

**Iznova ispiši  
stranice svog  
života**

**NAKLADNIK**

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

**ZA NAKLADNIKA**

Katarina Uskoković

**UREDNIK**

Davor Uskoković

**PRIJEVOD**

Hana Klak Ustolin

**LEKTURA**

Mirjana Paić Jurinić

**GRAFIČKO OBLIKOVANJE**

Beker

**PRIPREMA NASLOVNICE**

Studio 2M

**TISAK**

Znanje d.o.o.

Zagreb, rujan 2023.

**NASLOV IZVORNIKA**

*Riscrivi le pagine della tua vita*

© 2022 Mondadori Libri S.p.A.,

originally published by Rizzoli, Milano, Italy

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2023.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-8481-07-9

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001188537.

ANNA DE SIMONE  
ANA MARIA SEPE

# Iznova ispiši stranice svog života

Kako se otkriti,  
shvatiti i zavoljeti

POETIKA



*Posvećeno vama,  
koji ne pristajete na to  
da se samo održavate na površini  
i koji želite iscrtati nove putove  
u ovom moru zvanom život.*



# Sadržaj

Uvod .....	1
<b>Prvo poglavlje: Sve počinje u djetinjstvu.....</b>	<b>11</b>
Budite radoznali.....	11
(Gotovo) neizbrisivi tragovi djetinjstva .....	13
Naučite se prozreti .....	15
Zemljovid osjećaja.....	18
<b>Drugo poglavlje: Uvjetovanja i ostali balasti.....</b>	<b>31</b>
Naučena nemoć.....	31
Seligmanovi psi .....	33
Podrijetlo naučene bespomoćnosti.....	35
Rosenthalov efekt .....	39
Samoispunjavajuće proročanstvo .....	41
Od bespomoćnosti do poduzetnosti.....	45
Učiti da bismo rasli.....	46
<b>Treće poglavlje: Vi i vaš um .....</b>	<b>54</b>
Promatrajte svoj um .....	54
One misli zbog kojih razbijate glavu .....	56

Automatske misli slijede VAŠ obrazac .....	60
Poboljšajte svoj mentalni život .....	65

<b>Četvrto poglavlje: Odredite svoj prostor, odredite tko ste .....</b>	<b>73</b>
---	-----------

Nužna obrana .....	73
Temelj zdravih odnosa .....	78
Kako nastaju granice .....	80
Koja je vaša granica? .....	82
Osjećati se na sigurnom. ....	87
Postavite svoje granice. ....	91
Pitanje ravnoteže. ....	94

<b>Peto poglavlje: Vaših tisuću dijelova. ....</b>	<b>96</b>
--	-----------

Nedosljednosti koje ne možete objasniti. ....	96
Teorija dijelova. ....	98
Nevidljive traume. ....	100
Vaši ranjeni dijelovi. ....	105
Koji su emocionalni dijelovi? .....	108
Zaštitnička uloga dijelova. ....	113
Korektivno emocionalno iskustvo .....	118
Slušajte glas dijelova .....	119
Zagrlite svoje povrijeđene dijelove. ....	121

<b>Šesto poglavlje: Umjetnost kovanja vaše sadašnjosti: otpornost .....</b>	<b>123</b>
---	------------

Kada se čini da je sve pošlo po zlu. ....	123
Život je kao most? .....	125
Iskušajte svoje strategije suočavanja .....	128



Ponovno aktiviranje mišića otpornosti .....	134
Prihvatanje... neprihvatljivog .....	137
<b>Sedmo poglavlje: Vaš um, vaše tijelo</b> .....	<b>141</b>
Levineovi miševi .....	141
Jedinica za upravljanje stresom .....	142
Nije to samo u vašoj glavi .....	145
Važnost disanja .....	147
Tijelo i um, neodjeljiva cjelina .....	150
Moć uma nad tijelom .....	152
Kako ih izliječiti? .....	154
Zašto je toliko važno osjećati se sigurnim u sebe? .....	157
<b>Osmo poglavlje: Vježbe za samostalan nastavak</b> .....	<b>159</b>
<i>Interpretation experience</i> .....	162
Kognitivno usmjerenje .....	172
<i>Visualization experience</i> .....	178
<i>Positive affirmation experience</i> .....	182
Tridesetodnevni izazov: jedna vježba na dan da se zavolite .....	185
Naučeni automatizmi .....	204
<b>Pogovor</b> .....	<b>206</b>
Dva Ritina dana .....	207
Odaberite najbolju verziju sebe .....	210
Rječnik .....	213
Zahvale .....	219



# UVOD

*Radate se dvaput: prvi put kada dođete na svijet, drugi put kada odlučite voljeti sebe.*

Psicoadvisor

**Š**to činite kada volite? Brinete se o toj osobi, upuštate se u velike pothvate, posvećujete joj pozornost, ulažete u nju vrijeme i sredstva. Dakle, nesumnjivo je da ste sposobni voljeti.

Zašto vam to onda ne uspijeva sa samim sobom? Zašto sebi ne dopustite istu brižnost?

Ne poznajem vas, ali mogu zamisliti s čime ste se morali suočiti u životu: prošli ste kroz bol, razočaranja i poraze, morali ste previše toga progutati, suočiti se s trenucima gubitka i samoće. Donosili ste teške odluke, svoje srce i cijeloga sebe darovali ljudima koji su poslije pokazali da vas ne zaslužuju.

Došao je trenutak da svoju energiju uložite u nekoga tko vašu pažnju doista zaslužuje: u sebe. Došao je

trenutak da uzmete svaki djelić sebe i pažljivo s njime postupate, tako da se iznova izgradite i udahnete život izvanrednoj osobi kakva jeste, a to još uvijek ne znate; jer, ako niste znali, rađamo se dvaput: prvi put kada dođemo na svijet, drugi put kada odlučimo voljeti sebe.

Život koji sada živite niste sami odabrali, drugi su vam ga “prišili” na temelju vlastitih potreba. Dogodilo se to svaki put kada ste se zbog njih osjećali neprimjerno, neprikladno, neshvaćeno i naporno. Dogodilo se svaki put kada ste se morali odreći svojih potreba i tako gomilali kajanje. Život ne bi trebao biti ono što nas zapadne, trebao bi biti ono što odaberemo. Čini li vam se da živite život koji ste odabrali?

Dolazite na svijet prvi put, nećije ste dijete, već vam je dodijeljeno ime, identitet vam je izgrađen. Niste se ni rodili, a vaši su roditelji razvili mnogo očekivanja, unaprijed su odlučili tko ćete morati biti i što ćete morati raditi, u dobru i u zlu. Vaš se identitet gradi na tuđim potrebama, na onome što za vas žele *drugi važni ljudi*, roditelji. Problem je to što su oni vrlo često usredotočeni na svoje vlastite probleme i možda za sobom vuku neke rane. Tako se vaš identitet gradi na previdima, manjku pozornosti, nezadovoljenim potrebama i zanemarivanju kako bi se napravilo mjesta za druge. Tako ste naučili ne smetati, računati samo na sebe, preuzimati odgovornost za sve i svakoga.

Kao što je već rečeno, život ne bi trebao biti ono

što nas zapadne zbog tuđih djela, i stoga je napokon došao trenutak da dopustite sebi mogućnosti koje su vam oduvijek uskraćivali. Napokon je došao trenutak da se uzdignete i da se iznova rodite, da zgrabite onu drugu mogućnost koju samo vi možete odlučiti dobiti. Od danas je vaš život prazna stranica koju možete ispisivati iznova i iznova, onda kada to vama odgovara i pod vašim uvjetima, ne na ispravan, nego jednostavno na vaš način.

Kako ćete iznova ispisati stranice svog života? Vanjski je svijet pun mogućnosti i ne bi bilo loše uhvatiti koju. Razumijevanje svijeta psihe moglo bi biti dragocjena prilika za mukotrpan put ponovnog rađanja ili, kako bi rekao kognitivni terapeut, kognitivne rekonstrukcije.

Prvi dio tog puta odnosno sit će se na to da shvatite kako ste došli do toga što ste sada. Bit će to pogled u

---

Od danas je vaš život prazna stranica koju možete ispisivati iznova i iznova, onda kada to vama odgovara i pod vašim uvjetima

---

prošlost kako biste vratili onu pažnju koja je izostala, kako biste se napokon osjetili shvaćenim i vrednovali svoja iskustva U stvarnosti koja vas je uvijek dovodila do toga da sebe zapostavite, zaboravili ste osjećati ono što doista imate u sebi. Odobravanje je temeljni koncept u psihologiji. Riječ je o procesu utemeljenom na empatiji prema samome sebi, a sastoji se u prepoznavanju smisla,

izvornosti i značenja svakog svojeg unutarnjeg doživljaja, misli ili ponašanja. Svako djelo koje ste proveli imalo je ishodište, svaka vaša pogreška imala je uzrok, ništa se ne događa slučajno i sve se može objasniti čitanjem samoga sebe uz osvrt na svoju prošlost.

Ova vam knjiga nudi tehnike i teorije autora koji su stvorili povijest psihologije, dragocjena sredstva koja će vas voditi u analizi onoga tko ste počevši od boli koju zanemarujete, a koja uvjetuje vaš život. Od nemoći koja ne izlazi na površinu jasno, javlja se suptilnije i određuje da vaši izbori ne budu u skladu s vašim potrebama. Nemoći zbog koje je vaš život ono što vas zapadne, a ne ono što doista želite.

Onome tko živi u savršenom skladu sa sobom nije teško slijediti ciljeve i želje, on se kreće točno u smjeru svojih ciljeva, a ako sanja o pravoj ljubavi, nalazi je tako da gradi vezu sačinjenu od ispunjenja i uzajamnosti. Nasuprot tome, onaj tko živi u prikrivenoj nemoći neprestano se brine i često pliva protiv struje ostvarujući samokritički model koji postaje disfunkcionalan.

Eto, vjerojatno se predugo borite s prikrivenom nemoći: u vama je toliko rana, neke su još otvorene, neke već zarasle. Zadaća psihologije oduvijek je bila pomagati osobnoj dobrobiti, a zadaća ove knjige nije samo biti nit vodilja nego i alat za učenje kako bi se usvojili psihologijski pojmovi koji mogu značiti razliku između zadovoljstva i frustracije, ustrajnosti i

popustljivosti, aktivnosti i pasivnosti, osobne afirmacije i stagnacije. Ponašanje i osjećaji su temeljni čimbenici: ponašanje je izravno očitovanje emocionalnih procesa i misli. Odgonetanje osjećaja koji utječu na misli i ponašanje nije jednostavan zadatak. Svi osjećaji imaju cilj očuvanja i funkcionalan cilj, a postaju bolni i disfunkcionalni samo kada su presnažni. Tako će se preosjetljiva osoba u životu morati suočiti s dvostrukim nevoljama, povezanim s golemim emocionalnom bremenom koje mora nositi.

Svatko je od nas u djetinjstvu naučio upravljati emocijama (osjetiti ih, prepoznati, shvatiti njihovo značenje i izraziti ih) putem procesa poznatog kao *emocionalno opismenjavanje*. Dok su usredotočeni na vidljivija postignuća, poput prvih koraka ili izgovaranja prvih riječi, roditelji u isto vrijeme zanemaruju ovo, jednako važno postignuće.

Kada prvi put dođemo na svijet, беспомоћни smo, ranjivi i genetski programirani za razvijanje privrženosti koja nas može držati na sigurnom. Samo nam ta privrženost može zajamčiti preživljavanje i u njoj nalazimo hranu, toplinu i, povrh svega, emocionalni sadržaj. S evolucijskog gledišta, privrženost jamči preživljavanje. Stoga će svako dijete učiniti sve da je sačuva, tražit će pozornost svoje skrbničke figure (uglavnom majke) i oblikovati svoj identitet na temelju interakcija koje će doživjeti.

Drugim riječima, emocionalno se opismenjavanje zbiva na temelju potkrjepa koje dijete nalazi u roditeljskim figurama. Roditelj koji opominje, podučit će dijete da potiskuje osjećaje i tako ga navesti da se pozdravi s njihovim prepoznavanjem i izražavanjem. Bude li u blažim slučajevima dijete, jednoga dana kad odraste, zbunjeno što se tiče vlastite emocionalne sfere, ono će u najekstremnijim slučajevima naučiti zakopati emocije sve dok ih uopće ne bude osjećalo. Neoprezan bi roditelj mogao naučiti dijete da su samo dramatični izljevi emocija vrijedni pozornosti, pa tako izražavanje emocija tog djeteta i potom odraslog čovjeka postaje abnormalno. Štoviše, u toj osjetljivoj fazi učimo kako se odnositi prema sebi. I to se usvaja posredstvom roditeljskih figura. Vjerojatno mislite da ste u biti imali “dobre roditelje”: jeste li sigurni u to? Možda ne znate da, kada smo mali, upravo zato što trebamo sigurnost privrženosti, imamo potrebu uvjeriti se da s nama nešto nije u redu. Razlozi te potrebe? Čuvamo sliku koju imamo o roditeljima i činimo to na vlastitu štetu.

Tu su još neke značajke koje bi čak i najpozorniji roditelj mogao podcijeniti. Prema klasičnoj psihoanalizi, u djetinjstvu internaliziramo gledište svojih roditelja: onakvi smo kakvima se osjećamo zbog njih. Roditelj koji se prema djetetu odnosi kao prema nesposobnjakoviću, postići će da se dijete osjeća nesposobnim. Čak i olako izrečene riječi, kao što su “Ma jesi blesav!” mogu stvoriti



uvjete za osjećaj nesposobnosti jer je dijete vjerojatno internaliziralo vanjsko stajalište o tome kakvo je.

Svojim djelima i riječima roditelji svakoga dana govore djetetu kako izgraditi identitet. Dijete odraslo s umišljenim i trajno nezadovoljnim roditeljem postat će strogo prema sebi, postaviti će visoke standarde i na kraju se nikada neće osjećati dostatnim. Možda će povjerovati da nije dostojno ljubavi jer je sebe naučilo procjenjivati prema onome što čini, a ne prema onome što jest.

Malo je djece koja su imala sreće doživjeti bezuvjetnu ljubav. Kao i mnogi drugi odrasli ljudi, i vi ste odrasli s mišlju da je ljubav nešto što se osvaja uz visoku cijenu, a ne prirodan razvoj odnosa sačinjenog od uza-

---

Svojim djelima  
i riječima roditelji  
svakoga dana govore  
djetetu kako izgraditi  
identitet

---

jamnosti i odobravanja. Kao što je prethodno rečeno, možemo se roditi dvaput; prvi je put ukratko objašnjen, a sada preostaje shvatiti kako se roditi drugi put i postići da taj bude idealan. Ovoga puta neće biti roditeljskih očekivanja i propusta nego samo vi, vaša svijest, vaša kritička procjena i alati koje ćete pronaći u ovom tekstu. Kada dođete do posljednje stranice, shvatit ćete da je biti u miru sa sobom važnije nego biti u miru s drugima.

U svakom ćete poglavlju pronaći zamišljenu vremensku crtu na kojoj ćete susresti sebe iz prošlosti, sa

svim svojim uništenim potrebama i očekivanjima. Morat ćete naučiti kako se prigrliti, shvatiti i, povrh svega, saslušati. Svako će poglavlje biti zdrav korak unatrag. Približiti se svojoj prošlosti jedini je funkcionalan i trajan način koji imate kako bi oslobodio mjesto za nešto neotkriveno: vaš pravi identitet.

Zajedno ćemo vidjeti da sve ono što ste danas, od vašeg ponašanja do neugodnih osjećaja, nije plod

---

Približiti se svojoj prošlosti jedini je funkcionalan i trajan način koji imate kako bi oslobodio mjesto za nešto neotkriveno: vaš pravi identitet

---

slučajnosti nego itekako posljedica zamršenog i složenog niza uzroka i posljedica s korijenjem ondje, u prošlosti koja još uvijek utječe na vašu sadašnjost. Toga niste svjesni jer niste odgojeni tako da razmišljate o svojim osjećajima i sve se događa automatski. Eto, na

sljedećem ćemo stranicama krenuti upravo od toga: od razmišljanja o vašim automatskim *obrascima*, o vašim osjećajima, o tome zašto donosite određene odluke, o tome zašto se vaše misli kreću u određenom smjeru... o tome zašto ste to što jeste!

Točnije, provest ćemo vrijeme zajedno kako bismo shvatili:

- što vam vaši osjećaji žele poručiti i kako se s njima sprijateljiti
- kako iskustva iz djetinjstva utječu na vaš odrasli život
- kako nemoć pretvoriti u naučenu poduzetnost
- odakle potječu vaša disfunkcionalna uvjerenja
- kako od svog uma učiniti mjesto ugodno za boravak, čak i samotan
- kako uspostaviti ispunjavajuće odnose u kojima vaše potrebe ostaju u prvom planu
- zašto vaše ponašanje često nije u skladu s vašim željama
- kako ne odustati pred preprekama i kako upravljati svakodnevnim poteškoćama
- kako neki tjelesni simptomi mogu biti povezani s osjećajima
- kako pokrenuti promjenu usmjerenim psihološkim vježbama.

Sve ima objašnjenje, a ova će vam knjiga dati osnove potrebne za početak razvoja vaše svijesti. Polazeći od

toga, predložit ćemo vam niz praktičnih vježbi koje će, u posljednjem poglavlju, završiti pravim izazovom u koji ćete se upustiti. Iskušajte sebe i svoje kognitivne i emocionalne sposobnosti koje ste uvježbali. Psihologija je složena znanost, stoga ćemo se poslužiti kliničkim slučajevima i primjerima kako bismo razjasnili dinamiku nekih događaja.