

Pohvale za dr Brene Braun i
Mislila sam da je problem samo u meni (ali nije):

„Braunova nudi uvide i strategije za razumevanje srama i prevazilaženje njegove moći koju ima nad ženama... Interesantan pogled na onesposobljavajuću emociju koja oduzima potencijal velikom broju žena.”

–Booklist

„Braunova je očigledno strastvena i poseduje znanje po pitanju teme kojom se bavi, i ima čitljiv stil pisanja.”

–Library Journal

„Sram je duboko onesposobljavajuća emocija. On pokreće naše strahove da nismo dovoljno dobri. Mi možemo naučiti da osećamo sram u vezi bilo čega što je stvarno vezano za nas – oblik našeg tela, naš naglasak, naša finansijska situacija, naše bore, veličina odeće koju nosimo, naša bolest, ili kako provodimo naš dan. *Mislila sam da je problem samo u meni* je urgentan i uverljiv poziv da ispitamo naše borbe sa sramom, i da naučimo da koristimo dragocene alatke kako bismo postali naše najbolje, najautentičnije sopstvo. Utemeljena na izuzetnoj učenosti i ispunjena inspirišućim pričama, ovo je jedna od onih retkih knjiga koja ima potencijal da preokreće živote.”

– Harijet Lerner, dr nauka, autorka knjige *Ples besa*

„Brene Braun je napisala smislenu i informativnu studiju o temi koja mnoge žene čini da se osećaju zarobljeno i obesnaženo. Njena analiza načina na koje se žene često nađu zapletene u sramu, jeste sama po sebi oslobađajuća, i njene promišljene sugestije će čitateljicama pomoći da nastavljaju da se oslobađaju od emocionalne onesposobljenosti na načine za koje, možda, nisu znale da postoje. *Mislila sam da je problem samo u meni* može biti izlaz ka slobodi i samovrednovanju za mnogo, mnogo čitateljki.”

–Marta Bek, dr nauka, kolumnista za
O, Opra časopis i autorka *Pronadite svoju zvezdu vodičju*

„Sposobnost Brene Braun da istražuje sram i otpornosti, sa humorem, ranjivošću i iskrenošću, podjednako je uzdižuća i oslobađajuća. Ako želimo da promenimo naše živote, naše odnose ili čak svet, moramo početi od razumevanja i prevazilaženja srama koji nas čini nemi-

ma. Ova važna knjiga koja uliva nadu, pruža hrabru novu perspektivu na moć pričanja naših priča.”

– Profesor Džodi Vilijams, dobitnica Nobelove nagrade za mir 1997, i ambasador Međunarodne kampanje za zabranu nagaznih mina

„Ovo je važna i inspirišuća knjiga koja nudi razumevanje i validaciju bolnih osećanja koja dolaze uz ubeđenja da nismo dovoljno dobri, ili da treba da budemo drugačiji od onoga što jesmo. Brene Braun s nama korača stazom koja raskida okove neadekvatnosti i vodi ka prihvatanju naše sopstvene autentičnosti.”

– Klaudija Blek, dr nauka, autorka
To mi se nikada neće dogoditi



Brene Braun, doktor nauke i licencirani magistar socijalnog rada je istraživački profesor na Univerzitetu za socijalni rad u Hjustonu. Ona je nacionalno renomirani govornik koja je osvojila brojne nagrade za podučavanje, uključujući i nagradu Austinskog fakulteta. Njeno revolucionarno istraživanje prikazano je na PBS-u, NPR-u i CNN-u. Njen TEDxHjuston govor 2010. godine, Moć ranjivosti, jedan je od deset najgledanijih TED govora na TED.com, sa oko 5 miliona pregleda. Osim toga, Brene je održala završni govor na TED konferenciji 2012. godine, gde je govorila o sramu, hrabrosti, i inovacijama. Takođe je autor knjiga *Darovi nesavršenosti* (2010.) i *Velika hrabrost* (2012.). Brene živi u Hjustonu sa suprugom Stivom i njihovo dvoje dece, Elen i Čarlijem.

MISLILA SAM DA JE
PROBLEM SAMO U MENI
(ali nije)

*Žene vraćaju izgubljenу
moć i hrabrost u
kulturi srama*

Brene Braun, Ph.D., LMSR



VERBA

I THOUGHT IT WAS JUST ME (BUT IT ISN'T)

Copyright © 2007 by Brené Brown

Published by Gotham Books, a member of Penguin Group (USA)
LLC, Penguin Random House Company

Objavljena u SAD od strane Gotham Books, člana Penguin Group
LLC, Penguin Random House Company

Copyright © VERBA d.o.o. za srpsko izdanje

Glavni i odgovorni urednik

Dragana Pavlović

Prevod

Todorović Stanislav

Lektura i korektura

Jasna Kalauzović

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove publikacije ne može biti reprodukovano, čuvan, ili unet u sistem za pretraživanje, ili distribuiran u bilo kom obliku, ili na bilo koji način (Mehanički, elektronski, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način), bez prethodne pismene dozvole vlasnika autorskih prava.

Molimo vas da ne učestvujete, ili podstičete pirateriju autorskih materijala koja su u suprotnosti sa autorskim pravima. Kupujte samo ovlašćena izdanja. Vaša podrška autorskih prava je dobrodošla.

Iako je autor nastojao da obezbedi tačne internet adrese i druge kontakt informacije u vreme objavljivanja, ni izdavač, ni autor ne pruzimaju nikakvu odgovornost za greške, ili promene koje su se desile nakon objavljivanja. Osim toga, izdavač nema kontrolu i ne preuzima nikakvu odgovornost za autora ili treću stranu, veb sajtove i njihove sadržaje.

Osim imena prijatelja i porodice, detalji i imena pomenutih u ovoj publikaciji su izmenjeni radi zaštite njihove privatnosti.

ISBN: 978-86-4450-035-3

Beograd, 2015

ZA ŽENE KOJE ME INSPIRIŠU

moju mamu

moje sestre

moju ćerku

moje prijateljice

moje učiteljice

moje studentkinje

moje sestre socijalne radnice

umetnice i aktivistkinje

istraživačice i spisateljice

žene koje su podelile svoje priče da bi ovaj rad bio moguć

SADRŽAJ

UVOD	13
JEDAN	
<i>Razumevanje srama</i>	31
DVA	
<i>Otpornost na sram,</i> <i>i moć empatije</i>	61
TRI	
<i>Prvi element: Prepoznavanje srama</i> <i>i razumevanje naših okidača</i>	99
ČETIRI	
<i>Drugi element:</i> <i>Praktikovanje kritičke svesti</i>	123
PET	
<i>Treći element: Dopiranje do drugih</i>	151
ŠEST	
<i>Četvrti element: Govoriti o sramu</i>	185
SEDAM	
<i>Praktikovanje hrabrosti</i> <i>u kulturi straha</i>	203
OSAM	
<i>Praktikovanje saosećajnosti</i> <i>u kulturi okrivljavanja</i>	241
DEVET	
<i>Praktikovanje povezanosti u</i> <i>kulturi isključenosti</i>	269
DESET	
<i>Stvaranje kulture povezanosti</i>	299
<i>Preporuke, resursi i reference</i>	314

REČI ZAHVALNOSTI

Pisanje ove knjige je fundamentalno promenilo moj život. Svaki put, kada bi postalo suviše teško, mislila bih na učesnice u istraživanjima koje su dale doprinos ovoj knjizi i mom razumevanju srama. One su hrabro podelile svoja iskustva samo zbog njihove vere u moje obećanje da ću biti iskrena, i verno preneti njihove priče. Svaka od njih se dragovoljno suočila sa svojim strahovima kako bismo mi nešto naučili. Ne mogu dovoljno da im se zahvalim. Iskreno se nadam da će zaključiti da je ova knjiga ispoštovala duh njihovih doprinosa, njihovog rada i njihove mudrosti.

Pored žena koje su svoje priče podelile sa mnom, izuzetno mnogo dugujem i ljudima koji su mi pružili, kako ličnu tako i profesionalnu podršku tokom ovog procesa, i pomogli mi da ovo delo dovedem do ostvarenja. Lično, ne bih ovo mogla da postignem bez ljubavi, podrške i hrabrosti mog supruga Stiva. U potpunosti me je održala njegova vera u moju sposobnost, njegovo poštovanje za moj rad i njegova posvećenost našoj porodici. Podjednako sam zahvalna za to što je tako divan otac, i za njegovu sposobnost da me nasmeje.

Moja deca, Elen i Čarli, ispunjavaju moj život ljubavlju i smehom. Oni me inspirišu, održavaju moj osećaj realnosti, i čine veoma teškim da sebe shvatim preozbiljno.

Iz više razloga, ovaj rad ne bi bio moguć bez mojih roditelja. Njihov najveći poklon meni je bilo ono čemu su me naučili, i što nastavljaju da me podučavaju. Od moje majke, Dien Rodžers, naučila sam se hrabrosti, snazi i istrajnosti. Čak Braun, moj otac, podario mi je nadarenost za kritičko mišljenje, debate i aktivizam. Ove lekcije su mi pomogle da ostvarim svoj san i steknem doktorat, kao i da napišem ovu knjigu. Partneru moje majke Dejvidu i partnerki mog oca Moli – hvala vam za vašu spremnost da prigrlite našu porodicu, i svoje živote podelite s nama. Takođe, želim da odam priznanje svojoj baki, Elen, koja je, takođe, predstavljala inspiraciju za mene. Trudim se da njen duh i njenu dobrotu uvek nosim sa sobom.

Mom bratu, Džejsonu, i mojim sestrama, Ešli i Baret – mi smo zajedno na jednom posebnom putovanju, i ja sam tako zahvalna što to delim s vama. Naša istorija, ljubav i smeh su važne sile u mom životu. Majku, Ešlinom suprugu, i Amaji, mojoj prelepoj sestrini, hvala vam što ste doneli toliko mnogo radosti našoj porodici. Odri, Džejsonovoj supruzi – drago nam je da si ovde, uvek si se osećala kao deo porodice.

Kada sam se venčala sa Stivom, nasledila sam divnu porodicu. Korki i Džek, Bil i Džekobina, Memo, Bebo i Dejvide, nemoguće je da mislim o svom životu bez vas – vi ste moja porodica.

Imala sam izuzetnu sreću da radim sa ljudima koji su i kolege i prijatelji. Zauvek sam zahvalna mom dragom prijatelju, Čarlsu Kajliju, koji je velikodušno sa mnom prešao svaki korak ovog putovanja. Bez njega ne bih mogla to da uradim. Takođe, posebnu zahvalnost dugujem mojim prijateljicama, koleginicama, i sestrama-socijalnim radnicima Don Fej Hedžpet, Šeril Dan i Beverli Mekfejl. Njihova spremnost da podele svoju stručnost i iskustva, u velikoj meri je doprinela ovoj knjizi. Želim da zahvalim ilustratoru Dejvidu Robinsonu i grafičkom dizajneru Doni Hieronimus za njihove umetničke doprinose. Takođe, želim da odam priznanje Kolu Švejkhardu iz Squids Ink Design i Danijelu Levinu i Merian Menkin iz DMLCo za njihovu podršku i pomoć oko mog veb sajta.

Imam toliko sreće da budem okružena divnim prijateljima i

mentorima. Želela bih da postoji neki način, osim jednostavnog hvala, da sledećim ženama kažem koliko su dotakle moj život: Angeli Blanchard, Margariti Flores, Karen Holmes, Jean Latting, Ann McFarland, Barb Nowak, Susan Robbins, Ruth Rubio, Karen Stout, Susan Turell, Jody Williams i Lauri Williams.

Takođe sam srećna što sam povezana sa dve istaknute organizacije. Prvo, želim da se zahvalim nastavničkom osoblju, kastrovskoj službi i studentima Univerziteta u Hjustonu, Fakulteta za socijalni rad. Prava je privilegija biti socijalni radnik i deo ove učene zajednice. Drugo, želim da odam priznanje Nobel inicijativi žena. Zahvalna sam za priliku da radim sa tako mudrim i predivnim aktivistkinjama, naučnicama i mirovnjakinjama.

Postoji i treća grupa aktivista i učenjaka kojima bih želela da se zahvalim – grupa žena koje su promenile način na koji posmatram sebe i svet. Moja majka mi je poklonila primerak knjige Harijet Lerner, *Ples besa*, kada sam bila u svojim ranim dvadesetim. To je bila moja prva psihološka knjiga. Sećam se da sam dok sam je čitala razmišljala: „Ja nisam sam!“ Do trećeg poglavlja sam već bila zaljubljena u moć knjiga. Kada sam počela sa podučavanjem, uvek sam sa sobom nosila knjigu Bel Huks *Učiti kako prekršiti*. Knjiga Džin Kilburn *Ne možeš kupiti moju ljubav* zauvek je promenila način na koji gledam TV, čitam časopise, i slušam muziku. Da bih bolje razumela ko sam želela da budem u kontekstu moje karijere socijalnog radnika, odgovore sam potražila u Stone Centru na Velesliju. Još uvek svim svojim prijateljima, koji imaju ćerke, kupujem knjigu Meri Pajfer *Oživljavanje Ofelije*, a njena nova knjiga *Promena sveta pisanjem* je obavezna literatura za moje studente. Spisak autora koji su promenili moj život je beskrajn; međutim, ove moćne žene su svakako ostavile najveći utisak. Hvala im što su ovaj svet učinile boljim i utrle put onome što je postalo moje zanimanje.

Na kraju, želim da se zahvalim ljudima koji su dovoljno verovali u ovaj rad da bi bio pretočen u knjigu – nešto što ne uzimam zdravo za gotovo. Srdačno se zahvaljujem svom agentu, Stefani fon Hiršberg što je svoju mudrost, integritet i osećaj za ravnotežu uložila u taj proces. Svom uredniku Erin Mur: osećam se tako srećnom što radim sa ženom koja je otelotvorenje autentičnosti,

hrabrosti i saosećajnosti o kojima ja pišem u svojoj knjizi – hvala ti. Takođe, želim da odam priznanje ostalim članovima tima u Izdavačkoj kući Gotam Buks – Bilu Šinkeru, Džesiki Sindler, Lisi Džonson, Ašvini Ramasvami i sjajnim ljudima iza scene koji su moje zbrkane izmene uobličili u smislene rečenice, i moje zgužvane stranice u divnu knjigu.

Kada ljudi čuju reč *sram*, često imaju jedan od dva sledeća odgovora: „Nisam siguran šta podrazumevate pod sramom, ali znam da ja ne želim da govorim o tome.“ ili „O, sram. Dobro mi je to poznato, ali ja ne želim o tome da govorim.“ Kao istraživač srama, ja razumem naše opiranje da se o sramu razgovara – sram je toliko moćan da ponekad osećamo sram, samo kada se o sramu govori. Ali, nakon šest provedenih godina intervjuišući stotine žena, i razgovarajući s njima o njihovim životima, evo šta sam naučila: Svi mi doživljavamo sram. To je apsolutno univerzalna emocija.

Što manje razumemo sram, i njegov uticaj na naša osećanja, misli i ponašanje, sve veću moć, sram će imati nad našim životima. Međutim, ako smognemo hrabrost da razgovaramo o sramu, i ako nađemo dovoljno saosećajnosti da slušamo, možemo promeniti način na koji živimo, volimo, roditeljujemo, radimo i izgrađujemo odnose.

Ljudi često žele da veruju kako je sram rezervisan za nekolicinu koji su imali nesreću da dožive užasne traume, ali to nije istina. Sram je nešto što svi mi doživljavamo. I, dok se osećamo kao da se sram krije u našim najmračnijim uglovima, on se najčešće skriva na svim poznatim mestima, uključujući spoljašnji izgled i

držanje, materinstvo, porodicu, roditeljstvo, novac i posao, mentalno i fizičko zdravlje, zavisnosti, seks, starenje i religiju.

Ova knjiga nudi informaciju, uvid i specifične strategije za razumevanje srama i izgrađivanje „otpornosti na sram“. Mi, možda, nikad nećemo postati potpuno *otporni* na sram; međutim, mi možemo razviti *otpornost* koja nam je potrebna da prepoznamo sram, krećemo se kroz njega na konstruktivan način i rastemo iz naših iskustava. U svim intervjuima i razgovorima, žene s visokom otpornošću na sram dele četiri zajedničke stvari. Pozivam se na ove faktore kao četiri elementa otpornosti na sram. Ta četiri elementa otpornosti na sram su srž ove knjige. Kako budemo više saznawali o otpornosti na sram, i budemo počeli da sprovodimo elemente u praksi, možemo započeti da se krećemo kroz nusproizvode srama – straha, okrivljavanje i isključivanja – i krenemo ka hrabrosti, saosećajnosti i povezanosti koji su nam potrebni da bismo živeli naše najbolje, autentične živote.

Posvetila sam čitavu svoju karijeru izučavanju srama i njegovom uticaju na žene, muškarce i decu. U mojim studijama sa ženama, imala sam priliku da intervjuišem preko tri stotine učesnica svih uzrasta, rasa, etničkih grupa i u svim mogućim životnim okolnostima. Takođe sam se vratila nazad, i ponovo intervjuisala šezdeset žena koje su primenile neke od strategija iz ove knjige kako bih saznala koje strategije su bile efikasne, i s kakvim preprekama su se suočavale.

Ako niste sigurni kako sram utiče na vaš sopstveni život, može biti od pomoći da pročitate neke od citata iz mojih intervjuua. U tim citatima možete videti kompleksnu strukturu srama, straha, i kulturnih očekivanja.

„Seks je tako veliki problem između mene i mog supruga. Ponekad je divan. A, ponekad, počinjem da razmišljam o svom telu, i koliko se promenilo u poslednjih deset godina. Uhvati me panika. Zamišljam supruga kako sudi o meni poredeći me sa onim idealima koje ja imam u glavi. U takvim trenucima se izgubim. Zapodenem svađu, ili uradim bilo šta, samo da bih pobegla i ponovo navukla odeću na sebe.“

„Jednog dana sam vozila kola u našem komšiluku i na semaforu su se pored mene zaustavila kola puna mladića. Gledali su u mom pravcu i osmehivali se. Uzvratila sam osmehom, pa čak, malo i pocrvenela. A onda, potpuno neočekivano, moja petnaestogodišnja ćerka koja je sedela pozadi sa svojom najboljom drugaricom, prasnula je na mene: „Ma, prestani da ih gledaš mama. Šta ti misliš – da oni s tobom flertuju? Spusti se na zemlju.“ Jedva sam zadržavala suze. Kako sam mogla da budem tako glupa?“

„Kada se pogledam u ogledalu ponekad izgledam OK. A drugi put vidim samo debljinu i ružnoću. To me potpuno preplavi – jedva mogu da dišem. Obuzmu me mučnina i gađenje. Samo želim da se sakrijem u kuću, tako da niko ne može da me vidi.“

„Imam čerdeset jednu godinu i upravo sam se vratila da nastavim školovanje i dobijem diplomu. Polovinu vremena na predavanjima ne znam o čemu pričaju – samo sedim tamo i klimam glavom kao idiot. Osećam se kao lažnjak – kao da nisam dovoljno pametna da budem tamo. Kada me takva osećanja spopadnu, želim samo da nestanem... zaista, samo da zgrabim svoju torbu, iskradem se, i nikada se više ne vratim“

„Moj život izgleda prilično dobro spolja. Fin muž, fina kuća, slatka deca – kompletan paket. Iznutra je druga priča. Da ne brinemo toliko o tome šta će drugi misliti, mi bismo se razveli. Jedva da pričamo jedno s drugim. Oboje dece imaju teškoća u školi. Moramo da dajemo ove nenormalno visoke priloge školi samo da bismo bili sigurni da neće biti izbačeni. Postaje sve teže i teže da se to održi. S vremena na vreme, jasno mi je da moji prijatelji naziru obrise istine – nemoguće je da ne primete. Bukvalno mi je muka kada osećam da mogu da vide kako je sve ovo privid.“

„Neprestano osećam kako drugi sude o meni kao majci; kao da ništa, što ja uradim, nije ispravno ili dovoljno dobro. Najgore je kada te druge majke omalovažavaju. Jedan neodobravajući pogled druge majke može da me poseće do kosti.“

„Nikome ne govorim o stvarima kroz koje sam prolazila – ne želim da prema meni osećaju sažaljenje, ili da o meni misle drugačije. Lakše je da zadržavam svoju prošlost za sebe. Sama pomisao, u vezi okrivljavanja ili osuđivanja zbog moje prošlosti, čini da izgubim dah.“

„Niko ne zna koliko loše stoje stvari između mene i mog muža – imali bi lošije mišljenje o njemu, i lošije mišljenje o meni što ostajem s njim. Neprestano lažem i izmišljam priče da prikrijem stanje. Kada lažem, osećam se podmuklo i posramljeno.“

Zvuči poznato? Za većinu od nas, odgovor je 'da'. Sram je univerzalan. U manjoj ili većoj meri, svi mi znamo kako je teško biti ono što jesmo u društvu koje daje toliki značaj tome biti savršeni i uklopiti se. Takođe, poznajemo onaj bolni talas emocija koji nas zapljusne kada mislimo da nas drugi osuđuju ili ismejavaju zbog toga kako izgledamo, kako radimo, kako roditeljujemo, kako trošimo svoj novac, kakve su naše porodice, ili čak, kakva su naša životna iskustva nad kojima nismo imali nikakvu kontrolu. I, nije uvek neko drugi ko nas omalovažava ili osuđuje; najbolnija posramljujuća iskustva često sami sebi nanosimo.

Konstantna borba da se osećamo prihvaćeno i dostojno je neumitna. Toliko vremena i energije ulažemo da bismo se uverili da ispunjavamo očekivanja drugih, i u brigu o tome šta drugi ljudi misle o nama, da na kraju, često završimo osećajući bes, ozlojeđenost i strah. Ponekad, te emocije okrenemo ka unutra i ubedimo sebe da smo loši, i da možda, zaslužujemo odbacivanje kojeg se tako očajnički plašimo. A ponekad pobesnimmo – vrisnemo na naše partnere i decu bez očiglednog razloga, ili nekim komentarom sasečemo prijatelja ili kolegu. U svakom

slučaju, na kraju završimo osećajući se iscrpljeno, preplavljeno i usamljeno.

Trošimo previše vremena i energije baveći se površinskim pitanjima, koja retko, kao rezultat daju smislenu, trajnu promenu. Kada zaoremo ispod površine, otkrijemo da je sram često ono što nas nagoni da mrzimo svoje telo, da se plašimo odbacivanja, da prestanemo da preduzimamo rizike, ili da skrivamo iskustva i delove naših života za koje se bojimo da bi drugi mogli da osuđuju. Ta ista dinamika važi i za osećaj da smo napadnute kao majke, ili osećaj da smo suviše glupe ili neobrazovane da bismo izrazile svoje mišljenje.

Sve dok ne počnemo da se bavimo ulogom koju sram igra, mi možemo privremeno popraviti neki od površinskih problema, ali nećemo moći da utišamo onu staru traku u našoj glavi s koje, iznenada, zatrešti jedna od verzija „nešto nije u redu sa mnom“. Na primer, to lažno ili folirantsko osećanje na poslu ili u školi, retko ima bilo kakve veze s našim sposobnostima, već ima više veze s tim zastrašenim glasom unutar nas koji nas grdi i pita: „Šta misliš, ko si ti?“. Sram nas primorava da toliko vrednujemo ono šta drugi ljudi misle, da smo se izgubili u procesu, pokušavajući da ispunimo očekivanja svih drugih.

Sram: Tiha epidemija

Kada provedete godine izučavajući temu kao što je sram, lako je zaboraviti koliko mnogo ljudi ne vole tu temu, i koliko je se plaše. Moj muž me stalno podseća da ne primam lično kada ljudi naprave „Upravo sam namirisao nešto loše“ grimasu kada im kažem da se bavim istraživanjem srama. Pre par godina imala sam lično iskustvo koje me je mnogo naučilo o sramu, i zašto su hrabrost i saosećajnost od tako kritičnog značaja za otpornost na sram.

Letela sam avionom u Klivlend da bih održala predavanje na Kejs Vestern Rizerv univerzitetu. Kako sam se smestila u svoje sedište pored prozora, jedna vrlo energična žena stropoštala se u sedište do prolaza u mom redu. Videla sam je na aerodromu kako se rastorokala sa aerodromskim osobljem i drugim putnicima koji su čekali. Nakon što je nekih dobrih pet minuta bila zakrčila prolaz između redova, uspeła je da nagura svoje torbe ispod sedi-

šta ispred sebe, okrenula se ka meni i predstavila se. Razgovarale smo minut-dva o vremenu u Hjustonu, pre nego što me je upitala „Pa, čime se bavite i zbog čega idete u Klivlend?“ Kako je avion poletao, malo sam podigla glas i rekla: „Ja sam istraživač i idem da održim predavanje na Kejsu.“ „Baš divno“ odgovorila je. „Šta izučavate?“ I dalje se boreći s bukom motora, nagnula sam se ka njoj, i rekla: „Žene i sram.“

Oči su joj se raširile i ispustila je oduševljeno „O, vau.“ Nagnula se prema meni, toliko da je celim telom prekrila prazno sedište između nas. „Žene u lancima! To je tako zanimljivo. Recite mi nešto više o tome.“ Do tog trenutka, avion se ponovo utišao. Nasmešila sam se i rekla: „Ne žene u lancima... Žene i sram“ „Sram?“ upitala je, šokiranim i razočaranim glasom. „Da“, odgovorila sam. „Izučavam sram i različite načine kojima utiče na život žena.“

Time je naš razgovor bio završen. Skrenula je pogled, a onda mi rekla da joj je potrebno da se malo omori. Tri sata smo bez reči sedele u svojim sedištim. S vremena na vreme, osetila bih da me gleda, i krajičkom oka posmatra ekran mog laptopa. Prvih par puta sam se okrenula ka njoj da bih se osmehnula i potvrdila da je primećujem, ali ona se smesta pretvarala da spava. Jednom je, čak, u to ubacila i blago hrkanje, za koje sam znala da je lažno, jer je sve vreme mrdala stopalima.

Kada sam se vratila u Hjuston, otišla sam na večeru s kolegicom koja se bavi istraživanjem nasilja. Bila sam nestrpljiva da ispričam svoju priču o „ženama u lancima“ nekome ko može da razume iz ličnog iskustva zamke istraživanja manje-nego-popularne teme. Nakon što smo se nasmejale tome kako su „žene u lancima“ bile poželjnije od žena i srama, priznala mi je da je većina ljudi veoma zainteresovana za njeno istraživanje, i da je obično ona ta koja se pretvara da spava u avionu. „Ne razumem“, rekla sam. „Obe stvari su ozbiljne epidemije. Da li ljudi, zapravo, misle da je sram gori od nasilja?“ Razmišljala je na trenutak, a onda rekla: „Pa, ne. Obe su ozbiljne epidemije, ali je sram tiha epidemija. Ljudi razumeju nasilje i mogu da pričaju o tome. Mi se još uvek bojimo srama. Čak, i sama reč izaziva nelagodnost. Ti izučavaš temu za koju su ljudi naučeni i socija-

lizovani da je ne diskutuju. Jednako je opasna kao i nasilje – ali, mi samo nastavljamo da se pretvaramo kako se to ne dešava.“

Verujem da je moja koleginica bila u pravu – sram je tiha epidemija. Radi se o problemu epidemijskih razmera, jer ima uticaj na sve nas. Ono što je čini „tihom“ je naša nesposobnost ili nespremnost da otvoreno pričamo o sramu, i istražujemo načine na koje utiče na naše individualne živote, naše porodice, našu zajednicu i društvo. Naša tišina je, zapravo, potisnula sram u podzemlje, odakle sada prožima naše lične i javne živote na destruktivne i podmukle načine. Sram je nekada bio uglavnom neshvaćen i nepriznat od strane sociologa, ali sada sve više istraživača i praktičara ispituje sram i njegovu ulogu na širok spektar mentalnih problema i problema javnog zdravlja, uključujući depresiju, anksiozne poremećaje, bolesti zavisnosti, poremećaje u ishrani, nasilništvo, samoubistva, seksualne napade, i sve vrste nasilja, uključujući i nasilje u porodici.

Kao i rastuća epidemija nasilja, za mnoge, sram je začudo postao i oblik samozaštite, i popularni izvor zabave. Nazivanje pogrdnim imenima, i napadi na ličnost su zamenili diskusiju o religiji, politici i kulturi. Mi koristimo sram kao sredstvo da roditeljemo, učimo i disciplinujemo svoju decu. Televizijski programi, koji obećavaju i najavljuju beskrupulozne saveze, zabađanje noža u leđa, neprijateljske konfrontacije, isključivanje i javno ponižavanje, konstantno zauzimaju vrh liste gledanosti. A istovremeno, dok koristimo sram da sebe odbranimo ili se bavimo, borimo se da shvatimo zašto svet doživljavamo tako zastrašujućim, zašto se politika pretvorila u krvavi sport, zašto deca pate od povišenog nivoa stresa i anksioznosti, zašto izgleda da je popularna kultura potonula do najveće dubine, i zašto se, sve veći broj nas, oseća samim i nepovezanim.

Kao što je slučaj sa mnogim epidemijama, izgleda da smo toliko zaokupljeni svojom sopstvenom borbom da se brinemo o sebi i svojim porodicama, te jednostavno, ne vidimo povezanosti koje bi nam omogućile da to shvatimo i počnemo da se bavimo time kao opšteprisutnim problemom. Mi ne možemo videti svu veličinu toga – mislimo da je u pitanju lični problem, ili da je u pitanju samopoštovanje, a ne ozbiljan društveni problem.

Da biste bolje razumeli iskustvo srama, želim da vas upoznam sa Suzan, Kejlom, Terezom i Sandrom. Imala sam priliku da ih intervjuišem na početku svog istraživanja, i ponovo, nekoliko godina kasnije, nakon što su započele s praktičnim sprovođenjem strategija otpornosti na sram. Kroz ovu knjigu, njihove priče, koje se i dalje odvijaju, poslužiće kao važni primeri koliko moćno, a ponekad teško, može biti praktikovanje hrabrosti, saosećajnosti i povezanosti.

Suzan je bila u svojim kasnim dvadesetim godinama kada smo se upoznale. Bila je u braku tri godine i imala je ćerku koja je upravo proslavila svoj prvi rođendan. Suzan je volela svoj posao fizikalnog terapeuta, ali je prethodnu godinu provela kod kuće sa svojom bebom. Kako je porodična finansijska situacija postajale sve zategnutija, odlučila je da se vrati na posao sa skraćenim radnim vremenom. U našem intervjuu, prisećala se dana kada je mislila da joj je pravi posao pao u krilo. Setila se koliko je bila ushićena. Ne samo da joj je bio ponuđen savršen posao fizikalnog terapeuta sa skraćenim radnim vremenom, već je i u crkvi, u koju je odlazila, postojalo slobodno mesto za njenu ćerku u okviru programa Zauzete majke. Nestrpljiva da podeli svoje dobre vesti, pozvala je svoju stariju sestru. Umesto da čestita Suzan, njena sestra je na vesti odgovorila: „Nisam sigurna zašto si uopšte rodila dete ako nisi zainteresovana da je podižeš.“ Suzan pamtí da se osećala kao da ju je neko udario u stomak. Rekla mi je: „Jedva sam mogla da dišem. To je bilo razarajuće. Moja prva misao je bila: „Ja sam loša majka. Do kraja večeri sam preispitala ponudu za posao.“

Kada sam intervjuisala Kejlu, bila je u srednjim četrdesetim godinama i imala je izgrađenu uspešnu karijeru u oblasti marketinga i oglašavanja. Živela je sama u velikom gradu na Istočnoj Obali. Kejlinom ocu je nedavno dijagnostikovana Alchajmerova bolest i ona se borila da balansira između pritisaka vezanih za svoju karijeru, i svoje nove uloge staraoca o svom ocu. Objasnila mi je da je najteži problem bio odnos s njenom šeficom, Nensi. Kejla je opisala Nensi kao „tip osobe s kojom nikada ne delite lične informacije.“ Kada sam je pitala da objasni šta je time mislila, rekla mi je da je Nensi usavršila umetnost ličnog napada – što

je Nensi više znala o nečijem životu, to je imala više municije za svoj arsenal. Kada je pre dve godine umrla Kejlina majke, Kejla se borila s depresijom. Ona se poverila Nensi u vezi depresije, a Nensi je to iznela pred drugim kolegama. Kejla je rekla da je, uprkos svom strahu od Nensinih napada, znala da će, možda, morati povremeno izostajati s posla tražeći ustanovu za dugoročnu brigu, pa je Nensi objasnila situaciju sa svojim ocem. Kejla je i dalje izgledala šokirano dok je opisivala prvi sastanak osoblja kojem je prisustvovala posle saopštavanja problema svojoj šefici. Tokom sastanka, Nensi je najavila da će Kejla biti povučena iz projekta na kojem je radila. Kejla je rekla: „Gledala je pravo u mene i rekla grupi: Znate Kejlu. Kod nje uvek postoji neka drama.“ Kejla je opisala taj moment kao „čistu paralisanošć“. „Sledila sam se. Osetila sam se tako malom i raspoenom. Da li je Nensi u pravu? Jesam li ja stvarno nepouzdana? Kako sam mogla da budem toliko glupa i verujem Nensi?“

Kada sam upoznala Terezu, imala je trideset pet godina, i imala je troje dece uzrasta od tri do jedanaest godina. Opisala je iskustvo koje je trajalo, verovatno, ne više od pet minuta, ali koje je za nju, predstavljalo jednu od najtežih borbi. Sećala se kako je stajala ispred ogledala osećajući ekstremnu anksioznost i mržnju u vezi svog tela. Rekla je: „Bio je to jedan od onih dana kada ništa ne stoji dobro – probala sam sve farmerke koje sam mogla da pronađem.“ Rekla je da je uhvatila sebe kako stiska unutrašnjost svojih butina i štira salo koje je kipelo sa strana grudnjaka ponavljajući: „Ovo je odvratno. Ja sam odvratna.“ Rekla je da je čitava epizoda bila još stresnija, jer je usput, mogla da čuje svoju decu kako se svađaju oko TV programa u drugoj sobi dok je telefon neprestano zvonio. Zavrištala je na svoju decu: „Hoće li neko da se javi na prokleti telefon? Znam da nisam jedina koja ga čuje. Prokletstvo!“ Konačno je zarila lice u šake i zajecala. Kada je podigla glavu, ugledala je svoje najmlađe dete kako stoji par koraka od nje. Uplašenim glasom je rekao: „Žao mi je što je mama tužna.“ Dok je zurila u njega, bila je preplavljena osećanjima srama i samookrivljavanja. Tereza mi je rekla da nikada neće zaboraviti taj dan, i objasnila: „Ponekad mi se sve smuča – moje telo, moja deca, moja kuća – ceo moj život. U svojoj glavi imam

slike kako želim da sve izgleda, a nikada nije tako savršeno. Ja, jednostavno, ne mogu nikada sve udesiti da bude kako treba. Povrh toga, osećam se tako posramljeno kada se istresam na svoju decu.

Sandra, nastavnica u srednjoj školi, u svojim srednjim pedesetim, izgledala je i besno i tužno kada mi je rekla: „Nekada sam volela da vodim političke debate sa svojim deverom. Godinama smo to radili. Jedne noći, kada smo se muž i ja vozili kući s nedeljne večere, rekao mi je kako mrzi kada se raspravljam s njegovim bratom. Rekao mi je da je to uvek mrzeo. Rekao je: „Donald je pametan momak. On ima magistarsku diplomu. Želeo bih da se ne upuštaš u to s njim.“ Zatim mi je rekao da sam zvučala neobrazovano i glupo, i da je to činilo da se on oseća loše. Potpuno sam se povukla u odnosu na njegovu porodicu.“

Da li se Suzan, Kejla, Tereza i Sandra jednostavno bore zbog niskog nivoa samopoštovanja. Ne. Sram i samopoštovanje su veoma različiti problemi. Mi osećamo sram. Mi mislimo o samopoštovanju. Naše samopoštovanje je zasnovano na tome kako vidimo sebe – svoje vrline i ograničenja – tokom vremena. To je ono, kako, i šta mislimo o sebi. Sram je emocija. To je ono kako se osećamo kada doživimo određena iskustva. Kada smo obuzeti sramom, mi ne vidimo veliku sliku, ne razmišljamo ispravno o svojim vrlinama i ograničenjima. Samo se osećamo usamljeno, izloženo, i duboko falično. Moja prijateljica i kolegica Merien Menkin, opisala je razliku između srama i samopoštovanja na ovaj način: „Kada mislim o svom samopoštovanju, mislim o tome ko sam ja u odnosu na to ko želim da budem, odakle dolazim, šta sam prevazišla, i šta sam postigla. Kada osećam sram, bivam odvedena na ono mesto gde se osećam malom, i gde gubim osećaj za kontekst. Vraćena sam u to malo mesto – ne mogu da vidim ništa drugo. Samo to malo, usamljeno mesto.“

Ako ove priče nisu o samopoštovanju, da li se, možda, jednostavno radi o tome u kakvom se društvu nalazimo? Da li je samo stvar u tome što Suzan ima zlu sestru? Da li je Kejla samo žrtva bezosećajne primedbe? Da li je Terezina borba sa savršenošću izolovan slučaj? Da li je Sandrin muž jedini problem? Odgovor na sva ova pitanja je ‘ne’. Ako pogledate sva četiri primera u

vezi materinstva, posla, perfekcionizma i slobodnog izražavanja, videćete da je sram primarno oružje koje se koristi u tim kulturnim ratovima.

Mi stalno pretimo majkama sramom zbog toga što „ne rade ono što je najbolje za njihovu decu“ ili „prave sebične i glupe izbore“. Slično tome, Kejlino iskustvo ukazuje na kulturu srama koja je ovladala mnogim radnim mestima. Od nas se očekuje da privređujemo, i držimo svoje profesionalne i lične živote odvojenim jedan od drugog veštačkim pregradama, kako bismo uspeali. Komentar njene šefice je proizvod te kulture. Iako nam je rečeno (i želimo da verujemo): „Vi niste vaš posao“, poruke poslodavaca, kolega i medija se suprotstavljaju toj dobronamernoj izreci sa: „Vi ste zapravo ono što radite, koliko dobro to radite, i ono, koliko zarađujete.“

Kada je reč o Terezinoj borbi, treba da shvatimo da je sram glas perfekcionizma. Bilo da govorimo o spolnjem izgledu, poslu, materinstvu, zdravlju, ili porodici, potraga za savršenstvom nije ono što je tako bolno; neuspeh da se ispune nedostižna očekivanja je ono što dovodi do toga da budemo zapljusnuti bolnim osećanjem srama. Na kraju, Sandrina priča govori o snazi srama kao društvene alatke koja se često koristi da bismo bili učutkani. Ništa nas ne učutkuje efikasnije od srama.

Kao što vidite, sram je mnogo više od bezosećajne komunikacije ili pitanja samopoštovanja; to je osnovno ljudsko iskustvo koje unosi sve više podela, i postaje sve destruktivniji deo naše kulture. U određenim prilikama i određenim situacijama, svi se mi borimo s osećanjima da nismo dovoljno dobri, da nemamo dovoljno, i da ne pripadamo dovoljno. Pronašla sam da je najefikasniji način, da se prevaziđu ova osećanja neadekvatnosti, deljenje naših iskustava sa drugima. Naravno, u ovoj kulturi, pričanje naše priče zahteva hrabrost.

Hrabrost, saosećajnost i povezanost

Hrabrost je reč koja je vezana za srce. Koren reči *hrabrost* (eng. *courage*) je *cor* – latinska reč za srce. U jednom od svojih najranijih oblika, reč *hrabrost* je značila: „Govoriti ono što nam je na srcu. „Vremenom, ova definicija se promenila, tako da danas, reč hra-

brost obično više asocira na herojska i hrabra dela. Ali, po mom mišljenju, ova definicija ne uspeva da prepozna unutrašnju snagu i nivo posvećenosti koji su nam potrebni da bismo, uistinu, govorili iskreno i otvoreno o tome ko smo mi, i o našim iskustvima – i dobrim i lošim. Govoriti iz naših srca je ono što ja smatram za „običnu hrabrost“.

Nisam sigurna gde se termin *obična hrabrost* prvi put pojavio, ali sam ga ja pronašla u članku istraživača Eni Rodžers (Annie Rogers) o ženama i devojkama. Mislim da ideja obične hrabrosti govori o važnosti pričanja naših priča. Posebno je teško praktikovati običnu hrabrost u današnjoj kulturi srama – kulturi punoj straha, okrivljavanja i isključivanja. Međutim, praktikovanje strategija iz ove knjige će pomoći svima nama da povratimo našu hrabrost i moć; pa, čak, da započnemo menjanje kulture.

Da bismo razumeli uticaj kulture na sram, potrebno je da se mislima vratimo u vreme kada smo bili deca ili mlade osobe, i kada smo, po prvi put, naučili koliko je važno da se dopadnemo, uklopimo, i ugodimo drugima. Te lekcije su često bile podučavane sramom; ponekad otvoreno, a ponekad prikriveno. Bez obzira na to kako se to događalo, svi se možemo setiti osećanja iskustava odbijanja, omalovažavanja, i podsmevanja. Na kraju, naučili smo da se plašimo tih osećanja. Naučili smo kako da promenimo naše ponašanje, razmišljanje i osećanja da bismo izbegli osećaj srama. U tom procesu, promenili smo ono ko smo bili, i u mnogim slučajevima, ono ko smo sada.

Naša kultura nas podučava sramu – diktira šta je prihvatljivo, a šta nije. Mi nismo rođeni žudeći za savršenim telima. Nismo rođeni plašeći se da ispričamo svoje priče. Nismo rođeni sa strahom da ćemo ostariti toliko da ne osećamo da vredimo. Mi nismo rođeni s Poteri Barn (prim. prev. Pottery Barn je laticanski skup svih prodavnica nameštaja, ukrasnih predmeta za opremu prostora itd.) katalogom u jednoj ruci, i srceparajućim dugovima u drugoj ruci. Sram dolazi izvan nas – od poruka i očekivanja naše kulture. Ono što dolazi iznutra, jeste veoma ljudska potreba za pripadanjem, za odnosom.

Mi smo predodređeni za povezanost. To je u našoj biološkoj prirodi. Kao odojčad, potreba za povezanošću je vezana

za opstanak. Kako odrastamo, povezanost znači napredovanje – emocionalno, fizičko, duhovno i intelektualno. Povezanost je od ključnog značaja, jer svi mi imamo osnovnu potrebu da se osećamo prihvaćenima, da verujemo da pripadamo, i da smo vrednovani onakvi, kakvi jesmo.

Sram kida našu povezanost sa drugima. U stvari, ja često o sramu govorim kao o strahu od isključivanja – strahu da ćemo biti doživljeni kao neko ko ima nedostatke, i ko je nedostojan prihvatanja i pripadanja. Sram nas sprečava da pričamo svoje priče, i da slušamo druge kako pričaju svoje priče. Utišavamo svoje glasove i krijemo svoje tajne zbog straha od isključivanja. Kada čujemo druge da govore o svom sramu, često ih okrivljujemo, što je jedan od načina da sebe zaštitimo od osećanja nelagodnosti. Slušati nekoga da priča o posramljujućem iskustvu može ponekad da bude jednako bolno, kao da zapravo mi doživljavamo to iskustvo.

Kao što je hrabrost, i empatija i saosećajnost su ključne komponente otpornosti na sram. Praktikovanje saosećajnosti nam omogućava da čujemo sram. Empatija, najmoćnija alatka saosećajnosti, jeste emocionalna veština koja nam omogućava da odgovorimo drugima na smislen, brižan način. Empatija je sposobnost da stavimo sebe u nečije tuđe cipele – da razumemo šta neko doživljava, i da uzvratimo razumevanjem. Kada s nekim delimo teško iskustvo, i ta osoba odgovori na otvoren, duboko povezan način – to je empatija. Razvijanje empatije može da obogati odnos koji imamo s partnerima, kolegama, članovima porodice, i decom. U 2. poglavlju, diskutovaću o konceptu empatije detaljnije. Saznaćete kako empatija funkcioniše, kako možemo naučiti da budemo empatični, i zašto je, suprotan od doživljaja srama, doživljaj empatije.

Preduslov za empatiju je saosećajnost. Mi jedino možemo da odgovorimo empatično ako smo voljni da čujemo nečiji bol. Mi ponekad mislimo o saosećajnosti kao o svetačkoj vrlini. Nije tako. Zapravo, saosećajnost može da ima svako ko može da prihvati borbe koje nas čine ljudskim bićima – naše strahove, nesavršenosti, gubitke, i sram. Mi možemo saosećajno da odgovorimo nekome ko priča svoju priču jedino ako smo usvojili sopstvenu priču – sram i ostalo. Saosećajnost nije vrlina – to

je opredeljenost. To nije nešto što imamo ili nemamo – to je nešto što biramo da praktikujemo. Možemo li biti sa nekim ko je obuzet sramom, i otvoriti sebe dovoljno da bismo saslušali njegovu priču, i podelili njegov bol?

Pregled knjige

Ova knjiga je podeljena na jedanaest poglavlja, uključujući i ovaj uvod. U 1. poglavlju, podeliću s vama primere i priče radi izgradnje definicije srama, i razdvajanja srama od drugih emocija kao što su krivica, poniženost i neprijatnost. U 2. poglavlju, istražićemo osnove otpornosti – empatiju, hrabrost, saosećajnost, i povezanost.

Poglavlja 3-6. će biti fokusirana na četiri elementa otpornosti na sram. U mom istraživanju sam pronašla da žene, s visokim stepenom otpornosti na sram, imaju četiri zajednička elementa. Kada se ova četiri elementa praktikuju zajedno, oni nas vode ka otpornosti. U svakom od ova četiri poglavlja, podeliću s vama specifične strategije koje možemo koristiti kako bi nam pomogle da razvijemo otpornost na sram, i informacije o tome kako možemo prevazići neke od uobičajenih prepreka s kojima se žene suočavaju kada započnu da sprovode ove strategije u praksi.

Kulturu srama pokreće strah, okrivljavanje, i isključivanje, i često je moćan inkubator za probleme kao što su perfekcionizam, stereotipni pristup, ogovaranje, i zavisnost. U poglavljima 7-9, istražiću ova i druga pitanja u kontekstu razvijanja i održavanja naše otpornosti na sram. Završno poglavlje će predstaviti ideje za stvarnu promenu kulture: šta otpornost na sram znači za našu decu, za muškarce u našim životima, naše duhovne živote, naša radna mesta, i naše porodice?

Sram je teška tema. Međutim, koliko god da bi neke priče mogle biti bolne, sirova iskrenost njihove istinitosti potvrđuje da su informacije i ideje u ovoj knjizi ogroman izvor nade, i obećavajuće za žene. *Verujem da smo svi sposobni da razvijemo otpornost na sram.* Svi smo sposobni da bol, prouzrokovan sramom, preokrenemo u hrabrost, saosećajnost, i povezanost. Što je jednako važno, svi smo mi sposobni da pomognemo drugima da učine to isto.

Međutim, veoma je važno da se prepozna kompleksnost ovog rada. Ovo nije „četiri jednostavna koraka“ za postizanje otpornosti na sram, ili neki drugi jednostavan recept za prevazilaženje srama. Odgovori iz knjige recepata ne rade kada je u pitanju rešavanje problema poput srama, ili bilo kog drugog kompleksnog ljudskog pitanja. U stvari, može čak biti posramljujuće kada verujemo da postoje jednostavna rešenja za komplikovane probleme – skloni smo da krivimo sebe zato što nismo u stanju da to „skapiramo“.

Kaže se da prava sloboda znači pružanje slobode drugima. U duhu te moćne definicije, moja najveća nada je da ćemo premostiti razlike koje nas dele, i prevazići sram koji nas sprečava da delimo naše priče, i da se povežemo s onima kojima je potrebno da čuju: „Nisi sam/a“.