S druge strane, u takvom porodičnom okruženju, deca već odavno nemaju oca: iako je fizički tu, emocionalno nije, jer *krivac* traži način kako da se iskrade sa *optuženičke klupe*. Klijenti veoma često, odlazeći u neki emocionalni čvor koji treba raspetljati u detinjstvu, jasno proživljavaju majčine teskobne emocije, a na pitanje kako se u toj situaciji oseća otac, kažu: - *Tata nije tu. Na poslu je / sa prijateljima je / u garaži je i tamo mu je dobro. Ima svoj svet.* Paradoksalno, majka uporno čuva brak, iako je odavno samohrana majka, a dete preuzima odgovornost, čak i krivicu, za njenu *zarobljenost* i neostvarenost. Okrivljujući oca, majka direktno okrivljuje *polovinu* deteta, jer je dete genetski sačinjeno od njih dvoje. Jedna odluka, kao što je izbor partnera, dobija razmere *zamrzavanja sudbine*; ne dolazi do prihvatanja, nego do podnošenja: - *Život je patnja, čuti i čekaj da prođe.*

Negovanje i pripadanje kultu patnje na našim teritorijama je viševjekovna tradicija koju je teško *izdati*. Sva raznovrsnost arhetipskog ispoljavanja ženskog principa svedena je na jedan jedini arhetip *pateće majke*. Ona je nedostižna, neseksualna, *rađa bez začeca* i živi u patnji zbog gubitka deteta. Čak i njeni kipovi *rone krvave suze*, nadživljena je sopstvenom patnjom. Kult časnih predaka, onih koji bi trebalo da su nam referenca za dobar život, samorealizaciju i ispunjenost sopstvene sudbine, kult predaka od kojih tražimo podršku, na našim teritorijama degenerisan je u kult velikomučenštva. Po njima dajemo imena deci, dodatno ih programirajući na mazohističku privrženost patnji, jer *bez muke nema napretka*. Zdrav ženski princip, koji u svojoj suštini jeste slavljenje života, odavno je nepoznanica za našu kolektivnu genetiku. Poruke koje usađujemo deci u fonu *opštenarodnih mudrosti* često nisu ništa drugo nego urok na život: - *Nemoj se smejati, plakaćeš!* Bolje da ne osećaš ništa, sigurnije je u životu ne biti živ. - *Sakrij tu sramotu!* Sramotno je imati telo. Nemoj da otkriješ seksualnost, stidi se toga i strahuj od nje, tako ćeš strahovati i od života. - *Kako si gadna kad plačeš!* Nauči da ne pokazuješ emocije, čak ni sama sebi. - *I nas su roditelji tukli, pa šta nam fali danas!* Zašto bi tebi bilo bolje nego nama? - *Čuti i trpi!* To je ženska sudbina. Ko ti je kriv što si se rodila ko žensko?

Dolazak ženskog deteta još uvek unosi razočaranje u porodicu i mnoge klijentkinje su se u regresoterapiji detinjstva suočile sa obezvređivanjem zbog same činjenice da su devojčice. Zdrav ženski princip kaže: - *Dobrodošla u postojanje! Ovde si, voljena si!* Degeneracija ženskog principa

vrišti: - *Prokleta bila što sam te rodila, da patiš kao što sam ja patila!* U Crnoj Gori imaju običaj da kažu: - *Bolje da im se kamen rodi, nego žensko!* - tolika je vrednost ženskog života. Jedna klijentkinja mi je ispričala kako joj je majka uskratila mleko, da bi otišla da podoji muško dete svog brata: - *Žrtvuje hranu koja pripada meni, pokazuje da je žensko rođeno za žrtvovanje, a da muški imaju prednost u životu.* Zapravo, žensko ima sreće ako uopšte uspe da se rodi, jer je aktuelna praksa da, odmah nakon što ultrazvuk razotkrije da je devojčica, mnoge žene Crne Gore zakažu abortus. Radostan događaj rođenja deteta preinačen je u svoju suprotnost: ropstvo, patnja, osuda života. Dolaskom na svet, neretko nam se uskraćuje pravo na postojanje, ili biva uslovljeno roditeljskim zahtevima. A, u sukobu između majke i deteta, dete je neminovno na gubitku, ne može pobediti. – *Mama je strašno besna! Na mene. Ne, ne na mene. Besna je na život!*

Osećaj manje vrednosti: *Nisam dovoljno dobra*

Koliko zapravo pripadamo svojoj porodici? Da li se osećamo kao deo te zajednice, ili smo *crne ovce*? Može li plod kruške da se rodi na stablu jabuke? Da li smo morali da kamufliramo određena svojstva, da umanjimo svoje snage, prikrijemo talente, u ime pripadanja? Ovo je često jedno od opštih mesta odrastanja, unutar kulture koja ne razume individualnost.

Situacije u kojima se razgrađuje dečje samopouzdanje i obezvređuje njegova ličnost različite su koliko i porodice unutar kojih odrastamo, ali je osećaj *nisam dovoljno dobra* često naslonjen na profil *obezličene majke* i obezvređivanje svega što je žensko. Nedostatak dobrodošlice pri samom ulasku u život ostavlja markaciju u našoj psihi: - *Kad sam se rodila, očekivali su dečaka. Za njih manje vredim, jer nisam dečak.* Neprihvatanje onoga što jesmo ne mora biti direktno usmereno na dete, da bi ono bilo time pogođeno. Na primer, klijentkinja u procesu otkriva da zapravo njen otac oseća kako nije *dovoljno dobar* za majku, jer ne može da joj *udovolji*, a udovoljavanje bi značilo da preuzme odgovornost za njen život i da od njega napravi *čudo*. Obezvređivanjem oca obezvređeno je sve ono što od njega potiče, pa ni dete s njim ne može biti *dovoljno dobro*. Polazak u školu veoma često je pogodan period obezvređivanja, jer je dete direktno izloženo sistemu procenjivanja, etiketiranja, ujednačavanja. Na primer, ako dete s teškoćom savladava određene zadatke u školi, obično dobija etiketu *problematičnog*: - *Nešto nije u redu s njim!* Iako znamo da školski sistem nije izgrađen po detetovoj meri, pokušavamo da ga uklopimo u taj sistem na sve načine, pitajući se šta je kod deteta *pogrešno*, ako se ne prilagođava s lakoćom. Na primer, jedna klijentkinja je s teškoćom savladavala lekcije čitanja, što je kod majke stvaralo brigu: - *Šta nije u redu s njom? Zar je moguće da je toliko glupa?* Čak i kada to ostaje neizgovoreno, dete dobija informaciju na nivou emocija, usvaja etikete, doživljava sebe kao *nedovoljno dobro*. Učiteljica je klijentkinju proglašavala *lenjom* i *nezainteresovanom*, što je bilo jednostavnije nego da otkriva drugi pristup u radu sa njom (za to bi trebalo videti svrhu u svom poslu, a ne samo odbrojavati radne sate). Pokazalo se da klijentkinja ima disleksiju, što nije bilo moguće dijagnostikovati u vreme njenog odrastanja. Različitost je proglašena za manju vrednost, što se prečesto dešava u našem obrazovnom sistemu, jer prosvetni radnici ne umeju da rade *izvan kalupa*, nego očekuju da identična formula učenja funkcioniše za svu decu jednako. Odlaskom u trenutak kada su u detinjstvu etiketirani kao *glupi*, *lenji* ili *nesposobni*, klijenti često otkriju da ono što je iza etikete više govori o njihovim učiteljima, nego o njima samima. Kad se u procesu regresoterapije pozabavimo mentalno-emotivnim stanjem učitelja koji detetu govori da je *glupo*, često nailazimo na učitelja koji ne voli svoj posao, zasićen je ponavljanjima, dosađuje se, nezadovoljan je sobom, oseća se neostvarenim ili je izmučen

porodičnim problemima; dete s kojim radi zapravo mu je najmanje u fokusu. Jedna klijentkinja je rekla: - *Bože, on u stvari razmišlja o pecanju, uopšte ga ne zanima šta ja radim. On hoće u penziju, mrzi svoj posao, oseća se zatupljenim! Pa, to je njegov osećaj, ne moj!*

U prvih šest godina detinjstva, dete je već izloženo sistematskim zabranama: - *Ne, nemoj, ne diraj, pašćeš, uprljaćeš se, ostavi to, ne, ne može* - da mu je urođena radoznalost prilično ubijena. Kad mu je uništena prirodna želja za učenjem, šaljem ga u školu i kažemo: - *E, sad treba ovo da te zanima i da učiš na najdosadniji mogući način!* Tako tretiramo neurotipičnu decu; neurorazličitost nas tek izbezumljuje. Ujednačenost ili dijagnoza, to stvara privid sigurnosti i kontrole nad onim što nam neminovno izmiče. Ako se dete pokaže *nepodobnim* za školski sistem (što po svojoj prirodi svakako jeste), majka prestravljeno konstatuje: - *Moje dete nije kao sva druga deca! Šta nije u redu s njim?* Dobrodošli u stvarnost: nijedno dete nije kao *druga deca*. Deci šaljem poruku da različitost nije odlika ljudskih bića, nego *simptom* za dijagnozu, *greška* koju treba popravljati. Ako je bolest nepostojeća, nepostojeći je i lek. Da bi se dete osećalo dobrodošlim, u porodici, u školi, u okruženju, primorano je da odustane od sebe. To je deo kolektivnog stava, to isto mu demonstrira majka koja je odustala od sebe *u ime majčinstva*. Biti ono što jesi nije *dovoljno dobro*. Jedna od klijentkinja vratila se u događaj kada je majka, nakon dužeg odsustva iz porodice, ponovo došla kući. Konstatovala je: - *Šta god da uradim, mami nije dovoljno dobro*. Kad smo se pozabavile maminim emotivnim stanjem, uvidela je da *nedovoljnost* pripada mami: - *Frustrirana je spoznajom da se život u kući odvija i bez nje. Njen rad je bezvredan, njen doprinos kući je bezvredan, ona se oseća bezvrednom*. Ženska podređenost ulozi *čuvarka doma* često se kompenzuje zloupotrebom moći nad detetom: - *Kako sam te rodila, tako te mogu i ubiti. Kako se usuđuješ da živiš mimo mene?* Iako to mahom ostaje neizgovoreno, manifestuje se kao apsolutistička kontrola nad detetovim životom, koje u odraslom dobu nastavlja da se povinuje glasu majke unutar sebe. Neke majke potpuno *apsorbuju* detetovu esenciju, osujećujući bilo kakvo njeno ispoljavanje.

Osećaj nisam *dovoljno dobra* u odraslom dobu možemo maskirati arogantnim stavom koji govori naizgled suprotno: - *Za mene niko nije dovoljno dobar!* - što može da nas osujećuje u partnerstvu, prijateljstvima, socijalizaciji uopšte. Govoreći o drugima, opet govorimo o sebi. U pozadini može biti odbacivanje od strane majke, odnosno, njena nespremnost da prihvati individualnost svog deteta. Na primer: - *Mama se nadala da će sebi roditi najbolju prijateljicu s kojom će jednog dana deliti odeću i šminku, izlaziti i zabavljati se. Umesto toga, rodila je namćora*. Mnogo češće nego što mislimo, roditelji bi voleli da mogu odabrati dete kao što se bira lutka sa police i teško prihvataju situacije u kojima dete ispoljava sopstveni karakter (koji nije puki produžetak njihovog karaktera). Da bi prikrili sopstvenu nelagodu zbog nerazumevanja rođenog deteta, roditelji neretko pribegavaju

mehanizmu da se izruguju detetu, da prave šale na njegov račun ili da ga ponižavaju. Jedna klijentkinja to ovako opisuje: - *Mama me vodi na dečji rođendan. Ne želim da idem, tamo nikoga ne poznajem. Odbijam da se igram sa drugom decom. Mami je zbog toga neprijatno. Sramota ju je što nisam kao druga deca, ne zna kako to da opravda pred svetom. Da bi prikrila sopstvenu nelagodu, podsmeva mi se pred svima, zove me 'Mutava'. Užasno se osećam.* - *Šta bi današnja ti rekla toj devojčici tamo?* - *Rekla bih joj da je okej to što je po svojoj prirodi introvertna i ćutljiva, da ima pravo na svoj svet.*

Perfekcionistički strah od greške

Kad detetu usadimo strah od greške, onemogućujemo ga da se razvija i napreduje. Strah od greške jedan je od sabotirajućih, parališućih strahova. Za razliku od straha koji nam nalaže *da se borimo ili bežimo*, strah od greške nalaže nam da je najsigurnije da ne preduzmemo baš ništa. Stagnacija, zamrznuto stanje mirovanja, siguran je način da se zaštitimo od grešaka, ali se time istovremeno štitimo i od života, jer se život odvija u dinamici nesavršenosti. Da bi dete prohodalo, neminovno je da bezbroj puta padne. Ako hoćemo da ga zaštitimo od padova, osujećujemo ga u savladavanju veštine da stane na sopstvene noge. To nam je prirodno i logično, pa bez obzira na sve rizike od pada, jednom moramo pustiti dete da zakorači bez oslonca. Pašće, ustaće, pokušaće ponovo. Ima roditelja koji s teškoćom prihvataju prirodnost ovog učenja, ali deca ipak prohodavaju. Meni su pričali da moja majka nikako nije smela da mi pusti ruku iz straha da ću se *momentalno razbiti* (kao da sam od porculana, a ne od krvi i mesa). Da bih zaista prohodala, morala sam da sačekam trenutak njenog višesatnog odsustvovanja od kuće. Kad se vratila, dotrčala sam joj u susret – bila je prestravljena, tek onda smo proslavili moje prve korake. Njena prestravljenost obuzimala me je godinama kasnije, kad god bih preduzimala neki važan korak u životu: - *Ako ne bude savršeno, momentalno ću se razbiti!*

Svi procesi učenja odvijaju se po istom principu kao učenje deteta da hoda: greške su neminovne, greške su prilike za učenje, neodvojivi deo tog procesa. Zašto se onda toliko užasavamo od greške? Ima li smisla uskraćivati detetu pravo na grešku i kažnjavati ga kad god pogreši? Šta više, neki roditelji kažnjavaju dete zbog *greške* koju nije počinilo ili zbog greške koja nije greška. Primera radi, jedna klijentkinja vratila se u događaj u detinjstvu kada se požalila mami na genitalnu infekciju: - *Osećam nelagodu i svrab tamo*. Mama ima delotvoran metod da je uteši i nađe rešenje. - *Ošamari me i kaže*: - *Što si se pipala prljavim rukama?* Takve roditeljske reakcije nisu nimalo neuobičajene. Kad se dete požali na grlobolju, sledi optužba: - *Što se ne paziš, nego piješ hladnu vodu!* Kad procuri nos: - *Što se nisi čuvala!* *Lepo sam ti rekla da se bolje obučeš!* Kad dete padne: - *Lepo sam ti rekla da ne trčiš!* U prevodu: sam(a) si kriv(a). Umesto podrške i sigurnosti, dete se suočava sa osudom, često za nešto što nije pod njegovom kontrolom.

- *Imam tri godine. Trčala sam, pala i oderala koleno. Onda je mama prišla i istukla me što sam pocepala čarape i zaprljala haljinu.*

Umesto da dete podrži kako da ustane posle pada, što je prirodna reakcija, roditelj ga još jednom obori čim ono instinktivno pokuša da se pridigne, i kaže mu: - *Ostani dole, bezbednije je! Vidiš da ne možeš!* Takav tretman svakako utiče na detetov kasniji odnos prema životnim izazovima i rizicima, kreirajući model izbegavanja i odustajanja kod prve prepreke, čini ga nespremim za život, samo zato što je u najprirodniju etapu učenja, bezazleni pad, ugrađen dramski intenzitet *fatalnosti*. Uskraćivanjem prava na grešku, dete je stavljeno pred nemoguć zadatak. Jednako kao što je *savršenstvo* nemoguće dostići, jer ne postoji. A eho mnogobrojnih roditeljskih poruka zvuči upravo tako: - *Nisi savršen(a), ne smeš da postojiš!*

U navedenom primeru majka tretira dete kao malu živu *barbiku*. Primorava je na nepomičnost, što je neprirodno za dete tog uzrasta, zahteva besprekornost i čistotu, uglađenost. Radi *idealne* spoljašnje slike, koja izaziva divljenje okruženja: - *Jao, kako ti je lepa i čista devojčica!* - žrtvuje prirodu sopstvenog deteta i uskraćuje mu pravo na igru, pokret, istraživanje, radost. Jedna od najčešćih rečenica koju devojčice čuju u svom odgoju je: - *Pazi da se ne isprljaš! Čuvaj haljinu!* Za svako dete je prirodno da se prlja i da bude nesputano u igri, a devojčice su često pod torturom pooštrene higijene i pravila čistote, jer im ne priliči da budu razuzdane. - *Želim da trčim, da pravim urnebes! A majka me posadi na stolicu da ne pokvarim haljinu.* Majka se mahom smatra *uspešnijom* što su joj ćerke poslušnije: ukroćene, zauzdane, sputane, okamenjene; prestravljene pred mogućnošću da pogreše. U gorenavedenom primeru, takav odgoj proizveo je pasivan stav prema životu, duge periode stagnacije u klijentkinjinom zrelom dobu; iako raspolaže mnogobrojnim veštinama i znanjima, nema spremnosti da ih stavi u akciju, inertna je i nedelotvorna. U nekoliko terapijskih sesija otkrivala je slojeve *novo-viktorijanskih* metoda odgoja: - *Mama me tretira kao gumenu lutku, protestujem tako što se i sama pravim da sam nepomična, bezbednije je. [...] Ne mogu da se igram, moram da pazim. [...] Opet me tuče zbog pocepanih hulahopki. Onda mi previja ranu i prekoreva me, kako sam smotana i nesposobna. A bila sam vešto dete, samo su mi smetale te glupe haljine! [...] Kad sam svoja, ona me kazni.* Sputavanje odećom jedan je od drevnih metoda zauzdavanja ženske prirode, koja je demonizovana u *razornu, opasnu i destruktivnu* silu, pa je *bezbednije* po celokupno društvo ako žena ne otkrije svoje telo, niti načine kako da ga upotrebi. Ženska nepomičnost osiguravala se viktorijanskim korsetima (čiji potomak je današnji brushalter), zatvaranjem u kavez zvani *krinolina*, podvezivanjem stopala ili okivanjem u cipele koje služe za poziranje umesto za hodanje, kao i raznim drugim opresivnim *modnim* rekvizitima za mučenje u ime *poželjne ženstvenosti*. Moda je često u službi objektivifikacije i ukalupljivanja ženskog tela, sa porukama: - *Budi poželjna, a ne svoja! - Lepota boli! - Ćuti i budi lepa!* (Što je samo drugi oblik od *ćuti i trpi*.) Ako sagledamo dublje i radikalnije, mogli bismo reći da su svi ti oblici modne torture *humaniji* oblik klitoretkomije, jer imaju isti cilj: da žensko telo izazove divljenje i pruži užitek, ali

da ga žena sama ne doživi. U tom ključu, moguće je da je u pozadini te potrebe da se od ćerke napravi *besprekorna i nepomična lutka*, majčin strah od seksualnosti. Odnosno, želja da se *bezgrešnost*, u smislu seksualne suzdržanosti (i frustracije) prenese s majke na ćerku, jer nije neuobičajeno da su upravo majke najtvrdje čuvarke patrijarhalnih kodeksa, iako im oni, kao ženama, uopšte ne idu na korist. Zvuči paradoksalno, ali ako uzmemo u obzir činjenicu da živeti u ženskom telu nije isto što i spoznati ženski princip, postaje prilično logično.

Najbolji opis stanja koje nastaje kao rezultat rigidnog odgoja, u sprezi sa nasleđenom degeneracijom muško-ženskih odnosa, dala je jedna klijentkinja izjavivši: - *Osećam se kao mrtva!* Kada smo tražile događaj u detinjstvu u kome prvi put doživljava taj osećaj, otišla je u bezbrižnu igru: - *Igram se lakom za nokte i acetonom. Prosipam to po podu. Zabavni su ti oblici, crvena boja, razlivanje, otkrivam svašta.* Ali, dečji eksperiment dostojan Džeksona Poloka završio se krajnje neslavno: - *Mama me šiba pola sata. Ja sam njeno vlasništvo.* Kad sam je pitala o čemu se radi u tom događaju, objasnila je: - *Ako pogrešiš, čeka te smrtna kazna. Batina. Nemaš prava na greške!* Naravno, jedini način da se klijentkinja zaštiti od smrtno kazne bio je *da živi kao mrtva*, jer je mrtvu niko ne može ubiti. Duboko usađen strah od greške postaje strah od života. Kad smo se pozabavile maminim mentalno-emotivnim stanjem, otkrila je ogroman bes, kao i to da je prolivena boja bila samo okidač, ne i njegov pravi uzrok: - *Mama je u stvari besna na tatu, samo se iskalila na meni. Besna je što je tata odsutan. Besna je što tata ima ljubavnice.* Majčino akumulirano nezadovoljstvo partnersko-emotivnim životom, a verovatno i seksualna frustracija u pozadini svega, ima destruktivno i dalekosežno dejstvo na život ćerke. U mnogim terapijskim slučajevima pokazalo se da majke ceo svoj bračni život deklarišu kao *grešku*, izbor partnera proglašavaju *pogrešnim*, a rođenjem deteta *greška* postaje *nepopravljiva*. U našem kolektivnom genetskom nasleđu seksualnost nosi markaciju *grešnosti*, sva začeca (osim Hristovog) su *grešna*, pa su onda i sva deca puke *greške*. Svi ti programi razdvajaju nas od života, prisustva, snage postojanja. Umesto da igramo igru života, čekamo da prođe, s iluzijom *savršenstva* koje je *tamo negde*, iza kapija *oslobađajuće* smrti. Ako nismo spremni na život, ne možemo biti spremni ni na smrt, kad god da nastupi.

Jedna od mojih klijentkinja više nego išta želela je da igra na *daskama koje život znače*, a radila je sve osim toga. - *Imam toliko ideja za nastupe, a kad treba da ih realizujem, samo se povučem.* U vreme kad sam je upoznala, radila je kao prodavačica, iako je završila umetničku akademiju, ume da peva, pleše, svira instrumente. - *Ne mogu i gotovo! Ili mi pukne glas, ili se osećam glupo, ili samo prestanem... ili se rasplačem. Osećam se postiđeno.* Kad smo u detinjstvu tražile događaje gde doživljava stid, suočila se sa usađivanjem čuvenog straha od greške. - *Roditelji me s ponosom*

pokazuju kao porculansku lutku. Klijentkinja u to vreme ima šest godina, na porodičnom je okupljanju gde je mnoštvo ljudi. Prikazuju je, izložena je pogledima, oseća se nezaštićeno, na trenutke ogoljeno, a gde je ogoljenost tu je i stid. Svi govore *kako je lepa*, a kada se bolje pozabavimo tim komentarima, razotkrije kako je njihovo divljenje samo prividno, većina ljudi u prostoriji zapravo zavidi njenim roditeljima, ljubomorni su na njenu lepotu. Ljubomora je destruktivna, čak crnomagijska sila, ako je neosveščena. Kad je osvestimo, ljubomora može postati pokretač: - *Želim to što on(a) ima u svom životu. Kako da to steknem / napravim / zadobijem?* Neosveščena ljubomora ima destruktivno dejstvo: - *Imaš nešto što ja nemam, želim ti da to izgubiš!* Izložena ljubomori, klijentkinja brani svoju besprekornost: - *Moram da pazim da nešto pogrešno ne uradim! Jedemo, pazim da ne uprljam odeću. Osećam se uštogljeno, kao da to nisam ja. Neprirodno je.* Neprirodno koliko i strah od greške. Sa stidom i strahom da će je izloženost pogledima ugroziti na bilo koji način i bez urođene opuštenosti, kako da zaigra na sceni? U istom tom događaju, neko od okupljenih rođaka traži od klijentkinje da igra. Ona odbija, iako inače voli da igra, u toj situaciji kaže: - *Osećam se kao rob!* Odrasli često koriste decu kao *male klovnove* za sopstvenu zabavu, vole da se razmeću sposobnostima svoje dece: - *Hajde izrecituj pesmicu! Pokaži tetki kako igraš! Da vidimo šta znaš!* Za dete takav zahtev može biti ponižavajući (kao što je ponižavajući svaki *freak-show*). Poruka koju roditelj šalje iz pozadine tog zahteva može da bude: - *Hvalim se tobom, nemoj sad da me obrukaš pred svim ovim ljudima!* - što od deteta opet zahteva savršenstvo. A u savršenstvu nema igre, u savršenstvu ništa ne opstaje, niti se iz savršenstva išta može razviti. Kad svoje unutrašnje dete oslobodimo iluzije savršenstva, omogućujemo mu da zakorači iz neživota ka životu. Na kraju sesije, klijentkinja je prihvatila šestogodišnju sebe i poručila joj: - *Nijedno mesto, gde god da se nalaziš, više ne može da te zaplaši.* Kad sam je poslednji put videla, videla sam je na sceni. Bila je savršena! Šalim se: bila je prirodna.

Paradoks bespomoćnosti

Neretko se susrećem sa klijentkinjama koje poseduju izuzetnu snagu, raspolažu različitim sposobnostima i veštinama, vode naizgled sređene i samostalne živote, a govore o osećaju bespomoćnosti. - *Nemam prava da se izborim za sebe. - Nemoćna sam. Bespomoćna do nevidljivosti. Kao da se ni o čemu ne pitam.* Manevar smanjivanja sopstvene snage, radi preživljavanja, radi održavanja partnerstva ili porodice, karakterističan je za kolektivnu genetiku na ovim prostorima, naročito kada posmatramo žensku liniju. - *Budi krhka, dozvoli mu da te spasava, ne pravi se pametna, niko te neće hteti ako si drčna, prećuti, pusti ga da bude muško, ne trpaj nos gde mu nije mesto!* - uobičajene su generacijske poruke i nepisane formule *srećno* sklopljenih brakova. - *Ako si snažna, nepoželjna si.* U mojoj porodici reči *samodovoljnost*, *samouverenost* i *samoživost* smatrane su sinonimima koji upućuju na *nepodnošljivo žensko*, bezobrazluk i neoprostivu drskost. Kad god bih stavila sebe na prvo mesto, kad god bih rekla *mogla sama*, kad god bih ispoljila veru u sebe ili neku svoju sposobnost, moja majka bi se zabrinula: - *Teško onome ko se za tebe veže! Nijedan s tobom takvom neće moći! Ponašaj se kao da si dovoljna sama sebi, to neće na dobro izaći!* U mom rečniku, *samodovoljnost* je srodna *celovitosti*, označava *nezavisnost* i *stav ja sam ona koja jesam*, bez obzira na sve; neodustajanje od sebe. U rečniku mojih pretkinja, *samodovoljnost* je *sebičnost*, oznaka *pokvarenog* karaktera, jer u njihovom poimanju žensko ne može opstati u *sebičluku*, nego je sazdano *za velikodušnu žrtvu*, rođeno da se daje za nešto veće od sebe: kuću, porodicu, potomstvo. Odgajane su i živele u podređivanju ocu, braći, mužu, sinovima. Da bi ispunile tradicionalne rodne uloge, morale su smanjivati prirodnu snagu. Nekada su žene imale dva načina da obezbede opstanak: manastir, gde su podređene bogu i gde žrtvuju snagu seksualnosti, ili brak, gde su podređene mužu i žrtvuju *sve što bi mogle biti*. Vremena su se dovoljno promenila da žensko preživljavanje više nije ugroženo izvan manastira i braka, niti je potpuno uslovljeno *milošću* muškarca, ali model smanjivanja snage istrajava. Kulturološki smo i dalje uslovljene da verujemo kako je *sebično* staviti sebe na prvo mesto i da ne možemo biti *celovite* bez muškarca. Princip žrtvovanja jeste jedan od principa ovog univerzuma, ali je daleko od principa ropstva ili apsolutne samonegacije. Princip žrtvovanja je princip dar-uzdarje. Žrtvujem slobodno vreme, da bih napisala ovaj segment o žrtvovanju; za mene je danas žrtvovano sedam mandarina, da bih preživela dan. Nešto dajemo, da bismo nešto drugo zadobili. Princip žrtvovanja je princip razmene. Staviti sebe na prvo mesto može da znači: nedopustivo je žrtvovati svoju esenciju, nedopustivo je odustati od sebe. Ako odustanem od sebe, kako da očekujem da moj partner ne uradio isto? Ako nisam verna sebi, zašto bi on bio? Zahtevati od partnera da mi ispuni

unutrašnju prazninu, da me *učini ženom*, da me usreći ili transformiše na bilo koji način, ukazuje na emotivnu nezrelost. Kada partner (ili dete ili bilo ko) *izneveri* na takvom zadatku, koji je unapred osuđen na propast, jer niko nije nadležan da nas usreći osim nas samih, pritajena ženska snaga sklona je automatskoj osveti. Snaga koja nam je po prirodi data – snaga menstruacije, krvi, ovulacije, materica kao Zemlja u malom, sposobnost davanja života – može postati razorna ako je nismo svesne i ne umemo njome da vladamo. Snaga sama po sebi je neutralna, a od naše odgovornosti prema snazi koju posedujemo zavisi šta ćemo uraditi s njom: dati, ili oduzeti život. Snaga koja je dugo vremena sputavana i sabijana, mora naći put da se ispolji.

U regresoterapijskim procesima na temu bespomoćnosti, povratak u detinjstvo često razotkriva da osećaj bespomoćnosti pripada ocu ili nekom drugom muškarcu, a prouzrokuje ga žensko homeopatsko dejstvo (ravno mentalnoj kastraciji). Jedna klijentkinja vratila se u nasilnu scenu iz detinjstva, gde otac ispoljava vidljivu agresiju, a majka iz očaja preti da će se ubiti, jer *ovo ionako nije život* (kakvom se nadala potpisujući venčani list). Klijentkinja ima četiri godine i posmatra scenu dok je roditelji ne primete. Kada se u procesu pozabavila emotivnim stanjima roditelja, razotkrila je izvor bespomoćnosti u ocu: - *On se oseća bespomoćno, jer ne može da je ima, kao da nije dovoljan*. Osećaj nedovoljnosti je sasvim razumljiv, jer brak (niti bilo kakvo drugo *čudo*) ne može dvoje necelovitih spojiti u celovito i srećno biće. Majka je obuzeta nezadovoljstvom, a odgovornost za svoje stanje prebacuje na muža. Otac je nemoćan da je zadovolji, a dete je zalutalo u taj emocionalni čvor i zarazilo se očevim osećajem. Majka je prividno predala svoju moć, prepuštajući odgovornost za sopstveni život, ali je moć njenog nezadovoljstva osvetnička (kastirajuća). Tragajući dalje kroz detinjstvo, klijentkinja je ušla u događaj u kome dečak iz škole demonstrira moć nad njom: - *Čitam roman, taj dečak prilazi, otima mi roman i cepa ga preda mnom. Plačem. Zašto to radi? Muška brutalnost je odvratna!* Klijentkinja ima trinaest godina, to je vreme kada počinje da čita ljubavne romane i oseća buđenje seksualnosti. Cepanje tog romana doživljava kao obeščašćenje. Dečak ispoljava bes, nadobudnost, prezir prema devojkicama: - *Vidi nas kao stvari!* Pokazalo se da iza prividne nadmoći, demonstrirane kroz agresiju, počiva dečakova nemoć: - *Njemu nedostaje majka, zapostavljen je, pa se kroz mene sveti njoj*. Odbacivanje od strane majke često biva generalizovano u osećaj sveopšte odbačenosti, jer je majka ulaz i prvi kontakt sa vidljivim postojanjem, pa neprihvatanje od strane majke ima razmere neprihvatanja od strane života i sveta. Osveta srazmerna takvom doživljaju više nije usmerena na konkretnu majku, nego na sve što predstavlja ženski princip. Agresivno ponašanje obično je kamuflaža nečije nemoći: - *Drugima nanosimo bol da bismo ukazali na deo koji pati unutar nas*.

Demonstriranje nadmoći i nasilja, kroz niz terapijskih procesa sa različitim klijentima, pokazuje se kao čvrsta maska navučena na bespomoćno lice. Na primer, jedan od klijenata vratio se u dvanaestogodišnjeg sebe: - *Sam sam u sobi. Ulazi tata i izivljava se, preti da će me prebiti. Izbezumljen je. Onda uzima drvenu igračku i udara njome dok je ne slomi. Izlazi iz sobe. Tužan sam.* Kad smo se pozabavili ocem, došli smo do izvora bespomoćnosti: - *On se plaši, to je skoro paničan strah. Strah od svega, od života. Oseća se bespomoćnim, a to ispoljava nasiljem.* Slomljena igračka za klijenta je imala posebnu simboliku: - *Sam sam je napravio, to je bilo moje delo, kao da mi je slomio ponos.* U terapijskom procesu trebalo je na mesto bespomoćnosti uvesti ponos, vratiti dostojanstvo i sposobnost adekvatnog reagovanja, pri čemu klijent sâm dvanaestogodišnjem sebi daje ono što nije mogao dobiti od oca, kod koga je muški princip, princip sigurnosti i zaštite, bio narušen. Očev strah od života može da ukazuje na strah od ženskog principa (čija zloupotreba kastrira, osporava pravo na postojanje i slično). Kada razumemo ono što je *iza* vidljivog ispoljavanja, kada razumemo da naši roditelji nisu *apsolutni kreatori naših trauma iz detinjstva*, nego su i sami žrtve predačkih trauma i sopstvenih detinjstava, time obesmišljavamo osvetnički lanac, lakše pravimo zaokret od okrivljavanja ka prihvatanju. - *Takav kakav jeste, on je moj otac. Ne prihvatam njegovo nasilje, ali prihvatam njega, da ne bih ratovao sam sa sobom.*

Zabrana radosti

Pre nego što sam počela da se bavim svojim unutrašnjim detetom, na samu reč *radost* reagovala sam prezrivo prevrtanjem očima. - *Sreća je za budale. Iz zadovoljstva niko ne napreduje. Patnja je najefikasniji učitelj.* Takve poruke jesu deo našeg kolektivnog nasleđa, koje glorifikuje patnju, a demonizuje radost i smeh. Na takvoj podlozi, moja najranija lična iskustva doprinela su sopstvenoj konotaciji radosti. Često su mi upućivane reči: - *Ti si mamina najveća radost!* - u čemu naizgled nema ničeg *problematičnog*, osim što mi je tim izjavama preneti odgovornost za majčino emotivno stanje. Kad bih se zbog nečeg rastužila, ona bi postala tužnija od mene i govorila mi je: - *Nemoj da plačeš, mama će da se razboli ako ti tužna! Kad se smešiš, to mamu leči!* Naučila sam da se prividno smešim, a takvo pretvaranje nije moglo eliminisati moje pravo stanje. Naučila sam da ne ispoljavam ono što zapravo osećam, naučila sam da toliko dobro maskiram emocije, da su i meni samoj postale strane. U to vreme, termin *nasmejana depresija* nije bio popularan kao danas, niti je iko razmatrao mogućnost da dete može biti *depresivno*. Potištenost, nezadovoljstvo, nedostatak radosti, nezainteresovanost, sva ta stanja mahom su imala jednostavno objašnjenje: - *Sve im je danas obezbeđeno, pa ne znaju šta će od sebe. Izmišljaju besne gliste, ništa im ne fali!* Onda obično usledi hvalospev *dobrim starim vremenima*: - *Nikakvih obaveza danas nemaju osim te škole! U tvojim godinama, ja sam u polju radila, brata othranila, čuvala stoku. I radosna sam bila! Ti danas ne moraš ništa, šta ti fali?* Ako su stara vremena zaista bila toliko dobra i radosna, kako je moguće da njihov rezultat bude toliko nezavidan? Koncept napretka podrazumeva da svaka generacija teži da narednoj generaciji bude bolje; ohrabruje i podržava one koji ostaju nakon njih. Koncept napretka u našoj kulturi samo prividno postoji, jer nema kontinuiranog duhovnog rada. Nasleđujemo traume, nispunjene ambicije, nesvršene poslove, dugove svojih roditelja, kao što su ih oni nasledili od svojih. Generacija moje majke odrastala je tokom šezdesetih, u ruralnoj sredini, gde se ćerka odgaja *za tuđu kuću*, što se kompenzuje njenom radnom snagom, koja je podrazumevana kao *dug* prema onima koji su je stvorili. Uslovi u kojima sam ja odgajana bili su bolji od njenih: nisam ustajala pre svih da naložim vatru, nisam radila u polju, nisam pešačila kilometrima do škole, nisam odgajala mlađu decu. Uvek sam imala sklonište, odeću i hranu. Moja mama donela je svesnu odluku da će me tretirati bolje nego što je nju tretirala njena majka; da će mi biti prijateljica, a ne robovlasnica. Ali, toj odluci suprotstavljalo se mnoštvo podsvesnih obrazaca, neisceljenih trauma, emocionalnih naslaga i nerazrešenih odnosa. U njenim vaspitnim metodama jasno se ispoljavao njen konflikt sa sopstvenom majkom. U jednom momentu bi rekla: - *Gledaj školu, ima da završiš fakultet, pa da ni od koga ne zavisiš!* U sledećem bi obezvređivala sve što postignem u školi: - *I ja bih bila najbolja u razredu, da ništa drugo nisam radila nego buljila u te knjige! Ne bi se setila da*

mi pomogneš u kuhinji? Vidi na šta nam liči kuća, uzmi i počisti! S jedne strane se zalagala da imam više mogućnosti nego ona, s druge strane mi je zavidela na mogućnostima kakve ona nikada nije imala. Uz sve to, nije joj moglo biti jasno kako se usuđujem da, pored svega što mu pruža, ne budem srećna i zadovoljna? Umela je da kaže: - *Oči svoje rođene bih izvadila i dala ti ih, toliko te volim!* To je stvaralo živopisne slike u mojoj glavi: Ona prstima izvadi oba oka i stavi mi ih kao dva klikera na dlan. Pogledam joj u lice, tamo su dve crne rupe. Pogledam na svoj dlan, tamo su dva sasušena i mrtva oka. Nisam se usuđivala da je pitam: - *Šta će mi tvoje oči?* - jer bi me proglasila *nezahvalnim derištem*, ali sam znala da je njena žrtva krajnje besmislena. Mazohistička. Dugo sam i sama živela po tom modelu, žrtvujući delove sebe za druge i umišljajući da je to izraz *ljubavi*, glorifikujući patnju s naručenim osmehom. Nisu mi bile potrebne dodatne oči, nego emocionalna stabilnost i zdrav odnos prema životu, što nije imala, kao ni generacije žena iza nje. Bila sam svesna tih modela, isprepletenosti odnosa, preuzete odgovornosti za *usrećivanje* mame na sve načine, krivice što to ne uspeva, ropskih partnerstava – ali mentalna samoanaliza nikada nije bila dovoljna. Svi ti slojevi koji su osećaj radosti držali u zaboravu, nisu mogli biti otklonjeni bez regresoterapijskih procesa i energetskog rada sa unutrašnjim detetom i ženskom predačkom linijom.

U filozofiji *New Age*-a prisutan je imperativ sreće: *sreća kao moranje, sreća pod prinudom, sreća kao jednom zauvek osvojen cilj, sreća iz inata, osvetnička sreća, Instagram sreća...* *Sreća kao navika, 50 načina za sreću, 50 navika srećnih ljudi. Ako sto osam puta uverljivo slažeš sebe da si radosna, sto deveti put to postaje istina.* Kako afirmacije i mantranja o radosti ili sreći mogu biti delotvorni, ako unutar sebe više nemamo referencu tih stanja? Ili ih imamo negde, upetljane u emotivni traumatski čvor? Kolektivna zabrana radosti (glorifikacija patnje), kao i kolektivno insistiranje na sreći (negiranje realnosti svega što sreća nije), jednako nas udaljavaju od emocionalne stabilnosti. Razdvajanje od unutrašnje radosti deteta jedno je od opštih mesta odrastanja i socijalizacije. U radu sa klijentima zabrana radosti pokazuje se kao česta tema u terapijama detinjstva. Iako klijenti obično ne definišu *nedostatak radosti* kao temu zbog koje se upuštaju u terapijski proces (jer to bi bila *luksuzna* briga, fejkiranje sreće je normalizovano), u procesu se gubitak radosti često pokaže kao ključ klijentovog stanja. Na primer, jedna klijentkinja je simptom izgubljene radosti opisala modelom: - *Kad sam u najboljoj situaciji, pripremam se za najgore. Šta god da postignem, ne uživam u tome, nego se plašim da ću to izgubiti.* Kad smo se upustile u proces, prvi uzrok bio je u trećem mesecu prenatalnog perioda, kada je klijentkinjina majka otišla da se vidi sa bivšim ljubavnikom. Tamo mu saopšava da je udata i da čeka dete. Dete to doživljava kao da je upotrebljeno: - *Ja sam joj oruđe protiv tog čoveka, kao da mu prkosi trudnoćom.* Na tom susretu sa bivšim, majka iz povređenosti glumi (osvetničku) sreću, a zapravo žali za prošlim vremenima i za tom vezom koju je nemoguće obnoviti. Dete to oseća: - *Ako mama nije srećna sa*

mojim ocem, onda sam i ja pogrešna. Sve je pogrešno! Mama postaje svesna da je njen bračni život gluma, a klijentkinja konstatuje da je to trenutak kada ona gubi pravo na radost, čime joj je izmenjen životni tok. Do kraja sesije klijentkinja uviđa: - Osećam se izdano. Mama je izdala sebe. Iz toga učim da budem verna sebi. Kad to uvidi, u kontaktu sa unutrašnjim detetom, oseća se živahno i vedro. Druga klijentkinja ustanovila je model da, kad god želi da uradi nešto što bi je obradovalo, oseti panični strah i odustane. Vratila se u vreme kada je imala tri godine i igrala se u pesku: - Kopam rupu, kao da istražujem nešto, srećna sam, odličan je osećaj te slobode. Sva sam u pesku i jedem pesak. Kad to mama spazi, panično prekida njenu igru: - Grdi me, više, udara me po rukama, strašno je nervozna i umorna, plaši se da ne dobijem gliste. Onda me unosi u kuću, tamo sam kao u tegli, zatvorena i zarobljena. Nagovorila je tatu da zabetoniraju taj peščaniku, uzeli su mi sreću i avanturu. Ovde je osećaj radosne igre i radoznalog istraživanja prekinut paničnim strahom majke, koji se usađuje u dete kao trajna zabrana. Nakon razmene delova doniranih u trenutku šokantnog prekida (sloma), klijentkinja integriše svoju unutrašnju devojčicu i kaže joj: - Imaš pravo da se igraš i da živiš.

Za mnoge klijente polazak u školu, ili neka epizoda iz ranih školskih dana, prouzrokuje gubitak radosti ili prava na igru (iako je igra najbolji model učenja). Zaraza nezadovoljstvom često se širi od strane učitelja koji ne ispunjavaju ulogu u kojoj bi trebalo da budu, rade posao koji ne vole, a sopstveni osećaj praznine i protraćenosti kamufliraju lažnom slikom autoriteta. Da bi preživeli, uništavaju kod dece ono što sami nemaju, a mahom nemaju ni jedinstvenost, ni radost. Deca koja se ne povinuju režimu *ćuti – ne pomeraj se – slušaj*, etiketirana su kao *problematična*, pod izgovorom da učitelji *nemaju vremena* da se bave *drugačijom* decom. Nije problem u *drugačijem*, jer različitost jeste odlika ljudskih bića, problem je što školski sistem ne podržava individualnost, nego je ugnjetava da bi se održao. Jedna klijentkinja u terapijskom procesu ponovo je proživela polazak u školu: - *Plačem u učionici sve dok me učiteljica ne izbací jer ometam nastavu. Kod kuće sam tužna, osećam da sam izneverila roditelje time što nisam kao druga deca.* Jedinstvenost je proglašena za problem. Ako si ono što jesi, izdala si one od kojih se razlikuješ. A nemoguće je ne razlikovati se. Kolektivno smo nedorasli izazovu da kao autentični pojedinci možemo opstati unutar zajednice (porodice, škole, partnerstva, šireg okruženja). U ime pripadanja, prihvatanja i takozvane *normalnosti*, negiramo pravo na individualnost. Mnogi roditelji i učitelji su svesni da je školski sistem apsurdan, ali ga i dalje održavaju i povinuju mu nove generacije dece. Mnogi opšteprihvaćeni kolektivni modeli ponašanja (društveni paradoksi) ukazuju na globalnu uhvaćenost u traumu unutrašnjog deteta. Na nivou društva, normalizovano je ne raditi ono što te zabavlja i širiti nezadovoljstvo ili glumiti sreću.

Starmalo dete

Starmalo dete je *uzorno* u svetu odraslih, jer je *lako za održavanje*: preozbiljno, savesno, poslušno, *razumno*, uredno, istrenirano da pomaže u kući. Iznenaduje zrelim komentarima, zbog čega su roditelji ponosni, jer je njihovo dete *bolje i naprednije*, umesto da se zabrinu zašto detetu nije dozvoljeno da bude dete. Uzrok tome može biti prezaštićivanje, ili zanemarivanje od strane roditelja. Zanemarivanje danas ima mnoštvo oblika, među kojima je prepuštenost tehnologiji, izloženost medijskoj seksualizaciji, nedostatak boravka u prirodi, uskraćivanje slobodnog vremena i vremena za igru, u ime učenja nekoliko stranih jezika, sviranja instrumenata i drugih neispunjenih roditeljskih ambicija. Roditelji koji prezaštićuju dete usredsređeni su na izbegavanje grešaka umesto na uživanje, neprekidno zabrinuti i oprezni, čime detetu uskraćuju dečja iskustva. Kod starmale dece bunt i bes često ostaju potisnuti i okrenuti ka sebi (jer su *greške* neoprostive). Kako su raznim vaspitnim metodama osujetili prirodnu tendenciju osamostaljivanja deteta, roditelji su osigurali njihovu privrženost u odraslom dobu, često dok god su živi. Starmala deca kao odrasli ljudi nastavljaju da traže odobravanje i potvrdu od strane roditelja, što je česta smetnja njihovom partnerskom i bračnom životu. Prevremeno *stečena samostalnost* tokom detinjstva, u odraslom dobu postaje svoja suprotnost. Prvorođena deca često postaju starmala, a iz prirodnog toka detinjstva izbacuje ih roditeljsko očekivanje da se staraju o mlađem bratu ili sestri. Briga o detetu je uloga roditelja, a ne uloga deteta. Ovim obrtanjem uloga starijem detetu se šalje poruka da njegove potrebe više nisu bitne i da više ne zaslužuju pažnju, odnosno, da ono samo nije bitno. Po tom usađenom obrascu dete će se ophoditi prema sebi kroz život: zanemarivaće svoje potrebe, stavljajući se u drugi plan, podređivaće se drugima jer suštinski obezvređuje sebe. Još jedna od varijanti obrtanja uloga i prevremenog odrastanja je da dete biva *roditelj* svom emotivno nedoraslom roditelju. Na primer, kada se majka žali ćerki na ponašanje oca ili kada odgovornost za svoje bračno nezadovoljstvo prebacuje na dete. Kad je o ovoj temi reč, ne mogu da se ne setim kako sam sa sedam godina bila poslata da zimski raspust provedem kod tetke, da joj pomažem oko novorođenog deteta. Mama je bila ponosna što sam igrajući se lutkama naučila da menjam pelene (u nekadašnjem obliku, to su dve pamučne krpe u paketu sa švedskim i gumenim gaćama), što umem da perem sudove, ponešto i skuvam, radim sve što mi se kaže, rečju: *kao velika*. Bila je to zamka za moju psihu: s jedne strane, bila sam ponosna na *zrelost* i *poverenje* koje mi ukazuju dve odrasle žene; s druge strane, iskonski sam zamrzela sve takozvane *ženske poslove i uloge*, proglasila ih za ponižavajuće i doživljavala unutrašnje konflikte u doba kada bi bilo primereno da obavljam sve ono što mi je kao sedmogodišnjakinji išlo s neprimerenom lakoćom. Da stvar bude apsurdnija, moja tetka imala je ćerku godinu dana mlađu od mene. Dok sam ja *vodila računa o bebi*, ona se

neometano igrala, jer je *mala* i nije *taj tip* devojčice kao ja. Nije *starmala*; nije kućanica u telu sedmogodišnjakinje. Sećam se da bi mi za ručkom pred očima iskrasao prizor prljavih pelena i da sam dobijala nagon za povraćanjem. To se ponavljalo danima. Niko se nije zapitao zašto mi se, odjednom, gadi hrana, niti je ikome palo na pamet da lutke na kojima sam vežbala, zapravo ne seru. U toj kući osećala sam se kao *Pepeljuga*: sposobna za sve, ali poslednja i nevažna. To je znatno obeležilo moju sliku o sebi i doprinelo modelu samoobezvređivanja, kao i potrebi da se dokazujem kroz perfekcionistački i muški model rada. Naravno, nije mi se dogodilo ništa što se inače ne događa, niti išta što je nerešivo. Model prevremenog odrastanja, deljenja ženskih obaveza *na ravne časti* između majke i ženskog deteta, bio je opšte mesto za generaciju moje majke. Za današnje generacije karakteristična je seksualizacija devojčica koju podržavaju medijska, modna, kozmetička i druge industrije. Na primer, za osmogodišnjakinje se proizvode tange, za desetogodišnjakinje push-up grudnjaci, za devojčice predškolskog uzrasta uobičajeno je da imaju setove za šminku i manikir. Seksualizacija vrednost osobe izjednačava sa seksualnom privlačnošću i ponašanjem, objektifikuje telo, degradirajuća je. Medijska slika *idelane žene* narušava samopouzdanje devojčica, jer to nisu modeli ni zdravog, ni prirodnog izgleda, a uz to im unapred zacrtan *kalup lepote* uskraćuje istraživanje i ispoljavanje sebe.

U iskustvima klijenata, prekid detinjstva i naglo lansiranje u svet odraslih, razotkrilo se ispod različitih životnih aspekata u kojima kao odrasli ne mogu da se realizuju. Veoma često postoji model da klijent uviđa šta bi trebalo da preduzme, ali nema snage da odluku sprovede u delo ili se njegova ulaganja pokazuju uzaludnim. Na primer, jedna klijentkinja opisuje sebe kao zatvorenu, što doživljava kao otežavajuću okolnost: - *Volela bih da sam smelija, otvorenija, odlučnija*. Oseća da je blokirana i da joj se život odvija mimo njene volje: - *Milion puta donesem odluku, ne sprovedem nijednu. Ljuta sam na sebe što ne stojim iza svojih odluka. Kad već vidim šta treba, zašto ne mogu to i da uradim?* Vraćanjem u detinjstvo, klijentkinja se suočila sa auotoritativnim, strogim, hladnim i nasilnim ocem. Kad bi od njega tražila podršku u rešavanju domaćih zadataka, dobila bi šamar: - *Više i dobijam šamar ako nešto ne znam. Misli da će me na taj način naterati da razmišljam. Povređena sam i usamljena, više nego što sam nešto naučila*. U tom događaju, gde trpi poniženje sa gubitkom kontrole, klijentkinja gubi deo duše koji nosi poverenje (donirala je taj deo ocu), a zadobila je otpornost na bol. Život bez poverenja i sa otpornošću na bol je stoičko trpljenje. Bez poverenja u druge, u sebe, u život, živela je u podozrevanju, preispitivanju i strahu, bez akcije. Kada razmeni delove sa ocem, može da razume da je otac povređuje zato što je i sam bio povređen, uviđa da je ispod njegove agresije zapravo potisnuta tuga i saoseća se sa njim. Kada smo išle još dalje, klijentkinja je otkrila trenutak sloma koji nasilno prekida njeno detinjstvo: kada joj je, u petoj godini, povereno da se brine za bolesnu baku: - *Osećam se odraslo više nego što bi trebalo. Osećam*

težinu. Imam obaveze koje ne treba da imam kao dete. Baka mi kaže šta je boli, ja znam koji lek da joj donesem. Odlaskom bake, klijentkinjina majka gubi sigurnost i oslonac, govori ćerki kako *neće moći da se snađe kroz život*, što stvara dodatno opterećenje i zarazu tim stanjem bespomoćnosti, nepreduzumljivosti, izgubljenosti. Suočena sa preranim razdvajanjem od igre, klijentkinja dolazi do uvida da je u tome uzrok što se *danas u nekim situacijama ponaša kao petogodišnje dete*. Oslobođanjem od majčinih emocija i modela ponašanja, otkrivanjem i osnaživanjem reference bezbrižnosti i razigranosti unutar sebe pre trenutka sloma, kao i integracijom petogodišnje sebe, kojoj želi da kaže *nisi sama*, klijentkinja pravi promenu. Doživljava olakšanje, ispunjenost i spremnost da se upusti u igru života.

U još jednom primeru, klijentkinja je rešavajući paradoks – *vodim računa o ishrani, vežbam, a težina ne pada ispod sto kilograma* – otkrila prevremeno odrastanje usled traumatičnog razvoda roditelja. U jedanaestoj godini, kad postaje svesna da se među njenim roditeljima nešto promenilo i da je razdvajanje na pomolu, ulaže silan mentalno-emotivni napor i energiju da iznađe rešenje *kako da to spreči*, što prevazilazi njene realne mogućnosti, kao i odgovornost deteta. U tome je koren modela *zalaganja bez ikakvih rezultata*. Eksplicitno navodi kako je u toj situaciji postala odrasla: - *Tužna sam što tata ide. Grlim ga, ljubim. Možda i plačem. Tata ima izraz krivice. Meni ga je tako žao, kao da je dečak, a ja sam starija od njega, tako se osećam.* Nakon razdvajanja, majka joj ništa ne objašnjava, nego širi nezadovoljstvo, okrivljuje oca za sopstveno stanje, kune ga, ne shvatajući da time ujedno proklinje i decu koju je s njim izrodila. Dete to oseća: - *Jako me povređuje kad za tatu kaže 'crko dabogda'* - jer to jeste direktan crnomagijski napad i na dete koje unutar sebe sadrži istog tog proklinjanog oca. Presecanjem korena plodovi gube sponu sa životom. U trenutku sloma, klijentkinja je svom izgubljenom detinjstvu donirala bezbrižnost i lakoću postojanja, a zadobila svojstvo da živi sa težinom: - *Sad hrabro nosim težinu, da ne bih bila kao moja mama.* Težina u ovom slučaju nije bila samo apstraktna, nevidljiva emotivna težina, nego manifestovana na telu.

Preveliko zalaganje, neznatan napredak

Uradila sam sve što sam mogla, ništa nisam postigla. Trudim se svim silama da to ostvarim, ne uspeva mi. Što više ulažem, manje imam. Hoću, a ne mogu. Uzroci ovom frustrirajućem stanju mogu biti različiti: genetski nasleđen neuspeh, samosabotaža (prisustvo abortivne energije), destruktivni uticaji društava iz paralelnog sveta, nekompatibilnost sa energijom prostora ili vremena, nedostatak nekog *energetskog vitamina* koji treba nadomestiti... Koliko klijenata, toliko različitih mogućnosti. Ljudski život nema automatsku misiju, kakvu ima, recimo, seme žira, koje se ne pita, niti može napraviti izbor da li će iz njega izrasti hrast, bukva ili suncokret. Ako pretpostavimo da ima povoljne uslove za razvoj (zemlju, vodu, sunce), seme žira po automatizmu će realizovati svoju misiju da postane hrast. Ljudi mogu postati ono što bi trebalo da postanu po planu misije s kojom su došli u život, ali ne moraju. Svako od nas može promašiti svoju sudbinu, svoju autentičnu ulogu, samog sebe... ili povećati šansu za samorealizaciju. Da bismo znali *kako* da realizujemo životni plan koji je zabeležen u našoj esenciji, prvo bi trebalo da znamo *šta* je uopšte u tom planu. Najčešće ne znamo, ali nas život pritiska da to istražimo i spoznamo.

Često se dešava da klijent radi ili ostvaruje suprotno od onoga što istinski želi, jer mu nedostaje određeni fragment duše koji je doniran u vremenu detinjstva. Na primer: - *Radim kako kobilu, a nikada nemam dovoljno novca.* U određenom životnom periodu, funkcionisala sam po takvom modelu. Analizirajući tendenciju svoje porodice, bilo mi je jasno da sam nasledila paket ropskog rada (rad za druge, bez priznanja, zadovoljstva i napretka), osećaj siromaštva u novcu i egzistencijalni strah, nelagodnost i neadekvatnost kada treba reći *svoju cenu*, sklonost samoobezvređivanju. Životno iskustvo mog dede, koji je deo života proveo u logoru, kao rob i sluga koji radi da bi ostao u životu (suvišno je reći da u takvim uslovima *živeti sebe* predstavlja nemoguću misiju), postali su deo mog genetskog koda. To iskustvo ga je toliko obeležilo da je, nakon oslobođenja, kada mu život više nije bio ugrožen, nastavljao da radi teške fizičke poslove, gde god da je bio pozvan, bez ikakve nadoknade. Kakva god da je bila njegova urođena sposobnost da zaradi i uspe, osujećena je životnim okolnostima ratnog perioda, a verovatno i genetskom *lutrijom* (čije smo svi žrtve). S druge strane, u naš genetski kod uneo je snagu preživljavanja u svim uslovima (iz čega je jasno da genetski materijal treba filtrirati). Analizirajući poruke o novcu kojima sam bila izložena kao dete, nije bilo sumnje da sam programirana na siromaštvo, a da najverovatnije nisam došla s tom tendencijom u život, nego sam je naknadno usvojila. Na primer, sećam se da sam u veoma ranom periodu, verovatno isprovocirana večitim nezadovoljstvom majke koja se samoponištava beskrajnim kućnim poslovima, izjavila da ću kad odrastem imati kućnu pomoćnicu,

što je naišlo na sveopštu osudu: - *Kako se usuđuješ da tako nešto pomisliš? Šta ti zamišljaš da si? Grofica? Sram te bilo!* Pored toga, bila sam izložena porukama koje glorifikuju skromnost i proklinju novac, jer je njegovo sticanje izvor patnje, a ne radosti. Kad bih kao dete odbijala da jedem boraniju, rekli bi mi: - *Pička ti materina, ne znaš ti šta je glad!* - što je značilo da moji roditelji znaju i da je silan uspeh ako u životu uspevaš da se prehraniš, a sve ostalo je luksuz za koji nisam rođena. Kontekst odrastanja u postjugoslovenskom vremenu, sankcijama, izolaciji i kolektivnom osećaju bede, takođe je učinio svoje, pri čemu ni prostor, ni vreme ne podržavaju koncept napretka i izobilja, niti raspolažu zdravom referencom tih pojmova. Sve ovo sam svesno znala, na nekim aspektima sam radila drugim tehnikama, a kada sam model *konjskog rada bez rezultata* stavila u regresoterapijski proces, razotkrio se jedan od neočekivanih uzroka iz detinjstva, kao i fragment koji je trebalo vratiti. Otišla sam u četvorogodišnju sebe, kada doživljavam razdvajanje od igre u koju sam bila potpuno apsorbovana, kako samo dete može da bude. Prekid izgleda ovako: - *Sedim u ćošku i vrtim jednu kocku, treba da budem nečujna, neprimetna i nevidljiva.* To više nije autentična dečja igra, nego dete glumi onu vrstu igre kakva udovoljava odraslima. Prekid, koji me izbacuje iz prirodnog toka neometane igre, nastaje kada otac podvikne: - *Zašto nigde ne mogu da imam mira?* Majka staje u moju odbranu i među njima nastaje svađa. U procesu uviđam, što kao četvorogodišnjakinja nisam mogla znati, da moja igra nije uzrok, nego povod njihovoj svađi. Otac je umoran od rada, a majka mu se suprotstavlja ne zato što se saoseća sa mnom, nego zato što ga u tom trenutku smatra nesposobnim i okrivljuje ga za sopstveno nezadovoljstvo. U hologram koji tamo nastaje upleteni su modeli i emotivna stanja kojima je zaražen moj odnos prema radu i novcu: premor od muškog rada koji ne donosi ni napredak, ni priznanje (*nesposoban si*), nezadovoljstvo ženskog neplaćenog rada koji ne nailazi na poštovanje (*frustrirana sam*). Iz prirodnog ritma igre, koja za mene tamo predstavlja fokus i realizaciju, *flow* stanje, trenutak potpunog prepuštanja i osećaj da *sve ide od ruke*, prelazim u neprirodno oponašanje igre bez ritma, u *frozen* stanje. *Flow*, kao stanje zadovoljstva u radu, bilo je ono što mi je nedostajalo u odraslom dobu. Nakon razmene fragmenata sa igrom, rekla sam četvorogodišnjoj sebi: - *Ne moraš više da glumiš budalu da bi udovoljila drugima!* Od tada kao da imam dozvolu da kombinujem rad sa igrom, uz razumevanje da priroda rada nije sama po sebi *mučenička*, nego da zadovoljstvo u radu donosi napredak, priznanje i materijalnu satisfakciju.

Događaji koji nas tokom detinjstva izbace iz životnog toka koji je za nas prirodan ili nas izmeste iz naše autentične uloge, često bivaju naizgled beznačajni i čine se uobičajenim iskustvom većine: jedan roditeljski povik, rođenje mlađeg brata ili sestre, polazak u vrtić, prekid igre, razdvajanje od omiljene igračke. Nakon terapije, klijenti uzroke do kojih su došli često prokomentarišu kao *banalnost koja im je izmenila životni tok*, iznenađeni emotivnim nabojem nečeg tako *svakidašnjeg* i

amplitudom tog dejstva. Jedna klijentkinja rešavala je model zaludnog ulaganja koji je doživljavala u različitim aspektima: - *Što se više zalažem, manje postizem*. U pozadini je bio događaj rođenja njenog mlađeg brata od tetke, u vreme kada je imala tri godine, što ugrožava njenu poziciju najmlađe mezimice u široj porodici. Događaj je uobičajeno porodično okupljanje, unutar koga se dve porodice nadmeću rađanjem muškog naslednika, što klijentkinja doživljava kao obezvređivanje, jer je devojčica. Emotivno najteži trenutak za klijentkinju je kada sedne dedi u krilo, on je prihvata, ali priča o novorođenom dečaku. - *Trudim se da zadobijem dedinu pažnju, ali to ne daje nikakve rezultate. Beba je ukrala svu ljubav*. U tom trenutku klijentkinja je na nivou duše donirala dedi oči: - *Da bi mogao ponovo da me vidi* - a od dede je dobila kičmu, deo duše koji joj je omogućio da *nosi težinu situaciju s kojom se suočila*. Klijentkinja zaključuje: - *Živela sam kao radoholičarka, jer bez vida nisam znala kud idem. Deda bez kičme nije mogao da se nosi sa starošću. Ne mogu da verujem da takav događaj napravi toliko haosa!* Nakon razmene fragmenata, dolazi do osećaja celovitosti, vraća se svest o sopstvenoj vrednosti, a jasnovidost rastera strah s puta kojim treba ići. Rođenje mlađeg deteta često unosi pometnju u život prvorodenog, ako oseti da je na bilo koji način zapostavljeno ili da su njegove potrebe postale *nevažne*. U iskustvu jedne druge klijentkinje, dolazak mlađeg brata prekida njenu vezu sa majkom: - *Mama me više ne vidi* - što će uticati na to da kasnije bira odnose i poslove u kojima je nevidljiva. Da bi ponovo zadobila majčinu pažnju i ljubav, ona u četvorogodišnjem uzrastu pomaže majci oko bebe: - *Kad ispunim to što mi mama kaže, osećam da samo joj bliža. Radim šta mi kaže, ali bih najradije počupala brata!* Odsustvo oca i majčino oslanjanje na prvorodenu ćerku dovodi do ćerkinog prevremenog odrastanja: - *Hoću da budem dete, a nisam* - što u odraslom dobu dovodi do toga da se u nekim aspektima ponaša onako kako joj nije bilo dozvoljeno kao četvorogodišnjakinji. Kao odrasla doživljava da kroz posao koji radi smanjuje sopstvenu vrednost i da ne ume da uspostavi kontinuitet napretka. Majčin model rada je rad *pod prinudom*, bez uvažavanja sebe i bez priznanja okoline. U trenutku kada je preuzela deo brige za brata, klijentkinja se odrekla svojih potreba, u ime majčine ljubavi. Kroz život bira poslove u kojima ne može da se ispolji, doživljava to kao prinudni rad za koji nije dovoljno plaćena (po majčinom modelu: nepriznata i neuvažena). U trenutku kad gubi majčinu pažnju, donirala je centralni deo sebe koji opisuje kao *pokretač svega* (dinamika, akcija, kretanje). Kada na kraju procesa vrati taj fragment, može da iskorači iz nevidljivosti i stagnacije.

Umesto zaključka

Ako preživiš detinjstvo, posle je sve lako. Ali, kako preživeti detinjstvo? Malo kome to uspe, a i ako uspe, cena je previsoka. Danilo Kiš je, recimo, preživeo detinjstvo, a da li ga je nadživeo? O čemu govori Porodični ciklus / cirkus, kako okosnica Kišovog dela, ako ne o tome da je možda neka, a možda i sva detinjstva nemoguće preživeti. A detinjstvo Kišovo je panonsko, blatno, predratno i ratno, prljavo, nasilno, čulno, bogohulno, to je detinjstvo od kakvog beži svaka poštena i čedna „književnost za decu“, jer ni deca ni „pisci za decu“ (čast izuzecima, ako ih slučajno ima) ne znaju ništa o detinjstvu: prava muka detinjstva nastaje tek kasnije. Za pisca osobito. Zato se ono doživotno preživljava, s neizvesnim ishodom.¹

Izraz *traumatično detinjstvo* gotovo da je pleonazam. Čini se da je nemoguće odrasti, a ne biti povređen; ne sahraniti neke snove; ne donirati delove sebe; ne utamničiti unutrašnje dete. Detinjstvo kao da je namenjeno traumatizaciji i tlačenju jedinstvenosti, jer u samom startu negiramo činjenicu da novorođeno dete jeste individua. Ne postajemo ljudi zahvaljujući tome što su nas oformili roditelji, okruženje, obrazovanje, rad i iskustva, nego se rađamo kao ljudi. U ovom vidljivom postojanju, ono smo što jesmo, od trenutka začeca. Iskustva koja nadalje doživljavamo nisu usmerena da nas podrže u osnaživanju sopstvene individualnosti, nego, naprotiv, teže njenom osporavanju. Roditelj kao neprikosnoveni vlasnik deteta, na *svetoj* dužnosti da ga oblikuje i pripremi za život, za koji najčešće ni sam nije spreman, prvi je među ubicama snova: - *Šta ti znaš, čuti i slušaj starije!* Školski sistem, namenjen jednoumljavanju i negovanju *zlatnog proseka*, sistemski uništava jedinstvenost: - *Koga je briga što si nadarena za umetnost, problem je što si glupa za matematiku!* Okruženje, vrednosni sistemi i vladajući društveni konstrukti imaju svoj udeo: - *Ako se ne povinuješ, nisi dobrodošao!* Celokupan kontekst (prostor, vreme, akteri) odrastanja usmeren je na to da nas zaustavi u svakom pokušaju da pogledamo unutar sebe i da se zapitamo: - *Ko sam ja? Šta su moje vredosti? Zašto sam ovde i kuda idem?* Bez otkrivanja tih istina o sebi, ima li život smisla? Normalizovali smo traumatičnu prirodu detinjstva, no, da li je trauma zaista inherentno i nužno svojstvo detinjstva, koje opravdavamo po modelu: - *Što te ne ubije, osakati te, a sakati smo jači?* Ili je normalizacija traume posledica globalne nespremnosti na život, emocionalne nestabilnosti, degeneracije muškog i ženskog principa, iščešenih predačkih kultova koji proklinju život i veličaju patnju? Zašto bismo uopšte rađali decu, ako smo uvereni da je *pravi*

¹ Pančić, Teofil (2019). *Može li se preživeti detinjstvo*. Vreme br. 1489. 18. jul 2019.

život *tamo negde (u raj, svetlosti, nedostižnoj nirvani)*, a da je ovaj vidljivi svet samo *varka, zatvor, čistilište*? Osuđujući život, rađamo nove osuđenike.

Na svu sreću, postoje alatke za rad na svim tim aspektima koji nas odvajaju od života i od sopstvene jedinstvenosti. Regresoterapija je jedna od mogućih tehnika u spektru različitih mogućnosti. O važnosti detinjstva za formiranje (odnosno, deformiranje) ličnosti dugo se govori u psihologiji modernog doba: - *Dete je otac čoveka* (Frojd). Ili je, pak, *dete čovek u odelu deteta* (Duško Radović)? U svakom slučaju, detinjstvo ne mora da bude sudbina koju ponavljamo kroz život, jer svaki čovek ima pravo da menja i poboljšava sopstvenu sudbinu. Mentalno analiziranje svakako nije dovoljno da bismo se rasteretili goričine emocionalnog taloga prošlosti. Potreban je rad sa podsvesnim niovima, jer u detinjstvu apsorbuje obrasc ponašanja i emocije bez ikakve cenzure i odbrane, a to postaju modeli i stanja po kojima funkcionišemo iako ih nismo svesno birali, niti nam suštinski pripadaju. Nekada je potrebno vratiti izgubljene fragmente duše (delove koje smo donirali u trenutku nekog sloma, ujedno primajući fragmente koji nisu naši i sada ih doživljavamo kao višak ili blokadu). Teorijski posmatrano, regresoterapija može da obuhvati i rad sa genetskim nasleđem, jer veoma lako možemo ući u sećanja svojih predaka i razrešiti predačku traumu tamo gde je nastala, kako bismo osujetili njen uticaj u našem životu, ali to može biti (vremenski) prezahtevno, s obzirom na činjenicu da na nas utiče sedam generacija predaka (254 donatora genetskog materijala). Pojedinačno regresoterapijsko tretiranje svakog pretka i pretkinje pretvorilo bi se u celoživotni projekat. Ako život posvetimo čišćenju trauma, kada ćemo zapravo živeti? Za rad sa genetikom na raspolaganju su nam energetske obredne radove (ritual čišćenja 7 generacija za filtraciju genetskog materijala, rad sa kultom univerzalnih časnih predaka Egungun i drugim kultovima predačkih energija). Neke izazove detinjstva i odrastanja dobro je tretirati u vreme kada se jave, jer nemamo svi tu sreću da preživimo detinjstvo sa ogrebotinama i naprsnućima, a *čaša koja pukne ne može se vratiti u neokrnjeno stanje*. Problemi sa socijalizacijom, noćne more, komunikacija sa nevidljivim prijateljima, destruktivno ispoljavanje i drugi izazovi mogu imati duhovni izvor, pa ih kao takve treba i tretirati. Umesto toga, sistem u kome živimo sklon je da negira ono što ne razume, kao i da etiketira neizlečivom dijagnozom *problem* koji zapravo ne postoji. Dete obično ne podvrgavamo regresoterapiji, ali postoje metoda rada sa paralelnim nivoima i njegovim duhovnim izvorom (kao što je, na primer, rad sa energijom Egbe, za podršku socijalizaciji i mekšanje paktova sa paralelnim društvima).

Sećam se jednog klijenta koji mi je ispričao da od rođenja ima problem sa prilagođavanjem, zbog čega je dvadeset godina podvrgavan psihijatrijskom lečenju, što nije bilo ni od kakve koristi. U detinjstvu je dobio spektar dijagnoza: hiperaktivnost, dečja šizofrenija, borderline personality

disorder, Aspergerov sindrom. - *Nisu rešili ništa, a mislim da ni neće. Samo bi mi davali injekcije, da me ošamute.* Kad je došao na regresoterapiju, imao je dvadeset šest godina i plan da se preseli u inostranstvo, ali ga je u tome sprečavao strah od velikih građevina. Etikete i tretman kome je podvrgavan od detinjstva, obeshrabrile su ga u toj meri, da me je pitao: - *Da li meni išta uopšte može pomoći i da li je ta fobija sastavni deo neizlečivih dijagnoza?* U regresoterapiji, kao uostalom, u bilo kom pristupu koji čoveka vidi kao celovito biće, ne bavimo se dijagnozama, nego ljudima. Klijent je veoma lako ušao u proces i suočio se sa uzrocima svog straha. Posle više meseci ponovo sam ga videla, upravo se bio vratio iz Nemačke i rekao mi je: - *Uopšte više ne primećujem velike zgrade! Sad hoću da radimo na tome da nađem devojkju!* Bila sam fascinirana njegovom snagom da, posle dvadeset godina nerazumevanja, ugnjetavanja njegove psihe, dejstva sedativa i spektra stigmatizujućih dijagnoza, ne odustaje od sebe. Ne mogu da se ne zapitam: šta bi tek ta veličanstvena snaga proizvela, da je od rođenja imao adekvatnu (spiritualnu) podršku umesto psihijatrijske torture? Koliko dece sistem odbaci kao *neupotrebljivu*, zbog stigmatizacije različitosti, nepoštovanja neurodiverziteta, nerazumevanja životnih principa, negiranja duhovnog izvora?

Nedavno je u medijima objavljen slučaj trinaestogodišnjeg dečaka kome su *eksperti* dodelili dijagnozu *lake mentalne retardacije*. Pohađa nastavu po prilagođenom planu i programu, odbija savladavanje gradiva i ima poteškoće sa čitanjem i pisanjem. Majka ga odvodi kod defektologa-logopeda. Dečak kaže: - *Džaba me vodite, kad mi nema pomoći.* Spočetka je nepoverljiv i odbija komunikaciju sa defektološkinjom, ali vremenom uspostavljaju odnos poverenja. Ispostavi se da dečak govori engleski i da s lakoćom rešava logičke zadatke. Defektološkinja predloži procenu kliničkog psihologa, a roditelji su već umorni, jer nema *stručnjaka* kod koga nisu bili. Ipak, smognu snage. Nakon dodatnih *testiranja, procenjivanja i skrininga*, pokazalo se da je etiketa *lake mentalne retardacije* nalepljena natprosečno nadarenom detetu koje ima disleksiju. Od šeste do trinaeste godine života, dečak je psihički izmasakriran i razoren. Koliko vremena će biti potrebno da vrati uništeno samopouzdanje, da spere stigmju, da zaista izađe iz kaveza? Koliko je dece koja su doživela to isto, a da za njihove slučajeve ne znamo, jer nisu imali sreće da u moru *stručnjaka* naiđu na jednog koji je zaista u ulozi u kojoj treba da bude?

Danas se sve češće dešava da neurotipična deca ne progovore u periodu kada je očekivano da razviju govor, što roditelje i eksperte dovodi u zabludu da je u pitanju neki razvojni poremećaj. Ovo se dešava kod dece koja su previše izložena monitorima, pa su navikla da sve rade jednim prstom. Koriste kažiprst, dok palac uopšte nije aktivan, zbog čega govor ne može da se razvije. Dešava se da deca do svoje četvrte godine uopšte ne govore, već samo proizvode zvukove koje su čuli u filmovima koje gledaju. Recimo, oponašaju Pepa Prase, istim fondom reči i načinom govora, jer je

njihov jedini oblik igre gledanje Pepa Praseta na telefonu ili igranje igrice sa Pepa Prasetom. Jedna od efikasnih metoda za rešavanje ovog izazova je art-terapijsko vajanje. Na prvim radionicama, primetno je da deca uporno tapkaju glinu ili plastelin kažiprstom, ali ubrzo shvate da to nije prirodno, pa počnu da upotrebljavaju palac. Posle mesec dana igranja glinom, jedanput ili dvaput nedeljno, počnu da govore, nauče da vezuju pertle, razvijaju osnovnu motoriku mozak-ruka, koja je bila zanemarena. Mnoga neverbalna deca s autizmom na terapijskom vajanju počnu da ispuštaju zvuke ili da pevuše. Hiperaktivna deca satima umeju da sede i igraju se glinom. Uopšteno govoreći, rad sa glinom može biti terapijski moćan: ako glinenu figuricu razumemo kao manifestaciju unutrašnjeg sveta ili materijalizovanu emociju, njenim preoblikovanjem transformišemo sopstvena iskustva i sebe, uz podršku snage zemlje. Za neke naizgled kompleksne situacije postoje veoma jednostavna rešenja koja su nam sasvim blizu, a primetićemo ih ako napustimo tendenciju da od običnih životnih izazova pravimo *neizlečive drame*.

Regresoterapija detinjstva nas rasterećuje modela ponašanja koji ugnjetavaju našu autentičnost, učinkovito nas spaja sa unutrašnjim detetom i približava nas onoj ulozi u kojoj treba da budemo, a ono što je u životu neprocenjivo jeste: igrati sebe. U regresoterapijskom radu, klijent je taj koji *obavlja posao*, a terapeut mu asistira u tom procesu. Za mnoge klijente je ovo u startu neshvatljivo, jer smo kolektivno navikli da znanja dobijamo *izvan*, da se povinujemo *savetima* drugih (koliko god da su i ti drugi nesnađeni u životu), da više verujemo *stručnjacima*, čak i kada nam sopstveno iskustvo govori drugačije. Svi ti modeli svakako su odraz sistemskog ugnjetavanja jedinstvenosti, odnosno, nepoštovanja različitosti usled nedostatka energije tolerancije. Da bi isceljujući proces mogao da se odigra, neophodno je da klijent preuzme odgovornost za svoj život, odnosno, da njegova individualna esencija dâ dozvolu za terapijsku intervenciju. Jedna klijentkinja mi je napisala: - *Ako ja svesno idem u propast, lenjost, vezivanje za pogrešne ljude, mržnju i ludilo, da li regresoterapija može nešto da promeni protiv moje volje? Neko kaže da su me napali demoni*. Odgovorila sam joj da će regresija biti od koristi samo ako ona želi da radi na svom stanju, jer niko ništa ne može da uradi za njen život osim nje same. Regresija nije *čarobni štapić*, niti postoji takva tehnika, nego dubinski rad na slojevima podsvesnih i nesvesnih nivoa. Regresija može da radi i sa *demonima* (entitetima), ali treba biti svestan da su ti *demoni* nekada delovi nas samih, delovi koje smo negirali, odbacili, potisnuli, s čim se nije uvek lako suočiti, niti to prihvatiti. Često se prema mentalno-emotivnom i duhovnom zdravlju odnosimo kao prema fizičkom zdravlju: tražimo od lekara da nas oslobodi neprijatnosti ili bola nekom *magičnom pilulom*, a ne želimo da se bavimo onim što je prouzrokovalo tu neprijatnost, niti smo spremni da menjamo navike u ime zdravlja. Pomenuta klijentkinja je bila razočarana činjenicom da terapija zahteva njenu odluku, rešenost i

aktivno učešće: - *Onda ništa, hvala*. Regresoterapija nije čudotvorna tehnika, mada njena upotreba daje čudesne rezultate, ukoliko je klijent spreman da se suoči sa sobom.

U celosti, ovaj rad ne pretenduje da dâ neki *konačan popis* onoga što u detinjstvima *može poći naopako*, niti bi iz navođenih primera trebalo izvlačiti *pouke* i *recepte* o zdravom odgoju, jer takvih recepata ne može biti. Svako ljudsko biće je jedinstveno, pa se odgovarajuća podrška njegovoj individualnosti ne može svesti pod neku *opštevažecu formulu*. Zdrav odnos emotivno stabilnih individua, koji imaju svest o životnim prelazima, ciklusima, uticajima između vidljivog i nevidljivog, duhovnoj genetici i individualnosti, predstavlja dobru bazu za duhovni projekat zvani roditeljstvo. Uvažavanje detetove individualne esencije podrazumeva spremnost i otvorenost da i mi, kao odrasli, mnogo toga možemo da naučimo od deteta (unutar sebe, ili od deteta iz svoje okoline). Dete je biće trenutka – ono što ga trenutno okupira, predstavlja celokupnu njegovu realnost. Deca nas podsećaju da živimo sada i ovde. Dete koje uči da hoda ustaje posle svakog pada. Deca nas podsećaju da je jedini neuspeh odustajanje od sebe. Vođeno radoznalošću, dete otkriva nove slojeve sveta, bez unapred zacrtanih očekivanja, ume da pronađe čudo u *običnosti*. Deca nas podsećaju kako da se prepustimo iskustvima, da učimo putem otkivanja i s lakoćom. Dete nosi životnu radost koja nije ničim uslovljena, podsećajući nas da osećaj zadovoljstva tražimo u sebi. Dete ima moć imaginacije i podseća nas da je *sve što je stvoreno, prethodno odsanjano*.

Zahvale

Mom **Oriju** koji me je doveo ovde gde jesam; mom **unutrašnjem detetu** koje me nije sabotiralo da ovo sprovedem do kraja, ujedno me učeći da je *zadovoljstvo mera uspeha*; mom **spiritualnom blizancu**, koji me je ovog puta poštedeo, pa umesto zadatih 30 nisam morala da napišem 60 strana; **Mateji Tomšić Akengen**, Ifa sveštenici, za sva znanja filozofije Ifa koja još uvek usvajam, o Oriju i predestiniji, unutrašnjem detetu, spiritualnim društvima, abiku fenomenu, duhovnoj genetici, energijama prirode... kao i za mnogobrojne transformacijske procese i otkrivenu referencu radosti koja mi je bila toliko strana, da nisam umela ni da je imenujem; **Patriku Balintu**, učitelju regresoterapije, za prenos znanja i mnoštvo spoznajnih procesa, kao i za iskristalisanu temu ovog rada; **Branki Miličić Barbul**, za psihodramske radionice na kojima sam otkrila važnost šestogodišnje sebe; **Tijani Ružić**, s kojom sam radila prve uzajamne terapije detinjstva, a potom i nebrojene druge procese; **svim mojim koleginicama sa obuke** za regresoterapeute, sa kojima sam se svuda osećala kao kod kuće; mojim **klijentima**, za ukazano poverenje; **koleginicama s posla**, koje su me podsetile zašto je dobro završavati započeto i time stale u kraj mojoj lenjosti; **Joruba narodu** koji čuva znanja filozofije Ifa i nesebično ih prenosi *beloj deci*; **mojim precima**, koji su mi donirali život i imaju ključ prošlog vremena, kao i **univerzalnim mudrim precima** među kojim su i oni koji su praktikovali i prenosili regresoterapiju od početka civilizacije do danas; **Danilu Kišu**, od koga sam naučila kako se traume iz detinjstva mogu transformisati u vrhunsku umetnost, *koja, ipak, nečemu služi*; mojim **vaspitačicama i učiteljicama**, jer su imale dovoljno strpljenja da me ne šalju *stručnjacima* koji bi me obeležili ili otpisali overenom dijagnozom autizma; **bajkama, Vinetuu, priboru za crtanje, herbarijumima, pisanju pisama i vođenju dnevnika**, svemu što mi je omogućilo da preživim detinjstvo...

*Ne prestajemo da se
igramo zato što starimo,
nego starimo zato što
smo prestali da se
igramo.*

(Džordž Bernard Šo)

