

Naslov originala:
RUNNING ON EMPTY: OVERCOME YOUR CHILDHOOD
EMOTIONAL NEGLECT
Jonice Webb, Christine Musello

Copyright © 2014 Jonice Webb, PhD, 2014
Copyright © ovog izdanja Kontrast izdavaštvo 2024

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Glavni i odgovorni urednik:
Ivan Isailović

Izvršna urednica:
Tamara Sokić

Prevod:
Olgica Tomin

Lektura:
Emilija Vučićević

Dizajn korica:
Viktorija Čeliković

Prelom:
Emilija Vučićević

Štampa:
F.U.K. d.o.o. Beograd

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast izdavaštvo
Terazije 35, Beograd
info@kontrastizdavastvo.rs
kontrastizdavastvo.com
www.glif.rs

DŽONIS VEB
KRISTINA MUSELO

EMOCIONALNO ZANEMARIVANJE

Oslobađanje od obrazaca usvojenih u detinjstvu



KONTRAST
Beograd, 2024.

Džonis Veb je napisala izuzetnu knjigu o onome što niste dobili u detinjstvu – o onome što nije bilo tamo, a trebalo je da bude: usmeravanje, usklađenost; u nekim slučajevima, ljubav. Oštećenje nastalo usled emocionalnog zanemarivanja i šta treba uraditi da se to izleči, teme su ovog uzbudljivog, čitkog i – moguće – dela koje će vam promeniti život.

Terens Ril
Međunarodno priznat porodični terapeut i autor bestslera
Redovan saradnik na *Dobro jutro, Ameriko* & *ABC Novosti*

Na uverljiv i razgovetan način, Emocionalno zanemarivanje baca važno svetlo na emocionalno nasleđe koje nam prenose naši roditelji. Knjiga pomaže da se pojasni kako roditeljsko odgajanje koje smo dobili kao deca utiče na nas emocionalno i socijalno u odraslom dobu. Dr Veb nam govori direktno, na bogat, topao i empatičan način, pomažući nam da identifikujemo naše emocionalne prepreke i pružajući nam put kroz njih.

dr Džefri Pikar
Klinički instruktor psihologije
Odeljenje psihijatrije, Univerzitet Harvard, Medicinski fakultet

Čitanje knjige Emocionalno zanemarivanje dr Džonis Veb odmah je uticalo na moj rad kao psihologa za decu i adolescente. Njena konceptualizacija emocionalnog zanemarivanja i njegovih bezbrojnih efekata na razvoj deteta izuzetno je jasna; nisam ranije naišla na sličnu. Dr Veb daje alate koji pomažu kliničarima da identifikuju obrasce emocionalnog zanemarivanja koji se mogu pojaviti u porodicama sa kojima rade. Još važnije, ova knjiga nudi kliničarima praktične smernice kako da pomognu roditeljima dece i adolescenata da zaustave emocionalno zanemarivanje u povoju.

dr Stefani M. Krizberg
Psihološkinja za decu i adolescente, Leksington, Masačusets

Sadržaj

Predgovor.....	13
Zahvalnost.....	15
Uvod.....	17

PRVI DEO: EMOCIONALNO ZANEMARIVANJE

Poglavlje 1: Zašto nemam energije?.....	27
Uobičajeno zdrav roditelj u akciji.....	29
Poglavlje 2: Dvanaest načina da se završi sa osećanjem praznine.....	37
Tip 1: Narcisoidni roditelj.....	37
Tip 2: Autoritativni roditelj.....	43
Tip 3: Popustljivi roditelj.....	49
Tip 4: Ožalošćeni roditelj.....	55
Tip 5: Roditelj zavisnik.....	60
Tip 6: Depresivni roditelj.....	66
Tip 7: Roditelj radoholičar.....	69
Tip 8: Roditelj sa članom porodice sa hendikepom.....	73
Tip 9: Roditelj fokusiran na postignuća / savršenstvo.....	77
Tip 10: Roditelj sociopata.....	82
Tip 11: Dete kao roditelj.....	88
Tip 12: Roditelj koji misli dobro, ali je i sam zanemaren.....	91

DRUGI DEO: BEZ ENERGIJE

Poglavlje 3: Zanemareno dete, sasvim odraslo	97
1. Osećanje praznine	98
2. Protivzavisnost	103
3. Nerealno samoprocenjivanje	106
4. Manjak saosećanja za sebe, puno saosećanja za druge	111
5. Krivica i stid: šta nije u redu sa mnom?	114
6. Bes usmeren na sebe: samookrivljavanje	116
7. Fatalna Greška	118
8. Poteškoće kod negovanja sebe i drugih	121
9. Slaba samodisciplina	123
10. Aleksitimija (nemogućnost prepoznavanja emocija)	127
Poglavlje 4: Kognitivne tajne	133

TREĆI DEO: ISPUNJAVANJE POTREBE

Poglavlje 5: Kako dolazi do promene	147
Poglavlje 6: Zašto su osećanja važna i šta uraditi sa njima	151
1. Razumevanje svrhe i vrednosti sopstvenih emocija	151
2. Identifikovanje i davanje imena sopstvenim osećanjima	153
3. Kako da samoposmatrate svoja osećanja	154
4. Prihvatanje svojih osećanja i verovanje u njih	158
5. Kako da efikasno izražavate svoja osećanja	160
6. Prepoznavanje, razumevanje i vrednovanje emocija	162

Poglavlje 7: Briga o sebi	169
Briga o sebi, deo 1: Kako da negujete sebe	170
Briga o sebi, deo 2: Pобоljšanje samodiscipline.....	197
Briga o sebi, deo 3: Samoumirivanje	201
Briga o sebi, deo 4: Imati saosećanja za sebe	206
Poglavlje 8: Zatvaranje kruga	211
1. Vaša roditeljska krivica	212
2. Promene koje ste dosad napravili	214
3. Identifikujte vaše sopstvene roditeljske izazove	214
Poglavlje 9: Za terapeute	231
Istraživanje	233
Identifikacija emocionalnog zanemarivanja	237
Terapija	241
Rekapitulacija za terapeuta	248
Zaključak	249
Izvori za ozdravljenje	251
Reference	261

Posvećeno mojim klijentima

PREGOVOR

Pisanje ove knjige bilo je jedno od najfascinantnijih događaja u mom životu. Kako je koncept emocionalnog zanemarivanja postajao jasniji i definisaniji u mojoj glavi, tako se promenio ne samo način na koji sam primenjivala psihologiju, već i način na koji sam posmatrala svet. Počela sam da primećujem emocionalno zanemarivanje svugde: u načinu na koji sam ponekad bila roditelj sopstvenoj deci ili u tome kako sam postupala sa svojim mužem, u tržnom centru, pa čak i u rijaliti TV emisijama. Zatekla sam sebe kako često razmišljam kako bi ljudima bilo od velike pomoći kada bi postali svesni nevidljive sile koja nas sve pogađa: emocionalnog zanemarivanja.

Posmatranjem kako je, tokom proteklih godina, ovaj koncept postajao vitalni aspekt mog rada i kako sam sve više postajala potpuno uverena u njegovu vrednost, konačno sam podelila to i sa svojom kolegicom, dr Kristinom Muselo. Kristina je odgovorila sa neposrednim razumevanjem, i ubrzo je počela da opaža emocionalno zanemarivanje u sopstvenoj kliničkoj praksi, ali i svugde oko sebe, što se i meni dešavalo. Zajedno smo počele da radimo na opisivanju i definisanju ovog fenomena. Dr Muselo je bila od pomoći u procesu pisanja prvih reči o konceptu emocionalnog zanemarivanja. Činjenica da je bila toliko spremna da prigrlji taj koncept i što je smatrala da je toliko koristan, ohrabrilo je i mene da nastavim.

Iako dr Muselo nije mogla da nastavi pisanje ove knjige sa mnom, na početku procesa pisanja bila je od velike pomoći. Ona je sačinila neke od prvih odeljaka knjige i nekoliko kliničkih slika. Stoga mi je drago što mogu da priznam njen doprinos.

ZAHVALNOST

Ova knjiga nikad ne bi mogla biti smišljena ili napisana bez spremnosti klijenata predstavljenih u slikama, koji su ispričali svoje priče i bol na terapiji. Sa velikim cenjenjem i poštovanjem izražavam svoju zahvalnost njihovom poverenju, iskrenosti i posvećenosti.

Takođe, veliku zahvalnost dugujem i *Njujorkeru* za saradnju, zahvaljujući kome mogu da koristim neke od njihovih odličnih crteža kako bih dodala humor i začinila *Emocionalno zanemarivanje*.

Da bih napisala ovu knjigu, bilo mi je potrebno da se oslonim na ogromno znanje i podršku moje porodice, prijatelja i kolega. Želela bih da se zahvalim nekolicini od mnogih ljudi koji su me podsticali da nastavim i pomagali mi u tom procesu.

Najpre bih želela da izrazim najdublju zahvalnost Deniz Voldron, koja je beskonačne sate provela čitajući i uređujući ovaj rukopis, umesto da je nastavila sa pisanjem svoje knjige. Denizino oko za detalje je bilo od neprocenjive važnosti. Neprekidno me je oduševljavalo to što je hvatala velike i male nedoslednosti i greške, i pomagala mi da ih ispravim.

Potom, volela bih da se zahvalim Džoani Šafner, nezavisnoj kliničkoj socijalnoj radnici sa licencom (LICSW), dr Danijel Datora i Nikolasu Braunu za njihove odlične povratne informacije i ideje kako da učinim da ovaj rukopis bude bolji; Majklu Fajnstinu što je ponudio svoju poslovnu snalažljivost u vreme kada sam donosila komplikovane i teške odluke; i svom agentu, Majku Ebelingu, zato što je verovao u moju knjigu i mene, i što me je vodio kroz komplikovani proces objavljivanja.

Dr Skot Krejton, Ketrin Berg, Patricija i Čak Abernati, Dejvid Hornstin i Nensi Ficzerald Hekman – svako od njih je ponudio posebnu podršku kada mi je to bilo potrebno, tako što su slušali, brinuli, davali savete ili tražili pomoć drugih kako bi pomogli da se ova knjiga pojavi.

I na kraju, želim da izrazim moju duboku ljubav i zahvalnost svom mužu, Setu Dejvisu i svojoj deci, Lidiji i Isaku, što su dobrovoljno izdržali moje duge sate istraživanja i pisanja, i što nikada nisu dozvolili da posumnjam u sebe. Nikada ne bih mogla da napišem ovu knjigu da nije bilo njihove nepokolebljive podrške.

UVOD

Čega se sećate iz svog detinjstva? Skoro svako se seća nekih delova i delića, ako ne i nešto više. Možda ste imali neke pozitivne uspomene, kao što su porodični odmori, nastavnici, prijatelji, letnji kampovi ili akademske nagrade; imali ste i neke negativne uspomene, neke porodične sukobe, rivalitet među rođacima, probleme u školi, ili ste čak doživeli i neke tužne ili problematične događaje. *Emocionalno zanemarivanje* se ne bavi nijednom od uspomena te vrste. U stvari, knjiga nije ni o čemu čega možete da setite ili što se desilo u vašem detinjstvu. Ova knjiga je napisana da vam pomogne da postanete svesni onoga što se *nije desilo* u vašem detinjstvu, onoga čega se *ne sećate*. Zato što *ono što se nije desilo* ima istu toliku, ili još veću moć nad tim kakvi ste postali kao odrasli, nego što to ima bilo koji od događaja kojih se sećate. Ova knjiga će vas dovesti do posledica onoga što se nije desilo; nevidljiva moć na delu u vašem životu. Pomoći će vam da odredite da li vas je ova nevidljiva sila pogodila i, ako je bilo tako, kako da to prevaziđete.

Mnogi fini, visokofunkcionalni, sposobni ljudi krišom osećaju neisupnjenost ili isključenost. „Zar ne bi trebalo da sam srećniji?“ „Zašto nisam postigao više?“ „Zašto moj život nema više smisla?“ To su sve pitanja koja su često izazvana nevidljivom silom na delu. Ova pitanja neretko postavljaju ljudi koji veruju da su imali roditelje koji ih vole i žele im dobro, i koji se svog detinjstva sećaju kao perioda kada su bili srećni i zdravi. Zato, kada odrastu, za sve što im se ne čini pravo krive sebe. Ne shvataju da su bili pod uticajem onoga čega se ne sećaju... nevidljive sile.

Do sada se verovatno već pitate, *kakva je to Nevidljiva Sila?* Uveravam vas da nije ništa opasno. Nije ništa neprirodno, duhovno ili praznoverno. To je u stvari vrlo česta, ljudska stvar koja se *ne dešava* u kućama i porodicama širom sveta, svakog dana. Vi ipak ne shvatate da to postoji, da je važno ili da ima bilo kakvog

uticaja na nas. Nemamo reč za to. Ne razmišljamo o tome niti o tome govorimo. Ne možemo to da vidimo; možemo samo da osetimo. A kada osetimo, ne znamo šta je to što osećamo.

U ovoj knjizi, konačno dajem ime ovoj sili. Nazivam je emocionalno zanemarivanje. Ne treba je brkati sa fizičkim zanemarivanjem. Hajde da popričamo o tome šta je zapravo emocionalno zanemarivanje.

Svako zna šta znači reč „zanemarivanje”. To je česta reč. Prema rečniku Merijam Webster, ta reč znači „dati malo pažnje ili poštovanja ili zanemariti; ostaviti bez nadzora, pogotovo kroz nebrigu”. „Zanemarivanje” je reč koju naročito često koriste profesionalci za mentalno zdravlje u socijalnoj službi. Često se koristi da označi zavisnu osobu, kao što je dete ili starija osoba, čije *fizičke* potrebe nisu ispunjene. Na primer, dete koje dolazi u školu zimi bez kaputa ili starija osoba koja ne može da se kreće, a kojoj odrasla ćerka često „zaboravi” da donese namirnice.

Čisto *emocionalno* zanemarivanje je nevidljivo. Ono može biti ekstremno suptilno, i retko ima bilo kakve fizičke ili vidljive oznake. U stvari, mnoga *emocionalno* zanemarena deca dobila su odličnu fizičku negu. Mnoga dolaze iz porodica koje se čine idealnim. Ljudi za koje pišem ovu knjigu, prema spoljnim znacima, verovatno neće biti identifikovani kao zanemareni; u stvari, verovatno uopšte ne bi bili identifikovani kao zanemareni.

Pa, zašto onda pisati knjigu? Posle svega, ako je tema emocionalnog zanemarivanja sve vreme prošla neopaženo kod istraživača i profesionalaca, koliko to može biti iscrpljujuće? Istina je, međutim, da su ljudi koji pate od emocionalnog zanemarivanja u problemu. Ali, ne razumeju zašto, i suviše često, to ne razumeju ni terapeuti koji ih leče. Pisanjem ove knjige, identifikujem, definišem i predlažem rešenja za skrivenu borbu koja često ometa one koji pate, pa čak i stručnjake kojima se oni obraćaju za pomoć. Moj cilj je da pomognem ovim ljudima, koji pate u tišini, pitajući se šta nije u redu sa njima.

Postoji dobro obrazloženje zašto je emocionalno zanemarivanje toliko neprimećeno. *Ono je skriveno*. Kreće se u gresima

nečinjenja, a ne delanja; to je beo prostor u porodičnoj slici, a ne sama slika. To je često ono što NIJE rečeno ili uočeno ili zapamćeno iz detinjstva, a ne ono što JESTE rečeno.

Na primer, roditelji su možda pružili divan dom i dovoljno hrane i odeće, i nikad nisu zlostavljali svoje dete ili se loše ponašali prema njemu. Ali, ti isti roditelji su možda propustili da primete da njihovo dete koristi drogu ili su mu jednostavno dali suviše slobode umesto da su postavili granice koje bi mogle da dovedu do sukoba. Kada to dete odraste, ono možda gleda na svoje „idealno” detinjstvo, i nikad ne shvata da su ga roditelji izneverili onda kada su mu najviše bili potrebni. Ono će možda kriviti sebe za sve poteškoće koje su proistekle iz njegovih loših izbora kad je bio tinejdžer. „Baš sam bio problematičan”; „Imao sam divno detinjstvo, nemam nikakav izgovor zašto u životu nisam postigao više”. Kao terapeutkinja, čula sam ove reči puno puta izgovorene od strane visoko funkcionalnih, divnih ljudi koji nisu bili svesni da je emocionalno zanemarivanje bilo nevidljiva, moćna sila u njihovom detinjstvu. Ovaj primer nudi samo jedan od bezbroj načina na koji roditelj može emocionalno da zanemaruje dete, ostavljajući ga na izmaku snaga.



“This song is dedicated to our parents, and is in the form of a plea for more adequate supervision.”

„Ovu pesmu posvećujemo našim roditeljima, i ona je u obliku molbe za adekvatniji nadzor.”

Ovde bih volela da ubacim vrlo važno upozorenje: *svi* mi imamo primere kako su nas naši roditelji izneverili tu i tamo. Nijedan roditelj nije savršen, i nijedno detinjstvo nije savršeno. Znamo da se velika većina roditelja bori da uradi ono što je najbolje za svoje dete. Oni među nama koji su roditelji znaju da, kada pravimo roditeljske greške, skoro uvek ih možemo ispraviti. Cilj ove knjige nije da posrami roditelje ili da učini da se roditelji osećaju neuspešnim. U stvari, u ovoj knjizi ćete čitati o mnogim roditeljima koji su puni ljubavi i koji misle dobro, ali su i dalje emocionalno zanemarivali svoje dete na neki suštinski važan način. Mnogi roditelji koji emocionalno zanemaruju su fini ljudi i dobri roditelji, ali su i sami bili emocionalno zanemareni kada su bili deca. *Svi* roditelji povremeno vrše emocionalno zanemarivanje prilikom podizanja svoje dece, a da pritom ne načine nikakvo pravo zlo. To prerasta u problem jedino kada je dovoljno velikog obima i učestalosti da postepeno emocionalno „izgladni” dete.

Koji god da je nivo roditeljskog neuspeha, emocionalno zanemareni ljudi vide sebe kao problem, umesto da vide kako su ih roditelji izneverili.

U knjigu sam uključila mnogo primera ili slika preuzetih iz života mojih klijenata i drugih ljudi, onih koji su se borili sa tugom ili anksioznošću, ili prazninom svojih života, za koje nije bilo reči i za koje nisu mogli da nađu dobro objašnjenje. Ovi emocionalno zanemareni ljudi često znaju kako da drugima daju ono što oni sami žele ili što im je potrebno. Oni znaju šta se od njih očekuje u većini životnih situacija. Ipak, ovi ljudi nisu mogli da označe i opišu šta nije valjalo u njihovom internom doživljaju života i kako je to loše uticalo na njih.

Time ne želim da kažem da odrasli, koji su bili emocionalno zanemareni kao deca, nemaju uočljivih simptoma. Ali ovi simptomi, ti koji su ih možda doveli do vrata psihoterapeuta, uvek se maskiraju kao nešto drugo: depresija, bračni problemi, anksioznost, bes. Odrasli koji su bili emocionalno zanemareni

pogrešno označavaju svoje nezadovoljstvo na takve načine, i često ih je sramota što traže pomoć. Pošto nisu naučili da identifikuju, ili da budu u dodiru sa svojim dubokim emocionalnim potrebama, za terapeute je teško da ih na lečenju zadrže dovoljno dugo da mogu da im pomognu da sebe bolje razumeju. Dakle, ova knjiga je napisana ne samo za one koji su emocionalno zanemareni, već i za stručnjake za mentalno zdravlje, kojima su potrebni alati da se bore sa hroničnim nedostatkom saosećanja za sebe, što može da sabotira i najbolja lečenja.

Bez obzira da li ste uzeli *Emocionalno zanemarivanje* zato što tražite odgovore za svoja osećanja praznine i neispunjenosti, ili zato što ste stručnjak za mentalno zdravlje koji pokušava da pomogne „zaglavljenim” pacijentima, ova knjiga će ponuditi konkretna rešenja za nevidljive rane.

U *Emocionalnom zanemarivanju* koristila sam mnoge slike da ilustrujem različite aspekte emocionalne zanemarenosti u detinjstvu i odraslom dobu. Sve slike se zasnivaju na pravim pričama iz kliničke prakse, bilo moje ili prakse dr Muselo. Međutim, da bih zaštitila privatnost klijenata, izmenjena su imena, značajne činjenice i detalji, tako da nijedna slika ne označava pravu osobu, živu ili ne. Izuzeci su slike koje uključuju Zeka, koji se pojavljuje u Poglavljima 1 i 2. Te slike su kreirane da bi se ilustrovalo kako različiti roditeljski stilovi mogu da utiču na istog dečaka, i izmišljeni su u potpunosti.