

TARA ŠUSTER

SIJAJ
U PROKLETOJ
TAMI

Jednostavni postupci
za isceljenje duše od nekoga
ko je to naučio na teži način

Prevela
Katarina Stanisavljević Jotov

Laguna

Naslov originala

Tara Schuster

GLOW IN THE F*CKING DARK

Simple Practices to Heal Your Soul,
from Someone Who Learned the Hard Way

Copyright © 2022 by Tara Schuster

All rights reserved.

Published in the United States by The Dial Press, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Translation copyright © 2024 za srpsko izdanje, LAGUNA

BELEŠKA AUTORKE

JA SAM POSLEDNJA osoba kojoj biste dali da vam izračuna napojnicu u restoranu ili da vam prati troškove grupnog putovanja (pitajte moje prijatelje) ili da vam kaže u koliko sati da dođete na aerodrom, osim ukoliko ne želite da igrate uzbudljivu igru *Ima li, jebote, ikakve šanse da stignem na ovaj let?* Time hoću da kažem da sam u tolikoj meri užasna s brojevima, datumima i vremenom da sam u jednom dnevniku, u periodu od mesec dana, datirala svoje zapise kao da su se dešavali različitih godina uprkos činjenici da nisam putnik kroz vreme. Stoga, da bih se izborila sa svojim „maštovitim“ osećajem za vreme i činjenicom da isceljivanje nije, nažalost, pravolinijski proces kakav sam se ja uvek nadala da će biti, menjala sam i ubrzavala sled događaja kada je to išlo u prilog priči ili kada prosto nisam mogla tačno da se setim. Takođe sam promenila većinu imena i karakteristika koje bi odale identitet ljudi koji se pojavljuju u ovoj knjizi, jer se ne okomljujem ni na koga (*ipak* – zadržavam pravo da to učinim kada budem spremna) i ne želim da se ljudi brinu da će zbog toga što komuniciraju sa mnom završiti u nekoj mojoj knjizi. Hoće. Ali s novim imenom, a to pravi svu razliku, zar ne?

Trudila sam se da prikažem sebe u potpunosti. U svemu su me vodili istina, hrabrost i saosećanje.

Za tebe,
koji si već dobro odmakao
i svima nam osvetljavaš put

Mi smo zvezde obavijene kožom. Svetlost koju tražiš
oduvek je bila u tebi.

– Rumi

SADRŽAJ

STANI PORED PUTA	13
I ISCELITE SE	
TROMA	33
<i>Ko u histeriju pada, njime prošlost vlada</i>	
TVRĐAVA	51
<i>Vaš dnevnik je vaše sigurno mesto</i>	
DELANJE, MOJ PUT U PROPAST	72
<i>Ne-užasan pristup meditaciji</i>	
SKERLETNO SLOVO	93
<i>Pronađite šta je ispod vaše anksioznosti</i>	
USAMLJENOST JE MOJA SUPERMOĆ	119
<i>Vaše „mane“ su tu da vam pomognu</i>	
GOSPOĐA BOG	134
<i>Moć verovanja osećanja</i>	

II RASTITE

- OH, NA RAZNIM ČEŠ MESTIMA RASTI! 155
Prevaziđite naučenu bespomoćnost
- PODMIĆIVANJE 169
Najbolji način da se izgradi navika
- KRIZIRANJE ZBOG NOVCA 177
Vi posedujete novac, novac ne poseduje vas
- U MOM NAREDNOM ŽIVOTU, NEKA BUDEM TIP
KOJI NIKADA NIJE ČUO ZA SINDROM ULJEZA 197
Niste prevarant, časna reč
- ZAHVALNOST TELU 206
Vreme je. Za ime boga, vreme je.
- MISIJA NA MARS 216
*Prestanite da svoje kolege nazivate porodicom,
molim vas*
- POSTAVITE PITANJE, SASLUŠAJTE PROKLETI ODGOVOR 231
Korisni saveti za komunikaciju
- ZGODNI RABIN 245
*Pozabavite se depresijom pre nego što se ona
pozabavi vama*

III SIJAJTE

- ONA SLATKA 273
*Ponovo se povežite sa svojim suštinskim sopstvom
(imate ga)*
- ŠTA BAŠ, BAŠ ŽELITE (ZIGAZIG AH) 281
Ne možete da dobijete ono što ne zatražite

„DISNOMINOVANA“ ZA EMI	290
<i>Prestanite da tražite potvrdu sopstvene vrednosti od drugih</i>	
ORBITIRAJUĆE ZVEZDE	299
<i>Moja trenutna razmišljanja o ljubavnim vezama</i>	
JAJAŠCA NA LEDU	310
<i>Donosite odluke za buduću verziju sebe</i>	
TUGA I ZAHVALNOST	328
<i>Gorko-slatki blagoslov granica</i>	
SIJAJTE I DALJE	342
IZJAVE ZAHVALNOSTI	347
O AUTORKI	351

Stani pored puta

JURIM NIZ AUTO-PUT 40 u pustinji Mohave dok noć pretili da proguta dan. Užareni vetar nadire kroz otvorene prozore mojih kola, bolno mi šibajući lice pramenovima moje neoprane kose. Kroz te pramenove, posmatram svoju okolinu: nema ničega osim čvornovatih stabala Džošuinog drveta i beskrajnog peska čiji se obrisi gube u daljini, a svet deluje vanzemaljski, poput verzije Meseca Doktora Susa. Moram da se izbacim odavde, da se lansiram sa ovog puta, probijem atmosferu i prodrem u svemir, jer mi je Zemlja trenutno nepodnošljiva. Nagazim desnom nogom papučicu za gas i gledam kako brzinomer mog automobila sa 130 ide na 140, a sada i 150, a ja osećam da gubim kontrolu.

„ŠTA MI SE TO DEŠAVA?“ Vičem u prazno dok udaram rukama o volan. A moje ruke? Kao da nisu *moje*. Iako prepoznajem svoje omiljeno prstenje i svoj traljavo urađeni manikir, koji je moje delo, čini mi se da mi ruke lebde nekoliko centimetara iznad volana, bez ikakve povezanosti s mojim telom, što me – najblaže rečeno – gadno izbezumljuje. I zapravo, imam osećaj da *celo moje telo* lebdi iznad mene kao neki morbidni zmaj, a od toga mi je muka. Ali jedva da sam jela u poslednja

dva dana, pa šta bi uopšte izašlo iz mene? Čitava moja utroba? Nadam se da je tako, jer mi to izgleda mnogo bolje od onoga što trenutno doživljavam.

Kako mogu da se osećam ovako mučno, ovoliko van kontrole, ovoliko loše u duši?, pitam se. Budući da mi je, suštinski gledano, život proketo dobar. Zapravo, u poslednjih deset godina, dobrano sam se namučila da zalečim svoje emocionalne ožiljke koje su mi naneli roditelji tokom mog haotičnog, katastrofalnog, užasnog detinjstva ispunjenog zanemarivanjem i psihološkim zlostavljanjem. Možda sam odrasla u kući u kojoj ništa nije moglo da preživi*, uz beskrajnu viku i galamu, kaos, stres i novčane probleme mojih roditelja, ali *radila* sam na tome da u svoj život uvedem radikalnu brigu o sebi, isceljujuće rituale i ljubav prema sebi, i to me je promenilo. Zaista jeste! Sama sam sebi bila roditelj i postala sam uspešna odrasla osoba koja, većinu dana, *nema* doživljaj paničnog napada s osećajem nadolazeće katastrofe i odvojenosti od sopstvenog tela. Čak sam napisala i knjigu o tome. Pa zašto onda, o zašto imam osećaj da mi neko cedi svaku ćeliju, baš svako tkivo u telu? *I zašto ne osećam ruke?*

Pa, evo o čemu se radi. Upravo sam izgubila posao. Svoju rukovodeću poziciju na *Komedi sentralu*, gde sam radila više od decenije. Trećinu svog života. To je bio posao koji je trebalo da obavljam „srećno do kraja života“. Ono čime sam dokazivala da, *Jeste, bila sam zanemareno dete i morala sam da prevaziđem usađena uverenja da sam bezvredna, da nikada neću moći da prekinem svoje zavisnosti od trave, cirke i momaka, da nikada neću moći da prestanem da shvatam život kao niz kriza koje treba da podnesem, ali POGLEDAJTE – sve je ispalo kako treba – ja sam uspešna odrasla osoba, živim svoj san!* Ljudi su me predstavljali sa „Tara Šuster, *Komedi sentral*“,

* U svojoj prethodnoj knjizi, *Kupi sebi te proklete ljiljane*, autorka je spomenula da u njenoj kući nisu opstajale ni biljke ni životinje. (Prim. prev.)

kao da mi je to udato prezime. Ali toga nema više. Finansijske posledice pandemije uslovile su zatvaranje čitavog našeg odeljenja. Velika je moja sreća što imam ušteđevinu, nemam decu koju treba da izdržavam, nemam hipoteku koju treba da otplaćujem i nisam ni u kakvoj stvarnoj opasnosti. Ali moram da vam kažem, teško je.

Najteže je bilo osmisлити svoje dane, a da mi niko ne govori šta da radim. Ranije sam prijateljima s ponosom pokazivala koliko imam jarko obojenih polja za sastanke, koja se međusobno preklapaju, u svom *Outlook* kalendaru, a došla sam do toga da *možda* imam jedan *Zum* svakih nekoliko nedelja *ako* uspem da nateram prijatelje da se „družimo“. Od ustajanja s razmišljanjem o tome šta treba da odradim u kancelariji i kako ću strateški da vijugam od zadatka do zadatka sa MAKSIMALNOM efikasnošću došla sam do toga da ležim u krevetu pitajući se da li imam snage da odem do prodavnice. Radim od srednje škole, obavljala sam sezonske poslove, uvrnute stručne prakse koje su više ličile na ugovorno ropstvo (jedna je bila oglasena kao prilika da se nešto nauči o pisanju dramskih tekstova, a ispostavilo se da je to bio master klas iz skidanja prljavih spoljašnjih prozora sa zidova oronulog pozorišta, što sam ja, uzgred budi rečeno, rado obavila), tako da je dezorijentišući osećaj nemati raspored. A, da budem iskrena, taj posao je bio moj život; moje vrednovanje sebe se zasnivalo na njemu. I sada, prvi put, potpuno sam sama. Zatvorena u svom jednosobnom stanu tokom globalne pandemije sa svojim narušenim identitetom, podivljalom strepnjom i otprilike jednom tonom osušenog crnog pasulja za koji sam morala da se grabim.

I tako, pre dva dana, pošto mi je život jedna omanja katastrofa i pošto se sa stresom borim DELANJEM – idem, krećem se, rešavam stvari, držim se onog „NASTAVI DA POSTIŽEŠ, ŽENO“ – izguglala sam „Kako mogu da pomognem na izborima 2020?“ i kliknula na prvi rezultat pretrage: „Možete da pomognete u Arizoni!“ I eto tako sam odlučila da se preselim u

Flegstaf, visoko u planinama, gde mi internet kaže da sam potrebna. Kraće istraživanje mi je otkrilo da *pada sneg* u Flegstafu, u šta jedva mogu da poverujem, jer se to ne uklapa u moju sliku o Arizoni (tj. narandžasta zemlja, kaktusi, Pera Kojot). Flegstaf navodno ima i borovu šumu, a to je i prva svetska „Međunarodna zajednica mračnog neba“, što, kako sam saznala, znači da su se vlast i građani dogovorili da zajedno rade na tome da noćno nebo bude što mračnije kako bi se moglo videti sijanje zvezda. Možete li da verujete da se 2020. čitav jedan grad dogovorio o *bilo čemu*, a kamoli o upravljanju noćnim nebom? Ima nečega u tom boravku na mestu poznatom po mraku što savršeno odgovara mom trenutnom raspoloženju.

A to nas dovodi do sadašnjeg trenutka, u kojem jurim auto-putem dok sunce zalazi još jednog sumornog, *zašto-bože-zašto* dana. *Znam da posle noći dolazi dan, ali trenutno imam osećaj da je svaki dan nova noć, donekle turobnija, užasnija od prethodne. Kada će se svetlost probiti? Koliko dugo možemo da živimo u tmini?* razmišljam ja. Taj vrtlog negativnih misli prekida zvonjava mog mobilnog telefona. To je moja nova terapeutkinja, dr Kendas. Pozvala sam je pre nego što sam ušla u auto sa ciljem (1) da se izjadam u svojoj poruci na njenoj govornoj pošti zato što je to, eto, neki moj klasičan potez, a i stvarno, ako ne možete da se izjadate svojoj terapeutkinji, kome onda *možete*, i (2) da je obavestim da imam odličnu ideju da rešim sve svoje probleme tako što ću da se preselim u Arizonu.

Javljam se i njen glas nadire kroz zvučnike u kolima. „Zdravo. Upravo sam dobila tvoju poruku. Jesi li bezbedna trenutno?“ *Kako glupo pitanje*, pomislim. „Da, naravno da sam bezbedna. Samo... vozim... za Arizonu“, objašnjavam, zauzimajući odbrambeni stav. „Tara. *Nije bezbedno voziti od Los Anđelesa do Arizone u tvom stanju. Po onome što si opisala u svojoj poruci, negde si između disocijativne epizode i paničnog napada.*“ Dr Kendas i ja smo puno razgovarale o tim „disocijativnim epizodama“, situacijama kada je traumatično

sećanje toliko snažno da moj mozak praktično pokušava da pobegne od stvarnosti kako bi me zaštitio. Tada imam osećaj da se nalazim izvan svog tela, što mi pruži neko trenutno olakšanje, ali mi i izazove mučninu i natera me da preispitujem osnovne stvari kao što su, recimo, da li su moje ruke stvarno *moje* i da li bi trebalo da odsečem šiške. (Naravno da ne. Ne postoji nijedan razlog da odsečete sebi šiške.) „Ne možeš sada da voziš.“ Dr Kendas je nepopustljiva. „Sada treba da *staneš pored puta*. Možeš li bezbedno da *staneš pored puta*?“

„Stani pored puta.“ Ove reči mi odzvanjaju u glavi poput činela – iznenađujuće, prodorne, oštre. *Nijednom* u životu nije mi palo na pamet da stanem. Još otkad sam bila dete, kad god bih se suočila s nekom neprijatnošću, moja instinktivna reakcija je bila da radim punom parom – da dobijam dobre ocene, da se trudim da me nastavnici vole, da pokažem šefu da sam najbolja, da *delam*, da dostignem svaki pokazatelj spoljnog uspeha, da dospem *negde*. Ali gde tačno? Nisam više tako sigurna, ali u stalnom sam pokretu protekle trideset četiri godine i jurim napred ne obazirući se na to kakav je to *osećaj*. A *osećaj* je, inače, poput šmirgle na duši: grub i bolan i *pogrešan*. Prijatelji mi često govore da „bolujem od produktivnosti“ – to znači da čak i kad sam u raljama depresivne epizode, mogu, recimo, da pošaljem bilten, prisustvujem sastanku ili volontiram na klinici za vakcinaciju protiv kovida.* Uvek sam imala osećaj da ako ne *delam*, ja ne postojim. Ali u poslednje vreme sve mi se to čini... beskorisnim. Kad god stignem „tamo“, to „tamo“ se odmah raspadne i ja se okrenem nekom novom, nemogućem zadatku koji mi posebno privuče pažnju, pa guram, pritiskam i žurim ne samo da on bude obavljen nego da to bude NAJBOLJE. Ja moram da budem najbolja, nema alternative.

* Ovo je istina. Ako ste došli u „Kedren helt“ da primate vakcinu i videli ste ženu sa maskom sa naštampanim ljiljanima koja vam je zatražila vozačku dozvolu, ona je plakala u sebi dok je prijateljski ćaskala s vama.

Dok jurim niz ovaj udaljeni auto-put u svom kobnom pri-jusu, s nogama lepljivim od znoja na sedištu od skaja, konačno vidim ono što je očigledno: više nemam izbora. Ja zapravo *ne mogu* da nastavim dalje. Čak i ako mislim da bi trebalo da budem u redu, čak i ako se držim „prilično dobro“, previše puta sam preopteretila svoj um i telo i oni su se opravdano pobunili protiv mene. Nešto duboko u meni traži oslobođenje, od mojih misli, od mojih briga, od moje prošlosti, od moje nezajažljive potrebe za spoljnim postignućem koje će mi pokazati da vredim. Moram da shvatim ko ostaje kada se sve oduzme, zato što je tako mnogo *već* oduzeto. Hitno moram da prestanem da tvorim, prestanem da rešavam, prestanem da vrtim misli, da samo stanem, stanem, STANEM.

Stajem pored puta. Prvi put u svom životu, ja se zaustavljam.

* * *

Elem... evo o čemu se radi. Znete ono što sam ranije rekla? Da sam izgubila posao? I da je *to* bilo pokretač moje panične vožnje za Arizonu? Nije samo u *tome* bila stvar. Gubitak mog posla nije bio ono zbog čega sam toliko „otkačila“, iako sam dugo mislila (a možda i želela) da jeste. Taj posao je samo bio nasip, koji je podalje držao nadiruću – povremeno neumoljivu – poplavu izazvanu mojim najdubljim olujama. Pošto koliko god da ja pišem o tome kako nisam imala „najgore moguće detinjstvo“ – a zaista i nisam – desile su se neke stvari koje su bile... zaista uznemirujuće. Stvari od kojih bi neko drugi, neko jači, neko *bolji*, možda mogao da se jednostavno udalji, nepovređen, ili bar manje sluđen, ali ja nisam neko drugi. Ja sam ja, a to sranje još uvek boli.

Ako ste pročitali moju prvu knjigu, *Kupi sebi te proklete ljiljane*^{*}, onda znate da sam nakon odrastanja uz minimalnu

^{*} A ako niste... ne znam šta ste planirali da radite kasnije tokom dana, ali imam prilično dobru ideju za vas...

roditeljsku brigu i uz emocionalno zlostavljanje dotakla samo dno na svoj dvadeset peti rođendan kada sam pijana pozvala svoju terapeutkinju i pretila da ću se ubiti. KUL PRIČA, KOJA UOPŠTE NIJE BLAMIRAJUĆA. Sledećeg jutra, toliko me je bilo sramota da sam zaključila da ako ne uradim nešto da spasim sebi život, neće mi ostati još mnogo da živim. Nisam imala roditelje uz sebe da me nauče kako da brinem o sebi, pa sam narednih pet godina provela praveći gugl dokument pod nazivom „Plan i program brige o sebi/staranja o sebi poput roditelja“, u kojem sam pribeležila svaku ideju za koju sam pomislila da bi mogla da me isceli. Čitala sam memoare kao knjige samopomoći, potpuno sam se odrekla svoje Velike Ljubavi i pouzdanog oslonca, marihuane, pitala sam odrasle koje sam cenila kako oni žive, plaćanje psihoterapije sam stavljala iznad svih drugih troškova u životu, isprobala sam svako moguće rešenje u očajničkom hrabrom pokušaju da sazrim kao ličnost. *I uspeo je.* BOGAMI, USPELO JE! Sa trideset godina sam shvatila da više ne razmišljam o tome da okončam svoj život, već sam bila željna da ga živim.

I živela sam ga. Moji rituali su mi davali stabilnost i mogućnost da volim sebe i da gradim život koji sam tako očajnički želela. Uživala sam, osećala se zadovoljno prvi put u životu, a to je bilo postignuće koje je, pre nego što sam počela da brinem o sebi poput pravog roditelja, delovalo nemoguće. Ali koliko je to moglo da bude sjajno ako sam se upravo nalazila na auto-putu usred pustinje i kretala se opasno brzo, doživljavajući pri tome nešto što se činilo kao neželjeno vanbračno dete paničnog napada i disocijativne epizode? To nije baš odavalo sliku mentalnog zdravlja i stabilnosti.

Istina je da sam se godinama, mada sam u neku ruku znala da imam još posla da obavim, previše plašila da se suočim sa ranama na svojoj duši jednostavno zato što nisam znala kako. I još nešto! Život mi je bio dobar! Bio je baš strava i glamurozan i zabavan – ZABAVAN! Život mi je bio zabavan prvi

put... otkad pamtim! Šta bi se desilo ako bih počela dublje da „kopam“? Da li bih narušila svoju teško stečenu stabilnost? Da li bih uništila sve što sam MUKOTRPNO gradila? Nisam mogla ni da *pomislim* da to dovedem u rizik. Gubitak posla je doneo odluku umesto mene. Izolovana kod kuće, bez ničega što bi mi odvučlo pažnju, sve ono sa čim nisam želela da se suočim konačno je dobilo prostor da me pogleda u lice, da se pojavi poput besnih, divljih čudovišta koja sam bila proterala da žive ispod mog kreveta. Pošto su oslobođena, čudovišta nisu htela ponovo da zaspu. Nisam imala izbora nego da ih vidim u njihovom punom stravičnom izdanju.

Ne mislim da sam sama u ovome. Mislim da ima mnogo nas koji nosimo emotivne ožiljke, velike i male, ali ih ignoriramo zato što nismo naučeni da radimo drugačije i ne želimo da napravimo zbrku od svojih života onim za šta pretpostavljamo da će biti preteško iskustvo. Mislim, sećam se kako sam na časovima geometrije učila šta je Pitagorina teorema*, ali uopšte se ne sećam da nam je neki nastavnik objašnjavao kako da se svesno nosimo sa uznemirenošću. Ili kako da učutkamo svoj negativni unutrašnji glas. Ili KAKO DA DUBOKO DIŠEMO. Stvarno, ono, KAKO BI TREBALO DISATI?! JA TO JOŠ UVEK NE ZNAM.

Ono što znamo jeste činjenica da živimo sa strahom da nam se svakog trenutka može izmaći tlo pod nogama i da je to verovatno, na *neki način*, povezano sa našom mamom alkoholičarkom oko koje smo morali da hodamo kao po jajima.

Ali! Ne bavimo se tim hroničnim bolom jer „nemamo vremena.“ Znamo da je razlog što se osećamo kao da nikada nećemo biti dovoljno dobri verovatno, na *neki način*, povezan sa našim ocem, koji je kritikovao baš sve što smo radili tokom odrastanja, a iskreno, još uvek to čini. Aaali! Treba već

* Ali ZAISTA, uopšte se ne sećam šta je značila. DA LI MI JE POTREBNO TO ZNANJE SADA? Pomozite mi, molim vas.

da se opere i da se obave porodične obaveze i nije li samoživo usredsrediti se toliko na „isceljivanje“? Ili, nismo uopšte sigurni zašto se budimo ujutru u potpunoj panici, u stanju povišene pripravnosti zbog mogućih opasnosti i živimo sa stalnim osećajem neke nedefinisane brige. Bavićemo se time kasnije, jednog dana, kad nam dete napuni pet godina, nakon što postanemo partner u našoj advokatskoj kancelariji, možda, „kad situacija bude mirnija“. Ali vi znate baš kao i ja – ako se ne pozabavite nečim, a znate da bi trebalo, to će se pozabaviti vama. A verovatno će se i ljudi oko vas baviti time.

Nerado ovde govorim o „traumi“. Biću iskrena, uvek sam mislila da je trauma rezervisana za ljude koji su MNOGO pretrpeli, da ona mora da bude krajnje užasna da bi bila prava, ili da je možda trauma zapravo lažna i da ljudi samo treba da nastave sa životom, a da je moja bol – patnja i nemir koji obitavaju tik ispod moje kože – neopravdana, a možda čak i normalna. Ali kao što moja terapeutkinja voli da me podseti kada počnem da je neobuzdano zapitkujem da li imam pravo da se osećam tako loše, postoji jednostavan odgovor. Kao prvo: svaki čovek vredi i ima pravo da se oseća kako god da se oseća. I tačka. NIKOME nije od koristi da BILO KO OD NAS poriče ono što je stvarno ili da insistira na hijerarhiji bola* u kojoj neki ljudi imaju pravo da osećaju bol u duši, a mi ostali „treba da nastavimo sa životom.“ Drugo, prosto se zapitajte: da li vam je neka emotivna razderotina iz daleke prošlosti izazvala trajnu patnju koja opseća vašu sadašnjost po obrascu koji, čini se, ne možete da promenite? Da li vam prošlost krvari preko sadašnjosti? Da? *Pa eto*. Onda vam je dozvoljeno da polažete pravo na sopstvenu patnju. Toliko je zapravo jednostavno.

* Ovo je od psihoterapeutkinje Lori Gotlib. Samo jedna od njenih divnih, pametnih spoznaja iz njene izuzetno zabavne i korisne knjige *Možda bi trebalo da popričaš sa nekim* (Hoton Mifflin Harkort, 2019). Mnogo sam naučila o procesu terapije, o tome kako zapravo dolazi do isceljenja, kao i o sebi kroz njeno duhovito i pronicljivo pripovedanje.

Što se mene tiče, sa zamračenjem sveta, s gubitkom mog posla i sa izbijanjem mojih najsenovitijih sećanja na površinu (*uh*, sigurno ćemo doći kasnije do njih), znala sam da moram da „kopam“ dublje i zalećim to *nešto* što se toliko mučilo na dnu moje duše. Mogla sam da čujem ovaj uznemireni glasić kako mi nešto dovikuje, ali poruka je bila prigušena i smušena. Šta je trebalo da uradim sa tim? Ono, *bar* govori jasno u telefon duše, glasiću, već mi je dovoljno teško. Pitala sam se: da li zapravo mogu, stvarno, da izlećim svoje najdublje rane, razrešim stvari koje su se dešavale u mom tako ranom detinjstvu da su me, ogromnim delom, formirale kao osobu, oblikovale način mog razmišljanja i ponašanja? Mogu li da prevaziđem u svom odraslom dobu sve ono što deluje nepremostivo?

Iskreno, sumnjala sam da mogu, a čak i ako je to moguće, BOŽE, koliko to posla zahteva. Posla kojeg u svom trenutnom stanju nisam mogla da se latim. Umesto toga sam zaključila da život može da mi postane zadovoljavajući u nekoj određenoj meri, ali da nikada neću moći da premašim svoj „dovoljno do-bri“ nivo: što podrazumeva da imam skoro odgovarajući posao, na kojem sam uglavnom srećna, kao savremena mala gospođica Mafet koja zadovoljno kulira uz svoj gruš i „surutku“, šta god to, dođavola, bilo.* Nemojte me pogrešno shvatiti: bila sam zahvalna na tom nivou, povremeno sam se GRČEVITO DR-ŽALA tog nivoa, jer je on bio kilometrima iznad mesta sa kog sam krenula. Ali... da postanem osoba koja potpuno veruje sebi? Jedna od onih izuzetno iritantnih ljudi koji zaneseno uskaču u svoje najluđe snove? Gradim unutrašnju sigurnost tako da spoljne sile nikada ne mogu da naruše moj mir? Da postanem jedna od onih koji mogu da čuju sopstvene instinkte i imaju hrabrosti da postupaju u skladu sa njima, a pri tome

* Roditelji! Da li je „Mala gospođica Mafet“ još uvek prihvatljiva dečja pesmica ili je neko obavio MAKAR MINIMUM istraživanja i uvideo da je ona krajnje problematična? Osećam da je to ovde i te kako moguće.

izgledaju neverovatno šik samo u farmerkama i beloј majici? Ne, ja nisam bila jedna od njih. Nisam bila Kristen Stjuart.

I tako. Odlučila sam se. Odlučila sam se za nešto što, iako je bilo sjajno i bolje od onoga odakle sam krenula, nije baš delovalo kao ono pravo niti sam to bila baš prava *ja*. I što sam više u životu donosila odluke po principu „dovoljno dobrog“, to sam se više osećala izgubljenom. Zato što sada kada sam volela i poštovala sebe, bilo mi je teže da ignorišem štetu koja mi je naneta. Briga o sebi mi je dala perspektivu, samosvest i samopoštovanje da vidim da tu ima još posla, ali nisam bila spremna.

* * *

Parkiram se na zemljanom putu pored izlaza sa auto-puta, negde između Los Anđelesa i Arizone, dok mi reči dr Kendas „stani pored puta“ odzvanjaju u glavi. Nema automobila, ljudi, zgrada dokle mi pogled seže. Obazrivo otvaram vrata i polako spuštam jednu, pa drugu nogu na zemlju ispod sebe. Pravim jedan korak, pa još jedan, i osećam kako pesak škripi pod težinom mog tela. Primećujem kako je dobro osetiti čvrsto tlo pod sobom, kako me ono odmah uravnotežuje i pruža mi oslonac. Udišem vrelі pustinjski vazduh i osećam kako mi zagreva pluća, grlo i krv.

Osmatrajući horizont, vidim da je plavetnilo neba iznijanirano i da se mornarsko plava preliva u plavu poput različka, pa prelazi u ljubičastu, a onda u belu dok poslednji zraci sunca nestaju u astronomskom sumraku, u tom čudesnom trenutku kada se sunce pokorava mesecu. *Nije tako loše biti pored puta*, pomislim. Jureći auto-putem 160 kilometara na sat, tako obuzeta panikom, nisam ni primetila da je pogled na stvaran život u sadašnjosti zapravo spektakularan.

Nastavljam da hodam po pesku i uspevam da povratim prisebnost i da se vratim u svoje telo. Podižem pogled, a nebo se menja, postaje tamnije, zagasitije plavo, sve dok me ne okruži

ogromno... proketo... *zvezdano polje*. Ne znam kako to drugačije da opišem. U pustinji, bez svetlosnog zagađenja, sve što mogu da vidim su tačkice luminiscencije, svetlucavi zastor koji me obavija. Ove zvezde ne svetlucaju samo, one *sijaju*; one emituju neku skoro pa zaštitničku auru svetlosti. Naježila sam se od miline i naglas se zapitala: „Kako se to radi? Mogu li ja to da radim?“ Sada kada svi znamo koliko brzo spoljne okolnosti naših života mogu da postanu skroz gadne, mogu li da stvorim sopstveno svetlo, svetlo koje mogu svuda da ponese, svetlo koje će me održati čak i kada stvari postanu veoma mračne?

Vraćam se u prijus i počinjem da guglam sve o zvezdama.* Prema mom opsežnom i visokonaučnom pretraživanju interneta, zvezde svetlucaju *zato* što su prošle toliko toga. Zvezde se rađaju tako što neumoljiva sila gravitacije sabija oblake gasa i prašine. Sve to kretanje, guranje, pobuđivanje, delovanje sila van kontrole gasa i prašine, zagreva maglinu, čineći zvezdu sve manjom i manjom i sve toplijom i toplijom sve dok se jezgro toliko ne usija da gas vodonik u zvezdi započne nuklearnu reakciju. U trenutku kada se para ne može više stisnuti, ona postaje zvezda koja ima energije da sija *milijardama* godina. Pritisak, proces, sve to što je zvezda pretrpela – to je ono što joj daje otpornost. A kao što znamo, zvezde ne sijaju samo za sebe, one sijaju za sve nas ovde na planeti Zemlji koji podižemo pogled ka nebu, iz svojih automobila zaustavljenih pored puta, pitajući se šta je *kog đavola* smisao života.

Mi smo zvezde. Mislim to sasvim doslovno. Većina elemenata od kojih je sačinjeno naše telo *potekla* je iz Velikog praska, upravo od onoga što sačinjava zvezde. Mislim da ste to već ranije čuli i to nije bajka, istina je. Nije li to nešto najčarobnije što možete da pomislite? Da ste *sačinjeni od zvezda*? Mislim to i figurativno. Stižemo ovde sa svojom jedinstvenom

* Da li mislim da je to što sam imala domet u toj udaljenoj oblasti bila božanska intervencija? Naravno da mislim!

kombinacijom gena koju su samo naši roditelji mogli da stvore i imamo svoju sopstvenu ličnost od samog početka (ako ste upoznali *bilo kog* mališana uzrasta od jedne do tri godine, znate da je to tačno).

Zatim nas naši roditelji, nastavnici, društvo, obaveze, istorija, strukture moći, očekivanja drugih ljudi, pritiskaju i pritiskaju, ali umesto da od toga implodiramo ili eksplodiramo ili dignemo ruke i predamo se ili se prilagodimo, saznala sam da možemo da budemo baš poput zvezda, da podnesemo sav taj pritisak i pretvorimo ga u svoj večiti sjaj.

Šta uopšte znači sijati? pitate vi s pravom. Ta se reč prilično izlizala u poslednje vreme od upotrebe u industriji lepote. Dozvolite mi, molim vas, da ispravim tu nepravdu. Definicija reči „sijati“ u rečniku je sledeća „odavati postojanu svetlost bez plamena“ ili emitovati „postojano zračenje svetlosti ili toplote“. Primećujete kako plamen *nije* deo sjaja? Plamen sagori. Za razliku od njega, sjaj je unutrašnja svetlost koja svetli sama od sebe. Neugasiv je i može vas i podsticati i održavati. *Teško* je biti čovek, stvarno jeste, i činjenica da ste uopšte ovde, da ste preživeli sve kroz šta ste prolazili i da sada čitate ovu knjigu, pitajući se kako da izlečite svoju dušu, govori mi sve što treba da znam. Spremní ste, sposobni ste, dostojni ste i obavicećete ovaj posao noseći najkul patike svih vremena, jer to ste prosto vi. A ja ću vam dati svaki delić sebe i preneti vam svaku (vrlo neprijatnu i bolnu) lekciju koju sam naučila, zato što želim da znate da imate pravo da vodite mistični, čarobni i sigurni život o kojem sanjate.

Da budem potpuno jasna, ja nisam nikakav stručnjak. Nisam terapeut, niti sam studirala teologiju, niti tvrdim da sve znam. DALEKO OD TOGA DA SVE ZNAM. Ja sam neko ko je toliko dugo ignorisao svoje mejlove da u trenutku kada sam se *konačno* naterala da ih otvorim, saznala sam da mi je otkazano auto-osiguranje, da je bolnica pokrenula protiv mene postupak

naplate potraživanja zbog duga od dvadeset pet dolara, kao i da mi se *sve* drugarice udaju. To je bilo prošle nedelje, inače. Očigledno bi trebalo da se malo saberem. Ja sam samo osoba koja je prošla kroz neke poteškoće, i dalje prolazi kroz poteškoće, a beskrajno želi da sazna *kako* možemo da učinimo proces življenja prijatnim i smislenim. Verovatno je to zato što sam bila krajnje nesrećna prvih dvadeset pet godina svog života i zaklela sam se da neću da izgubim više ni sekundu na to da mrzim sebe ili da se osećam kao teret. I mada nemam sve odgovore, znam da postavljam prava pitanja. Znam da napredujem kada pogledam svoje dnevnik kroz godine i pročitam koliko više i poznajem sebe i *verujem* sebi. Znam koliko vredim, a to je praktično i najveći prokleti šok od svih.

Ne kažem da će biti lako. *O čoveče, ne kažem to.* Nema maske za lice kojom ćete izlečiti svoje najdublje emocionalne rane. Da ima, znate da bih ja bila vlasnik svetskih zaliha. Napravila bih sopstveni brend #maskazasjaj #influserka (#naveliko). Ipak, ima jedna prečica koju mogu da vam ponudim: znam da imate moć da sijate zato što *vi to već činite*. Ljudsko telo *jeste* bioluminiscentno. Ono svetli samo od sebe. Ultraosetljive kamere mogu da fotografišu naš prirodni sjaj. Dakle, vi već sijate, sviđalo vam se to ili ne. Sada je vreme da uklonite prljavštinu, paučinu i duhove koji zaklanjaju sjaj u vama i da oslobodite to sijanje.

Ova knjiga je vodič za prevazilaženje svoje prošlosti, sklanjanje s „dovoljno dobrog“ nivoa, nalaženje sigurnog doma unutar sebe, razvijanje navika koje će vam dati pravu otpornost i stvaranje života kakav *vi* želite. Dozvoljeno vam je da imate sopstveno iskustvo, život kakav nikada ranije nije vođen. Zato što nije.

To je praktični priručnik za vraćanje vaše duše. Ništa strašno. Namenjen je ljudima koji su spremni da vidaju svoje najdublje rane i otkriju svoju svrhu. Svima koji su umorni, koji pate i koji osećaju da su izgubili svoj sjaj. Neću zagovarati da

date otkaz, preselite se u Arizonu ili otvorite sopstveni centar za lečenje kristalima. Ako to ipak uradite, molim vas da me pozovete da vas posetim. Obožavam blistave predmete i baš bih želela da naučim vaš tajanstveni zanat. Ali neću vam reći ni to da ovaj posao možete da obavite „kasnije“, kad budete imali „vremena“, ili „novca“, ili kad vam život „uđe u mirnije vode“. To vreme NIKADA NEĆE DOĆI i taj posao će, kao i vaša započeti spomenar, završiti u ormariću – lepa zamisao, kojom se više nikad nećete baviti.* Umesto toga, podeliću sa vama praktične, besplatne, *radosne* male korake koje danas možete da preduzmete kako biste oslobodili svoj unutrašnji sjaj, kako biste ga učinili toliko svetlucavim, tako prokleta svetlim, da će obasjati put ne samo vama nego i svima oko vas. Jer, kao što vrlo dobro znamo, problemi mogu da budu gadni, i svima bi nam koristilo da podelimo svaki tračak nade koji možemo da nađemo, u pokušaju da prihvatimo kao istinitu činjenicu da nismo sami, čak i kada nam to tako izgleda. Zajedno mi sačinjavamo konstelaciju najizuzetnijih, najdražih, najblistavijih zvezda na noćnom nebu. Očajnički nam je potrebno da jedni drugima osvetljavamo put. Ili, govoriću samo u svoje ime: potrebno mi je da sijate za mene kako bih mogla da nađem put do kuće kada se izgubim.

Ne pokušavam da vam izvučem kompliment, ali želim da znate nešto: Ne postoji ništa posebno u vezi sa mnom osim što nikada ne odustajem od sebe. *Pokušavam*. Padam. *Ponovo* pokušavam. Svakog dana se toliko trudim da ostanem radoznala, otvorena za razne mogućnosti i razvoj, jer da imam nepromenljiv način razmišljanja, onda bih još uvek bila ubeđena da sam baš onako bezvredna kako sam zbog svojih roditelja osećala da jesam i verovala bih da bi mi lakše bilo da umrem nego da preuzmem odgovornost za svoj život, a verovatno bih

* Izvini, započeti srednjoškolski spomenaru, vratiću ti se . . . jednog dana.

još uvek nosila odeću iz *Forever 21* koja je bila toliko sintetička da sam svakog trenutka mogla da se pretvorim u buktinju. I ako sam *ja* uspela – šestogodišnjakinja s prljavim helankama koje su joj padale niz noge i „gnezdom“ na glavi, jer su je roditelji zanemarivali; ako sam *ja* uspela – srednjoškolka koja je osećala takav emotivni nemir i bol da je stalno pušila travu kako bi otupela i pobešla od svih svojih osećanja; ako sam *ja* uspela – dvadesetpetogodišnjakinja koja pijana zove telefonom svoju terapeutkinju i preti da će da oduzme sebi život, onda vi *sigurno* možete da uspete. Znam da zvuči nemoguće, ali i ja sam nekad mislila da je nemoguće da postanem ranoranilac, a sada ustajem u pola sedam svakog jutra. Čak i vikendom. Grozno.

Život koji želite je već ovde i čeka na vas. Osoba kakva želite da postanete, ta dinamična iskra, mada ponekad prigušena, uvek je upaljena u vama, sve je to već tu. Samo treba da vas otvorimo malo i pustimo te zrake da izađu. Kada izađete iz mraka na svetlost, život je lakši, časna reč, prijatniji je i pun neverovatnog sjaja,* ali ne onakvog koji ne možete da očistite sa svog tepiha.

Pa, šta kažete, draga moja prijateljice? Da li ste spremni da uzmete sva svoja razočaranja, poraze i ožiljke i privučete ih uz sebe, cenite ih, ophodite se prema njima sa toliko ljubavi da ih stopite u zvezdu koja ne može da se ugasi? Da li ste spremni da se čvrsto smestite na noćnom nebu tako da možete da budete lučonoša svima oko sebe i sebi kada se neminovno malo izgubite? Da li ste spremni da zatražite svoje drevno pravo stečeno rođenjem, da prihvatite činjenicu da ste već sačinjeni od zvezda, već ste čudesni i imate pravo da sijate kako god vam duša ište? Da li ste spremni da sijate u tami?

Uхватite me za ruku. Hajde da uđemo u noć tako duboko i da zasijamo tako neviđeno jako da postanemo svoje sopstveno

* Glitter (engl.) – ova reč znači i sjaj i šljokice, pa autorka objašnjava da ne misli na šljokice u ovom slučaju. (Prim. prev.)

sunce i napravimo svoj sopstveni dan, suprotstavljajući se n izgled beskrajnoj noći svojom zajedničkom svetlošću.

Ja sam za ako ste i vi za.

Sa suzama u očima i s ljubavlju za vašu dušu,

Tara Šuster

UMETNICA RANIJE POZNATA I KAO T\$
(HVALA VAM ŠTO TOLIKO PRIČATE O TOME)

|

ISCELITE SE

Troma

Ko u histeriju pada, njime prošlost vlada

PRVI PUT SAM ČULA da neko iskreno upotrebi reč „trauma“ kad sam bila na sastanku s tipom kog sam upoznala na internetu. Upala sam nekako u aplikaciju za upoznavanje poznatih ličnosti koja je, inače, bila dostupna samo po pozivu i tamo sam imala mogućnost da za izlazak, recimo, izaberem nekoga ko je „džej/influenser na Instagramu/maneken“ i „[REDACTED]“.* Ne samo da sam prevarila aplikaciju da pomisli da sam dostojna ljudi koji su kao svoje zanimanje naveli „osnivač“,** već sam

* Samo da znate da sam pokušala da vam TAČNO kažem ko je bio na ovoj aplikaciji u tom trenutku, ali Metju Martin iz Odeljenja za pravne poslove *Pingvin random hausa* zabranio mi je da to uradim i tako mi uništio zabavu. On je takođe veoma fin i verovatno me je time zaštitio, ALI IPAK.

** Možemo li da popričamo o SAMOJ KOLIČINI „osnivača“, „generalnih direktora“, i „fotografa“ na aplikacijama za upoznavanje? Da li su SVI generalni direktori na aplikacijama za upoznavanje? Zar se nisu neki od njih dosad oženili? I šta vas kvalifikuje da budete „osnivač“? Jesam li ja osnivač knjiga? Mogu li TO da stavim na svoj profil? I isto tako, ko bi pomislio da ima toliko fotografa na planeti Zemlji! Ja nikako da upoznam bar JEDNOG u stvarnom životu, ali na aplikaciji za upoznavanje, imate osamdeset posto šansi za spoj s fotografom u Los Anđelesu.

obezbedila sebi i sastanak i našla sam se za drvenim stolom u bistrou preko puta Seksi Osobe glavom i bradom: jednog glumca koji je *po profesiji* bio privlačan. Kao neko ko je obično u vezi sa „zanimljivim“ ljudima, pa sve do onih koji „bolesno izgledaju“,* ovo je za mene bilo otkrovenje. *Verifikovana Seksi Osoba, s plavom kvačicom!* Visok Australijanac s razbarušenim crvenkasto plavim šiškama koje mu padaju preko naočara i naglaskom koji bi mogao da istopi i zanatski puter s vašeg bezglutenskog hleba.

Dok smo razgovarali o jelovniku, osetila sam one leptiriće u stilu *tako bih se primakla uz tebe*. Zatečena njegovom privlačnošću, na brzinu sam naručila prvu stavku, hladnu salatu od kelja sa sušenim brusnicama (???). Pokušala sam da upotpunim svoju neverovatno lošu, premalu porudžbinu zatraživši preliv kao dodatak i čašu vode bez leda (opet: ???), kao da će komplikovanje porudžbine išta popraviti. Ništa nije tako romantično kao hladan kelj (koji će mi se sigurno zaglaviti između zuba), dresing sa strane i mlaka „česmovača“.

Pošto smo postavili jedno drugom pitanja tipična za upoznavanje („Odakle si? Koga mržiš?“), pitala sam ga na čemu trenutno radi. Objasnio mi je da se nalazi između dve sezone svoje bajkerske/zombi/apokaliptične hit TV serije i koristi tu pauzu za rad na jednom dokumentarcu. „Proučavam kako troma utiče na svaki deo našeg života. Pogledaš osnovne uzroke rata, pogledaš kako ljudi maltretiraju jedni druge, i obično, svi naši problemi potiču od neke trome. Mama koja pati od teške anksioznosti i prenosi je na svoju decu? Troma. Tata koji zlostavlja decu, a i sam je bio zlostavljan? Troma. A tu je i kulturalna troma! Holokaust, politički sistem, diskriminacija i opresija. Uronjeni smo u tu tromu svakog dana.“

Hm... Da li mi je nešto promaklo? Šta je „troma“? pitala sam se gledajući u njegove nenormalno plave oči. (KAKO SU

* Reči moje prijateljice. I moje sestre. I moje.

MU OČI BILE TAKO PLAVE? KAKO SE NEKI LJUDI RODE TAKVI?!) Trebalo mi je par trenutaka da dođem sebi i shvatim da je reč „troma“, bez očaravajućeg australskog naglaska, zapravo „trauma“. *Trauma*.

O bože. Ne. Sve se preokrenulo u meni, kao da bi oči mogle tako jako da mi se zakolutaju prema zadnjem delu lobanje da se otkaače, propadnu mi niz grlo kao zalutale kuglice iz flipera, a onda završe u mom stomaku. *Svi mi imamo neke svoje muke, ali da li stvarno moramo da nadugačko raspravljamo o njima? Da li je SVE zaista „trauma“? Kao da se pravdamo time.* Pre samo nekoliko trenutaka, razmišljala sam o tome kako da upitam ovaj veličanstveni primerak da svrati kod mene na maženje posle salate. Sada sam samo htela da pobegnem od njega.

Privela sam naš izlazak kraju što sam brže mogla čudno tvrdeći da imam sastanak rano ujutru (nisam imala – sutradan je bila subota), i da je ovo, na neki način, bila radna večera (definitivno to nije bila i bilo je krajnje sporno tako je predstaviti). Mahnula sam našoj konobarici da dođe i, ne sačekavši račun, posegnula za svojom kreditnom karticom da bismo ubrzali proces. Moj novčanik je, međutim, imao druge zamisli. Bila sam toliko uzrujana da sam otkidala potezač rajsferšlusa i sada nisam mogla da ga otvorim. Uхватила sam metalni klizač, ali on ni da mrdne. Uzela sam nož za puter i gurnula ga između zubaca u pokušaju da ih razdvojim. Seksepilni Australijanac je sa sažaljenjem pogledao u mene, pa u novčanik u kojem je bio nož, i blago je rekao: „Mogu ja da platim tvoju salatu.“

Kad sam se vratila kući, shvatila sam dve važne stvari. Prva je bila da salata od kelja nije večera. Ako za večeru naručim salatu od kelja bez ikakvih proteina, smazaću celu smrznutu picu dva sata kasnije. Druga, i *malo* važnija, stvar je bila ta da me je očito iznervirala reč „trauma“.

Kao što je moj običaj kada imam snažnu i neobjašnjivu reakciju na nešto, sela sam na svoj prekrivač sa napadnim

cvetnim dezenom, uzela svoj dnevnik na čijoj korici je bila ilustracija Fontane di Trevi prikazane sa njenim delikatnim detaljima i pustila svoju omiljenu belo-zlatnu hemijsku olovku da istražuje. Dok sam pisala, odjednom sam počela da proklamujem, „Nije mi bilo tako loše! Ja nemam pravo na traumu. Trauma je za druge ljudi koji su stvarno PROPATILI. Samo mi je detinjstvo nekako bilo neprestano loše. Zašto su svi tako osetljivi? Zašto svi imaju 'probleme'? I recimo da su neke stvari i *bile* za mene pomalo traumatične, ma jebeš ga! Već sam TO-LIKO RADILA na tome. NEMOGUĆE DA JOŠ IMA ŠTA DA SE PRORAĐUJE. TO NE BI BILO FER!!“

Au, pomislih ja, čitajući svoj naškrabani izliv besa. *Čini mi se da ta gospa* suviše obećava.*** Ako me je puki nagoveštaj toga da bi trauma mogla da igra nesvesnu ulogu u životima ljudi – tip uopšte nije rekao ništa konkretno vezano za *mene* – naterao da propustim potencijalnu priliku za maženje s osobom kojoj legitimno plaćaju da bude zgodna, onda sam znala da tu definitivno ima nešto što treba raščivijati.

Iako sam s prekidima išla na terapiju već deset, petnaest, dvadeset godina, zasigurno je bilo nekih osećanja i sećanja koja su se zadržala u meni, a želela sam da ih nema. Na nekom nivou, shvatala sam da ona utiču na moj sadašnji život, ali se uglavnom nisam obazirala na njih, smatrajući da nisu dovoljno „važna ili „velika“ da bih se uhvatila ukoštac s njima. Ona su se odvijala poput programa koji sam zaboravila da zatvorim i koji radi u pozadini mog kompjuterskog ekrana, nevidljiv iza

* U svakodnevnom govoru se ovaj Šekspirov stih koristi za iskazivanje sumnje u iskrenost nečijih reči; fraza citirana prema: Viljem Šekspir, Hamlet, prev. Živojin Simić i Sima Pandurović (Beograd: Nolit, 1966), 90. (Prim. prev.)

** Pozivanje na Šekspira**, šta-šta, da, ja JESAM išla na fakultet, i da, morala sam većinu svojih ispita da polažem po sistemu „položio-pao“, bez određene ocene, zato što su me detinjstvo i srednja škola i život pre-više iscrpeli da bih mogla da upijam nova znanja. Šta-štaaaaa!