КЊИГЕ КРОЗ КОЈЕ СЕ НАДНОСИМО НАД СОБОМ

Зауставити преношење демона

(Тијана Јовановић: „Паника и Ја. Исповести паничарке”, „Службени гласник”, Београд, 2024)

Пише: Мишо Вујовић

Суботњу тишину запарао би рески звук путничког авиона, покривајући убрзане откуцаје срца које је емитовала књига „Паника и Ја”. Ово је аутобиографска исповест Тијане Јовановић, у чији лик је ускочила ауторка која је, и поред борбе са болешћу, успела да се професионално оствари као дипломирани правник, деценијама супериорно обављајући високе и одговорне дужности. Настанак овог штива мотивисан је жељом ауторке да својим искуством, без шминке и улепшавања, помогне појединцима и целим породицама да лакше превазиђу комплексна психичка стања настала због наследних фактора или преживљавања трауматичних догађаја.

Врхунским умећем у исповести ауторка читаоца води кроз своје сусрете са паничним нападима и менталним стањима која су обележила почетак њеног пунолетства, кроз те проблеме са којима се, после, суочавала целог живота. Искреност и објективност овог дела читаоцима даје могућност да осете и разумеју сву сложеност психичких изазова које је ауторка проживела.

Она нуди дубоку анализу, са великим бројем примера своје интимне борбе, бацајући светло на генезу проблема ушушканог у делу породичног наслеђа из кога извиру сви проблеми шире породичне заједнице, што ауторку и њеног супруга и заштитника наводи да се родитељски остваре усвајањем здравог детета, без ризика од наследних гена.

Храброст је суочити се и у перо извртнути целокупан живот, транспарентном анализом живота, понашања и поступака својих најближих. Посебно потресан део књиге је опис сестриног самоубиства, које осветљава сложеност и тежину са којом се суочава млада Тијана. Тај трагични догађај потврђује како лична искуства и породични модели васпитања могу обликовати ментално здравље особе. Тијана Јовановић успева да повуче паралелу између својих личних искустава и ширих психолошких теорија, као што је Фројдова констатација да је „детињство родитељ човека”.

Књига „Паника и Ја” није само лична исповест већ је и користан водич за све који се суочавају са сличним психичким изазовима. Њена едукативна вредност се огледа у детаљним описима паничних напада, њихових узрока и могућих начина суочавања са њима. Ауторка нас подсећа на важност психолошке подршке, симптома и отвореног разговора о менталном здрављу.

Тијана Јовановић у овој књизи гради визију и сензибилитет који пружају подршку и наду свима који се осећају заробљено у својим менталним биткама. Њена прича служи као инспирација за превазилажење животних изазова и као подсетник да ниједна битка није узалудна, а да се из сваке теже ситуације може изаћи снажнији и мудрији.

„Паника и Ја” је моћно и дирљиво штиво које уноси светлост у мрачне углове људске психе и пружа неопходну подршку свима који се боре са сличним изазовима. Баланс између личне исповести и едукативне вредности чини ову књигу значајним доприносом општем разумевању паничког поремећаја и менталног здравља, што је препоручује најширој читалачкој публици као својеврстан породични практикум, писан језгровитим и јасним стилом. **<**

(Извор: **ИН4С**)

***

Реч аутора

„Сврха ове моје исповести није жеља да се било коме осветим за стварне и умишљене ударце. Моје писање је за мене, за све моје саборце и њихове најближе, да их боље разумеју, за родитеље, или оне који ће то бити. Није приручник за 'лудаке', нити приручник за родитељство. Ово је прича о томе да је могуће волети људе који су нам направили трауме, да је могуће зауставити генерацијско преношење демона и да је могуће агресију заменити љубављу."

(Тијана Јовановић)

Објављено: понедељак, 12. август 2024, 11:34h