

TI NISI TVOJA MAJKA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
YOU ARE NOT YOUR MOTHER
RELEASING GENERATIONAL TRAUMA AND SHAME
Karen C. L. Anderson

Edicija Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Šakan

Prevod
Jasna Dimitrijević

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Ivana Josipović

Štamparija
Artptint Media, Novi Sad

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2025

Copyright © 2023 Karen C.L. Anderson
Copyright 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.

TI NISI TVOJA MAJKA

OSLOBAĐANJE OD GENERACIJSKE TRAUME I SRAMA

Karen K. L. Anderson

prevod sa engleskog
Jasna Dimitrijević

www.aret.rs

Ova knjiga o sramu puna je ljubavi.

Sadržaj

Predgovor

Uvod

Prvi deo Hronologija traume, nepovezanosti i srama

0–5

5–10

10–15

15–20

21+

Drugi deo Kontekst

Prvo poglavlje Šta je tačno sram?

Drugo poglavlje Kako se odavde stiže tamo?

Treće poglavlje Kako se i zašto osećaj srama prenosi s naših majki na nas?

Četvrto poglavlje Sram je poput slepog creva

Peto poglavlje Možda je ono zbog čega najviše osećaš sram tvoja najinteligentnija odlika

Šesto poglavlje Režanje, tapkanje i lupanje nogama

Sedmo poglavlje Identifikuj trenutke u životu kada si osećala sram

Osmo poglavlje Nosi ih sa sobom

Deveto poglavlje Napravi karikaturu od svog unutrašnjeg kritičara

Deseto poglavlje Identifikuj omiljenu verziju sebe i budi ona

Jedanaesto poglavlje Pruži svom konceptu sebe nadogradnju oslobođenu srama

Dvanaesto poglavlje Ne ogledaj se u krivom ogledalu nego uradi ovo

Trinaesto poglavlje Ti nisi tvoja majka (ali jesi kao ona... ponekad... a evo u čemu se razlikujete)

Četrnaesto poglavlje Negovanje besa u službi dostojanstva, časti i integriteta

Petnaesto poglavlje Nađi i stvori resurse

PREDGOVOR

Pišem blog *Razmišljanja o mentalnom zdravlju* za časopis *Psychology Today* i moji članci u proseku imaju nekoliko hiljada pregleda. Jednom sam napisao tekst pod nazivom „Mrzim svoju majku”. Danas sam pogledao statistiku: taj post je do sada imao 531.137 pregleda. (Poređenja radi, „Mrzim svog oca” ima samo 80.000 pregleda.)

Autoritarna literatura, koja je svoj vrhunac doživela pedesetih godina XX veka, pokušala je da odgovori na sledeće pitanje: „Ko su bili Hitlerovi sledbenici?” Ne: „Ko je bio Hitler?”, to je neko drugo pitanje. Već: „Ko su bili njegovi sledbenici i šta su imali zajedničko?”

Jedno od otkrića bilo je da su nemačke žene obožavale Hitlera koliko i nemački muškarci. Desetine miliona nemačkih žena bilo je odano Hitleru. Možete li zamisliti kakve su bile kod kuće?

Jedna od velikih tajni, koju čuvaju upravo oni za koje biste i očekivali da ih čuvaju, jeste koliko je roditelja zaista okrutno. Ne u smislu nervozno ili razdražljivo ili preke naravi, već okrutno u smislu zastrašujuće, neumoljivo okrutno.

I očekuje se da to ne utiče na njihovu decu?

A onda to dete dobije decu. Zar ni ta deca neće biti pogođena?

Šta prekida ovu međugeneracijsku, višegeneracijsku štetu? Kako posramljena osoba može da ne posrami i svoju decu? Ako je vaša majka bila povređena u detinjstvu, i ona je vas, sasvim prirodno, i možda neizbežno, povredila, pa šta sad? Morate li igrati s kartama koje su vam podeljene, kao da nemate nikakav uticaj na to, nikakvu slobodnu volju, nikakvu šansu, nikakav izbor? To je pravo pitanje, zar ne?

Sram je jedna od glavnih posledica koje roditelji tirani ostavljaju nanoseći štetu svojoj deci. Osramoćeno dete jedne

generacije postaje roditelj koji nameće sram narednoj generaciji. Osim ako to prekine. Živimo u vremenu kada se o ovim stvarima mnogo priča, a donekle imamo i svest o tome kako da ne budemo okrutni roditelji poput naših okrutnih roditelja.

Karen K. L. Anderson ima tu svest dok priča svoju priču i deli svoja razmišljanja. Ona ne kaže: „Samo pucni prstima! Lako je!” Ona proliva suze na stranicama gde piše o iskustvima kroz koja je prošla i kako se posledice tih iskustava i dalje javljaju, iako bi želela da nije tako, iako je sada „pametnija”. Ona daje predloge, ali nije suština u tome. Poenta je više u domenu radikalnog samoprihvatanja – što je, zapravo, duboko kontroverzna ideja.

Postoji zanimljiva podela u protestantskoj crkvi o tome kako se postiže spasenje. Neke sekte veruju da se spasavaš čineći dobra dela. Druge veruju da se spasavaš pukom verom. Slična podela postoji u literaturi za samopomoć. Neki autori zagovaraju neophodnost promene. Budi bolji. Uđi u proces oporavka. Ako nisi osoba kakva želiš da budeš, postani ta osoba.

Drugi tvrde da si savršeno dobar takav kakav jesi. Voli svoje mane, svoje nesavršenosti, svoje posebnosti, svoje padove, svoje trenutke nenamerne zlobe. Radikalno i bezuslovno prihvatiti sebe. Ako napraviš istu grešku ponovo – pa, to nije lepo, ali i dalje budi nežan prema sebi. Voli sebe, veruj u sebe, potvrđuj sebe... tačka.

Karen te poziva da razmisliš o toj liniji razdvajanja, onoj između promene i prihvatanja. Ko bi znao šta je tačan odgovor? Ali ova knjiga je jedno prelepo postavljeno pitanje. Možda sam ja više na strani „dobrih dela”, a Karen na strani „puke vere” i možda se nikada ne bismo našli u istoj religijskoj zajednici. Ali oboje bismo se borili s istim pitanjem. Kojim pitanjem? *Kako postojati u ovom trenutku, s obzirom na prošlost? Kako postojati u ovom trenutku? Kako postojati u ovom trenutku?*

Autoritarni roditelji su stvarni. Oni postoje. Milioni njih. Nanose ozbiljnu štetu. Ne treba ih opravdavati zato što su (ili ako su) i sami bili povređeni. Ali to je zasebno pitanje. Čitateljka ove knjige biće neko na koga je majka duboko i negativno uticala. Može odlučiti da voli svoju majku ili da je mrzi, da ostane u kontaktu s njom ili da drži distancu, ali sve su to neka druga pitanja. Glavno pitanje je: Može li čitateljka dopreti do takve samosvesti koja joj omogućava da shvati šta se dogodilo, šta namerava da uradi i kako namerava da postoji u ovom trenutku?

Ova knjiga te poziva da budeš svesna. Ta svesnost ti je potrebna koliko i dirigentu partitura. Bez te partiture orkestar će loše svirati i nećemo dobiti muziku. Bez svesnosti, ponavljaćeš svoje greške, zadržavati svoj bol, nikada se nećeš osećati potpuno dobro, a istorija nam potvrđuje – povredićeš narednu generaciju. Ako ne želiš da budeš kao tvoja majka, najbolje je da otvoriš oči. Ova knjiga nežno otvara oči.

Erik Mejsel

PREDGOVOR

2021.

Ležim na podu kupatila.

Nisam bolesna, mada sam malopre povraćala.

Nije nikakav stomačni virus.

Nije trovanje hranom.

Ovo je čišćenje. Otpuštanje. Oslobođanje.

Imam viziju dok ležim.

Žene stoje jedna pored druge u beskonačnom nizu.

Jedna drugoj predaju kutiju. Žena koja prima kutiju uzima je jednom rukom i, ne gledajući šta je unutra, smešta je u svoje srce, a drugom rukom je vadi odatle i predaje narednoj ženi u nizu, koja isto čini sa sledećom ženom i tako redom.

Svaki put kad kutija pređe iz jedne ruke u drugu, naizgled je malo dugačija, ali unutra... unutra je ista poruka: Nisam dobra. Bezvredna sam. Nešto nije u redu sa mnom. Loša sam. Šapućem im: „To nije tvoje.”

„Farida je znala da njena unuka nikada neće moći da razume da sram može da raste, menja oblik i proguta nekoga, sve dok taj neko ne bude primoran da ga prenese dalje, samo da ne bi morao da ga nosi sam... Sada je tako jasno videla lanac srama koji se prenosi s jedne žene na drugu, videla je svoje mesto u tom ciklusu tako živopisno... Obuzela ju je potreba da, konačno, prizna strah koji je kružio njenim mislima u beskonačnim krugovima: da će istu stvar koju je Mama uradila njoj uraditi svojim ćerkama. Da će ih prisiliti da ponove njen život.“

Etaf Rum, roman *Žena nije muškarac (A Woman Is No Man)*

PRVI DEO

HRONOLOGIJA TRAUME,
NEPOVEZANOSTI I SRAMA

Sramota je kao smeh. I inspiracija. Oni ulaze bez poziva.
Stiven King, *Bajka (Fairy Tale)*

Kažu da deca ne pamte događaje pre četvrte godine, ukoliko se ta sećanja ne prepričavaju i tako jačaju tokom vremena.

Kažu i da je ljudsko pamćenje nepouzđano, bez obzira na godine.

A da ne govorimo o tome da se možda, ako smo doživeli neka-kvu traumu u prvim godinama života, nećemo svesno sećati šta se dogodilo, ali naše telo pamti.

Naše telo pamti.