

UNUTRAŠNJE DETE



ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

REPARATING YOUR INNER CHILD
HEALING UNRESOLVED CHILDHOOD TRAUMA & RECLAIMING WHOLENESS
THROUGH SELF-COMPASSION
NICOLE JOHNSON, LPC, MEd

Edicija Preobražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Ana Šakan

Prevod

Vesna Stojković

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Dragana Nikolić

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2026

Copyright © 2025 by Nicole Johnson

Prava za srpsko izdanje © Arete 2026

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

PRUŽITE RODITELJSKU NEGU SVOM UNUTRAŠNJEM DETETU

ISCELJIVANJE OD NERAZREŠENIH TRAUMA IZ DETINJSTVA
I VRAĆANJE CELOVITOSTI KROZ SAMOSAOSEĆANJE

Nikol Džonson
Predgovor Lindzi Gibson

prevod sa engleskog
Vesna Stojković

www.arete.rs

Za mog sina,

Pružanje roditeljske nege tebi naučilo me je kako da je pružim sebi. Ljubav prema tebi iscelila je moje slomljeno srce. Tvoje svetlo mi je osvetlilo put. Tvoje postojanje me je nadahnulo da se razvijam i da kroz tvoje prisustvo ponovo otkrijem radost. Neka ova knjiga vodi druge ka isceljenju i negovanju njihovog unutrašnjeg deteta na isti način na koji sam to ja osetila zbog tebe. Nadam se da će ti ove stranice pružiti istu priliku za isceljenje i slobodu kakvu sam ja dobila kao tvoja majka.

Zauvek ćeš biti ono na čemu sam najviše zahvalna.

S ljubavlju,
Mama

SADRŽAJ

PREDGOVOR 9

UVOD 13

PRVI DEO: GDE JE SVE POČELO 17

1. UVOD: PRUŽANJE RODITELJSKE NEGE SVOM UNUTRAŠNJEM DETETU 19

2. TRAUMA: REDEFINISANJE ONOGA ŠTO SE DOGODILO 29

3. ISTINA O ZLOSTAVLJANJU 37

4. TRAUMATSKI ODGOVORI: VERUJTE SVOJIM SIMPTOMIMA 51

DRUGI DEO: POVREĐENA UNUTRAŠNJA DECA 69

5. FAZE: RODNO MESTO VAŠE POVREĐENE UNUTRAŠNJE DECE 71

6. OSEĆAJ SOPSTVA: KAKO SU VAS VAŠA ISKUSTVA IZ DETINJSTVA PROMENILA 79

7. POVREĐENA UNUTRAŠNJA DECA: PREPOZNAJTE POVREĐENO DETE U SEBI 89

8. PREDSTAVLJANJE: UPOZNAVANJE SA SVOJOM POVREĐENOM UNUTRAŠNJOM DECOM 97

TREĆI DEO: PONOVRNO PRUŽANJE RODITELJSKE NEGE 107

9. STILOVI RODITELJSTVA: KAKO STE ODGAJANI? 109

10. PONOVRNO PRUŽANJE RODITELJSKE NEGE: OVDE I SADA 119

11. PONOVRNO PRUŽANJE RODITELJSKE NEGE: VAŠA POVREĐENA UNUTRAŠNJA DECA 129

12. PLAN PONOVRNOG PRUŽANJA RODITELJSKE NEGE: OSTANITE DOSLEDNI DA BISTE VIDELI USPEH 141

ČETVRTI DEO: ODRASTANJE 151

13. NASTUPI BESA: PREPREKE, SIMPTOMI I SAMOSAOSEĆANJE 153

14. UTICAJ: ISCELJENA UNUTRAŠNJA DECA POMAŽU ISCELJENJU CELOG SVETA 163

ZAHVALNICA 171

LITERATURA 173

PREDGOVOR

Neko je jednom rekao da nikada nije kasno da imamo srećno detinjstvo, ali isto tako nije kasno ni da sebi pružimo nežnu roditeljsku negu koja nam je oduvek bila potrebna. To je zato što se, uprkos ranim tegobama koje su stvorile to povređeno dete u nama, veći deo naše ličnosti razvio u brižnu, empatičnu odraslu osobu. Kao odrasli, mi prirodno pružamo tu brigu drugim ljudima i svojoj deci, ali možda ne shvatamo da je možemo pružiti i sebi samima. Verujemo da isceljujuća ljubav deluje kada dolazi od drugih. Ovo je možda tačno u ranom detinjstvu, ali ne i u odraslom dobu. Ljubav je ljubav i isceljuje bez obzira na to odakle dolazi. Začudo, najbitnije isceljenje koje nam je potrebno može doći *samo* od nas odraslih. U ovoj predivnoj knjizi, Nikol Džonson će vas naučiti kako da aktivirate svoje isceliteljske energije i verujete u njih, da biste sebi mogli da pružite ono što vam je potrebno kako biste se osećali celovitim.

Svi imamo ove isceljujuće energije u sebi i verovatno se sećate trenutaka kada ste posegli za njima i osetili olakšanje i novo usmerenje. Ali put do tog samoisceljenja obično pronađemo slučajno: dođemo do neočekivane spoznaje ili dobijemo nadahnuće. Ono što će vas Nikol naučiti je da možemo svesno posegnuti ka ovom obnavljanju života, tako što ćemo pronaći i pružiti roditeljsku negu onim delovima sebe koji su ostali zarobljeni u traumama i razočaranjima iz prošlosti. Vaš žar za životom je možda ostao zarobljen u tom vašem povređenom unutrašnjem detetu koje želi da ga oslobodite.

Ako sumnjate u postojanje te unutrašnje dece, reći ću vam, nakon više od trideset godina rada kao psihoterapeutkinja, da su ona sasvim stvarna i da njihov bol upravlja našim životima. To unutrašnje dete nije briga da li se to dogodilo pre nekoliko decenija ili se dešava upravo sada. Ono samo želi da ga neko

vidi i odgovori mu. Vaše unutrašnje dete spremno iščekuje da ga neko shvati ozbiljno i pruži mu podršku dok se nosi sa svim strahovima i potrebama koje su ostale zanemarene. Odraslu osobu u vama prepoznaje kao pouzdanog prijatelja i verovaće vam ako se prema njemu odnosite kao da je stvarno i zavređuje da bude saslušano.

Za mene je pravo čudo to što ljudski um zna kako da komunicira sam sa sobom kako bi se iscelio od svojih trauma i zapostavljanja. Da upotrebim medicinsku metaforu u psihološkom smislu, u stanju smo da operišemo sami sebe i da unosimo transformativne promene. Osećamo podsticaj da se razvijamo koji nas neprestano nagoni da težimo ka celovitosti, čak i ako je godinama bio prigušen. Uvek smo spremni da reagujemo, kad god nam neko ponudi izlaz iz naših nedaća. Ali ne moramo da čekamo na srećni susret s nekim drugim; možemo da povežemo sebe sa tim pozitivnim silama kroz proces pružanja roditeljske nege svom povređenom unutrašnjem detetu. Nikol će vam pokazati kako to da uradite. Ako pratite njena uputstva i vrlo ozbiljno shvatite svoje unutrašnje dete, možete iskoristiti drugu priliku kad god poželite. Sada, kao odrasla osoba, možete da izgovorite reči i pokažete iskrenu ljubav koje su vam kao detetu toliko bile potrebne.

Rad sa delovima je u terapiji nedavno popularizovao Ričard Švarc, ali ljudi su oduvek pričali sami sa sobom i tešili sebe, u odsustvu spoljašnje podrške. Možda smo oduvek osećali potrebu svog povređenog unutrašnjeg deteta za ovom pažnjom. Ovi unutrašnji dijalozi i samouveravanje čine da se osećamo bolje i kao da imamo malo više kontrole. Na primer, dok sam čitala ovu knjigu, shvatila sam da već godinama instinktivno primenjujem Nikoline metode na sebe. Kao i mnoga deca, pričala sam sama sa sobom dok sam prolazila kroz teške trenutke i kada sam osećala da niko drugi ne bi razumeo. Kao odrasla, godinama nakon što je moj otac umro, vodila sam duboki isceljujući razgovor s njim, zamišljajući ga kako priča

sa mnom na kauču. Jednom drugom prilikom, duboko sam slušala traumu svog unutrašnjeg deteta i shvatila zašto treba da promenim lekare i potražim bolju pomoć. Ova iskustva bila su jednako stvarna i korisna kao i bilo koji razgovor koji sam vodila sa drugim ljudima. Životna energija za konstruktivnu akciju oslobađa se kada se prema ovim delovima sebe odnosimo kao da zavređuju da sa njima komuniciramo.

Nikol će vam na svoj blag, ljubazan način *pokazati* kako da verujete sebi i komunicirate sa sobom i kako da uverite svoje unutrašnje dete da je to što je davalo sve od sebe uvek bilo dovoljno. Njen stil pisanja otkriva izuzetno humanu osobu, koja će se udubiti zajedno sa vama i pomoći vam da razmrdate sve one zaglavljene delove koji prouzrokuju bol. Ona je jedna od onih retkih ljudi koji su prirodni terapeuti i humanitarci i toliko mi je drago što ćete iskusiti ono što, sigurna sam, svojim klijentima na psihoterapiji i koučingu pruža svakog dana.

U ovoj moćnoj knjizi nema nepotrebnih reči; tu su samo informacije i empatija koje su vam potrebne. Ona vam pomaže da imate kontrolu nad procesom svog isceljenja. Vi sami odlučujete šta je za vas bilo traumatično, jer samo vi znate kako je to uticalo na vas. Ona se obraća čitaocu na tako otvoren, ohrabrujući način, tako da se osećate sigurno u njenim rukama, dok vas s lakoćom nosi od jedne do druge ideje. Tek kasnije, kada se na to osvrnete, shvatićete koliko je njen narativ pažljivo osmišljen i kako vas ugodan, prislan način na koji vam se obraća navodi da verujete onome što ona ima da kaže.

Osetićete i koliko Nikol veruje svojim čitaocima i njihovoj sposobnosti da sami sebe iscele. Osetićete da je više puta primenjivala ove metode u stvarnom svetu i da zna koliko su ovi pristupi moćni. Jasno vam pokaže kako da uradite ove vežbe, a onda se odmakne i pusti vas da iskusite njihov isceljujući efekat. Ona vam nudi ove postupke, znajući da ćete iz njih izvući ono najbolje, samo ako ih isprobate. Iz sopstvenog iskustva, potpuno se slažem s njom.

Lindzi Gibson

U V O D

Oblast mentalnog zdravlja prepuna je diskusija o ponovnom pružanju roditeljske nege i radu s unutrašnjim detetom. Međutim, kada se postavi pitanje šta je to i kako da to uradite, odgovori se značajno razlikuju u zavisnosti od toga sa kim razgovarate, što u suštini ne predstavlja problem, jer isceljenje može doći u mnogim oblicima i mnogi putevi vode do ostvarivanja celovitosti. Ali kada sam počela svoje putovanje ka ponovnom pružanju roditeljske nege, kao i sopstveno duboko poniranje u koncept rada s unutrašnjim detetom, neprestano sam nailazila na dva problema. Prvo, koncept „unutrašnjeg deteta” činio se slojevitim i zbunjujućim. Drugo, ideja o tome da „sebi pružite roditeljsku negu” delovala je čudno i neprijatno. Kada sam pričala sa ljudima o njihovim iskustvima sa pružanjem roditeljske nege svom unutrašnjem detetu, mnogi su rekli da su se mučili da to što uče primene u svakodnevnom životu. A gotovo sve što sam pročitala o toj temi podsticalo je, ili čak zahtevalo, da radite sa stručnjakom. Pružanje roditeljske nege vašem unutrašnjem detetu može dovesti do toliko značajnog isceljenja, razvoja i promene i nisam želela da iko zbog ovih prepreka propusti tu priliku.

Počela sam da prikupljam podatke, postavljam pitanja i isprobavam metode, kako bih videla šta funkcioniše, a šta ne. Želela sam da stvorim nešto razumljivo, praktično i primenljivo za svakog ko traga za isceljenjem od svojih trauma iz detinjstva i olakšanjem od simptoma koje trenutno oseća. Želela sam da uzmem zamršeni koncept rada s unutrašnjim detetom i izložim ga na način koji je jasan i koji će pomoći ljudima da se osećaju ugodno dok istražuju tu temu. Takođe sam želela da pristupim neugodnoj, osetljivoj temi ponovnog pružanja roditeljske nege i da je normalizujem, razložim na manje de-

love i osnažim ljude da veruju sebi, tako što će isprobavati dok ne otkriju šta im deluje ispravno.

Na kraju, uvek ću se zalagati za to da ljudi potraže stručnu podršku kada je to potrebno i kada to žele, ali takođe razumem da nema svako pristup tome, niti može dobiti takvu pomoć. Zato sam želela da pružim nekakvu mapu ponovnog roditeljstva laku za upotrebu, koja omogućava ljudima da svoj put ponovnog pružanja roditeljske nege pređu a da ne moraju da se strogo oslanjaju na pomoć stručnjaka.

Pošto sam godinama gledala rezultate puta ponovnog pružanja roditeljske nege svojih klijenata, očajnički sam želela da raširim vesti o tome, kako bi još više ljudi moglo da iskusi tu duboku transformaciju kojoj sam bila svedok. Način na koji su se moji klijenti transformisali pred mojim očima delovao je gotovo poput magije. Ljudi su osećali kako im simptomi popuštaju ili sasvim nestaju. Osećali su sve veće samopouzdanje. Počeli su da postavljaju granice. Njihovi odnosi su se poboljšali. Pred njima su se otvarale prilike. Nekada paralisane i potištene žrtve zlostavljanja, sada su hrabro koračale ka svojoj budućnosti, pobedonosno, visoko uzdignute glave. Kako da ne poželim da to čemu sam svedočila podelim sa svetom? Počela sam da učim o pružanju roditeljske nege svom unutrašnjem detetu na grupnim sesijama, konferencijama, na društvenim mrežama i kroz svoju radionicu za traumu. Svuda oko mene ljudi su počeli da cvetaju u svoje najbolje, potpuno isceljene verzije. Kako je koncept pružanja roditeljske nege svom unutrašnjem detetu počeo da se širi, sve više i više ljudi dolazilo je da traži odgovore. S tim je došla i neverovatna prilika da napišem ovu knjigu.

Ne verujem u čuvanje informacija i odlučno se protivim ideji da sam ja, kao obično ljudsko biće koje isceljuje sebe, odgovor. Želim da podelim to što sam naučila i iskusila, čemu sam bila svedok, ali ja sam samo žena koja *usmerava* ljude ka odgovoru, ka rešenju. Rešenju koje je dostižno, realistično i

koje možete postići sami. Ova knjiga bi trebalo da bude putokaz na vašem putu isceljenja. Odskočna daska u vašoj životnoj priči. Ali vi ste junak ove priče. Vi ste taj koji obavlja taj posao, suočavate se sa onim od čega strahujete i isceljujete svoje rane. Biću uz vas celim putem, bodriću vas i podsećati da niste sami, ali ne zaboravite da ste *vi* odgovor. *Vi* ste rešenje. Nadam se da ćete uz pomoć informacija u ovoj knjizi i besplatnom materijalu na internet stranici <http://www.new-harbinger.com/55091> iskusiti isti isceljujući razvoj i promenu kojima sam svedočila kod mnogih drugih. Jer vi to zaslužujete. Zaslužujete isceljenje, slobodu, olakšanje i nadu. Zaslužujete da dobijete svu ljubav, podršku i zaštitu koje možda niste dobili kao dete. Zaslužujete da imate pouzdanu osobu koja će vas bezuslovno voleti. A ta osoba bi trebalo da budete vi.