

ODRASLE ŽRTVE EMOCIONALNO  
NASILNIH RODITELJA

ARETÉ  
IZDAVAČKA KUĆA

*Naslov originala*

*ADULT SURVIVORS OF EMOTIONALLY ABUSIVE PARENTS*

*HOW TO HEAL, CULTIVATE EMOTIONAL RESILIENCE AND BUILD THE LIFE*

*AND LOVE YOU DESERVE*

Sherrie Campbell, PhD

*Edicija Preobražaj*

*Za izdavača*

Nina Gugleta

---

*Glavna i odgovorna urednica*

Nina Gugleta

*Urednica*

Ana Šakan

*Prevod*

Irina Vujičić

*Lektura*

Jelena Janković

*Korektura*

Aleksandra Dunderski

*Dizajn korica*

Monika Lang

*Štampa*

Artprint Media, Novi Sad

*Tiraž*

1000 primeraka

*Izdavač*

Areté, Beograd, 2025

Copyright © 2024 by Sherrie Campbell

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.

# ODRASLE ŽRTVE EMOCIONALNO NASILNIH RODITELJA

KAKO DA SE ISCELITE, NEGUJETE EMOCIONALNU REZILIJENTNOST  
I IZGRADITE ŽIVOT I LJUBAV KAKVE ZASLUŽUJETE

Dr Šeri Kembel

*sa engelskog prevela*  
Irina Vujičić

*[www.aret.rs](http://www.aret.rs)*



*Za moju ćerku, London*



„Duša jednog društva najbolje se razotkriva u načinu na koje se ono ophodi prema svojoj deci.“

Nelson Mandela





## SADRŽAJ

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| UVOD: TRENUCI ISTINE                                                   | 11  |
| PRVO POGLAVLJE: PRESUDNI ZNAČAJ RODITELJA                              | 15  |
| DRUGO POGLAVLJE: POTRAGA ZA BILO KAKVIM OSEĆAJEM DOMA                  | 23  |
| TREĆE POGLAVLJE: NE MOŽETE NATERATI NEKOGA DA VAS VOLI                 | 32  |
| ČETVRTO POGLAVLJE: PREOBRAŽAJ MALADAPTIVNOG OSEĆAJA KRIVICE            | 49  |
| PETO POGLAVLJE: SHVATITE NJIHOVE ZAHTEVE ZA POŠTOVANJEM                | 59  |
| ŠESTO POGLAVLJE: PRESTANITE DA ZAPOSTAVLJATE SEBE                      | 72  |
| SEDMO POGLAVLJE: KAKVA JE TO LJUBAV ZASNOVANA NA POŠTOVANJU?           | 86  |
| OSMO POGLAVLJE: POŠTUJTE SEBE                                          | 95  |
| DEVETO POGLAVLJE: VAŠA ULOGA U PORODIČNOM SISTEMU                      | 102 |
| DESETO POGLAVLJE: PREŽIVITE KAMPANJU BLAĆENJA                          | 115 |
| JEDANAESTO POGLAVLJE: KADA ŽRTVENI JARAC UZVRATI UDARAC                | 125 |
| DVANAESTO POGLAVLJE: POČNITE DA BIRATE SEBE                            | 133 |
| TRINAESTO POGLAVLJE: POVRAĆITE IZVOR MOĆI                              | 145 |
| ČETRANAESTO POGLAVLJE: ISCELJIVANJE JE TRAJAN PROCES                   | 155 |
| PETNAESTO POGLAVLJE: MOGUĆNOST SREĆE                                   | 165 |
| ŠESNAESTO POGLAVLJE: NEKA LJUBAV POSTANE VAŠA PODRAZUMEVANA<br>EMOCIJA | 173 |



## Uvod

### TRENUCI ISTINE

Nisu svi roditelji dobri.

Deca ne mogu da biraju svoje roditelje.

Sva deca žele da budu dobra.

Sva deca su podložna uticaju svojih roditelja, kako pozitivnom tako i negativnom.

Ove istine prodiru do srži.

Mit da su svi roditelji dobri snažno istrajava na društvenom, religijskom i kulturnom nivou, kao i u porodičnom pravu i, ironično, u oblasti psihologije i mentalnog zdravlja. Teška istina, koju treba priznati, glasi da nisu svi roditelji dobri. Na primer, neki imaju ozbiljne poremećaje ličnosti. Takvi roditelji mogu tvrditi da vole svoju decu, ali pošto nisu zdravi, logično sledi da ni njihova predstava o ljubavi nije zdrava. Disfunkcionalni roditelji imaju izvitoperenu ideju ljubavi koja se ogleda u tome da nameću deci svoje potrebe i očekuju bezuslovnu poslušnost. Ne shvataju da se ni ljubav ni povezanost ne mogu dobiti na silu. Zbog toga je ključno da uvidimo čestu zabluđu da je u detetu problem ako na neki način ispoljava abnormalna ponašanja. Štaviše, način na koji se roditelji ophode prema deci i trauma koja iz toga proizilazi treba da se ispitaju kao suštinski uzrok tih ponašanja.

Deca se rađaju ranjiva i zavisna. Nisu u stanju da se sama brinu o sebi – fizički, emocionalno, mentalno, u međuljudskim odnosima, finansijski, ni duhovno – sve do rane mladosti. Čak i tada, većina zdravih roditelja u određenoj meri pruža podršku svojoj deci celog života. Kako deca odrastaju, zdravi

roditelji se postepeno povlače dajući im prostor da samostalno zadovolje svoje potrebe. Prisutni su kao podrška kada im se dete obrati. Egocentrični roditelji – to jest, roditelji koji su usredsređeni samo na sebe – ne posmatraju roditeljstvo na isti način kao zdravi roditelji. Toksični roditelji stvaraju haotičan odnos u kojem istovremeno guraju decu od sebe kao da jedva čekaju da ih se reše, i sve ih čvršće drže vezane za sebe što se deca više prirodno osamostaljuju. U takvoj dinamici „približavanje – odaljavanje” ne može se funkcionisati na zdrav način. Deca u takvom odnosu ostaju nesigurna – ne znaju kada smeju da traže zadovoljenje osnovnih potreba, a kada ne smeju ni da ih imaju.

**Trenutak istine:** Kada su roditelji isuviše zaokupljeni sobom da bi deci dosledno i bezuslovno ispunili najosnovniju potrebu za ljubavlju, deca pate.

Bila sam i jesam takvo dete, a verovatno ste i vi. Imam dva duboko toksična roditelja. Oboje su na svoj način manipulirali mnome i loše postupali prema meni, zbog čega sam se osećala izgubljeno, nesigurno, napušteno, odbojno, nebitno, nedostojno ljubavi. I pored toga, oboje su očekivali da im budem dostupna kad god im zatrebam. Živela sam u stanju stalne zbunjenosti. Osećala sam se kao da samo smetam na putu njihove slobode, a istovremeno se od mene očekivalo da budem tu čim me pozovu. Moje potrebe nikada nisu bile deo našeg odnosa. Moj život gradio se oko zadovoljavanja njihovih potreba. Bila sam dete koje su gurali ustranu kad god je to moguće. Veći deo detinjstva osećala sam se usamljeno, kao da nikome ne mogu da se obratim za podršku. Neprestano sam bila tužna i preplašena životom i ljudima. I nisam jedina u tome.

Otkako sam počela da pišem knjige o toksičnim porodičnim odnosima, razvila sam izuzetno jaku zajednicu hrabrih

Ljudi poput vas, koji su takođe prekinuli odnos s roditeljima ili su se drastično udaljili od njih. Kao što sam objasnila u prethodnoj knjizi, *Adult Survivors of Toxic Family Members* (2022), postoji snažan kulturni otpor prema nama koji smo bili prinuđeni da donesemo takvu odluku. Zbog tog negativnog otpora, otuđenje od porodice, posebno od roditelja, istrajava kao tiha epidemija o kojoj vrlo malo ljudi otvoreno govori. Zašto? Zato što oni koji nisu imali takvo iskustvo ne mogu ni da zamisle dubinu bola kroz koji prolaze deca emocionalno nasilnih roditelja. Spoljašnji posmatrači snažno se protive takvoj dinamici zlostavljanja jer ne mogu da shvate da ona zaista postoji.

Umni sklop emocionalno nasilnih i manipulativnih roditelja je nezreo. Ti roditelji veruju da im činjenica da su odlučili da vas donesu na svet ili usvoje daje slobodu da vas maltretiraju kako god im odgovara i da ste dužni da to trpите. Ovako razmišljaju: „Ja sam te doneo na ovaj svet, dakle mogu da se ponašam prema tebi kako god hoću. Nemaš pravo da mi se protiviš jer si dete, a ja ću koristiti tvoju urođenu potrebu za mnom da ti nametnem osećaj da si mi dužan za život koji sam ti podario.” Emocionalno nasilni roditelji ne doživljavaju roditeljstvo kao odnos ljubavi, već kao transakcioni odnos vlasništva. Iskorišćavanje dečjih osnovnih potreba potpuno je groteskno. Takav iskrivljen način razmišljanja duboko dehumanizuje. Deca ne duguju roditeljima svoj život samo zato što su ih oni odgajili. Deca ne biraju svoje roditelje niti način na koji će se roditelji prema njima ophoditi. Pošto je donošenje deteta na svet izbor roditelja, bilo bi logično da odgovorniji, veštiji i zreliji roditelj shvati da duguje svom manje iskusnom, ranjivijem detetu da ga odgaja s najvećom ljubavlju, pažnjom i poštovanjem.

**Trenutak istine:** Deca ne treba da zaslužuju ljubav. Treba da uživaju u njoj.

Roditelji vam daju ili život koji volite ili život koji mrzite, jer su oni izvor vašeg života i upravljaju njime od trenutka kada se rodite. Kada vas odgajaju roditelji s ozbiljnim poremećajem karaktera, život vam je ispunjen nesrećom. Nažalost, što ste uplašeniji i slomljeniji, to roditelj ima veću kontrolu nad vama. Sa egocentričnim roditeljima život deluje kao duga, beskrajna borba protiv prepreka. Nijedno dete ne zaslužuje da bude tretirano na takav način. To uključuje i vas.

 teta koju emocionalno nasilni roditelji nanose samopouzdanju svoje dece ne može se objasniti i često žrtve takvih roditelja ne mogu ni da je opišu re ima. U tim situacijama, obično je najbolje pronaći zajednicu drugih ljudi i stručnjaka koji imaju iskustva s roditeljskim zlostavljanjem i zanemari vanjem. U meni imate oba. Pre ivela sam mnogo trauma proisteklih iz odrastanja s dva krajnje disfunkcionalna roditelja i pisala sam o svom putu i iz kliničke i iz lične perspektive kako bih vam pružila putokaz i pri e s kojima možete da se poistovetite.

Ova knjiga je još jedan korak uz planinu vašeg isceljenja. U njoj  ete saznati mnoge istine o toksičnim roditeljima koje će se, verujem, odraziti i u vašem iskustvu. (Napominjem da pišem o najčešćim iskustvima ljudi koji su preživeli roditeljsko emocionalno nasilje. Međutim, va e lično iskustvo može da se razlikuje.)

Ova knjiga pru i e vam praktične alate koji će vam pomoći da ostanete usredsre eni na svoje isceljenje. Ti alati podr a e vas i nadahnuće vas da vodite život kakav oduvek zaslužujete.

Niste sami.

**Trenutak istine:** Vreme je da prestanemo da poistove ujemo snagu sa sposobnošću da se osmehujemo kroz suze i patimo u tišini.

## PRESUDNI ZNAČAJ RODITELJA

Od trenutka kada se rodite, prvi ljudi kojima dajete svoje srce su vaši roditelji – ne svojim izborom, već zbog njihovog izbora da vas rode. Dajete im svoju ljubav jer su oni sve što imate. Ljubav deteta prema roditelju u početku je nepromenljiva, spontana, prirodna, čista i neophodna za preživljavanje. Ta ljubav ne zahteva ništa da bi se zaslužila jer je sastavni deo nevinosti dečjeg srca i njegove urođene ranjivosti. Sada zamislite da su prvi ljudi kojima ste dali svoje srce okrutni, sebični, da vas zanemaruju i da koriste čistotu vaše ljubavi. Šta bi se onda desilo? Vaša nevinost bila bi uništena, a vašu ljubav zamenio bi strah.

Ništa u spoljnjem svetu nema veći uticaj na vas nego roditelji koji vas odgajaju. Odnos koji imate s roditeljima oblikuje mišljenje i stavove koje imate o sebi. Taj odnos je dovoljno uticajan da postavlja temelje vaše ličnosti, životnih izbora i osećaja vrednosti tokom celog života. Veza između roditelja i deteta ima najmoćniji uticaj na vašu emocionalnu rezilijentnost u ključnim aspektima socijalnog, mentalnog i emocionalnog zdravlja. Odnos s roditeljima trebalo bi da bude najdragocenija, potpuno posebna veza koju negujete i cenite celog života.

### ODLIKE ZDRAVIH RODITELJA

Poćecemo diskusiju tako što ćemo istražiti razliku između zdravog i toksićnog roditeljstva.

Zdravo roditeljstvo poćinje još pre nego što se rodite. Zdravi roditelji: