

OD ISTE AUTORKE

POSTAVITE GRANICE, PRONAĐITE MIR

Nedra
Glover Tavab

**BEZ
TRZAVICA**

**KAKO DA IZAĐETE NA
KRAJ SA NEZDRAVIM
PORODIČNIM ODNOSIMA**

Prevela
Ksenija Vlatković

■ Laguna ■

Naslov originala

Nedra Glover Tawwab

DRAMA FREE

A Guide to Managing Unhealthy Family Relationships

Copyright © 2023 by Nedra Glover Tawwab

Translation copyright © 2024 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za nas, koji moramo da naučimo ili da se nosimo sa nezdravim porodičnim odnosima ili da ih prekinemo – mi smo odgovor, a ne ljudi koje ne možemo da kontrolišemo

Sadržaj

Uvod 11

Prvi deo

Odučite se od disfunkcije

1. POGLAVLJE

Kako izgleda disfunkcija 19

2. POGLAVLJE

Gaženje granica, suzavisnost i stopljenost 37

3. POGLAVLJE

Zavisnost, zanemarivanje i zloupotreba 49

4. POGLAVLJE

Ponavljjanje obrasca 69

5. POGLAVLJE

Trauma koja se prenosi iz generacije u generaciju 83

Drugi deo

Izlečenje

6. POGLAVLJE

Kako se odupreti nagonu
da funkcionišete disfunkcionalno 97

7. POGLAVLJE

Cvetanje nasuprot opstajanju 112

8. POGLAVLJE

Kako održavati odnos sa osobom
koja ne želi da se promeni 126

9. POGLAVLJE

Kako okončati odnos sa osobom
koja ne želi da se promeni 138

10. POGLAVLJE

Kako izgraditi sistem podrške izvan porodice 160

Treći deo

Rast

11. POGLAVLJE

Rešenja za odnos sa roditeljima 171

12. POGLAVLJE

Rešenja za odnos sa braćom i sestrama 189

13. POGLAVLJE

Rešenja za odnos sa decom 208

14. POGLAVLJE

Rešenja za odnos sa širom porodicom 232

15. POGLAVLJE

Kako da se postavite prema „njegovima“ ili „njenima“ 242

16. POGLAVLJE

Život u mešovitoj porodici 260

17. POGLAVLJE

Početak novog poglavlja 271

Često postavljana pitanja 277

Izjave zahvalnosti 283

Literatura 287

O Nedri 295

Uvod

U najvažnije činioce koji utiču na naše psihičko zdravlje spadaju međuljudski odnosi, koji mogu da prouzrokuju bol, ali i da leče. Međuljudski odnosi deluju na čovekovo psihičko i emocionalno zdravlje i na pozitivan i na negativan način. Psiholozi su odavno pronašli dokaze da zdravi odnosi mogu da produže život, dok nezdravi mogu da izazovu čitav niz zdravstvenih problema kao što su rak, bolesti srca, depresija, anksioznost i zavisnosti. Stoga zdravlje naših odnosa moramo ozbiljno da shvatimo i da osnažimo veze gde god je to moguće. I mada se ovo odnosi na sve tipove naših odnosa, ne postoji formativniji odnos od onoga sa porodicom iz koje smo potekli.

Moja prva knjiga, *Postavite granice, pronađite mir: Kako da se vratite sebi*, pomogla je ljudima da razumeju važnost granica u odnosima. Zdrave granice vam omogućavaju da budete mirni čak i pored osobe koja se nije promenila. Pomažu vam da se nosite sa problemima i haosom u odnosima. I mada se u ovoj knjizi neću fokusirati na granice, često ću isticati koliko su one važne da biste se dobro osećali u porodičnim odnosima.

Kad ljudi krenu na psihoterapiju, najčešće žele da razgovaraju o porodičnim odnosima. Iz perspektive psihoterapeuta, mnogi problemi u braku, prijateljstvu i drugim odnosima rodili su se u našoj porodici. Ljudi ponekad negoduju: „Nema baš sve veze sa mojom porodicom“, ali zapravo vrlo često ima.

Pitanje koje često postavljam u terapiji glasi: „Sa kim ste se prvi put tako osetili?“ I odgovor to prvo iskustvo tipično locira u porodicu. Od toga kako se ljudi angažuju u svojoj porodici zavisi kako će se angažovati u svetu.

Odnosi sa porodicom su najčešći tip nezdravih odnosa. Ako se pitate zašto, usudiću se da kažem da je to zato što u tim odnosima provodimo svoje formativne godine i znatnu količinu vremena (ako ne u fizičkom, onda u psihičkom smislu). Ljudi iz naše primarne porodice godinama su naši glavni učitelji. Ali šta biva kada poželimo da se predstavimo svetu sa pogledima, navikama i životnim stilom koji se razlikuju od vrednosti naše porodice? Tada često dolazi do tenzija i ozlojeđenosti.

Istina je da vam kad ste bili mali verovatno nisu dozvoljavali da budete ono što jeste, i zato što ste odrasliji sve ste bliži svojoj pravoj prirodi. I zato je zdravo da shvatite ko ste vi zapravo, nevezano od onoga u šta su vas oblikovali ili što su od vas tražili. Ako to izaziva frikcije, ne brinite se, u ovoj knjizi ću vam objasniti kako da budete svoji i kad ste sa porodicom.

Neki ljudi će reći: „Moje detinjstvo nema nikakve veze sa mojim sadašnjim ja.“ Ali to nije tačno. Ne možete jednostavno izvući sva dobra ponašanja koja ste naučili i pretvarati se da ne postoje ona koja ne želite da imate. Ponašanje je zalepljeno za vas dokle god ne uložite svestan trud da ga promenite. Porodična stremljenja ponekad nas na prevaru

navedu da usvojimo određene porodične norme. Utvrdila sam, na primer, da ljudi koji su odrasli samo sa jednim roditeljem često imaju poteškoća da razumeju dinamiku između roditelja i deteta kad su u nju uključena oba roditelja. Ako imaju partnera koji im pomaže u obavljanju roditeljskih dužnosti, ponekad se muče da razumeju i prihvate uključivanje druge odrasle osobe.

Podrazumeva se da ne postoji „savršeno“ detinjstvo. Čak i kad spolja sve deluje fino, nemamo pojma šta se dešava iza zatvorenih vrata. Za neke od nas ne postoje komplikovaniji odnosi od onih sa članovima naše porodice. Često čujem od ljudi da bi više od svega želeli da promene ili poboljšaju odnose sa porodicom – posebno sa roditeljima, braćom i sestrama, ili članovima šire familije, kao što su bake i deke, tetke, ujaci i rođaci. Još jedno veliko bolno mesto su odnosi sa rodbinom našeg supružnika ili iz mešovitih porodica, ili odnos roditelja prema odrasloj deci. Osim toga, porodični odnosi boje naše ponašanje i u vezama koje gradimo u spoljašnjem životu, uključujući i one sa prijateljima i romantičnim partnerima.

Kad ljudima predložim rešenje za međuljudske odnose, oni me često pitaju da li se moj savet može primeniti i na porodicu – i zaista može. Mada znam da je teško primeniti uopšteno znanje na porodične odnose. Događa se da u slučaju porodice nalazimo izgovore za nezdrava ponašanja zato što je to – porodica. Ali ne bi trebalo da pravimo tu grešku. Ne dozvolite nikome da se loše odnosi prema vama, ma ko on bio.

Ova knjiga ne služi tome da optužimo druge za naš život. Ona je umesto toga dobar alat koji vam može pomoći da razvijete veštine potrebne da pronađete svoj glas u disfunkcionalnoj porodici. Ponekad se plašimo da se suočimo sa nečim

čemu smo prisustvovali ili što smo doživeli u svojoj porodici. I sama sam bila u situaciji da izbegavam suočavanje sa porodičnim problemima ili da umanjujem njihov značaj kako ne bih narušila određene porodične norme. Ljudi često izbegavaju da budu iskreni prema svojim porodičnim iskustvima plašeći se da će morati da povedu neprijatne razgovore ili da će im se javiti želja da prekinu veze sa svojom porodicom. Prekidanje porodičnih odnosa je samo jedna od mnogih opcija, a težak ali svrhovit razgovor može dovesti do pozitivne promene.

Naučiću vas kako da se uspešno nosite sa disfunkcionalnim porodičnim odnosima, ali i da presečete veze kad vam neki odnos postane nepodnošljiv. Ne morate da trpite tuđe toksično ponašanje, ali isto tako ne morate obavezno da odstranite te ljude iz života. Sve će zavistiti od vaše tolerantnosti i naklonosti, ali i intenziteta štetnog ponašanja. Disfunkcionalnost ne znači samo zlostavljanje ili zanemarivanje: to je takođe ogovaranje, nezdravi odnosi sa supružnikovom rodbinom, utisak da ste crna ovca ili interakcija sa članom porodice koji zloupotrebljava supstance.

Razume se, pružiću vam praktične savete za najčešće probleme i koncizno razložiti kompleksne teme, kako bih vam pomogla da odgovorite na dva ključna pitanja:

- Kako da sačuvam kvalitetan odnos sa članovima porodice sa kojima postoji neki suštinski problem?
- Kako da prekinem odnos sa članovima porodice sa kojima više ne želim da ostanem u vezi?

Biće vam potrebna sveska ili otvorena aplikacija za pisanje beleški jer će biti zgodno da uporedo sa čitanjem knjige analizirate, obrađujete i primenjujete pročitana iskustva na vaš život. Pisanje je katarzično i može vam pomoći da uredite svoje misli na dublji način.

U Prvom delu: *Odučite se od disfunkcije* objasniću vam šta je disfunkcionalnost i definisati uobičajene nezdrave dinamike, uključujući traumu, kršenje granica, suzavisnost, stopljenost i zavisnost od supstanci. Ispitaćemo zbog čega su ljudi skloni tome da ponavljaju haos i da ostaju u nezdravim obrascima, ali i kakav uticaj imaju generacijske traume.

U Drugom delu: *Izlečenje* obradićemo dve mogućnosti koje imate kad želite da razbijete začarani krug: ili ćete naučiti da se nosite ljudima koji ne žele da se promene ili ćete prekinuti odnos zato što ljudi ne žele da se promene. U ovom delu vam dajem savete kako biste mogli da cvetate umesto da opstajete, i da izgradite sistem podrške izvan svoje porodice.

Treći deo: *Rast* pomoći će vam da otklonite probleme u raznim vrstama porodičnih odnosa: sa roditeljima, braćom i sestrama, proširenom porodicom, odraslom decom, supružničkom rodbinom ili članovima mešovite porodice.

Ako u toku čitanja knjige naiđete na delove priče sa kojima ne možete da se saglasite, pođite na terapiju kako biste obradili ove neprijatne teme. Snažne reakcije su znak da preživljavate nešto na dubljem nivou, i terapija vam može pomoći da istražite te dublje reakcije, kao što su gubitak sna, ponovno preživljavanje traume, rojenje misli ili prenaglašena tuga. Terapija je podržavajući proces koji vam može pomoći da obradite teme iz ove knjige, posebno ako vi sami nemate snage za to. Ova knjiga jeste terapeutsko, edukativno sredstvo, ali ni u kom slučaju ne može da zameni odnos sa terapeutom, ako vam je on potreban. Ako vam se čini da nešto nije kako treba ili niste u mogućnosti da odete na terapiju ili imate prejaku emotivnu reakciju, napravite potrebnu pauzu i vratite se štivu kada budete bili u boljem stanju da ga svarite.

Na početku svakog poglavlja navodim citat ili vinjetu koji se oslanjaju na neku interakciju sa mojim klijentom ili članom

moje zajednice na *Instagramu*. Potom u poglavlju prelazim na kliničke pojmove i skriptove, i završavam vežbanjem u kome vam zadajem refleksivna pitanja, kako bih vam pomogla da pročitano primenite na doživljaje iz realnog života. U ovoj knjizi pojam „roditelj“ koristim da označim biološke roditelje, staratelje, usvojitelje i svaku drugu odraslu osobu koja je pre svega bila odgovorna za vaše odgajanje. Kako bih zaštitila identitet sadašnjih i bivših clijenata, promenila sam njihova imena i detalje. Mnoge priče su zapravo kompilacije i preuđeseni detalji iz mog ličnog i profesionalnog života.

Kultura utiče na naše stavove o porodici, a u nekim kulturama se ustajanje protiv nezdravih porodičnih praksi ili traženje nečeg novog može doživeti kao rušenje kulturnih vrednosti. Odrasli ljudi mogu da izgrade svoj sopstveni identitet, čak i u okviru porodičnih odnosa. Imate pravo da menjate aspekte vaše porodične kulture – recimo, da zabranite nenajavljene posete, prekinete brigu o ostarelim roditeljima u vreme kada podižete sopstvenu malu decu ili da odbijete da u firmu čiji ste vlasnik zapošljavate nekvalifikovane rođake. Vi imate moć da stvorite sopstvenu priču, dopuštajući svojoj porodici da sačuva svoju kulturu. Nikoga vi ne vređate time što želite da uredite život prema sopstvenim potrebama.

Odnosi koji najviše utiču na nas su odnosi sa članovima porodice. Te rane su duboke, a odnosi su prepuni očekivanja. Bez obzira da li vi smatrate svoju porodicu istinski disfunkcionalnom ili samo želite da rešite neku dramu, nadam se da će vam čitanje ove knjige pokazati da niste sami u tome i da imate moć da odlučite šta želite da dobijete od odnosa sa drugima. Imate pravo da sami da odaberete kako ćete da živite. Verujte da imate sve što vam treba da biste doneli teške i zdrave odluke. Znam da vi to možete jer sam gledala kako mnogi ljudi, uključujući i mene, uspevaju da izgrade zdrave odnose.

PRVI DEO



Odućite se od disfunkcije

1.

Kako izgleda disfunkcija

Karmen je odrasla u kući sa oba roditelja. Njen otac Brus je obično radio od jutra do mraka, a kad bi se vratio kući, napio bi se i počeo da besni. Karmenina mama Ejpril je mnogo vremena provodila u svojoj sobi, otuđena od Karmen i ostalo dvoje dece. I Ejpril je mnogo pila, ali ona barem nije bila tako grozna kao Brus.

Kad bi se Ejpril i Brus posvađali, da ih ne bi slušala kako se svađaju deca su pojačavala zvuk televizora do maksimuma. Karmen je mnogo vremena provodila sa drugarima, izbegavajući da sedi kod kuće. Zahvaljujući porodicama svojih prijatelja otkrila je da nije normalno da se roditelji opijaju, da se stalno svađaju ili da emotivno zanemaruju decu.

Kad je malo porasla, Karmen je naučila da od šire porodice traži potrebnu pomoć. Kad je trebalo da je neko doveze kući posle druženja sa drugarima, zvala je baku. Nije smela da rizikuje da roditelji dođu po nju u pijanom stanju. Kad joj je bila potrebna nova garderoba za školu, zvala je tetku koja ju je rado vodila u kupovinu. Karmen jedino nije imala sa kim da razgovara o onome što se događa

u kući. Njeni drugari nisu imali takvu situaciju sa svojim roditeljima, a šira porodica je izbegavala priču o problemu njenih roditelja, nastojeći da umesto toga zakrpi rupe svojim angažovanjem.

Karmen je bila usamljena i postićena. Godinama je smatrala da je problem u njoj jer se činilo da nikoga drugog ne zabrinjava ponašanje njenih roditelja. Njena braća i sestre su nastojali da opravdaju ponašanje roditelja, a ostatak porodice je komentarisao u stilu: „To su tvoji roditelji. Svejedno moraš da ih voliš.“ I Karmen je zaista volela svoje roditelje, ali patila je zbog toga kako se ponašaju. Njihovi problemi se nisu rešili ni kad je ona odrasla.

Karmen je najveći deo vremena gutala sve što je muči, a kad bi progovorila, porodica joj je nabijala grižu savesti i optuživala je da je čudna ili pokvarena. A ona je samo želela da neko prepozna probleme, validira njeno iskustvo i stavi joj do znanja da je u redu tražiti od svoje porodice drugačije ponašanje.

Šta je to disfunkcionalna porodica?

U Karmeninom slučaju je to značilo da ima roditelje zavisnike, koji je emotivno zapostavljaju i povremeno verbalno napadaju. Disfunkcionalne porodice su one u kojima su zlostavljanje, kaos i zanemarivanje prihvaćene norme. U disfunkcionalnim porodicama se nezdrava ponašanja ignorišu, guraju pod tepih ili aminuju. I baš kao što je Karmen shvatila, disfunkcija se teško prepoznaje dok ne iskusite drugačiju, zdraviju situaciju. Ali čak i kad se sretnete sa boljim odnosima, i dalje vam može biti teško da napustite obrasce disfunkcije.

Ako ste odrasli u disfunkcionalnoj porodici, verovatno smatrate da je normalno:

- Praštati i zaboravljati (iako je ponašanje ostalo isto).
- Nastavljati dalje kao da se ništa nije desilo.
- Zataškavati tuđe probleme.
- Negirati postojanje problema.
- Čuvati tajne koje treba razotkriti.
- Pretvarati se da ste u redu.
- Ne izražavati emocije.
- Provoditi vreme sa ljudima koji vas povređuju.
- Koristiti agresiju da dobijete ono što želite.

Ako vam čovek kaže da postoji problem, verujte mu

Ljudi prečesto postaju defanzivni i odbijaju da se promene umesto da priznaju da imaju problem i počnu da rade na njegovom otklanjanju. Tako su Karmenini roditelji, kad god je pokušala da razgovara sa njima o njihovim nezdravim ponašanjima, postajali defanzivni i krivili je da želi nešto drugo od onoga što ima. Ni unutar porodice niko nije bio spreman da sasluša njene brige, verovatno zato što nisu bili spremni da rešavaju situaciju.

Karmen nije bila sama, ali niko od rodbine nije bio spreman da je podrži. Iako je ona videla isto što i svi drugi, jedino je ona bila dovoljno hrabra da glasno kaže da postoji problem. Želela je da nauči kako da se uhvati ukoštac sa problemima na koji su se ostali izgleda ili previše lako navikavali ili ih ignorisali.

Ispitivanje štetnih iskustva iz detinjstva (ACE)

Upitnik o štetnim iskustvima iz detinjstva obično se upotrebljava da bi se odredilo koliko je bila teška trauma u nečijem detinjstvu. Upitnik se odnosi na sledeće oblasti:

- Svedočenje nasilju.
- Seksualno zlostavljanje.
- Izloženost zloupotrebi droga u kući.
- Fizičko zlostavljanje.
- Verbalno zlostavljanje.
- Emotivna nebriga.
- Roditelj sa mentalnim oboljenjem.
- Roditelj u zatvoru.

Traumatska iskustva iz detinjstva utiču na našu sposobnost da obrađujemo i ispoljavamo emocije, i povećavaju verovatnoću da ćemo upotrebiti neadaptivne strategije za regulisanje emocija (na primer, potiskivanje osećanja). Konkretno, dete koje je trpelo nasilje teže će razlikovati signale za opasnost i bezbednost.

Opšte je poznato da se zlostavljanje i zanemarivanje smatraju disfunkcionalnim aspektima u okviru porodične dinamike. Ali na porodične odnose utiču i drugi faktori. Traumatska iskustva se procenjuju na skali od 0 do 10, mada posledice mogu ostaviti i traume iz detinjstva čiji je izmereni intenzitet samo 2. A upitnik čak i ne registruje finansijsku nesigurnost, višestruka preseljenja ili generacijske traume, za šta sve znamo da utiče na duševno zdravlje. Uverena sam da vaš rezultat na ovom upitniku (moj je 7) ili traumatična iskustva iz detinjstva ne određuju vašu budućnost. Mi imamo snagu i možemo da napravimo izbore koji se trenutno čine teškim, ali koji su na duže staze korisni.

Ono što doživimo u detinjstvu donosimo u svoje odraslo doba zato što kad se jednom trauma aktivira, često se nakon toga ciklično ponavlja. Deca koja su u detinjstvu ostala bez

krova nad glavom obično imaju viši skor na upitniku o štetnim iskustvima iz detinjstva, ali i veću verovatnoću da u odraslom dobu ostanu bez doma.

Drugi faktori koji u detinjstvu mogu dovesti do disfunkcije

- Samoživi roditelji.
- Emotivno nezreli roditelji.
- Dominantni roditelji.
- Stopljeni porodični odnosi.
- Takmičarski odnosi u porodici.
- Deca koja su roditelji svojim roditeljima.

(U Drugom i Trećem poglavlju ćemo se detaljnije pozabaviti ovim pojavama.)

U upečatljivom dokumentarcu *Momci iz Barake* govori se o programu za crne dečake iz Baltimora u Merilendu. Dvadeset mladih momaka iz rizične grupe poslato je u internat u Keniji kako bi došli u dodir sa svojim kulturnim korenima, zajednicom, obrazovnim sistemom i strukturom. Za vreme boravka u internatu mnogi dečaci su akademski, emotivno i društveno procvetali. Kad je program ostao bez sredstava, dečaci su vraćeni u svoje domove, u kojima se ništa nije promenilo, pa su mnogi od njih pretrpeli posledice odrastanja u okruženju pod rizikom, što je podrazumevalo zloupotrebu droge, zatvor i ponavljanje nezdravih obrazaca ponašanja. Atmosfera u kojoj su rasli sputavala je njihov rast, i kad su se suočili sa bezizlaznošću, vratili su se poznatim obrascima.

Pa ipak, uz odgovarajuće alate, možemo da se izlečimo od trauma doživljenih u detinjstvu i porodici.

Okruženje

Gde rastete, sa kime rastete i šta doživljavate u svom domu obeležiće vas za čitav život. Trauma ostavlja dugoročne posledice na telo, um, odnose, finansijsku stabilnost i emotivno i psihičko zdravlje. Prvih osamnaest godina života dubinski utiču na čitav vaš život. U knjizi *Šta ti se dogodilo?: Razgovor o traumama, rezilijentnosti i isceljenju*, koju su napisali Opra Vinfri i doktor nauka i doktor medicine Brus D. Peri, Opra piše o svom traumatičnom detinjstvu i načinu na koji su je ta iskustva oblikovala. Majka ju je tukla za svaku sitnicu, i to zlostavljanje je od Opre napravilo osobu koja stalno udovoljava drugima. Bile su joj potrebne godine da shvati da način na koji se ponaša u odraslom dobu vuče korene iz iskustava koje je doživljavala u detinjstvu.

Šta sve možete da nasledite od svoje porodice

- Veštinu raspolaganja novcem.
- Veštinu komuniciranja.
- Način na koji se vezujete za druge osobe.
- Vrednosti.
- Sklonost zloupotrebi droge.
- Odnos prema svojoj deci.
- Odnos prema svom psihičkom zdravlju.

Mnogo toga iz vašeg detinjstva pomaže terapeutu da stekne sliku o tome kako ste razvili problem koji u odraslom dobu pokušavate da rešite. Pitanje koje uvek postavim je: „Kada ste to osetili prvi put?“ ili „Sa kime ste se prvi put tako

osetili?“ I obično nas odgovor vraća u detinjstvo. Nosimo breme godina u kojima smo bili najnemoćniji, kao da smo prinuđeni da nastavimo tako, mada nam odraslo doba pruža priliku da promenimo svoju priču.

*Odraslo
doba pruža
priliku da
promenimo
svoju priču*

Rezilijentnost

Rezilijentnost je sposobnost da se prihvati ono što se desilo. Možemo da se izborimo sa svojim okruženjem kad posedujemo odgovarajuće zaštitne faktore. A u te zaštitne faktore spada:

- Snažna veza sa odraslom osobom od poverenja.
- Pozitivni uticaj roditelja.
- Snažne vrednosti ili životna svrha.
- Sposobnost samoregulacije, pozitivan stav i dovitljivost.
- Zdrave socijalne veze.
- Podrška vršnjaka i mentora.
- Redovni strukturisani programi koji povećavaju izlaganje zdravim odnosima.

Često se čuje kako su ljudi odraz svog okruženja, ali ljudi takođe mogu postati odraz kontakta sa zdravim odnosima izvan svoje kuće. Karmenino razumevanje prilika u njenoj porodici uobličile su zdrave mogućnosti koje je viđala izvan svog doma.

Odrasla sam u Detroitu u Mičigenu, gde sam pohađala državnu školu, i sećam se da smo učestvovali u programima u kojima se gradskoj deci pomagalo da prevaziđu probleme

s kojima su se mnogi od nas suočavali kod svoje kuće. Išla sam u osnovnu školu kad sam naučila da ne bacam đubre po ulici jer su nam objasnili da tako ugrožavamo svoju okolinu i pomogli nam da očistimo kraj oko škole. Iako su efekti akcije čišćenja bili kratkotrajni, ipak sam naučila da ne prljam okolinu.

Ljudi koji me ne poznaju pretpostavljaju da sam odrasla sa oba roditelja i da u detinjstvu nisam doživela nikakve traume, ali ni jedno ni drugo nije tačno. Ipak, dolazila sam u kontakt sa drugačijim perspektivama i zdravim odnosima, i nadala sam se da ću kad odrastem drugačije urediti svoj život.

Budite iskreni (barem pred sobom) u vezi sa svojim detinjstvom

Iskrenost ne znači izdaju već hrabrost. Nemojte više da šecerite svoja iskustva jer će vas istina osloboditi. Ljudi često pogrešno predstavljaju svoje odnose i iskustva zato što se previše plaše da priznaju istinu. Ali negiranje istine vam ne dozvoljava da raskinete veze sa prošlošću.

Činjenice o najbližima koje je teško prihvatiti

- Sebični su i neće prezati ni od čega da bi dobili ono što žele
- Nisu dobri slušaoci
- Ponekad nešto promene, ali to ne traje dugo
- Zlobni su, često bez povoda
- Uzimaju više nego što daju
- Nisu savršeni