

PREVAZILAŽENJE NEGATIVNIH  
ISKUSTAVA IZ DETINJSTVA

ARETÉ  
IZDAVAČKA KUĆA

*Naslov originala*  
THE ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES RECOVERY WORKBOOK  
HEAL THE HIDDEN WOUNDS FROM CHILDHOOD AFFECTING YOUR ADULT MENTAL AND PHYSICAL HEALTH  
Glenn R. Schiraldi, PhD

*Edicija Preobražaj*

*Za izdavača*  
Nina Gugleta

*Glavna i odgovorna urednica*  
Nina Gugleta

*Izvršna urednica*  
Ana Šakan

*Prevod*  
Ivana Tomić

*Lektura*  
Jelena Janković

*Korektura*  
Aleksandra Dunderški

*Dizajn korica*  
Monika Lang

*Štamparija*  
Artprint Media, Novi Sad

*Tiraž*  
1000 primeraka

*Izdavač*  
Areté, Beograd, 2025

Copyright © 2021 Glenn R. Schiraldi  
Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

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

PREVAZILAŽENJE NEGATIVNIH  
ISKUSTAVA IZ DETINJSTVA  
RADNA SVESKA ZA OPORAVAK OD TRAUME

*Iselite skrivene rane iz detinjstva koje utiču  
na vaše mentalno i fizičko zdravlje*

Dr Glen Širaldi

*prevod sa engleskog*  
Ivana Tomić

*www.aret.rs*



*Tuga te priprema za radost. Žustro baca sve iz tvoje kuće da bi nova radost imala gde da uđe. Otresa žuto lišće s grana tvog srca da bi umesto njega izrasli mladi, zeleni listovi. Čupa trulo korenje da bi se ispod njega probili novi izdanci, skriveni od pogleda. Sve što ti je tuga istrгла iz srca zameniće nešto novo – nešto bolje.*

Džalaludin Rumi





## SADRŽAJ

UVOD 9

**PRVI DEO: O NEGATIVNIM ISKUSTVIMA IZ DETINJSTVA 13**

1. TOKSIČNI STRES I NEGATIVNA ISKUSTVA IZ DETINJSTVA 15
2. KAKO NEGATIVNA ISKUSTVA IZ DETINJSTVA ŠKODE TELU: MEHANIZMI 30
3. KAKO NEGATIVNA ISKUSTVA IZ DETINJSTVA OBLIKUJU PSIHU 38

**DRUGI DEO: REŠENJA ZA ISCELJENJE 61**

4. OBEĆANJE ISCELJENJA 63

*BRIGA O SEBI 77*

5. REGULIŠITE STRESNU POBUĐENOST 79

6. REGULIŠITE SNAŽNE EMOCIJE 87

7. VODITE RAČUNA O SVOM MOZGU 97

*JACANJE I STABILIZOVANJE NERVENOG SISTEMA MENTALNIM SLIKAMA 111*

8. MENTALNE SLIKE AFEKTIVNOG VEZIVANJA 113

9. MENTALNE SLIKE KOJE VAS NEGUJU 121

10. ISTRAŽIVANJE MENTALNIH SLIKA 126

11. MENTALNE SLIKE AFEKTIVNOG VEZIVANJA U TINEJDŽERSKIM GODINAMA 132

12. UTEŠNE MENTALNE SLIKE ZA TEŠKE TRENUTKE 135

*PRONIKNITE U SUŠTINU: STRATEGIJE ZA IZVLAČENJE SEĆANJA NA POVRŠINU 139*

13. IZVLAČENJE NA POVRŠINU SEĆANJA NA UZNEMIRUJUĆE DOGAĐAJE 141

14. POVRATAK FUNDAMENTALNIM UVERENJIMA 153

*KAKO DA PREOBLIKUJETE SRAM 165*

15. SRAM I SAMOPOŠTOVANJE 167

16. PREOBLIKUJTE SRAM KOJI SU VAM RODITELJI USADILI 173

17. PREOBLIKUJTE KASNIJE PROGRAMIRANJE SRAMA 179

18. UBLAŽITE SRAM POVEZAN SA TELOM 184

19. VOLITE SVOJE TELO 188

20. ISCELITE SVOJ UNUTRAŠNJI DIJALOG 192

21. IZVUCITE SE IZ ŽIVOG PESKA SEĆANJA 197

22. KAKO BI SVET MOGAO DA BUDE DRUGAČIJI? 206

23. PRIPREMITE SE ZA POVRATAK SRAMA 210

*KRENITE NAPRED 213*

24. NEGUJTE SAMOPOŠTOVANJE 215

25. OPROSTITE STARE RANE 230

26. HRANITE DUŠU 240

27. UTKAJTE RADOST U SVOJ ŽIVOT 249

28. STVORITE NOVU BUDUĆNOST 256

29. ZAKLJUČAK 262

DODATAK A: POPIS VEŠTINA 265

DODATAK B: POPIS SIMPTOMA SRAMA 267

ZAHVALNICE 275

BIBLIOGRAFIJA 277





## UVOD

Život je težak. I treba takav da bude. Iako nekome koga volimo ne bismo poželjeli da pati, bez patnje nikada ne bismo razvili samopouzdanje da prevaziđemo nepovoljne okolnosti. Nikada ne bismo naučili da se sami iscelimo i da budemo korisni sebi i drugima. Međutim, mnogi od nas dožive izuzetno teške izazove. Bez obzira na to da li je u pitanju zlostavljanje, zanemarivanje ili život u traumatičnoj sredini, toksični stres negativnih iskustava iz detinjstva pogađa svako društvo. Ako ta negativna iskustva ostanu nerazrešena, ona ostavljaju ožiljak i menjaju mozak, biologiju i osećaj sopstva na načine koji mogu da utiču na našu dobrobit tokom celog života, pa čak i da se prenose s generacije na generaciju. Zbog pustoši koju za sobom ostavljaju, s pravom se može reći da su negativna iskustva iz detinjstva najveći nerešeni problem javnog zdravlja.

Srećom, toksični stres iz detinjstva *može da se isceli*. Ova radna sveska povešće vas ka isceljenju unutrašnjih rana izazvanih negativnim iskustvima iz detinjstva i pomoći će vam da izgradite život kakav želite. Ona vas takođe podstiče da preuzmete odgovornost za kvalitet sopstvenog života. Primećete da je lekovito razumeti svoje izazove – negativne okolnosti s kojima se suočavate sada i s kojima ste se suočavali ranije. Utešićete vas spoznaja da postoji razlog za vašu patnju. I da je taj razlog smislen. Niste ljudi niti nenormalni. Shvatićete da postoje mnoge mogućnosti za isceljenje, čak i ako ste odrasla osoba. Ova radna sveska će vam pomoći da izađete na kraj s uzrocima svojih skrivenih rana, umesto da se pravite da rane ne postoje.

Cilj ove knjige nije da vam pomogne da svalite sve probleme na prošlost. Kada prebacujemo krivicu na nekog ili nešto, samo se osećamo kao bespomoćne žrtve. Ne savetuje vam ni da osuđujete bilo koga – ni svoje roditelje ni sebe – jer svi

smo mi radili šta smo znali u datom trenutku. Osuđivanje i kritikovanje podgreva našu ogorčenost i ubija motivaciju. Suština ove knjige jeste da uvidite nove mogućnosti i rešenja za isceljenje na kojem možete aktivno da radite. Ako sama snaga volje nije urodila plodom onako kako ste vi to želeli, ova radna sveska pružiće vam brojne mogućnosti za isceljenje.

### **Čemu služi ova knjiga?**

Sada znamo da način na koji doživljavamo sebe duboko utiče na naše celokupno psihičko zdravlje i funkcionisanje. Pokušaj da se ovo iskustvo promeni koncentrisanjem samo na sadašnje misaone obrasce obično je nedelotvoran. Potreban je nov pristup – pristup koji se neposredno bavi skrivenim ranama iz prošlosti na dubljem nivou. Čitajući ovu radnu svesku, naučićete kako da patnju i sram, koji često nastaju u ranim godinama i postoje ispod nivoa svesti, transformišete u siguran i zdrav osećaj sopstva. Ono što osećate iznećete na svetlost dana – nemu nelagodu koje nikako ne možete da se otresete, osećaj da nešto nije u redu s vama – i ta osećanja zamenićete tihom radošću zbog onoga što jeste.

Osim što ćete isceliti skrivene rane iz najranijeg detinjstva, s pravom možete očekivati da će veštine u ovoj radnoj svesci popraviti vaše mentalno i fizičko zdravlje. Dok svoje celovito isceljeno biće predajete sadašnjosti, potpunije ćete uživati u životu i bićete prisutniji za sebe i za one do kojih vam je stalo.

### **Kako da izvučete maksimum iz ove knjige?**

Ova knjiga namenjena je vežbanju i usavršavanju veština, jer samo znanje nije dovoljno da vam preoblikuje mozak. Radna sveska prati logičan sled. Svaka veština oslanja se na onu koja joj prethodi. Možda ćete želiti da preskočite neke veštine, ali da biste izvukli najviše koristi iz ove radne sveske od prve do poslednje strane, preporučujem da prvo ovladate svakom pojedinačnom veštinom pre nego što pređete na sledeću. Osim

toga, možete preuzeti i određene materijale za ovu knjigu na <http://www.newharbinger.com/46646>.

### **Kako je organizovana ova knjiga?**

U prvom delu naučićete kako toksični stres negativnih iskustava iz detinjstva škodi vašem telu i utiče na emocionalno zdravlje, a zatim i kako veze pune ljubavi u detinjstvu pomažu da se mozak pravilno razvije.

Drugi deo knjige efikasno će vas povesti na putovanje isceljenja. Četvrto poglavlje objašnjava zbog čega imate mnogo razloga da se nadate isceljenju od negativnih iskustava iz detinjstva. Poslednjih godina mnogo smo naučili o traumatičnim sećanjima i o njihovom isceljenju, kako sopstvenim naporima tako i, po potrebi, uz pomoć obučениh profesionalaca iz oblasti mentalnog zdravlja.

Peto, šesto i sedmo poglavlje vam ojačavaju mozak i pripremaju ga za putovanje ka isceljenju. Peto i šesto poglavlje naučiće vas kako da regulišete stres i snažne emocije kako bi vaš mozak mogao da funkcioniše na najbolji mogući način. Sedmo poglavlje vam pokazuje šta je najvažnije za optimizaciju zdravlja mozga, funkciju mozga i raspoloženje – pripremajući vaš mozak da brzo stvori nove mreže na zdrave načine.

Pozitivne mentalne slike simuliraju afektivna vezivanja puna ljubavi koja potpomažu pravilan razvoj mozga. Od osmog do jedanaestog poglavlja vodićemo vas ka stvaranju novih pozitivnih iskustava – iskustava koja su vam bila potrebna u najranijem detinjstvu, ali ih verovatno niste imali. Pružajući potrebnu negu zamišljenog idealnog roditelja a ponekad i vas samih, ta zamišljena iskustva kreiraju konstruktivne neuronske obrasce u mozgu koji počinju da zamenjuju uznemirujuće mreže nastale iz negativnih iskustava u detinjstvu. Novoobrazovani neuronski putevi pomoći će vam da se osećate bolje i da funkcionišete najbolje što možete. U dvanaestom poglavlju, počecete da usvajate obrazac ublažavanja

teških iskustava utehom, zaštitom i ohrabrenjem. Veštine koje ste do tog trenutka stekli pripremiće vas da se izborite s najranijim ranama i da ih iscelite pre nego što krenete dalje.

U trinaestom i četrnaestom poglavlju naučićete kako da pronađete koren uznemirujućih nedavnih događaja ili misli u događajima iz detinjstva koji utiču na vaš sadašnji život. Naučićete kako da izađete na kraj s novim i starim ranama.

Sram je u osnovi tolike patnje ljudi koji su preživeli negativna iskustva u detinjstvu. Od petnaestog do dvadeset trećeg poglavlja silazićete u samo srce svoje patnje i tu ćete naučiti kako da zamenite bolni sram unutrašnjom sigurnošću i smirenom radošću što ste to što jeste.

Svi patimo, ali život je mnogo više od patnje, pa čak i mnogo više od isceljenja. Od dvadeset četvrtog do dvadeset osmog poglavlja naučićete kako da prevaziđete i samo isceljenje da biste stvorili život pun zadovoljstva i radosti.

Konačno, u dvadeset devetom poglavlju dobićete priliku da razmislite o principima i veštinama koji su vam najviše pomogli i da napravite plan kako da svoje veštine održite na visokom nivou tokom celoživotnog putovanja.

Želim vam da postanete najbolji iscelitelj i stručnjak za razvoj svog zdravlja do najvećih potencijala – sveobuhvatnog osećaja sopstva, unutrašnje sigurnosti i prijatnog osećanja. To su ciljevi ove radne sveske. Nemojte žuriti. Isceljenje je vredno vašeg vremena i truda. Idite svojim tempom. Ako vam bilo koji deo ove radne sveske postane pretežak, ostavite je postrani na neko vreme. Iskoristite veštine smirivanja koje ćete naučiti. Možda ćete poželeti da potražite profesionalca iz oblasti mentalnog zdravlja koji će vas podržati na putu isceljenja. Krenimo na to putovanje zajedno.

PRVI DEO

# O NEGATIVNIM ISKUSTVIMA IZ DETINJSTVA





## TOKSIČNI STRES I NEGATIVNA ISKUSTVA IZ DETINJSTVA

Svako od nas je obično iskusio tri vrste stresa: dobar stres, podnošljiv stres i toksičan stres. Svaki stres može da nas nateri da se razvijamo i rastemo, ali toksični stres predstavlja jedinstven izazov, naročito u detinjstvu. Te vrste stresa postoje u kontinuumu, što znači da su postavljene u nekoj vrsti gradualnog odnosa, ali ih generalno možemo definisati na sledeći način.

- *Dobar stres* predstavlja izazov, ali nas ne preplavljuje. Emocije su pod kontrolom i najčešće donosimo dobre odluke. Zamislite studenta koji se pripremio za važan ispit ili spremnog sportistu koji ostvaruje dobar rezultat u važnoj utakmici. Reakcija na stres je kratka – borba ili beg – a nivo hormona stresa je odgovarajuć.
- *Podnošljiv stres* može da obuhvata intenzivne fizičke promene kao što je reakcija borbe ili bega, s većim porastom hormona stresa. Međutim, telo se na kraju vraća u normalu, posebno ako odrasli od poverenja pomažu detetu da ublaži stres. Oporavak nastupa pre nego što dođe do trajnih fizičkih ili psihičkih oštećenja. Na primer, to može biti smrt voljene osobe od prirodnog uzroka ili zajednicu koja se udružuje nakon uragana.
- *Toksičan stres* toliko iscrpljuje, toliko je razoran ili hroničan da osoba ostaje potresena i uznemirena duži vremenski period. Ta vrsta stresa negativno utiče na mozak i biologiju, što se odražava na zdravlje u kasnijem životu, na sposobnost za rad, na međuljudske odnose, rasuđivanje, kontrolu impulsa, duhovnost i samopouzdanje – naročito