

KAKO PREŽIVJETI TOKSIČNE ČLANOVE OBITELJI

DR. SC. SHERRIE CAMPBELL

PREDGOVOR: WENDY T. BEHARY

alati za održavanje granica, suočavanje s
kritikom i iscjeljenje od osjećaja srama
nakon prekida veza



OPUSGRADNA

Samobor, veljača 2024.

“Sherrie Campbell napisala je knjigu koju treba pročitati svatko tko je prekinuo veze s toksičnim članovima svoje obitelji. Njena knjiga objedinjuje ključne elemente prijeko potrebne za prevladavanje osjećaja srama iz djetinjstva te čitatelje vodi kroz svaku fazu emocionalnog iscjeljivanja pomažući im da stvore granice koje će ih osnažiti. Svako poglavlje nudi duboki uvid u najčešće izazove koji čekaju odrasle koji su preživjeli toksičnu obitelj.”

— **Kim Saeed**, autorica knjige *Postanite majstor za prekidanje kontakta!*

„Sherrie Campbell napisala je izvrsne knjige o nošenju s toksičnim članovima obitelji i ljubavi. Ova je knjiga pravo otkriće za svakoga tko treba podršku pri prevladavanju toksičnih odnosa. Ne smije promaći ni profesionalnim psihoterapeutima jer je ovo područje traume još uvijek nedovoljno istraženo i pogrešno shvaćeno. Pročitajte je i povežite se s Campbell na društvenim medijima kako biste saznali kako procvjetati kao osoba!“

— **Dan Pierce**, osnivač zajednice Mentally Fit i suradnik na platformi Thrive Global

“Nijedna knjiga za samopomoć prije ove nije mi pomogla da prekinem veze sa svojom toksičnom obitelji, niti da zacičelim i podnesem posljedice tog prekida. Slijedio sam plan Sherrie Campbell korak po korak. Njezini su mi savjeti u samo nekoliko tjedana ublažili cjeloživotnu duševnu bol. Ova će knjiga pomoći osobama koje su preživjele ovu vrstu traume, kao i zdravstvenim djelatnicima koji se u svom radu susreću s ovim pitanjem. Zahvaljujući njoj ponovno sam uspostavio kontakt sa svojim otuđenim ocem i dobio njegovo oprostjenje prije nego što je preminuo, a otkrio sam i šokantnu istinu za koju nisam znao. Ono što se dogodilo bilo je, jednom riječju, nadnaravno. Bio sam emocionalno slomljeno dijete, vječito u potrazi za vlastitim osjećajem vrijednosti. Sada sam odrasla osoba s čvrstim granicama, više emocionalne zrelosti, i znanjem da sam dovoljno dobar ovakav kakav jesam.“

- **Tom Dutta**, nagrađivani kanadski direktor, autor međunarodnih bestselera, govornik TEDx-a, radijski i filmski producent

„Svojom suosjećajnošću i empatijom, riječi Sherrie Campbell čitatelju pružaju zagrljaj i jasan putokaz prema istinskom iscjeljenju od toksičnih veza. Kao žena koja je odlučno napustila toksično okruženje, Campbell gradi mozaik od trenutaka ranjivosti iz vlastitog iskustva o kojima otvoreno progovara. Čitateljima nudi priručnik za ponovno sastavljanje slagalice života. Pokazuje da je moguće osloboditi se proganjajućih, toksičnih članova obitelji i živjeti ispunjen život prožet mirom. Toplo preporučujem knjigu *Kako preživjeti toksične članove obitelji* svima koji žude za istinskom slobodom i koji žele nastaviti sa svojim životom.

- **Julie Lokun, odvjetnica**, magistra životnog usmjeravanja i savjetnica za ostvarenje snova u tvrtci Crown & Compass Life Coaching, LLC

“Sherrie Campbell nudi jedinstven, realan pregled pravog značenja odvajanja od toksičnih članova obitelji. Jasno utvrđuje što je to toksično zlostavljanje u obitelji i kako ono utječe na nastanak cjeloživotnih osjećaja srama i pomutnje. Čitateljima pruža praktične korake za zacjeljenje tako da oni budu ti koji će prekinuti krug zlostavljanja. Campbell nije samo stručnjakinja, već i osoba koja je preživjela toksičnu obitelj, što znači da se oni koji prolaze kroz istu bol mogu poistovjetiti s njom. Campbell vjeruje da je čitateljima koji se nose s ovom vrstom traume lakše uistinu razumjeti sve kompleksnosti udaljavanja od toksičnog zlostavljanja u obitelji ako im to objasni netko tko je preživio isto. Ova vam knjiga daje dopuštenje da osjećate ono što do sada niste smjeli osjećati niti izreći na glas.“

- **Jack Canfield**, koautor serijala *Pileća juha za dušu*[®] i knjige *Načela uspjeha*[™]: *Kako dospjeti s mjesta gdje jeste do mjesta gdje želite biti*

„Prije nego što sam intervjuirao Sherrie Campbell prije nekoliko godina, bez razmišljanja sam joj rekao: ‘Sigurno je bilo jako teško isključiti obitelj iz vlastitog života.’ U trenu mi je odgovorila: ‘To nije bio izbor, već nešto što sam morala učiniti da preživim.’ To me prosvijetlilo. Svojom stručnošću i osobnim iskustvom, Campbell onima koji osjećaju bol zbog toksičnih obitelji nudi praktične upute za zacjeljenje, preživljavanje i rast nakon svega. Kao jedna od preživjelih, Campbell s autoritetom pomaže pojedincima koji pate od ove nezamislive obiteljske traume i osjećaja srama i daje im dopuštenje da postavte oslobađajuće granice koje im mogu spasiti život. S radošću preporučujem Campbellinu najnoviju knjigu *Kako preživjeti toksične članove obitelji*.”

— **Robi Ludwig, doktor psihologije**, televizijski voditelj, psihoterapeut i pisac

„Ponekad je najzdraviji izbor postavljanje čvrstih granica toksičnim osobama, čak i kada se radi o vašoj vlastitoj obitelji. Sherrie Campbell svojom suosjećajnošću, stručnošću i izravnim pristupom u ovoj knjizi zauvijek mijenja vaš život. Knjiga sadrži pregršt nevjerojatno korisnih informacija o toksičnim članovima obitelji što će podučiti sve koji je pročitaju kako da se mentalno i emocionalno pripreme na prekid svakog kontakta sa članovima svoje obitelji, tugovanje radi gubitka tih veza, i održavanje zdravih granica. Od Campbell svi možemo naučiti da rane nastale zbog nerazumijevanja nećemo izliječiti tako da natjeramo druge da nas razumiju, već tako da imamo hrabrosti sami se suprotstaviti nevoljama.“

— **Julie Hefner**, autorica knjige *Njega za tijelo i dušu*

Napomena izdavača

Ovo djelo osmišljeno je kao točan i mjerodavan izvor informacija o temi koju obrađuje. Prodaje se pod pretpostavkom da izdavač ne pruža psihološke, financijske, pravne niti ikoje druge profesionalne usluge. Osobe kojima je potrebna stručna pomoć ili savjetovanje trebaju takve usluge zatražiti od kvalificiranog stručnjaka.

Naslov izvornika

Adult Survivors of Toxic Family Members

Prijevod: Kamelija Kauzlarić

Copyright © 2022 by Sherrie Campbell and
New Harbinger Publications, Inc.
5720 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Copyright © za hrvatsko izdanje Kamelija Kauzlarić,
Opus Gradna j.d.o.o. 2024.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se koristiti bez dopuštenja vlasnika autorskih prava, osim u slučaju novinskih osvrti i stručne kritike.

ISBN 978-953-8124-56-3

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001217411.

Mojoj prekrasnoj kćeri London.
Ti si moj odgovor na pitanje „zašto“.
Volim te.

Sadržaj

Predgovor	xi
Uvod: Imate dopuštenje	1
1. DIO: Pomirba s vlastitom odlukom	9
1 Prekid veza radi vlastite zaštite	11
2 Zašto vas još uvijek boli	21
3 Granice su dobre za vas	30
4 Ključno je odžalovati	41
5 Društvena praznina nakon prekida obiteljskih veza	49
2. DIO: Vaše je osobno iscjeljivanje sada moguće	65
6 Duboke rane sumnje u sebe i osjećaja bezvrijednosti	67
7 Kako nastaje toksični sram	95
8 Ostavite toksični sram za sobom	97
9 Emocionalna usamljenost i osjećaj nepovezanosti	122
10 Izronite iz osjećaja slomljenosti	133
11 Korak prema empatiji i ljubavi prema sebi	144
12 Put k vašem najdubljem, najtrajnijem odnosu	156
3. DIO: Praktični načini nošenja s posljedicama	165
13 Članovi obitelji mogu i dalje biti osvetoljubivi	167

14	Kako se nositi sa sekundarnim zlostavljanjem: Darovi i pisma, finansijsko zlostavljanje, bolest i smrt u obitelji	171
15	Podmuklo iskorištavanje drugih ljudi, blagdana, društvenih medija i važnih događaja	187
16	Kako zaštititi važne veze s netoksičnim članovima obitelji	196
	Zaključak: Sloboda oslanjanja na samoga sebe	207
	Zahvale	219
	Bilješke	221

Predgovor

Ne čudi da je potresno iskustvo osoba pod toksičnim utjecajem zlostavljački nastrojenog partnera, roditelja ili drugog člana obitelji jedan od najvećih izazova za psihoterapiju. Njihova emocionalna patnja može biti golema i poremetiti im život te se može ispoljiti kao stanje beznadnosti, depresije, neprestane brige ili tjeskobe. Vaš mehanizam preživljavanja povremeno može uključivati i nepoželjne obrasce ponašanja temeljene na sumnji u samoga sebe i žrtvovanju sebe radi drugih, kao što su odustajanje od vlastitih potreba, prigušivanje vlastite radosti, gubitak inače snažnog unutarnjeg pobornika vlastitih interesa, slabljenje samopouzdanja i utišavanje svog iskrenog unutarnjeg glasa.

Kao stručnjakinja za narcisoidnost, često susrećem partnere i članove obitelji koji su žrtve učestalih izdaja, zlostavljanja, zanemarivanja, podčinjavanja, izluđivanja, nepoštivanja, kontrole i prezira. Život u toksičnoj obitelji gdje se granice o kojima se ne bi smjelo pregovarati neprestano narušavaju može potaknuti ljudski mehanizam za preživljavanje na nezdravu odanost, pokoravanje nestvarnim očekivanjima i pritiscima, samosabotaže i podčinjavanja, žestoke ljutnje ili intenzivno potiskivanje vlastitih osjećaja. Ti nepoželjni obrasci ponašanja nastaju u ranoj fazi temeljnog razvoja djece – kada njihove emocionalne potrebe nisu pravilno zadovoljene i kada se na temelju mučnih iskustava oblikuje okvir za djetetovo poimanje samoga sebe (uz biološke čimbenike i narav) – te se pretvaraju u cjeloživotne refleksne reakcije na kontinuirane prijetnje u poznatom i obiteljskom okruženju.

Stoga sam s velikom radošću dočekala ovu izvanrednu knjigu moje kolegice, dr. Sherrie Campbell. U *Kako preživjeti toksične članove obitelji* jasno, s elegantnom rječitosti i promišljenim usporedbama dijeli životnu mudrost stečenu kroz osobno i profesionalno iskustvo. Sherrie nam izravno, ali dostojanstveno prikazuje vlastite životne izazove, uključujući potresnu borbu

i odlučnu snagu, te dijeli smione i ključne strategije za zdravu prilagodbu i preoblikovanje pristranih poruka i emocionalno iskrivljenih misaonih obrazaca koje smo upili opetovanim izlaganjem štetnim životnim scenarijima. Sherrie nas podsjeća da savršena obitelj ne postoji i da bolni obiteljski problemi mogu ostaviti svoj trag dugo nakon samih interakcija koje su ih prouzročile. Pokazuje nam da su svađe i neslaganja dio međuljudske interakcije, ali da usprkos tome moramo kritički razlikovati uobičajene sukobe u kojima je mogućnost pregovaranja otvorena, i neodržive toksične odnose gdje je neophodno postaviti granice radi zaštite emocionalnog zdravlja i vlastite dobrobiti.

Ova knjiga alat je za uspostavu ograničenja: preispitivanje i promjenu učestalosti i bliskosti kontakta s toksičnim članovima obitelji. Maestralno rasvijetivši najvažnije probleme i pažljivo skrivene tajne s kojima se mnogi bore i zbog kojih pate cijeloga života, Sherrie vas poziva da otvorite prozor u svijet u kojem možete prigrliti i pažljivo probaviti svoju tugu. U tom svijetu nećete morati stalno „ponovno lijepiti komadiće svoga srca“, već ćete napokon „sami krojiti svoju sudbinu“.

Sherrie je posvetila mnoge godine svojoj kliničkoj praksi kao stručnjakinja, konzultantica i psihoterapeutkinja te ima već nekoliko knjiga iza sebe. Sada u knjizi *Kako preživjeti toksične članove obitelji* nudi vodič kakvog nema, u kojem ćete prepoznati svoje prošlo i sadašnje iskustvo i saznati o učinkovitim strategijama zacjeljenja onih dugotrajnih, duboko urezanih emocionalnih rana koje i dalje prožimaju vaše emocionalno pamćenje. Tim strategijama moguće je preobraziti destruktivne obrasce življenja u zdrave i održive.

Toplo preporučujem knjigu dr. Campbell kao dragocjen izvor znanja svima koji se bore s trajnim izazovima toksičnih obiteljskih veza ili posljedica prekida toksičnog odnosa. *Kako preživjeti toksične članove obitelji* otvorit će vam put do emocionalnog osamostaljenja, ponovnog buđenja i obnavljanja snage kako biste napokon predahnuli.

—Wendy T. Behary

Autorica međunarodnog bestslera

Razoružavanje narcis

Uvod

Imate dopuštenje

Na odluku o prekidanju veza s obitelji obvezujete se tijelom, umom i duhom. Za prekid kontakta potrebna je čvrsta vjera da će vam biti bolje bez njih. *Prekid svakog kontakta* zabrana je bilo kakvog izravnog ili neizravnog kontakta između vas i druge osobe ili više osoba – fizičkog, verbalnog i pisanog. Takvu odluku treba donijeti s uvjerenjem da će život bez vaše obitelji značiti ne samo da će sve biti u redu, nego i više od toga. Za vas biti „u redu“ može značiti nešto različito od onoga čemu ste se nadali ili što ste zamišljali na početku, no vjerujte mi, definitivno se možete osjećati zdravima i sretnima i u takvoj situaciji.

Granice prekida svakog kontakta, koje ću vam ovom knjigom pomoći postaviti i održavati, mogu vam pružiti emocionalnu i mentalnu sigurnost koju ste trebali cijeli život. Te granice mogu vam donijeti dugo priželjkivano rasterećenje od pritiska obitelji. Dovoljno su čvrste da posluže kao oklop koji će vas zaštititi od zlostavljača. Kada ih postavite, moći ćete živjeti slobodno, bez neprestanog zlostavljanja, nadziranja, drame i manipulativnih igrica vaše toksične obiteljske zajednice.

No i sama sam iskusila da prekid veza s obitelji donosi dvije oprečne emocije. S jedne je strane tu osjećaj potpunog oslobođenja. Možemo se ponositi time što smo napokon stali u obranu vlastitog prava da budemo voljeni baš onakvi kakvi jesmo. S druge strane, ispod površine osjećamo određenu količinu sumnje u samoga sebe i toksičnog osjećaja srama koji nas proganja dok koračamo dalje sami, pitajući se radimo li zapravo stravičnu pogrešku.

Zašto? Jer se radi o našoj obitelji. Tko ne treba ili ne želi obitelj koja će ga voljeti? Svi žudimo za tim.

Nažalost, članovi obitelji koji su psihički zlostavljači djeluju u okviru sustava u kojem sve mora biti onako kako oni kažu. U toksičnoj obitelji postoji samo jedan pravi put. Toksični obiteljski sustavi ne toleriraju promjenu, drugačije ideje, fleksibilno razmišljanje niti takve osobe. Kada toleriramo njihov način funkcioniranja, tada zapravo pristajemo na njihovo zlostavljačko ponašanje. Pristanak na to izravno se kosi sa zdravim razvojem naše individualnosti, slobode, ljubavi i sreće koje imamo pravo tražiti i koje zaslužujemo naći.

Toksična obiteljska dinamika uvelike se temelji na paradigmi *krda* gdje se cjelokupnim promišljanjem i odlučivanjem unutar obiteljskog sustava snažno obeshrabruje kreativnost, nezavisnost ili osobna odgovornost svakog člana obitelji. Toksični obiteljski sustavi opstaju jer su brojčano jaki, a moć brojeva vidi se kada se udruživanje više osoba protiv jedne u sukobu koristi kao metoda zastrašivanja nevinog djeteta. Na tu vrstu zastrašivanja navikavalo vas se od najranijih dana.

Kao doktorica, istraživačica, učenica i iscjeliteljica, ne vidim kako održavanje povezanosti sa sustavom koji guši individualnost i osobnu odgovornost može bilo kome pomoći da uistinu spozna, kreira i prihvati svoje pravo 'ja'. Bez obzira na to koliko ga snažno želite iskusiti i otkriti, osjećaj osobne vrijednosti vjerojatno vam je već postao nedohvatljiv jer vam vaš obiteljski sustav nimalo ne dopušta da se odvojite na prirodan način i izbavite iz obiteljskog kaveza. No to se mora dogoditi kako biste mogli sami definirati vaš osjećaj osobne vrijednosti.

Vlastito me iskustvo u traženju izlaza iz zlostavljačke obiteljske dinamike i iscjeljenje vlastitog života poučilo da većina izvora kojima sam se služila kao vodiljama nije zagovarala niti spominjala mogućnost prekida veza. Većina njih podučila me definiciji toksičnosti, različitih vrsta toksičnih osoba, raznih načina na koje toksični članovi obitelji utječu na nas, i kako taj toksični sustav utječe na to koliko dobro mi funkcioniramo u svijetu. Informacije koje sam saznala čitajući i istražujući iznimno su pomogle mom rastu, no malo mi je toga dalo

dopuštenje potrebno kako bih se potpuno pobrinula za sebe. Isto tako nitko mi nije mogao odgovoriti na pitanja koja sam postavljala u sebi dok sam razmatravala klupko svoje traume jer nas knjige uče da je ključno da barem donekle ostanemo povezani s obitelji kako bismo pronašli rješenje za svoju bol.

Problem je u tome što sam znala da će se zlostavljanje nastaviti ako ga dopustim u bilo kojem obliku. Za neke jest moguće održati veze s psihološki zlostavljačkom obitelji, no mnogi od nas znaju da bi nas točno to spriječilo da se razvijemo u zdrave pojedince.

To bi značilo nastaviti živjeti kao verzija nas samih koja je zatvorena u sebe, puna straha, koja tolerira zlostavljanje i koja ostaje žrtvom. Kako to može biti dobro za ikoga? Godinama sam živjela tako i sve moje istraživanje nije mi nimalo pomoglo da ozdravim i da se nosim s problemom. Možda se i vi osjećate kao što sam se ja osjećala – uvjereni da kao „dobra osoba“ morate održati neku razinu kontakta s toksičnom obitelji. No ta vaša „dobra“ verzija potpuno je neautentična i štetna – ne vašoj obitelji, nego vama samima. „Dobri“ ste ako ostajete dovoljno blizu da vas i dalje mogu zlostavljati.

Za konačan prekid veza možda će trebati i nekoliko godina jer nitko od nas ne zna što bi nam se moglo dogoditi i kako bi naši životi mogli izgledati nakon njega. Sama pomisao na tu veliku nepoznanicu o životu bez ikoga mračna je i zastrašujuća. Kako bih smogla dovoljno hrabrosti da napravim korak prema vlastitom iscjeljenju, trebala sam osjećati da postoji netko tko uistinu razumije moju bol, moje unutarne sukobe i moje strahove. Željela sam i trebala vidjeti kako se osjećao netko tko je kao i ja prolazio kroz proces prekidanja veza s obitelji i s kakvim se izazovima ili sukobima suočio pri donošenju odluka. Zato sam u ovu knjigu uključila i vlastitu priču, što je za mene bilo i oslobađajuće i užasavajuće.

Na putu prema iscjeljenju u kaosu nakon prekida veza osjećala sam se kao prva žena na Mjesecu. Morala sam živjeti i koračati tim putem naslijepo, no sada znam što treba činiti. To je

ono posebno i vrijedno što mogu ponuditi svima vama koji ste naišli na iste praznine u literaturi o ovoj temi. Čvrsto vjerujem da iscjeljenje nije moguće dokle god toleriramo zlostavljanje. Zato smo ja i mnogi drugi odabrali prekinuti svaki kontakt, o čemu sam pisala u svojoj knjizi *Ali to je tvoja obitelj: Prekid veza s toksičnim članovima obitelji i ljubav prema samome sebi nakon te krize*, objavljenoj 2019. Tamo se osvrćem na posljedice prekidanja veza jer netko tko čuje riječi „rezanje veza“ ili „prekid svakog kontakta“ može pomisliti da je onaj tko ih je prekinuo ljut, ogorčen, nezreo, pakostan, razmažen, ljubomorani i umišljen te da se radi o velikom djetetu koje se prema članovima svoje obitelji ponaša okrutno i nerazumno. Stvarnost je dijametralno suprotna tome. Razlog za prekid veza nije zloba, mržnja, tvrdoglavost, nemogućnost opraštanja, razmaženost niti osveta. Jedina svrha prekida veza jest briga o sebi samima.

Ne pišem o ovome zato da razorim obitelji. Ne mogu razoriti obitelj koja je već toksična i raspadnuta. Želim rasvijetliti ovu važnu temu i ponuditi zdrave, praktične mogućnosti brige o sebi samima. Smatram da je glavna svrha prekida veza očuvanje budućih obitelji kada netko poput vas ili mene odluči prekinuti začarani krug obiteljskog zlostavljanja.

U životu nakon prekida veza s toksičnim članovima obitelji postoji nada i jasnoća, a u ovoj ću knjizi prikazati prilike i izazove koji se nameću. Od malih dana u vas je usađena navika nepovjerenja u samoga sebe. Taj nedostatak vjere u sebe znatno vam je otežao da poduzmete korake potrebne da biste se zaštitili. Taj isti manjak vjere u samoga sebe može vas malo-pomalo iscrpiti dok se neprekidno pitate jeste li donijeli pravu odluku, ili kada osjećate da vas društvo u kojem je nezamislivo da je ikome potreban prekid veza s obitelji nepravedno osuđuje i kritizira. Odgajani ste tako da budete nesigurni u sebe i da se tako osjećate pa nije ni čudo da se pitate jeste li preosjetljivi ili prestrogi u postavljanju granica. Uvjerena sam da je liječenje tog osjećaja sumnje u samoga sebe ključno za ispunjen, radosan život koji se temelji na ljubavi. U razdoblju nakon krize

dobivate priliku da pronađete smisao u svoj toj pomutnji, krivnji, tjeskobi, usamljenosti i tuzi. Protuotrovi i vještine koje vam ova knjiga pruža osposobit će vas za postavljanje novih granica i drukčije razmišljanje.

Kada potpuno prekinete kontakte s toksičnim članovima obitelji, dajete si najveći dar – vrijeme i mjesto da bez ometanja zacijelite one najdublje rane i započnete sa stvarnim, potpunim oporavkom. Vaše temeljne potrebe počinju u trenutku vašeg rođenja i moraju biti zadovoljene. Temeljne potrebe djece među ostalim obuhvaćaju dobivanje dovoljno vremena, ljubavi i pažnje te potrebu za tim da ih se čuje, da se njihovo mišljenje poštuje i da ih se razumije. Kada te potrebe nisu ispunjene, ne možemo samo tako premotati vrpču na početak života kako bi nas neki drugi odnos temeljen na ljubavi iscijelio ili ispunio te potrebe. Istraživanja nam pružaju naivan prijedlog da ispunjenje naše osnovne potrebe za ljubavlju, prihvaćanjem i emocionalnom podrškom potražimo u drugim odnosima izvan naše obitelji. Iako su drugi odnosi temeljeni na ljubavi ključni, potrebni i važni za našu opću dobrobit, vjerujem da je ne samo neprimjereno vršiti pritisak na druge kako bi ispunili potrebe koje je naša obitelj zanemarila, već je i nemoguće. Nerazborito je i opasno po osjećaje pretpostaviti da bilo tko može zadovoljiti temeljne potrebe koje može ispuniti samo obitelj u kojoj smo se rodili. Izvori takvih informacija pružaju pogrešnu poruku da nam drugi ljudi mogu iscijeliti rane i ispuniti naše temeljne potrebe, što u konačnici moramo naučiti sami.

Iscjeljivanje nastaje iskrenim sagledavanjem svojih dosadašnjih iskustava i načina na koji su nas ona dovela tu gdje jesmo. Najvažniji zadatak koji imate kao ljudsko biće jest povratiti kontrolu nad vlastitim životom. Jedino što želim, i to svim srcem, jest pomoći vam prigrliti i održati dinamiku svog iscjeljivanja. Opisat ću neke neočekivane zapreke na tom putu vezane uz posljedice prekida veza na koje smo i ja i drugi naišli, te vam pokazati kako da ostanete predani brizi o sebi bez kajanja. Vašoj destruktivnoj obitelji nema mjesta u procesu oporavka.

Najbolji je oporavak onaj za koji ste sami zaslužni. Dajem vam dopuštenje za sljedeće:

Smijete prekinuti veze s toksičnim članovima vaše obitelji.

Smijete napustiti i završiti priču s bilo kime tko kontinuirano šteti vašem blagostanju.

Smijete biti ljuti, pobrinuti se za samoga sebe i vlastite potrebe i ne nasjedati na ponude oprostjenja.

Smijete se pobrinuti za svoj život na bilo koji način koji odaberete bez da svoje odluke o tome kako ćete se brinuti sami o sebi ikome opravdavate.

Kako biste se prisjetili toga kad god trebate, preuzmite ovaj besplatni *online* alat sa stranice <http://www.newharbinger.com/49289>, ispišite ga i izvjesite na željeno mjesto.

1. DIO



Pomirba
s vlastitom
odlukom

1. poglavlje

Prekid veza radi vlastite zaštite

Kada prekinete veze s članovima svoje obitelji, činite to radi vlastite zaštite i osamostaljenja. Ne prekidate ih zato da ih povrijedite, ražalostite ili uzrujate. Tako važnom odlukom u vezi članova obitelji ništa vi ne činite *njima*, već radite nešto prijeko potrebno *vama*. No neće sve postati divno i krasno kada se osamostalite. Osamostaljenje ima i svoju ružnu i bolnu stranu, pa je ključno da upamtite da to činite kako biste se pobrinuli za sebe.

Nekoliko je čestih razloga zašto osjećamo potrebu da prekinemo veze s članovima obitelji, bilo da se radi o roditeljima, braći i sestrama, odrasloj djeci ili široj obitelji. Ironično je da su ti razlozi slični onima zbog kojih biste prekinuli veze s toksičnim prijateljem, partnerom ili suradnikom. Evo najčešćih razloga zašto ste možda već prekinuli veze s članovima obitelji koji se ponašaju zlostavljački ili zašto to želite:

- Emocionalno zlostavljanje i manipuliranje, uključujući iskrivljavanje prošlosti, izluđivanje (eng. *gaslighting*), laganje, ocrnjivanje, projiciranje, triangulaciju, preusmjerenje pažnje, okrivljavanje, posramljivanje, izopćavanje, nametanje osjećaja krivnje, dramatiziranje, ljubavno bombardiranje, manipuliranje radi ponovne uspostave veza (eng. *hoovering*), špijuniranje, zadiranje u intimu, kontroliranje i sklonost pretjeranom raspravljanju
- Financijsko zlostavljanje

- Fizičko zlostavljanje
- Seksualno zlostavljanje
- Ovisnost i zanemarivanje
- Različite ili sukobljene vrijednosti
- Nepoštivanje granica
- Opći nedostatak poštovanja
- Nedostatak odanosti i iskrenosti
- Udruživanje protiv nekoga, primjerice kada cijela obitelj izopći jednu osobu
- Ogovaranje

Nadam se da vam je barem malo lakše sada kada ste pročitali popis najčešćih razloga zašto mnogi prekidaju veze sa članovima obitelji. To su sve odgovori na pitanje „zašto“ prolazimo kroz ovaj proces. Govore vam da niste jedini. Na sreću, odgovore na pitanje „zašto“ lakše je prihvatiti od odgovora na pitanje „kako“ jer „kako“ podrazumijeva djelovanje, što neminovno uzrokuje strah i zabrinutost u situacijama nabijenim emocijama poput ovih. U nastavku vam donosim korisne metode kojima članovima svoje obitelji možete dati do znanja da više nećete održavati kontakt s njima, te uspostaviti granice prestanka kontakta:

- Razgovarajte s njima (znajući da to neće uroditi plodom).
- Obrazložite svoju odluku u pismu.
- Povucite se bez objašnjenja.
- Prekinite svaki kontakt. Blokirajte ih. Odstranite ih. Izbrišite ih.

Trenutak spoznaje: Nema savršenog načina prekida veza. Bitno je da ih prekinete ako tako osjećate.

Uzmite trenutak za sebe: Razmislite kako ćete prekinuti veze na *vama* najlakši i najbezbolniji način, znajući da to jest moguće, iako možda ne bez sukoba. Popišite kako ćete sve djelovati da se pobrinete za sebe. Od čega se točno štite? Što ćete morati promijeniti u vezi svog ponašanja? Ukratko, napišite koje vam prednosti donosi prekid veza. Zatim to imajte na umu dok prolazite kroz proces uklanjanja negativnog utjecaja vaše obitelji iz vašeg života opisan u ovoj knjizi.

Karakteristike toksičnih osoba

Kako bismo bolje razumjeli toksične članove obitelji, moramo proučiti crte ličnosti zbog kojih se određena osoba smatra toksičnom. Prednost dajem riječi „toksičan“ umjesto etiketa i dijagnoza u *Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje (DSM-5)*. Pojmom „toksičan“ možemo na jednostavan način opisati osobu koja pokazuje više osobina pripisanih različitim poremećajima ličnosti svrstanim u klaster B u *priručniku DSM-5*. Kada prepoznate karakteristike svoje toksične obitelji, bolje ćete znati s kim i sa čim imate posla. One vam pokazuju da toksičnost stvarno jest njihova dijagnoza, a ne plod vaše mašte ili preosjetljivosti u što vas članovi vaše obitelji žele uvjeriti. Svatko od njih vjerojatno ima nekoliko od sljedećih osobina:

- Osjećaju nelagodu ako nisu u centru pažnje
- Pokazuju nagle promjene emotivnih stanja
- Ponašaju se vrlo dramatično
- Posvećuju pretjeranu pažnju fizičkom izgledu
- Stalno traže ohrabrenje ili odobrenje
- Preosjetljivi su na kritiku ili neodobravanje
- Slabo podnose frustraciju
- Donose nagle odluke

- Teško održavaju odnose, a ti se često doimaju lažnima ili plitkima
- Prijete ili pokušavaju počiniti samoubojstvo radi pažnje
- Prenaglašavaju svoja postignuća i talente
- Vjeruju da su bolji od drugih
- Monopoliziraju razgovor
- Očekuju posebne povlastice i pokoravanje očekivanjima bez propitkivanja
- Iskorištavaju druge
- Ljubomorni su i omalovažavaju druge
- Ponašaju se bahato ili prepotentno
- Zahtijevaju poseban tretman
- Loše upravljaju osjećajima i ponašanjem
- Ne znaju se nositi sa stresom, prilagoditi promjeni, ili oboje
- Sarkastični su i ogorčeni
- Izbjegavaju odgovornosti odraslih glumeći pasivnost i bespomoćnost
- Osjećaju velik strah od napuštanja
- Pogled na život im je pesimističan ili negativan
- Teško podnose samoću
- Pokazuju nedostatak osjećaja za pravdu
- Uporno lažu ili obmanjuju kako bi iskoristili druge
- Bezosjećajni su, cinični i ne poštuju druge
- Šarmom i duhovitošću manipuliraju drugima radi osobne koristi ili zadovoljstva
- Iznimno su nepopustljivi u stavovima

- Često ulaze u sukob sa zakonom, uključujući i kaznena djela
- U više navrata krše prava drugih zastrašivanjem i nepoštenjem
- Ne osjećaju empatiju niti kajanje kada povrijede druge
- Ne razmišljaju o negativnim posljedicama svojih radnji ni ne izvlače pouku iz njih

Nadam se da ste pročitavši ovaj popis uvidjeli opravdanost svoje odluke da prekinete kontakt, ili da se osjećate ohrabreno da donesete tu odluku. Popis služi da vam pokaže da zlostavljanje i manipuliranje koje ste doživjeli nije samo u vašoj glavi.

Razlika između članova obitelji s manama i onih toksičnih

Nitko nije savršen i svi ponekad pokazujemo toksične osobine ili se tako ponašamo. U ovom ću se primjeru usredotočiti na roditelje, no naučeno možete primijeniti i na druge toksične članove svoje obitelji. Svi roditelji nehotice djeci nanose bol. Život je težak i čak ni najstabilniji roditelji ne mogu baš u svakom trenutku djeci pružiti emocionalnu potporu. Ako imate djecu, sigurno ste barem jednom učinili nešto zbog čega ste požalili kao roditelj. No takvi normalni roditeljski propusti ne znače da ste toksični.

Takvi ne baš blistavi događaji ljudski su i normalni. Razlika je u tome da se vi, kao zdrav roditelj, osjećate užasno kada povrijedite svoju djecu. Vaši prirodni osjećaji krivnje i kajanja potiču vas da popravite štetu. Ne pokušavate svoj osjećaj srama umanjiti prebacivanjem krivnje na djecu.

Toksični članovi obitelji rade upravo to. Njihovom je krhkom egu lakše kada pripišu odgovornost za vlastito loše ponašanje drugima. Toksični roditelji pomućuju vaš nevin um kako bi vas uvjerali u to da ste vi samo trebali biti bolji ili manje

zahtjevni kako bi oni bili bolji roditelji. Djeca ne mogu ni zamisliti da bi njihovi roditelji mogli biti u krivu. Ona nesvjesno upijaju i poistovjećuju se sa sramom koji im je nepravедno nametnut za radnje i sukobe koje nisu sama izazvala. Umjesto toga, što ih se više posramljuje, to više počinju misliti da su ona sama po sebi „loša“.

Ja, vi i mnogi drugi koji su to preživjeli nakon određenog vremena uspijevamo prihvatiti okrutnu činjenicu da nas članovi naše obitelji nisu iskreno voljeli niti nas sada vole. To nije zato što nešto nije bilo u redu s nama kao njihovim djetetom, bratom, sestrom ili rođakom, nego zato što oni ne cijene ljubav samu po sebi. Toksični članovi vaše obitelji cijene moć.

Moja me majka, primjerice, lažno voljela. Uvijek sam imala osjećaj da me voljela zato što je to morala. Voljela me jer sam ja bila njena obveza. Znam da je to tako jer sam uvijek osjećala njen prezir prema meni i vidjela kako se drugačije odnosi prema drugim članovima moje obitelji. Povremeno bi mi uistinu pružila mrvicu nježnosti i pažnje (bez čega manipuliranje ne bi uspjelo) što me zarobilo u nadi da me ipak voljela, iako sam duboko u sebi uvijek *znala da nije*. Pokazivao mi je to njen izraz lica, govor tijela i ton glasa. Instinkt vam daje do znanja kada vas netko stvarno voli, a to nije bilo tako u slučaju moje majke.

Uzmite trenutak za sebe: Razmislite o tome jeste li ikada osjećali da vas članovi vaše obitelji iskreno vole. Preispitajte ono što ste osjećali kada niste osjećali da vas vaša obitelj voli, i kako ste to internalizirali.

Vjerujem da kada duboko u sebi znate da niste dobili i da ne dobivate ljubav koju bi vam obitelj prirodno morala pružiti, morate se zaštititi od njihova zlostavljanja.

Trenutak spoznaje: Prekidom veza se mijenjamo, zacjeljujemo, postajemo zdraviji, za razliku od toksičnih članova naše obitelji.

Što je najteže u tome? Zastrašujuće je nešto odlučiti kada ne znamo koliko je drugih ljudi moralo učiniti istu stvar. Ne postoji nikakav primjer niti procedura koju možemo slijediti, bilo pozitivna, bilo negativna. Stoga je prije donošenja odluka koje će nam promijeniti život vrlo korisno barem otprilike znati koliko je drugih osoba moralo učiniti isto. Pri tome se možemo poslužiti statistikama.

Koliko su česti prekidi veza s obitelji?

Mnogi ljudi imaju članove obitelji koji su toliko destruktivni da je nemoguće izdržati njihovo psihološko maltretiranje i ostati u vezi s njima. Jedno istraživanje provedeno u Sjedinjenim Državama 2015. godine pokazalo je da je više od 40 posto osoba u nekom razdoblju svog života iskusilo otuđenje od obitelji. Obično se radi o otuđenju od šire rodbine, no ono je često i u užoj obitelji. Zabilježeno je i da je 10 posto majki trenutno otuđeno od barem jednog odraslog djeteta.¹

Shahida Arabi, autorica knjige *Liječenje odrasle djece narcisoidnih osoba*, provela je istraživanje sa sedamsto sudionika koji su sami naveli da imaju:

- Narcisoidnu majku: 36 posto
- Narcisoidnog oca: 22 posto
- Oba toksična roditelja: 14 posto
- Roditelja s konstantnim nedostatkom empatije: 86 posto
- Roditelja koji je pokazivao egocentričnost: 84 posto
- Roditelja s iznimnim osjećajem privilegiranosti: 76 posto
- Roditelja koji je na ono što je smatrao kritikom ili uvredom reagirao pretjeranim bijesom: 74 posto²

Više od osamsto pojedinaca sudjelovalo je u projektu „Skriiveni glasovi: Otuđenje od obitelji u odrasloj dobi“ koji su za-

jednički proveli Centar za obiteljska istraživanja Sveučilišta u Cambridgeu (Ujedinjeno Kraljevstvo) i dobrotvorna organizacija Stand Alone (n.d.). Među sudionicima su bili roditelji otuđeni od svoje djece i djeca otuđena od svojih roditelja, čime se pruža uvid u generacijsko otuđenje s dva različita stajališta. Studijom je utvrđeno sljedeće:

- Više od 50 posto odrasle djece otuđene od jednog roditelja navodi da su oni bili ti koji su prekinuli kontakt.
- Samo 5 do 6 posto roditelja navodi da su oni bili ti koji su prekinuli kontakt.
- Ukupno 79 posto odrasle djece otuđene od svojih roditelja nije moglo zamisliti funkcionalni odnos sa svojom majkom.
- Ukupno 71 posto odrasle djece otuđene od svojih roditelja navodi da više nikada ne bi mogli imati funkcionalni odnos sa svojim ocem.³

Na pitanje o tome što su htjela od svojih roditelja, odrasla djeca odgovaraju da su „htjela bliskije, pozitivnije odnose s više ljubavi. Nadalje, htjela su da ih njihove majke manje kritiziraju i osuđuju, te da priznaju kada ih povrijede svojim ponašanjem. Ista odrasla djeca od očeva su htjela veće zanimanje za njihov život te zauzimanje za njih pred drugim članovima obitelji, uključujući supružnike ili partnere.”⁴

Vjerojatno se možete poistovjetiti s mislima i osjećajima osoba intervjuiranih u ovim istraživanjima. Nadam se da će vas spoznaja da je do 40 posto ljudi u nekom razdoblju svoga života bilo otuđeno od svoje obitelji poduprijeti u pronalasku razloga za vlastitu odluku. Možda se pitate zašto niste znali da su postoci prekinutih veza toliko visoki. Zamislite koliko bi tek visoki bili kada bi sve osobe u vašoj situaciji otvoreno rekle da su zlostavljane – daleko više od 40 posto. Mnogi to ne govore jer članovi njihovih obitelji vidno ili prikriveno manipuliraju njima kako bi spriječili da otkriju obiteljske tajne.

Tiha pošast otuđenja od obitelji

Razlog zašto znate toliko malo o životu onih otuđenih od obitelji jest to što mnogi koji su to preživjeli odabiru ne govoriti o svojoj patnji. Logično je da postoje mnoge zablude o otuđenju od obitelji ako se o tome rijetko govori. Neke osobe koje su preživjele otuđenje ne govore otvoreno o tome jer se boje poniženja. Druge se ne žele doimati okrutno, a ima i onih koji obiteljske probleme žele zadržati za sebe kako bi izbjegli neželjeni sram ili osudu.

Cilj ove knjige je da na temelju mog osobnog iskustva kao nekoga tko je preživio otuđenje od svoje obitelji, kao i osobnih iskustava mnogih mojih pacijenata i pratitelja na društvenim mrežama, zajedno sa znanjem koje posjedujem kao vodeća stručnjakinja u svom području pomognem onima od vas koji ste se odvojili od svoje obitelji da živite smisleno i svrhovito. Želim baciti novo svjetlo na sram i pomutnju koju osjećate kako bismo mogli o tome razgovarati, preispitati to, dati si dopuštenje i odobrenje, i zacijeliti. Znam da možete promijeniti smjer i pretvoriti ono što vas je povrijedilo u nešto fantastično i moćno.

Kako biste to postigli, morate steći sposobnost da se ponosite već donesenim ili budućim odlukama kojima ste se zaštitili ili kojima se tek trebate zaštititi od onih članova obitelji koji duboko narušavaju vaše mentalno zdravlje i dobrobit. Bez obzira na to što vas i vašu obitelj čeka u budućnosti, odajte si priznanje za odluke koje ste donijeli kako biste zadržali kormilo života u svojim rukama.

