

ODRASLE ĆERKE  
TEŠKIH MAJKI

ARETÉ  
IZDAVAČKA KUĆA

*Naslov originala*  
*DIFFICULT MOTHERS, ADULT DAUGHTERS*  
A GUIDE FOR SEPARATION, LIBERATION & INSPIRATION  
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 Dunderški

*Dizajn korica*

Ivana Josipović

*Štamparija*

Artprint, Novi Sad

*Tiraž*

1000 primeraka

*Izdavač*

Areté, Beograd, 2025

Copyright © 2018 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.

# ODRASLE ĆERKE TEŠKIH MAJKI

VODIĆ ZA RAZDVAJANJE, OSLOBAĐANJE  
I INSPIRACIJU

Karen K. L. Anderson

*prevod sa engleskog*  
Jasna Dimitrijević

*www.aret.rs*



Ovu knjigu posvećujem majkama i ćerkama i bolnim generacijskim obrascima koje žele da iscele.

Posvećujem je svim ženama pre nas, koje su žrtvovalе svoj duh i snove zato što svet još nije bio spreman za njih, niti je bio spreman da ceni žene onakve kakve jesu i kakve žele da budu.

Posvećena je hrabrim, divljim, oslobođenim ženama koje će doći posle nas.



# SADRŽAJ

	PREDGOVOR	9
	1 NASLEDE	13
	2 PORUKA ZA SVE ČERKE... I NJIHOVE MAJKE	14
	3 ČEMU SVE OVO, ČESTA PITANJA I JEDAN POZIV	16
	4 ILI-ILI	23
	5 BUĐENJE	27
	6 „RECITE MI KAKAV JE VAŠ ODNOS SA MAJKOM.”	34
	7 KAKO GLASI TVOJA PRIČA?	37
	8 TI SI HRABRA, SVESNA KREATORKA	44
	9 A ŠTA ČEMO SA BESOM/TUGOM/ŽALJENJEM/OGORČENOŠĆU/KRIVICOM KOJU I DALJE OSEĆAM?	46
	10 OKIDAČ I ŽICA I TRN, JAO MENI!	54
	11 DEAKTIVIRAJ OKIDAČ, OLABAVI ŽICU I IŠČUPAJ TRN	58
	12 KRATKA BELEŠKA O MOZGU DEVOJČICA	65
13	NE NAUDI DRUGOME, ALI NEMOJ NI TRPETI: KAKO DA POSTAVIŠ, ISKAŽEŠ I ODRŽIŠ BESPREKOR- NE GRANICE	68
	14 GRANICE SA SAMOM SOBOM	78
15	„ALI JA POSTAVLJAM – ILI IGNORIŠEM – GRANICE SAMO ZBOG NJENE MANIPULACIJE”	80
16	KRIVICA, ANKSIOZNOST I STRAH SE MOGU IZBEĆI PRILIKOM POSTAVLJANJA GRANICA	82
	17 ALI MAJKE NE BI TREBALO DA...	85
	18 MIT O NEVOLJENOJ ČERKI	89
19	UZMI SAMU SEBE NA KRILO (POSTAJANJE MAJKOM SAMOJ SEBI)	93
20	POSTAJANJE MAJKOM SAMOJ SEBI KROZ SUOČAVANJE SA DUBOKIM EMOCIJAMA (KAO ŠTO JE SRAM)	100
21	KAKO DA RADIKALNO IZBAČIŠ SRAM IZ SVOG ŽIVOTA	103
	22 KAD SAMA ODLUČIŠ DA SE PROMENIŠ	107
	23 BIRAJ BEZUSLOVNU LJUBAV	110
	24 DRUGA STRANA BORBE	113
	25 DRAGE MAJKE MOJIH ČITATELJKI	117
	26 PITANJA I ODGOVORI	120
	27 KAKO SE ZAVRŠAVA OVA KNJIGA?	131
	ZAHVALNICA	135





## PREDGOVOR

Jedno od mojih najranijih sećanja je kako žustro škrabam pisma majci, koja bih brzo sakrila iza male drvene police u mojoj sobi. Bilo ih je na desetine, zbijenih u uski procep između police i zida.

To nisu bile ispovesti o odanosti i ljubavi, moja pisma su bila izlivi besa. Priznanje moje želje da se nikad nisam ni rodila, natopljeno suzama. Svojoj strogoj majci nisam ništa govorila direktno. Iza njenih leđa, međutim, sve bih izbacila na papir – haotično, besno i manično.

Jednog dana, dok je čistila moju sobu, pronašla je sakrivenu pisma. Otvarala ih je i čitala jedno po jedno, a ja sam sedela zamrznuta na svom krevetu, jedva dišući. Kad je napokon podigla glavu, probola me je ognjenim pogledom punim optužbi.

Počela je da me tuče drvenom četkom i poslala me je u krevet bez večere. Imala sam osam godina.

Verujem da i ti imaš nešto slično da ispričaš, pošto si već uzela ovu knjigu u ruke. Možda te je majka zanemarivala ili gušila (ili je to bio neki ludački i zbunjujući spoj te dve stvari). Možda se sa tobom potajno takmičila, što te je predodredilo za neuspeh. Možda si se osećala potcenjeno, omalovaženo ili nedovoljno negovano od strane osobe koja je, od svih ljudi na svetu, trebalo da bude tvoje sigurno mesto. Možda si stalno bila zbunjena zbog svih onih ludih dvostrukih poruka koje si iznova i iznova dobijala. Možda si osećala da nisi dovoljno vredna, kao da ništa što radiš nije dovoljno dobro, iako si godinama pokušavala da ugodiš nekome ko je, na nekom nivou, bio istrajan u tome da nikad ne bude zadovoljan.

Možda si se zbog toga kao odrasla žena osećala osakaćeno zbog neprekidnog i sveprisutnog osećaja neadekvatnosti ili ogromnog nedostatka samopouzdanja. Ako je tako, ovi oseća-

ji su verovatno bili izvor bolnih životnih obrazaca, kao što su predavanje svoje moći drugome, napuštanje sebe, stvaranje zavisnih odnosa, izolacija, sabotiranje uspeha i nemogućnost da ostvariš istinsku sreću u životu – i u ljubavi.

Ako je to istina, onda si na pravom mestu.

Ovaj emotivni vodič briljantne Karen C. L. Anderson vodiće te korak po korak kroz lavirint do obećane zemlje slobode. Ona je i sama prošla ovu trnovitu stazu i pronašla put ka pravoj slobodi. A sada ti, na ovim stranicama, s ljubavlju osvetljava put da bi i ti mogla, sledeći njene korake, da stigneš na isto mesto.

Iako ništa što ti se tada dogodilo nije bilo tvoja krivica, sada je tvoja odgovornost da se razviješ. Kad bismo samo mogle nekome da platimo da ovo uradi umesto nas. Ali niko osim tebe same ne može te osloboditi trauma koje si nesvesno prenela iz prošlosti u sadašnjost.

ključ je da zauzmeš radikalno stav, prestaneš da budeš žrtva svog detinjstva i pokažeš volju da uvidiš da si ti ta koja održava ove boli živima – kako bi konačno bila u stanju da donosiš drugačije izbore.

Ovo je zapravo dobra vest. Jer to znači da sada imaš moć da zauvek završiš sa pričom o tome kako nisi dovoljno dobra, kako nisi vredna ili koji god razlog da navodiš zašto tvoja majka nije mogla da te voli onako kako ti je bilo potrebno. To znači da doslovno možeš prerasti „sebe” koja si postala u odnosu sa svojom bolesnom majkom. To znači da sada možeš da se probudiš u svom autentičnom ja i budeš slobodna da živiš srećan, zdrav život i da imaš srećne, zdrave odnose. Možeš imati odnose koji više nisu definisani tvojom ličnošću koju si morala da održavaš kako bi ostala vezana za svoju majku, već onom koja je utemeljena na celovitim kvalitetima kao što su međusobno poštovanje, čast, poverenje i prava briga.

Znamo, makar intelektom, da nismo ograničene onim što nam se dogodilo u prošlosti. Ipak, ponekad je teško pove-

rovati, s obzirom na to koliko često ponavljamo istu priču. Iznova se upuštamo u veze sa ljudima koji čine da se osećamo neadekvatno, potcenjeno, izgubljeno i usamljeno. Kao da smo opet one male devojčice, vraćene u porodični dom iz detinjstva.

Frustracija i očaj zbog nemogućnosti promene bili su duboki. Možda se još uvek nadaš i moliš da će se tvoja majka konačno promeniti i uvideti kakva si briljantna žena – da će ceniti tvoju dobrotu, inteligenciju, hrabrost i vrednost. Veruješ da ona, na neki način, drži ključ za tvoje oslobađanje.

Uprkos svemu, ipak ima dobrih vesti. Tvoja majka ne mora da se promeni ni mrvicu da bi ti bila slobodna. Jer većina tvojih borbi danas nema mnogo veze sa njom. Ako se još uvek boriš da budeš vrednovana u životu i ljubavi, to je najverovatnije zato što si zapela sa „sobom” koju si stvorila u svesti kao odgovor na ponašanje tvoje majke. Na neki način, ostala si zaglavljena u ličnosti koju je ona projektovala na tebe i ograničena pričom koju si sama internalizovala – i koja je već decenijama izvoriste tvog života.

Na kraju krajeva, istina je da ti nisi ćerka svoje majke. Ti si ti. Autonomna odrasla osoba, stvorenje dobrote, svetlosti i ljubavi, stvorena od magije života. Žena koja ima sposobnost da ono što joj se dogodilo u prošlosti preobrazi u veću mudrost, dubinu i autentičnu ljubav. Sada možeš redefinisati ko si i šta možeš da stvoriš u ovom životu, izvan svog odnosa sa majkom. Takođe, možeš videti tu jadnu ženu onakvom kakva ona zaista jeste. Još jedna ranjiva, pomalo zbunjena osoba na ovoj planeti koja je samo pokušavala da pronađe svoj put, najbolje što je znala.

Neka ti ova knjiga bude najbolji prijatelj. Drži je pored kreveta. Čitaj je svaki put kada pomisliš da pozoveš svoju majku – da te podseti na moć koju poseduješ da taj razgovor prođe dobro. Na kraju krajeva, podstičem te da koristiš ovaj tekst kako bi probudila svoje pravo biće koje ima mogućnosti za

veliko isceljenje, zdravlje i sreću. Ne uprkos svemu kroz šta si prošla, već – na mnogo načina – upravo zbog toga.

Ketrin Vudvord Tomas, autorka bestselera *Njujork tajmsa Calling in The One: 7 Weeks to Attract the Love of Your Life* i *Conscious Uncoupling: 5 Steps to Living Happily Even After*.

## PRVO POGLAVLJE

### NASLEDE

Nasleđe je važno. Nisam se ja jednog dana samo probudila i odmah znala ono što ću sada podeliti s tobom. Godinama radim na sebi i nastaviću to da činim.

Pročitala sam mnogo knjiga i tekstova. Pohađala sam brojne kurseve i radionice. Obrazovala sam se i stekla sertifikate. A što je najvažnije, sve to primenjujem u praksi.

Moje cenjene mentorke i učiteljice su Bruk Kastiljo, instruktorka i osnivačica *Life Coach* škole, i Rendi Bakli, lajfkouč i kreatorka metodologije *Zdrave granice za dobronamerne ljude* (*Healthy Boundaries for Kind People*).

Ljudi čiji su rad i umetnost na mene duboko uticali, čija dela čitam, slušam, praktikujem, na koje se pozivam i iz kojih crpim inspiraciju su:

- Maja Anđelou
- Brene Braun
- Marta Bek
- Bajron Kejti
- Ajenla Vanzant
- Dr Kristijana Nortrup
- Dr Šefali Tsabari
- Pema Čodron
- Debi Ford
- Betani Vebster
- Lin Forest
- Ketrin Vudvord Tomas

Dodatne informacije o ovim i drugim resursima mogu se naći u poglavlju Preporučeni izvori na kraju ove knjige.

## DRUGO POGLAVLJE

### PORUKA ZA SVE ČERKE... I NJIHOVE MAJKE

Jedna od najvećih laži patrijarhata je ona o „savršenoj” ženi (koja, naravno, uključuje i majke i ćerke). Ova laž je uzrok tolike međugeneracijske boli, disfunkcije i nasilja.

Ako si majka koja se nosi s poteškoćama, zabrinuta da li si ti možda „teška majka”, dobra vest je da tvoja ćerka ne može olakšati tvoju bol svojom validacijom ili oprostajem. Zašto je to dobra vest? Zato što ne moraš da se oslanjaš na nju da bi se osećala bolje. Ono što ti najviše želim je sposobnost da sama sebi pružiš validaciju i oprostiš.

Ako si ćerka čija majka nije želela ili nije mogla da bude ono što ti je bilo potrebno, moje srce je uz tebe. Pretpostavljam da je duboko u sebi, nesvesno, bila prestravljena da će biti spaljena na lomači, utopljena ili kamenovana (bilo bukvalno – kao žene vekovima ranije – ili figurativno, kao danas) jer nije bila savršena prema tuđim merilima. Ovo je kolektivna trauma.

Nesvesni strah i kolektivna trauma mogu biti razlog zbog kog majka postaje nasilna, zavisna ili psihički bolesna... ili jednostavno guši želje svoje ćerke da se izrazi i bude ono što jeste. Nije nužno sama trauma ta koja uništava živote, već verovanje da je trauma sramotna i da mora ostati sakrivena.

Možda očekuješ izvinjenje ili validaciju, ali njih možeš, ali i ne moraš dobiti. Ili veruješ da nema ničega što bi tvoja majka ikada mogla reći ili učiniti da poništi tvoju bol.

Dobra vest je da tvoja majka ne može olakšati tvoju bol izvinjenjem. Zašto je to dobra vest? Zato što ne moraš čekati njeno izvinjenje da bi se osećala bolje. Ako veruješ da je tvoja sreća moguća samo kao rezultat majčinog priznanja krivice, ona i dalje ima moć nad tobom. Ono što ti najviše želim je da

budeš sposobna da uzmeš samu sebe u krilo i olakšaš svoju bol.

Nama, ženama, dostupna je nepresušna kolektivna materinska energija koja nosi dobrotu, snagu, saosećanje i mudrost, a *to* je ono što nam daje sposobnost da majčinski brijemo o sebi.

Daj mi ruku...