

# SRAM TE BILO!

Dnevnik za terapeutsko pisanje



# SRAM TE BILO!

Vanja Nikolić

Urednik: **Sonja Blagojević**

Lektura i korektura: **Sonja Blagojević**

Dizajn korica: **Kruna Jevtić**

Grafičko oblikovanje: **Ljubica Marković**

Štamparija: **Grafički atelje *Abraka dabra*, Novi Sad**

Tiraž: **1.000**

Izdavač: **Vanjatačka, Bač**

Copyright za srpsko izdanje © Vanjatačka, 2026.



## I UVOD

## II PRAVILA IGRE

Šta sram voli, a šta ne voli?  
Kako ćemo da radimo sa sramom?

## III VEŽBE I PRIČE

(Tri pitanja / vežba)

- *Jednog dana ćeš me ubiti!*
- *Ti si velika devojčica!*
- *Nećeš ništa osetiti!*
- *Nemoj da se plašiš!*
- *Nemoj u duboko!*
- *Sram te bilo!*
- *Ni za šta ti nisi!*
- *Požuri, zakasnićemo!*
- *Volim te!*

## IV DOREČENA PRIČA



# I UVOD

Sećam se kada sam prvi put pomenula sram na svojoj terapiji. To je, inače, bila početna faza, u kojoj sam mislila da mi ništa posebno ne fali i svake druge nedelje se pitala zašto uopšte idem na terapiju. Ali sam ipak redovno odlazila – jer me je nešto vuklo.

Na prvi pomen srama sam se nasmejala, misleći (a i čvrsto verujući) da stid nije moja tema.

Strah da, donekle i bes, odsustvo radosti, ali stid... Ne, sa tim nemam problema.

To sam i izgovorila.

Takođe sam rekla još nešto što će mi kasnije biti smešno:

*Ja se ne stidim. Uvek se slobodno skidam pred drugim ljudima.*

To je bio početak mog susreta sa sramom.

Vrlo brzo sam shvatila prvu istinu o njemu: možemo biti goli i misliti da je to odsustvo srama. U stvari, upravo najogo-

ljenijim delom sebe skrivamo svoje najintimnije delove. One kojih se stidimo.

Nedugo posle toga, iz mene su počele da izlaze priče. Sirove. Nejasne. Nekontrolisane. Mislila sam da nemaju veze sa mnom. Mislila sam da je moje kreativno biće konačno prihvatilo da piše fikciju i ne unosi delove sopstvene biografije u to. Iako sam duboko u sebi znala da je to nemoguće – uvek pišemo o sebi, čak i kada izmišljamo svetove.

Vremenom sam shvatila da je sram počeo da izlazi iz svojih dubina. Učila sam da ga prepoznajem i da shvatam šta sve nosi. I tako je počeo da nastaje roman *Sram te bilo!*

Roman je prostor koji treba emotivno da otvori vaše mesto srama, a dnevnik da vam pruži objašnjenja, uvide i siguran prostor da se s njime sretnete. On prati priče iz romana i pomaže vam da dođete do središta svog stida, kako bi ispod njega pronašli sebe.

Nakon što sam shvatila da o sramu ne znam ništa, počela sam da radim ono što najbolje znam – da istražujem i čitam, i ovaj dnevnik je nastao na osnovu saznanja do kojih sam došla.

Pozivam i tebe da uradiš isto.

Neće biti lako. Ali će biti lekovito.

## II PRAVILA IGRE

### Šta sram voli, a šta ne voli?

Kada sam shvatila da sram nije samo povezan s tim kako se osećam kad se skinem gola, počela sam da se pitam šta jeste. I bilo mi je teško da razumem. Čitala sam i čitala, ali kao da sam sve manje znala. Dok nisam pokušala da osetim. Zapitala sam se kako se osećam kada sam posramljena. Odgovor je brzo došao:

*Kao da me nema.*

Ta rečenica kao da je odjednom donela razumevanje svega što sam pročitala i zato ni vama ne želim da okolišam, da vas uvlačim u nepotrebna objašnjavanja. Donosim vam istine o sramu, otvoreno i ogoljeno, kako sam ih i ja upijala. One su mi pomogle ne samo da napišem roman i dnevnik već i da lakše živim sebe.

Sram nije emocija koju osećamo. Sram je uverenje o tome ko smo.

On ne kaže: *Pogrešila si.* On kaže: *Ti si greška.*

Sram se rađa tamo gde se sreću dve stvari – naša iskonska potreba za pripadanjem i naš najdublji strah da nismo dovoljni da bismo to pripadanje zaslužili. Zato nije čudno to da je sram živeo duboko zakopan u meni i da nisam umela ni da ga prepoznam, ni imenujem, niti osvestim u kojim me je sve situacijama on vodio.

Brene Braun kaže da sram može da preživi samo u tišini, tajnosti i osudi. Da se raspada na svetlosti, u prisustvu nekoga ko kaže: *Znam. I meni se to dogodilo. Nisi sama.* U trenutku kada kažemo da nešto ne možemo i ne umemo, kada priznamo da nismo savršeni i da nas boli, kada izgovorimo sopstvenu ranjivost.

I možda zvuči jednostavno, ali činjenica je da živimo u društvu koje konstantno strahom hrani sram u nama, pravilima i vrednostima kojima nam nameće. Okruženi smo potrebom za savršenošću, izuzetnošću, bez dozvole da budemo samo ono što jesmo – ranjivo ljudsko biće. I upravo se u takvoj atmosferi sram hrani i raste.

Sram je, evolucijski gledano, bio pitanje preživljavanja. Biti isključen iz grupe, biti viđen kao nedovoljan, biti odbačen – to je nekada bilo pitanje života i smrti. Naš nervni sistem to i dalje tako doživljava. I zato sram aktivira istu fiziološku reakciju kao i fizička pretnja.

Telo se priprema da pobegne ili da se sakrije.

Samo što nema od čega da pobegne. Jer pretnja smo mi sami – ili preciznije, naša misao o sebi. Zato nas sram zamrzava.

On ne traži popravku – traži nestajanje. On kaže: *Problem nije u onome što si uradila – problem si ti, i jedino rešenje je da te bude manje.*

Da budeš manje glasna. Manje vidljiva. Manje prisutna.

I najokrutniji paradoks srama je upravo ovaj: što smo ga se više nakupili, što nam je dublje ušao u kosti, to nam je teže da ga prepoznamo kao sram. Počinjemo da ga doživljavamo kao istinu. Opis stvarnosti. Kao odgovor na pitanje ko smo mi.

A odgovor koji sram daje uvek je isti, ma ko bio čovek koji ga nosi: *Nisi dovoljan/-na.*

I konstantno nam govori da nismo dovoljno dobri, dovoljno vredni, dovoljno pametni ili lepi. Stalno nas čini manjima. A posebno nas umanjuje u onome što osećamo da su naše istinske vrednosti i darovi. I što nas više smanjuje unutra, to brže počinje da utišava naš glas, grči telo i gasi radoznalost. Uči nas da se sakrijemo pre nego što nas neko vidi u našoj lepoti i jedinstvenosti. Onakvima kakvi jesmo.

Zamislite ga kao biljku kojoj ne treba svetlost. Koja raste u vlažnom mraku, u ćutanju, u prostoru između onoga što jesmo i onoga što drugi misle da jesmo. Svaki put kada ćutimo umesto da progovorimo – mi hranimo svoj sram. Svaki put kada sakrijemo deo sebe jer se plašimo reakcije – damo mu malo više prostora.

Sram nije samo lična stvar. On je kulturna konstrukcija.

Mi se ne rađamo sa unapred zadatom listom stvari kojih trea da nas bude sram. Tu listu dobijamo. Nju nam predaju