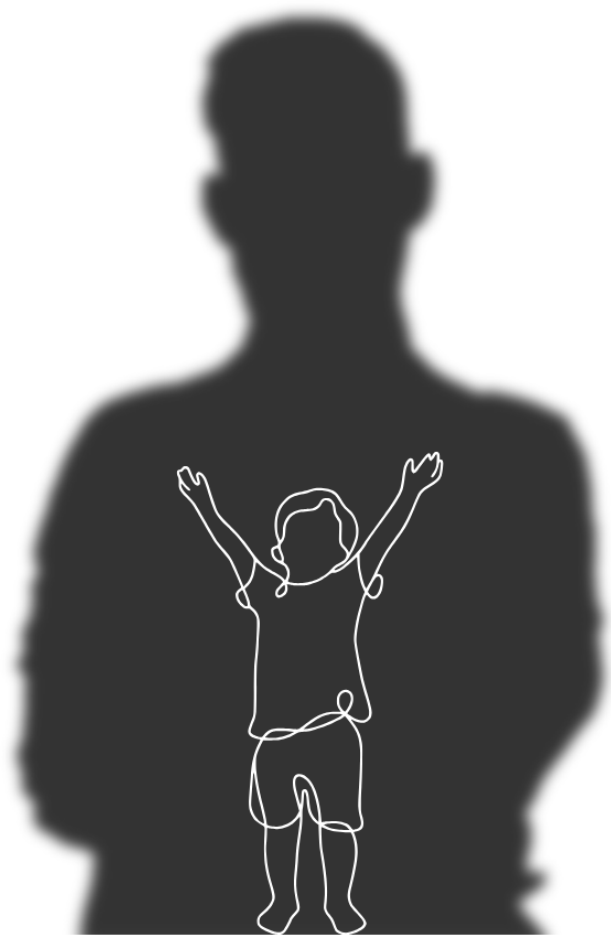


# Kako negovati Dete u sebi?





## **Sadržaj:**

|                                                       |          |
|-------------------------------------------------------|----------|
| <b>Koncept ego stanja .....</b>                       | <b>3</b> |
| <b>O funkciji ego stanja .....</b>                    | <b>4</b> |
| <b>Zablude u vezi sa Unutrašnjim detetom.....</b>     | <b>5</b> |
| <b>Zašto je važno negovati Unutrašnje dete? .....</b> | <b>6</b> |
| <b>Kako negovati Unutrašnje dete.....</b>             | <b>9</b> |

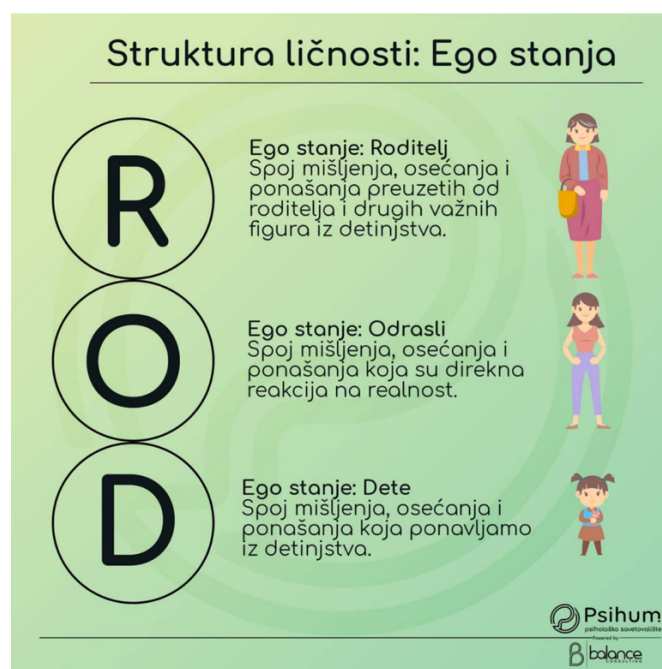


## Koncept ego stanja

Razmislite o tome na koji način su se ponašali, kako su razmišljali i koje su emocije osećali važni ljudi iz vašeg detinjstva. Razmislite i o tome kakvi ste vi bili kada ste bili deca. Šta vas je nerviralo, kako ste se ponašali kada nešto pogrešite, kada vam se nešto sviđa... Sada razmislite o sebi u proteklih nedelju dana... ima li ponašanja, mišljenja i emocija koji vam liči na ponašanje važne osobe iz detinjstva ili na Vas kada ste bili deca? Koliko često ste zapravo reagovali u skladu sa sada i ovde? Odgovori na ova pitanja ukazuju na to u kom "Ego stanju" vam se životna energija nalazila u kom trenutku.

Ego stanje jeste karakterističan spoj mišljenja, osećanja i ponašanja. Imamo ih po tri i predstavljaju se kao koncentrični krugovi kao na slici ispod. Njihovi opisi se nalaze na slici. U idealnom slučaju, energija bi trebalo da slobodno kruži i da se u različitim situacijama nalazi u različitim Ego stanjima.

Zamislite primer: ulazite u prodavnicu i vidite prelepi par cipela. Energija se usmeri u ego stanje Dete i vi pomislite: wow kako su lepe, Želim ih. Probudi se set emocija uzbuđenja a u ponašanju se vidi radost. (Ponavljate sličan set reakcija koja ste imali u detinjstvu u sličnim situacijama). Nakon toga, energija ode u Odraslog koji traži informacije o ceni i kvalitetu. Tada sazna da je cena izuzetno visoka. Energija odlazi u Roditelja koji kaže: "ovo je pljačka" i probudi ljutnju dok se u ponašanju može videti kruti stav tela i namršteno lice. Krenete ka izlazu međutim Dete preovlada željom i kupite cipele. Na putu do kuće, kompletno vaše ponašanje podseća na scenu kada ste polomili prozor igrajući se i idete kući da saopštite to.



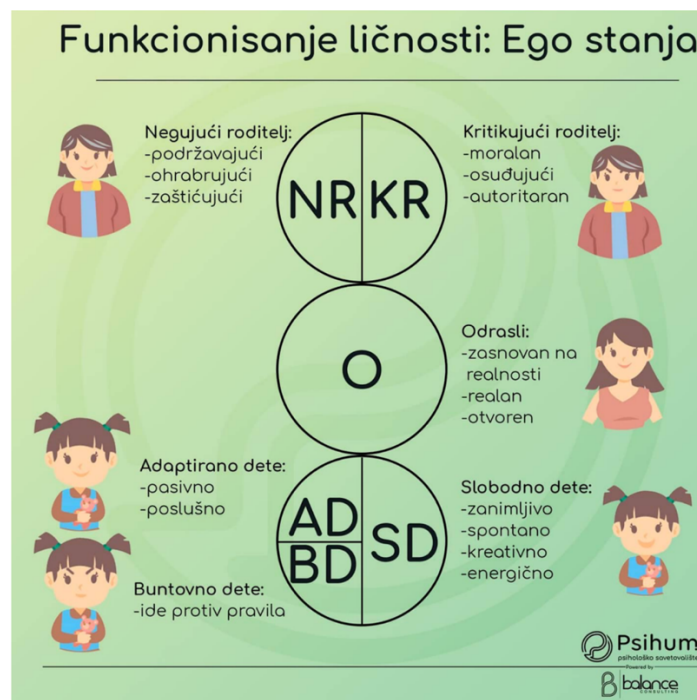


## O funkciji ego stanja

Na koji način koristimo svoje delove ličnosti? Odgovor na to pitanje dobijamo kroz funkcionalnu analizu Ego stanja koja je prikazana na slici ispod.

Naime, kada nam se energija nalazi u Ego stanju Roditelj, možemo biti usmereni na podršku, negu, zdravu zaštitu pa tada kažemo da je to ego stanje Negujući Roditelj, sa druge strane možemo biti usmereni na kritiku i tada kažemo da nam je energija u Kritikujućem Roditelju.

Kada se bavimo činjenicama, informacijama i opcijama realiteta, energija je u Odraslom. Kada nam je energija u ego stanju Dete možemo biti slobodni, spontani i kreativni, tada kažemo da je to Slobodno Dete. Takođe, to dete može biti prilagođeno na pravila koja dobija od roditelja, tada se energija nalazi u Adaptiranom detetu. Karakteristike ovih delova ličnosti su prikazane na slici ispod.





## Zablude u vezi sa Unutrašnjim detetom

Koncept Unutrašnjeg deteta u Transakcionoj analizi predstavlja onaj deo naše psihe koji čuva emocije, sećanja i iskustva iz detinjstva. Iako je veoma koristan alat za razumevanje unutrašnjih konflikata i emotivnih problema, često dolazi do određenih zabluda u vezi sa njim. Mnogi ljudi misle da je Unutrašnje dete samo simbol nevinosti i igre, ili da se mora potpuno osloboditi da bi postigli emocionalnu zrelost. Međutim, Unutrašnje dete zapravo predstavlja sve emocije i iskustva iz detinjstva – kako pozitivne, tako i negativne – i ono je ključni faktor u procesu emocionalnog izlečenja i samorazumevanja.

Neke od čestih zabluda o Unutrašnjem detetu uključuju:

### 1. Unutrašnje dete je samo simbol sreće i nevinosti.

Mnogi ljudi veruju da Unutrašnje dete znači samo onu veselu, bezbrižnu stranu nas. Međutim, ono obuhvata i bolne, traumatizovane aspekte detinjstva, kao i nesvesne strahove i nesigurnosti.

### 2. Ako se povežemo sa Unutrašnjim detetom, moraćemo da budemo "zavisni" od svojih emocija.

Druga zabluda je da povezivanje sa Unutrašnjim detetom znači da ćemo postati emotivno regresivni ili infantilni. U stvarnosti, integracija Unutrašnjeg deteta pomaže da se postanemo emocionalno zreli i da naučimo kako da balansiramo svoja osećanja.

### 3. Unutrašnje dete je samo prošlost.\*\*

Mnogi smatraju da Unutrašnje dete odnosi samo na ono što se desilo u detinjstvu i da ga treba "napustiti" kako bi napredovali. Međutim, Unutrašnje dete je i sadašnji proces, jer utiče na naše trenutne emocionalne reakcije i ponašanja.

### 4. Svako ima isto Unutrašnje dete.

Svaka osoba ima različite iskustva iz detinjstva i Unutrašnje dete se kod svakog razvija na jedinstven način. Razumevanje svog Unutrašnjeg deteta zahteva specifičan pristup i introspekciju.

### 5. Moraš da "spasiš" svoje Unutrašnje dete.

Zabluda je da je posao terapeuta ili pojedinca da "spasi" Unutrašnje dete. Cilj je integracija, prihvatanje i izbalansirani odnos sa tim delom sebe, a ne da se Unutrašnje dete izoluje ili se sa njim manipulira.

Razumevanje ovih zabluda može pomoći u dubljem povezivanju sa Unutrašnjim detetom na zdrav način, što vodi ka većoj emocionalnoj ravnoteži i samospoznaji.



## **Zašto je važno negovati Unutrašnje dete?**

Negovanje Unutrašnjeg deteta postaje ključno za emocionalno zdravlje i zrelost, jer omogućava proces integracije i isceljenja, te pomaže u razumevanju kako prošlost oblikuje naše sadašnje ponašanje i reakcije.

### **1. Povezivanje sa emocijama i autentičnost:**

Unutrašnje dete nosi sa sobom suštinske emocije koje često potiskujemo tokom odrastanja. To su spontani, nefiltrirani osećaji – radost, tuga, strah, ljutnja. Kroz negovanje Unutrašnjeg deteta, stičemo mogućnost da budemo autentični u svojim emocijama i ponašanjima. Kada prepoznamo i izrazimo te emocije, omogućavamo sebi da budemo iskreni prema sebi i drugima, što doprinosi emocionalnoj ravnoteži i zdravim međuljudskim odnosima.

### **2. Prepoznavanje i lečenje unutrašnjih rana:**

Mnogi problemi u odraslom životu potiču iz nesvesnih trauma iz detinjstva. Te rane mogu biti emocionalne, fizičke, pa čak i mentalne, i mogu oblikovati naše reakcije, uverenja i ponašanja u odrasloj dobi. Negovanjem Unutrašnjeg deteta možemo postati svesni tih rana, prihvatiti ih i krenuti u proces isceljenja. Kroz terapijske tehnike, kao što su verbalna komunikacija sa Unutrašnjim detetom ili vođenje dijaloga sa njim, možemo osloboditi zagušene emocije i ponovo stvoriti zdravo emocionalno okruženje za naš život.

### **3. Razvijanje emocionalne zrelosti:**

Negovanje Unutrašnjeg deteta ne znači povratak u infantilno ponašanje, već omogućava razvoj emocionalne zrelosti. Integracija Unutrašnjeg deteta sa zrelim aspektima ličnosti pomaže u stvaranju unutrašnje ravnoteže. Naša odrasla ličnost može postati sposobna da prepozna i razume osećanja Unutrašnjeg deteta, dok istovremeno donosi racionalne, promišljene odluke. Ovaj balans između emotivnih potreba i racionalnosti omogućava bolju kontrolu nad sopstvenim životom i lakše suočavanje sa izazovima.

### **4. Konstruktivni odnos sa prošlim iskustvima:**

Negovanje Unutrašnjeg deteta omogućava nam da gledamo na prošlost ne kao na nešto što nas ograničava, već kao na bogat izvor učenja i rasta. Razumevanje svojih detinjih iskustava, kako pozitivnih tako i negativnih, može nam pomoći da ih integrišemo u našu sadašnjost na zdrav način. Umesto da potiskujemo ili zanemarujemo prošlost, mi učimo da prihvatimo i volimo to Unutrašnje dete koje nosimo u sebi, što nas osnažuje i omogućava da budemo bolji prema sebi i drugima.



## 5. Podsticanje kreativnosti i spontanosti:

Unutrašnje dete je izvor naše kreativnosti, maštovitosti i spontane igre. Ove osobine su ključne za duhovnu ravnotežu i emocionalnu ispunjenost. Kroz kontakt sa Unutrašnjim detetom, ljudi često ponovo otkrivaju svoje sposobnosti za kreativno izražavanje, igru i uživanje u jednostavnim radostima života. Negovanje ovog dela sebe podstiče nas da živimo sa većim entuzijazmom i energijom, što poboljšava kvalitet života i naš odnos prema svetu.

Negovanje Unutrašnjeg deteta u poslovnim odnosima može imati dubok i pozitivan uticaj na profesionalnu dinamiku, kako u ličnim odnosima sa kolegama, tako i u širem kontekstu organizacijske kulture. Unutrašnje dete, kao simbol naših nesvesnih emocija, potreba i iskustava iz detinjstva, igra ključnu ulogu u oblikovanju našeg ponašanja, komunikacije i sposobnosti da se nosimo sa izazovima. Razumevanje i integracija tog dela nas samih može poboljšati naše sposobnosti u upravljanju odnosima, donošenju odluka, kao i u rešavanju konflikata na radnom mestu.

**1. Autentičnost i emocionalna iskrenost:** Jedan od ključnih aspekata negovanja Unutrašnjeg deteta je vraćanje kontaktu sa svojim istinskim emocijama. Kroz prepoznavanje i prihvatanje svojih ranjivosti, ljudi postaju sposobniji da budu iskreni i otvoreni u komunikaciji. U poslovnim odnosima, to može doprineti većoj transparentnosti i poverenju među kolegama i partnerima. Autentičnost stvara sigurno okruženje u kojem se ljudi osećaju poštovano i vrednovano, što je osnova za izgradnju stabilnih i efikasnih timova.

**2. Razumevanje i upravljanje emocijama:** Unutrašnje dete nosi emocije koje su često potisnute ili zanemarene tokom odrastanja. Na radnom mestu, kada ne prepoznavamo i ne obrađujemo te emocije, one se mogu manifestovati kroz impulzivne reakcije, stres ili nesvesnu potrebu za kontrolom. Negovanjem Unutrašnjeg deteta, ljudi postaju svesniji svojih emocija i bolje ih razumeju, što im omogućava da reaguje promišljeno i konstruktivno. To dovodi do smanjenja konflikata, efikasnijeg rešavanja nesuglasica i stvaranja boljih međuljudskih odnosa.

**3. Kreativnost i inovativnost u rešavanju problema:** Unutrašnje dete je izvor kreativnosti, maštovitosti i spontanosti. Negovanjem ovog aspekta, otvaramo se za nove ideje i inovativna rešenja, što je posebno važno u dinamičnim poslovnim okruženjima. Kreativnost Unutrašnjeg deteta omogućava da razmišljamo izvan okvira, prilagodimo se promenama i pronađemo neobična rešenja za svakodnevne izazove. U poslovnom kontekstu, to može povećati našu sposobnost da se suočimo sa



problemima na efikasan način i doprinesemo inovacijama koje pokreću napredak u firmama i industrijama.

**4. Bolje rešavanje konflikata i smanjenje stresa:** Kada negujemo Unutrašnje dete, učimo kako da se nosimo sa stresom i konfliktima na zdrav način. Zamišljajući kako bi reagovalo naše "malo" ja u stresnim situacijama, možemo postati svesniji svojih automatskih reakcija i naučiti da ih menjamo. To nam pomaže da umesto da se povučemo ili postanemo agresivni, razvijemo konstruktivnu komunikaciju koja se fokusira na razumevanje i rešavanje nesuglasica. U poslovnom okruženju, sposobnost da se sačuva mir i usmeri energija na pozitivne aspekte problema, umesto na emotivne reakcije, može značajno poboljšati međuljudske odnose i produktivnost tima.

**5. Povećanje empatije i sposobnosti za saradnju:** Negovanje Unutrašnjeg deteta pomaže nam da postanemo empatičniji prema drugim ljudima. Kada prepoznamo i prihvatamo svoje emocionalne potrebe i slabosti, postajemo sposobniji da prepoznamo iste kod drugih. U poslovnim odnosima, to znači bolje razumevanje potreba kolega, klijenata i partnera, kao i veća sposobnost za saradnju. Razvijanje emocionalne inteligencije kroz rad sa Unutrašnjim detetom omogućava nam da stvaramo harmoničnije radno okruženje, u kojem je lakše raditi zajedno, deliti ideje i postići zajedničke ciljeve.

**6. Izgradnja samopouzdanja i liderstvo:** Kroz negovanje Unutrašnjeg deteta, ljudi mogu ponovo otkriti svoju unutrašnju snagu i samopouzdanje. Unutrašnje dete nas podseća na naše sposobnosti, talente i vrednosti koje ponekad zanemarimo zbog stresova i izazova u poslovnom životu. Osobe koje su u kontaktu sa svojim Unutrašnjim detetom često su sposobnije da prepoznaju vlastitu vrednost i liderstvo, jer imaju jasniji osećaj za svoje emocije i unutrašnje potrebe. Takva osoba može postati prirodni lider, koji inspiriše tim i stvara atmosferu u kojoj se svi članovi tima osećaju cenjeno i motivisano.



## Kako negovati Unutrašnje dete

Iako odrasli, mnogi ljudi nose sa sobom nezdrav odnos prema svom Unutrašnjem detetu, bilo da ga potiskuju, zanemaruju ili mu se previše prepuštaju. Negovanje Unutrašnjeg deteta nije samo proces emocionalnog isceljenja, već i način za postizanje emocionalne ravnoteže, kreativnosti i autentičnosti. Kroz integraciju Unutrašnjeg deteta, možemo poboljšati ne samo svoju ličnost, već i međuljudske odnose i kvalitet života uopšte.

### 1. Razumevanje koncepta Unutrašnjeg deteta

Pre nego što započnemo proces negovanja Unutrašnjeg deteta, važno je da razumemo šta ono predstavlja. Unutrašnje dete obuhvata sve emocije, traume, sećanja, kao i radosna iskustva koja smo doživeli kao deca. Ono nije samo simbol bezbrižnosti i igre, već i nosilac bola, strahova i nezadovoljenih potreba iz prošlosti. U Transakcionoj analizi, Unutrašnje dete je povezano sa "emotivnim" aspektima naše ličnosti, dok su roditeljski i odrasli aspekti odgovorni za racionalnost i vođenje svakodnevnog života.

### 2. Povezivanje sa Unutrašnjim detetom kroz introspekciju

Prvi korak u negovanju Unutrašnjeg deteta je povezivanje sa njim. Ovo zahteva introspekciju i sposobnost da se osvrnemo na svoje detinjstvo. To može uključivati analizu sećanja na to kako smo se osećali kao deca, koje su bile naše najveće potrebe, strahovi i želje. Terapija, vođeni dnevnik ili meditacija mogu biti korisni alati za dublje povezivanje sa tim delom sebe.

Kako se povezati sa Unutrašnjim detetom:

- Pisanje pisama sebi iz detinjstva: Započnite proces tako što ćete napisati pismo svom Unutrašnjem detetu, pišući iz njegove perspektive. Kako se osećalo? Šta mu je bilo potrebno?
- Mentalne slike: Zatvorite oči i zamislite sebe kao dete. Koje emocije se javljaju? Kako biste mogli da pružite podršku svom Unutrašnjem detetu iz sadašnje tačke gledišta?

### 3. Prihvatanje i osnaživanje Unutrašnjeg deteta

Jedan od ključnih aspekata negovanja Unutrašnjeg deteta je prihvatanje. To znači da prestanemo negirati ili potiskivati emocije iz detinjstva, već ih prihvatamo kao integralni deo našeg bića. Dete u nama nije samo ranjeno, već i nevino, radosno i spontano. Kroz proces prihvatanja, učimo kako da balansiramo te dve strane: nevinost i ranjivost, bol i radost.



Kako prihvatiti Unutrašnje dete:

- Samo-saosećanje: Postanite blagi i nežni prema sebi. Prihvatite svoje greške i slabosti kao deo svog detinjstva, bez stida ili krivice.
- Davanje ljubavi i pažnje: Osvrnite se na svoje unutrašnje dete sa ljubavlju i pažnjom. Učite da mu pružite sigurno emocionalno okruženje, slično onome što ste možda propustili u detinjstvu.

#### 4. Konstruktivno izražavanje emocija

Unutrašnje dete nosi sa sobom sve emocije koje smo iskusili tokom detinjstva – od radosti i oduševljenja, do straha i tuge. Negovanje Unutrašnjeg deteta uključuje i učenje kako da izražavamo te emocije na zdrav način. To znači da ne potiskujemo svoje osećaje, već da ih prihvatimo i delimo, bilo kroz verbalnu komunikaciju, umetnost, fizičku aktivnost ili druge kreativne izlaze.

Kako konstruktivno izraziti emocije:

- Učenje emocionalne pismenosti: Razvijajte sposobnost da prepoznate i imenujete svoje emocije. Umesto da potiskujete ljutnju ili tugu, naučite kako da ih izrazite na način koji je prihvatljiv i koristan.
- Kreativnost i igra: Uključivanje u kreativne aktivnosti, kao što su crtanje, ples ili muzika, može biti koristan način za oslobađanje emocija i povezivanje sa Unutrašnjim detetom.

#### 5. Pružanje sigurnosti Unutrašnjem detetu

Unutrašnjem detetu je često potrebno sigurno emocionalno okruženje kako bi se osećalo zaštićeno i voljeno. Kao odrasli, mi smo ti koji treba da pružimo toj unutrašnjoj deci sigurnost, ljubav i stabilnost. To uključuje brigu o sebi, postavljanje granica, kao i prepoznavanje kada su naši emocionalni kapaciteti preopterećeni.

Kako pružiti sigurnost:

- Postavljanje zdravih granica: Naučite da kažete "ne" kada je to potrebno, kako biste zaštitili svoje emocionalno dobrostanje.
- Briga o sebi: Uključite rituale koji vas opuštaju i umiruju, kao što su meditacija, joga, šetnje prirodom ili razgovori sa bliskim prijateljima.



## 6. Integracija Unutrašnjeg deteta u svakodnevni život

Negovanje Unutrašnjeg deteta nije kratak proces, već kontinuirani rad na integraciji tog dela sebe u svakodnevni život. Integracija znači da se Unutrašnje dete ne smatra odvojenim ili izopštenim delom nas, već integralnim delom celokupne ličnosti. Kroz ovaj proces, možemo naučiti da balansiramo emocionalne potrebe sa odraslim odgovornostima.

Kako integrisati Unutrašnje dete:

- Spontanost i radost: Dopustite sebi da uživate u životu, igri, smehu i kreativnosti. Prihvatite spontane trenutke i ne bojte se da pokažete svoju "dečiju" stranu.
- Izgradnja ravnoteže između odraslog i deteta: Naučite da balansirate odgovornost odrasle osobe sa potrebama i željama vašeg Unutrašnjeg deteta. Kada ispunjavate te emocionalne potrebe, možete postati stabilniji, kreativniji i zadovoljniji u svom životu.