

REJČEL HOLIS

Odmahni rukom i kreni dalje

Prestani da veruješ u laži
o sebi i postani ono
što je suđeno da budeš

Prevela
Eli Gilić

■ Laguna ■

Naslov originala

Rachel Hollis

GIRL, WASH YOUR FACE

Copyright © 2018 by Rachel Hollis

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division
of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Džen, koja mi je triput preokrenula pogled na svet:
jednom s Neprilagođenom, drugi put putovanjem
u Etiopiju i na kraju time što nas je sve naučila da pravi
vođa govori istinu, čak i kad je to na njegovu štetu.*

SADRŽAJ

<i>Uvod: Čao, devojko, čao!</i>	9
1. Laž: Nešto drugo će me usrećiti	17
2. Laž: Počecu sutra	27
3. Laž: Nisam dovoljno dobra	35
4. Laž: Bolja sam od tebe	49
5. Laž: Dovoljno mi je što ga volim	59
6. Laž: Ne je konačan odgovor	73
7. Laž: Loša sam u krevetu	91
8. Laž: Ne umem da budem mama	99
9. Laž: Nisam dobra majka	109
10. Laž: Trebalo bi da sam dosad više napredovala	123

11. Laž: Tuđa deca su mnogo čistija / bolje organizovana / učtivija	133
12. Laž: Moram da budem manja	145
13. Laž: Udaću se za Meta Dejmona	155
14. Laž: Ne umem da pišem	165
15. Laž: Nikad neću ovo preboleti	173
16. Laž: Ne smem da kažem istinu	181
17. Laž: Moja kilaža me definiše	197
18. Laž: Treba mi piće	209
19. Laž: Samo je jedan način ispravan	219
20. Laž: Potreban mi je junak	229
<i>Izjave zahvalnosti</i>	237
<i>O autorki</i>	239

UVOD

Ćao, devojko, ćao!

Ovo je veliko uvodno pismo moje knjige, deo u kojem ću ti otkriti čemu se sve nadam za tebe. Ovo je trenutak kada ću izložiti svoje namere i – ako si već raspoložena da čitaš dalje – natuknuti ponešto o onome što možeš da očekuješ. Ovo je ujedno i najvažnije pismo devojci koja stoji u uglu knjižare i pita se treba li da kupi baš ovu knjigu ili, recimo, *Magiju spremanja* – te će ono što sad čita presuditi. Čini mi se da je to veliki pritisak za jedno pisamce, ali hajde da počnem.

Ovo je knjiga o mnogim štetnim lažima i jednoj važnoj istini.

Istina? Ti si, i samo ti, odgovorna za ono što ćeš postati i koliko ćeš da budeš srećna. To je suština.

Nemoj pogrešno da me shvatiš. Ispričaću ti stotine priča koje su zabavne, čudne, blamatorske, tužne ili lude, ali svaka teži istoj suštinskoj istini koja je dostojna mesta na *Pinterestu*: od *tebe* zavisi kakav će ti biti život.

Međutim, ta istina nikad neće biti uverljiva ako prvo ne razumeš laži koje se često ispreče pred njom. Veoma

je važno da shvatiš kako sama biraš svoju sreću i upravljaš svojim životom. To je jedna od onih istina koje bi trebalo da zgrabimo obema rukama i stavimo na plutanu tablu kao podsetnik... ali to nije jedino što moraš da razumeš.

Takođe moraš da prepoznaš – i temeljno sasečeš – sve laži koje si celog života govorila sebi.

Zašto?

Zato što je nemoguće otići na novo mesto, *postati* neko nov sve dok ne znaš gde se nalaziš. Kad na pravi način shvatiš ono što si počela da veruješ o sebi, doživćeš neprocenjivu samospoznaju.

Jesi li ikad verovala da nisi dovoljno dobra? Da nisi dovoljno vitka? Da si nevoljena? Da si loša majka? Jesi li ikad verovala kako zaslužuješ da se drugi ružno ponašaju prema tebi? Da nimalo ne vrediš?

Sve su to laži.

Laži koje nameću društvo, mediji, naše porodice ili, iskreno govoreći – to moja pentekostalna vera progovara – đavo glavom i bradom. Te laži su opasne zato što nam razaraju samopoštovanje i sposobnost da funkcionišemo. Njihova najzloslutnija osobina jeste što su gotovo nečujne. Retko čujemo laži koje smo stvorili o sebi zato što nam toliko glasno odjekuju u ušima da su se pretvorile u pozadinsku buku. Te poruke ispunjene mržnjom bombarduju nas svakog dana pa više i ne shvatamo da su tu. Prepoznavanje tih laži koje smo prihvatile je ključno kako bismo napredovale. Ako možemo da prepoznamo izvor naših nevolja i istovremeno shvatimo da vladamo njima te da ih možemo pobediti, onda možemo potpuno da promenimo svoju putanju.

Zbog toga radim ovo što radim. Zbog toga imam veb-sajt i pričam o tome kako napraviti središnji ukras za

trpezarijski sto, kako biti blag roditelj ili učvrstiti brak. Zbog toga sam istražila trideset različitih načina na koje možeš da očistiš mašinu za veš pre nego što sam naučila svoju ekipu kako to da uradi. Zbog toga znam pravi odnos balsamika i limuna kako bi pečenje bilo savršenog ukusa. Da, pokrивam mnogo tema na svojoj onlajn platformi, ali one se na kraju svode na jedno: to su činioci mog života i želim da ih obavljам dobro. Moje objave pokazuju koliko napredujem i učim, a želim da njima naučim i ohrabrim druge žene. Da kojim slučajem obrazujem decu kod kuće, pletem, fotografišem ili pravim makramee, služila bih se time kako bih se usavršila i okuražila prijatelje. Ali ne bavim se time. Zanimaju me teme vezane za način života te se usredsređujem na sadržaje koji spadaju u okvir lajfstajl medija.

Međutim, na početku karijere sam shvatila da mnogo žena doživljava objave koje imaju veze s lajfstajlom kao nešto čemu bi *trebalo* da teže. Mnoge takve slike su nedostižne – još jedna laž koju nam nameću – pa sam odlučila da od samog početka budem autentična i iskrena, a uz svaku fotografiju divno ukrašenog kapkejka, delila sam i sliku na kojoj imam facijalnu paralizu. Kad sam išla na otmene događaje kao što je dodela Oskara, takve objave sam uravnotežila mukama s mršavljenjem i fotkama na kojima imam dvadeset kilograma viška. Govorila sam o svemu: bračnim trzavicama, postporođajnoj depresiji i trenucima kad su me obuzimali zavist, strah, ljutnja, osećaj da sam ružna, bezvredna i nevoljena. Pokušala sam da budem potpuno iskrena u vezi s tim ko sam i šta sam. Ozbiljno, najpoznatija sam po tome što sam na internetu objavila fotografiju strija na mlitavom stomaku. A ipak...

A ipak i dalje dobijam poruke. Žene širom sveta mi još šalju mejlove i pitaju me kako uspevam da se izborim sa svime dok se one muče. *Osećam* patnju u tim mejlovima. Čujem stid u rečima kojima opisuje nevolje i zbog toga me srce boli.

Stoga im odgovaram. Svakoj kažem koliko je lepa i jaka, nazivam ih *ratnicama*, *hrabrim curama*, *borcima*. Govorim im da ne odustaju. Deluje mi prikladno da tako nešto poručujem neznankama. Ali to nije sve što želim da kažem. Ne bih to rekla da moja sestra ili najbolja prijateljica pati. Ne bih volela da to kažem devojci kakva sam nekad bila. Zato što podržavam i ohrabrujem one koji su mi najbliži... i odlučno odbijam da gledam kako kukaš.

Istina je da *jesi* jaka, da si hrabra i da si borac... ali to ti govorim zato što želim da vidiš te osobine u sebi. Želim da te zgrabim za ramena i drmusam sve dok ti zubi ne zazveče. Želim da ti se unosim u lice sve dok ne skupiš hrabrost da me pogledaš u oči i sama vidiš odgovor. Želim da vičem iz sveg glasa sve dok ne shvatiš tu veliku istinu: ti si gospodarica svog života. Imaš jednu jedinu šansu da živiš, a život prolazi pored tebe. Prestani da se omalovažavaš i, dođavola, prestani da dozvoljavaš drugima da to rade. Prestani da pristaješ na manje nego što zaslužuješ. Prestani da kupuješ stvari koje ne možeš priuštiti kako bi zadivila ljude koje ti se zapravo ne sviđaju. Prestani da se kljukaš svojim osećanjima i počni da ih tumačiš. Prestani da kupuješ ljubav svoje dece hranom, igračkama ili prijateljstvom zato što je to lakše od roditeljstva. Prestani da zloupotrebljavaš svoje telo i mozak. Prestani! Samo siđi s obrtne trake koja se neprestano vrti. Tvoj život bi trebalo da bude put od jednog jedinstvenog

mesta do drugog, a ne ringišpil koji te iznova vraća na isto mesto.

Tvoj život ne mora da izgleda kao moj. Tvoj život ne mora da bude sličan bilo čijem, ali trebalo bi da je bar tvorevina koju si sama napravila.

Hoće li biti teško? Naravno! Ali lako rešenje te je i dovelo do toga da sediš na kauču, s dvadesetak kilograma viška, dok život prolazi pored tebe.

Hoće li se promena desiti preko noći? Nipošto! Taj proces traje čitavog života. Isprobaćeš različite alatke i postupke, neki će delovati dobro, možda će se nešto od toga učiniti kao odgovor, a zatim će trideset sedam narednih izgledati kao sranje. Onda ćeš se sutradan probuditi i uraditi sve iznova. Pa još jednom. I još jednom.

I nećeš uspeti.

Ponovo ćeš se vratiti lošim navikama. Poješćeš pola rođendanske torte kad niko ne gleda, urlaćeš na muža ili ćeš čitav mesec piti previše vina. Upašćeš u kolotečinu zato što je život takav i naprosto je tako. Ali kad jednom shvatiš da si *ti* ta koja zaista drži uzde, ustaješ i pokušaćeš ponovo. I nastavićeš to da radiš sve dok vladanje situacijom ne postane prirodnije od nedostatka kontrole. To će se pretvoriti u način života i postaćeš žena kakva je suđeno da budeš.

Nije loše odmah pitati, unapred, igra li vera ulogu u svemu ovome. Pošto sam hrišćanka, odrasla sam s verom da Bog upravlja svime, da Bog ima plan za moj život a svim bićem i dalje verujem u to. Sigurna sam da nas Bog sve bezuslovno voli, ali mislim kako to ne znači da možemo traćiti darove i talente koje nam je dao samo zato što smo već dovoljno dobri. Gusenica je lepa, ali ako bi se zaustavila na tome – ako bi zaključila da je *dobro* isto što

i *dovoljno dobro* – svi bismo bili uskraćeni za prelepo biće u koje će se pretvoriti.

Ti si više od onoga što si postala.

To je ono što želim da kažem ženama koje mi traže savet. Možda nije prijatno čuti tako nešto, ali taj zaključak prati jedna lepa istina: ti si više od onoga što si postala i samo od tebe zavisi šta ćeš da uradiš s tim saznanjem.

I to mi je dalo jednu ideju.

Šta ako bih napisala knjigu o svemu s čim sam se borila i onda objasnila korake koji su mi pomogli da prevaziđem te trenutke? Šta ako bih govorila o svim svojim neuspesima i blamažama? Šta ako ti kažem kako se najviše stidim toga što se nekad toliko naljutim da vrištim na svoju decu? To nije urlanje, ni vika niti otresita grdnja nego toliko glasno vrištanje da mi pripadne muka kad se kasnije setim toga. Šta ako ti kažem da trenutno verovatno imam tri karijesa zato što se užasavam zubara? Šta ako ti pričam o celulitu ili čudnoj trećoj sisi koja mi iskoči između pazuha i normalne dojke kad nosim majice s bretelama? Jesam li pomenula salo na leđima? Ili dlake koje mi rastu iz mladeža na licu? Ili stvari zbog kojih sam nesigurna? Šta ako bih knjigu počela priznanjem da sam se upiščila u gaće kao odrasla, kao potpuno odrasla žena, kao i da to nije bio prvi put niti će biti poslednji? A šta ako bih ti rekla da se uprkos tim priznanjima – bila ona smešna, blamatorska, bolna ili odvratna – dobro osećam u svojoj koži? Da volim sebe čak i kad radim stvari kojima se ne ponosim? I da je to moguće zato što znam da, na kraju krajeva, imam moć da promenim nešto? Od mene zavisi kakva ću osoba postati. Ako Bog da, sutra ću se probuditi i dobiti još jednu priliku da bolje živim ovaj život. Božjom voljom, trideset pet

godina sam se mnogo *trudila* u nekim životnim oblastima (kao što je pravljenje musake s osnovom od sira) i postala sam pravi majstor u njima. A u nekim drugim oblastima (kao što je vladanje anksioznošću) neprestano isprobavam različite načine hvatanja ukoštac s istom nevoljom.

To putovanje dugačko je koliko i sam život, ali mirna sam zbog saznanja da svakog dana učim i napredujem i da sam zadovoljna u svojoj koži.

Nevolje s kojima sam se borila? Laži o sebi u koje sam toliko dugo verovala?

Spisak je kilometarski. Zapravo je toliko dugačak da sam odlučila da svakoj stavci posvetim jedno poglavlje. Na početku svakog poglavlja je laž u koju sam verovala, a zatim slede priče o tome kako me je dotična laž sputavala, povređivala ili, u nekim slučajevima, terala da povređujem druge. Ali time što sam priznala te laži, oduzela sam im moć. Otkriću ti kako sam načinila životne promene da prebrodim te muke – jedne zauvek, dok se s drugima i dalje borim jer me te nesigurnosti proganjaju celog života.

Zbog čega sam nesigurna? Pa, evo nekoliko najvažnijih i najlošijih razloga bez naročitog reda. Nadam se da će te ohrabriti. Nadam se da će ti pomoći. A više od svega, nadam se da ćeš usvojiti saznanje da možeš postati ko god i šta god želiš, draga prijateljice. A kad je najteže, seti se da je pomak napred – bio on milimetarski ili kilometarski – sve što je potrebno.

*S ljubavlju,
Rejč*

Laj:

NEŠTO DRUGO ĆE ME USREĆITI

Prošle nedelje sam se upiškila u gaće.

Nisam se *skroz* umokрила u gaće kao što mi se jednom desilo u letnjem kampu kad sam imala deset godina. Tad smo igrali igru „zarobi zastavu“, a ja nisam mogla da trpim ni sekundu više. Nisam htela da priznam da sam se upiškila pa sam se polila vodom iz boce. Zamisli, ako hoćeš, da niko – a pogotovo ne Kristijan Klark, moja simpatija iz kampa – nije ništa posumnjao iako mi je odeća bila sasvim natopljena. Čak sam i tad bila snalažljiva.

Je li drugima bilo čudno što sam odjednom potpuno mokra?

Verovatno.

Ali radije bih da me smatraju čudakom nego devojčicom koja se upiškila.

Prošle nedelje nije bilo *tako* strašno. Samo mi je pobešlo nekoliko kapi, što može da te zadesi ako izbaciš tri bebe iz tela.

Porođaj podseća na lansiranje rakete. On razara sve što mu se nađe na putu, a to, narode, znači da nekad pišnem

u gaće. Ako si previše gadljiva za takva saznanja, onda ću pretpostaviti da nemaš problema s kontrolisanjem bešike – i čestitam ti na tome. Međutim, ako ti je moje iskustvo poznato, onda verovatno imaš istu nevolju – što znači da si se blago nasmejala pošto si doživela sličnu nezgodu.

Skakala sam u zadnjem dvorištu sa sinovima i jedan je povikao da dodirnem nožne prste u vazduhu. To je jedino što umem da uradim na trambolini i, ako sam već skupila petlju da stanem na tu smrtnu zamku s federima, veruj mi da ću dati sve od sebe. U jednom trenutku sam letela kroz vazduh kao one majušne cure na takmičenju čirlidersica, a u drugom su mi gaćice bile mokre. Niko nije primetio – ako ne računamo moj ponos – ali ipak se desilo. Morala sam da nastavim da skačem kako bi mi neprestano strujanje vazduha osušilo gaće. Snalažljiva sam, sećaš se? I trenutak je bio savršen jer sam podesila *Fejsbuk* da za pola sata objavi fotografiju na kojoj probam haljinu za dodelu Oskara.

Pre nego što stekneš pogrešan utisak, nisam dovoljno slavna da bih išla na dodele Oskara. Međutim, udata sam za čoveka koji je velika faca. Ni on nije mnogo slavan, ali njegov posao svakako jeste. To znači da se povremeno oblačim kao princeza i pijem besplatno vino u dobro osvetljenim balskim dvoranama. U takvim prilikama, na *Instagramu* i *Fejsbuku* postavljam fotografije na kojima izgledamo negovano i veoma glamurozno, a internet podivlja. Tad mi ljudi šalju poruke o tome kako vodim glamurozan život, kako je moj svet sigurno pun stila, mode i savršenstva. I dok sam kasnije čitala te komentare, kroz glavu mi je prolazila samo jedna misao: *upravo sam se upišmila, u javnosti, pred drugima*. Doslovno sam

otišla u kupatilo u *vazduhu* dok sam silila butne mišiće na neprirodne gimnastičarske položaje ne bih li zadivila trogodišnjeg sina.

Narode, teško da postoji neko ko je manje glamurozan od mene.

I to ne kažem u smislu: slavne ličnosti i zvezde su *ljudi kao i mi*. Ovo nije isto kao kad je Gvinet Paltrow, bez šminke, savršenog tena i plave kose kao anđeo, pokušala da nas ubedi kako je samo obična cura u majici od četiri stotine dolara.

Ne, doslovno tako mislim.

Nisam glamurozna. Hiljadu posto sam najveća štreberka koju ćeš ikad upoznati. Ako sam nekako uspela da te ubedim u suprotno zato što imam sajt o lajfstajlu s lepim fotografijama ili zato što mi se kosa nekad naročito sija na *Instagramu*, pa, sestro, dozvoli da ti otvorim oči. Nisam savršena supruga, nisam savršena majka, nisam savršena prijateljica ni šefica a svakako nisam savršena hrišćanka. Ni blizu. Ništa ne radim savršeno – pa, možda savršeno spremam i jedem hranu čija je osnova najčešće sir – ali druge stvari, životne stvari? O, devojko, mnogo se mučim.

Čini mi se da je važno da to kažem. Zapravo dovoljno je važno da zasnujem celu knjigu na tome zato što hoću da budem sigurna da ćeš me čuti.

Neverovatno je koliko imam krupnih i sitnih nedostataka, kako važnih tako i nevažnih, a *zarađujem tako što drugim ženama govorim kako da vode bolji život*. Ja – koja pišem o programima vežbi i ručno napravljenim pilinzima za posvetljivanje kože. Ja – koja savetujem kako spremiti večeru za Dan zahvalnosti i vaspitavati decu. Ja – grešim.

Neprestano.

To je važno zato što, moja slatka draga drugarice, želim da znaš kako *niko ne ispunjava očekivanja*. Međutim, iako iznova grešim, ne dozvoljavam da me to pokoleba. I dalje se budim svakog dana i trudim se da postanem bolja. Ponekad mi se čini da se bližim tome da postanem što bolja mogu. A nekad jedem sladoled za večeru. Ali život nam ne poklanja novu priliku sutradan.

Žene dobijaju pogrešne podatke. Ili, bolje rečeno, dobijamo *toliko* pogrešnih podataka da smo oprale ruke od svega. Živimo u društvu koje se zalaže za sve ili ništa i poručuje da moram da izgledam, ponašam se, razmišljam i govorim savršeno ili odustanem i prestanem da se trudim.

To je ono što me najviše brine – da si prestala da se trudiš. Dobijam poruke od čitateljki i vidim hiljade komentara na objavama na društvenim mrežama. Neke među vama toliko su poražene životom da su odustale. One su odbačeni teret koji plima nosi sa sobom. Ostajanje u igri deluje toliko teško da su napustile teren. O, naravno, ti si još tu. Otići ćeš na posao, spremićeš večeru i brinućeš se o deci, ali uvek u zaustavnom vremenu. Uvek se osećaš kao da kaskaš i stoga si slomljena.

Život ne bi trebalo da te neprestano poražava. Život ne bi trebalo da se svodi na puko preživljavanje – on bi trebalo da se živi.

Ponekad je neminovno da se osećaš kao da nemaš nikakvu kontrolu, ali takvi trenuci kad ti se čini da se daviš trebalo bi da budu kratki. Ne bi trebalo da čine celo tvoje postojanje! Dragocen život koji ti je dat je poput broda koji plovi okeanom, a ti bi trebalo da budeš kapetan

tog plovila. Naravno, ima trenutaka kad te oluja skrene s kursa, poplavi palubu ili polomi jarbol napola – ali tad moraš da se boriš kako bi se vratila na kurs, da izbacuješ vodu jednom kofom za drugom. Tad se boriš da se vratiš za kormilo. To je *tvoj* život. Trebalo bi da budeš junakinja svoje priče.

To ne znači da ćeš postati sebična. To ne znači da ćeš odbaciti veru ili prestati da veruješ u nešto veće od sebe. To znači da ćeš preuzeti odgovornost za sopstveni život i sopstvenu sreću. Drugim – grubljim rečima, zbog kojih ćeš poželeći da me tresneš – ako si nesrećna, *sama si kriva*.

Kad kažem nesrećna, mislim *nesrećna*. Ne mislim *depresivna*. Prava depresija ima veze s genetskim sklopom i hemijskom ravnotežom u telu. Pošto sam se lično borila protiv depresije, imam mnogo saosećanja prema svima koji se nose s njom. Takođe ne mislim na *tugu*. Tuga ili žalost izazvane okolnostima koje su van tvoje moći – recimo, smrt voljene osobe, od čega se duša kida – ne može se brzo ili lako preboleti. Tuga i patnja su stvari s kojima moraš da se upoznaš inače nikad nećeš moći da nastaviš dalje.

Kad kažem nesrećna, mislim dezorijentisana, nesređena, osujećena, ljuta – bilo koje osećanje zbog kojeg želimo da se sakrijemo od života umesto da ga prigrlimo raširenih ruku, kao u pesmi grupe *Krid*. Zato što srećni ljudi – oni koji devedeset odsto vremena uživaju u životu – postoje. Viđala si ih. U stvari, upravo čitaš knjigu koju je napisala takva žena.

Na kraju krajeva, mislim da ljudi pišu takve komentare ispod mojih fotografija. Kažu: „Tvoj život izgleda savršeno“, ali mislim da time misle: „Tvoj život deluje srećno.

Izgledaš zadovoljno. Uvek si optimistična i zahvalna. Uvek se smeješ.“

Želim da objasnim zbog čega...

Život mi nije počeo bezbrižno. U stvari, ako ćemo iskreno, svoje detinjstvo bih opisala kao *traumatično*. Kuća nam je bila haotična – letovi do najvećih visina i padovi do najnižeg dna. Velike zabave s porodicom i prijateljima praćene vikom, tučom i plačom. Rupe veličine pesnice nalazile su put u naše zidove, a tanjiri se razbijali na kuhinjskom podu. Moj otac se nosio sa stresom uz pomoć besa, a majka tako što nedeljama nije ustajala iz kreveta. Kao i većina dece koja su odrasla na sličan način, nisam znala da postoje drugačije porodice.

Kad sam imala četrnaest godina, moj stariji brat Rajan izvršio je samoubistvo. Ono što sam videla i preživela tog dana zauvek će me proganjati, ali me je i suštinski promenilo. Bila sam najmlađe od četvoro dece i dotad gotovo nisam bila svesna sveta izvan sopstvenog doma. Kad je Rajan umro, moj ionako buran, problematičan dom se raspao. Ako je život pre njegove smrti bio težak, posle toga je postao neizdržljiv.

Odrasla sam tog dana. Usred očaja, straha i zbunjenosti zbog njegove smrti, shvatila sam jednu veliku istinu: ako želim bolji život od onog u kom sam se rodila, na meni je da ga stvorim.

Kad se ubio, tek sam pošla u srednju školu. Odmah sam se prijavila za što više predmeta kako bih mogla da maturiram ranije. Kad sam bila treća godina, stekla sam diplomu i preselila se u Los Anđeles, najbliži veliki grad mojoj kalifornijskoj rodnoj varoši. Ovoj seoskoj curi je Los Anđeles izgledao kao mesto na kojem svi snovi mogu

da se ostvare. Imala sam sedamnaest godina pa nisam mogla da uvedem telefonsku liniju ili iznajmim stan bez potpisa punoletne osobe, ali usredsredila sam se na to što sam napokon otišla. Godinama sam živela u haotičnom porodičnom domu i mislila: *jednog dana ću otići odavde i onda ću biti srećna.*

Kako da ne budem srećna u Los Anđelesu? Upijala sam svaki milimetar otkako su mi stopala dotakla tamošnje tlo. Upijala sam mahnitu holivudsku energiju i prilagodila se ritmu talasa koji se valjaju prema obali pored Pacifičkog priobalnog auto-puta. Osećala sam se kao svetska žena zbog višedimenzionalnih linija krovova. Divila sam se pogledima koje samo došljaci primećuju.

Većina ne obraća pažnju na drveće na Beverli Hilsu. Prezauzeti su žudnjom za velelepim kućama ispod njih, ali ja sam prvo videla drveće. Uživala sam u lepoti zarad lepote pošto toga nije bilo u mom rodnom mestu. Stvar je u tome što su na Beverli Hilsu sva stabla uparena. U svakoj ulici, na svakom ćošku, čak i usred vreve uzavrelog grada, videćeš niz za nizom savršene simetrije – menažeriju kanarskih borova, kamfora i datula. Uredio ih je prvi pejzažni arhitekta početkom dvadesetog veka. Stabla obgrljaju ulice u besprekornim redovima, tihi stražari jednog od najbujnijih gradova na svetu. Posle haotičnog života, taj red me je oduševio.

Konačno se, pomislila sam, nalazim tamo gde pripadam.

Vreme je prolazilo i godišnja doba su se smenjivala, a moj novi grad me je konačno naučio najvažnijoj lekciji. Selidba, putovanje ili odlazak? To je samo geografija. Premeštaj te ne može promeniti. Time ćeš promeniti samo pogled kroz prozor. Moraš *izabrati* da budeš srećna,

zahvalna i ispunjena. Ako svakog dana to odlučiš, nezavisno od toga gde se nalaziš i šta se dešava, bićeš srećna.

Viđam se s najboljom prijateljicom Amandom nekoliko puta godišnje. Svaki put pričamo dok ne promuknemo i smejemo se dok nas obrazi ne zaboje. Amanda i ja se zabavljamo u mojoj dnevnoj sobi onoliko koliko bismo se zabavljale i na plaži u Meksiku. Doduše, Meksiko jeste privlačniji, vreme jeste lepše i imale bismo lakši pristup koktelima sa suncobrančićima... ali možemo sa sjajno provesti i kad sedimo u mom zadnjem dvorištu ili iza kontejnera lokalnog *Volmarta* zato što smo mnogo srećne kad smo zajedno. Kad si stimulisana, aktivna i odlučiš da uživaš u životu, nije važno gde se nalaziš kao ni, iskreno, kakve ti se loše stvari dešavaju. I dalje ćeš nalaziti sreću jer nije važno *gde* si nego *ko* si.

ONO ŠTO MI JE POMOGLA...

1. ***Prestala sam da se upoređujem.*** Prestala sam da se upoređujem s drugim ljudima, kao i sa ženom kakva sam mislila da bi trebalo da budem. Poređenje ubija radost, a jedino što moraš da budeš jeste devojka koja je bolja od one kakva si bila juče.
2. ***Okružila sam se pozitivnim stvarima.*** Štrećnula sam se kad sam ovo napisala zato što zvuči kao slogan s postera kojem je mesto na zidu fiskulturne sale u osnovnoj školi – ali, otrcano ili ne, to je jevanđelje. Pretvaraš se u ono čime si okružena. Postaješ ono što unosiš u sebe. Ako kloneš duhom ili se osećaš kao da živiš u

negativnom prostoru, dobro pogledaj koga i šta gledaš svakog dana.

3. **Otkrila sam šta me usrećuje i to radim.** Ovo izgleda kao najjednostavnija stvar na svetu, a ipak malo ljudi svesno bira stvari koje im pružaju radost. Ne, ne mislim da ti se život može svesti na masaže i raskošne večere (možda tebi i može, fenserko!). Hoću da kažem kako treba više vremena da posvetiš stvarima koje ti hrane duh: više dugih šetnji sa svojim psom, manje volontiranja zato što osećaš obavezu da to radiš iako to zapravo mrziš. Ti upravljaš svojim životom, sestro, i u njemu nema ničega čemu nisi *dozvolila* da bude tamo. Razmisli o tome.

Laj:

POČEĆU SUTRA

Ne mogu da nabrojim koliko sam dijeta isprobala. Ne mogu ti reći koliko sam puta odlučila da krenem u teretanu pa uprskala. Broj polumaratona za koje sam se prijavila, platila učešće pa se pravila da sam zaboravila kad je došlo vreme da treniram? Dva. Koliko sam puta izjavila: „Odsad ću svakog jutra šetati kilometar i po pre posla!“, pa odustala posle trećeg dana?

Bezbroj.

Godinama sam to radila, kao i mnoge žene. Govorimo o svemu onome što bismo volele da radimo, budemo, pokušamo i postignemo, ali kad dođe trenutak da to zaista *uradimo*, sve se ruši brže od kule od karata.

Možda smo stekle tu naviku zato što smo odrasle gledajući taj obrazac. Časopisi i serije posvećuju mnogo prostora tome kako se vratiti nečemu od čega smo digli ruke umesto da nas nauče kako da uopšte ne odustanemo. Dogodi se život i naši planovi se izjalove – ali kad to postane toliko učestalo da naša obećanja izgube svaki značaj, moramo da se pozabavimo sobom.

Pre nekoliko meseci sam otišla na večeru s prijateljicama. Bilo je to spontano poslepodnevno okupljanje koje se proteglo na večeru pa se odužilo više nego što je ijedna očekivala. Kad sam se vratila kući, deca su već bila u krevetu, a Dejav je igrao *Mejdžor ligu* ili *Hard hitting ligu* ili kako se već zove košarkaška kompjuterska igrice kojom se zabavlja svako veče poslednje dve godine (iako mi se ne čini da napreduje). Izljubila sam ga i izgrlila, malo smo proćaskali o tome kako mu je dan prošao, a onda sam sišla u podrum, gde krijemo staru traku za trčanje i istrčala nekoliko kilometara. Stavila sam dokaz toga na *Snepčet*, a moja drugarica je videla fotku i poslala mi poruku: Vežbala si posle večere? Šta ti bi?

Jesam. Nameravala sam da trčim i nisam htela da otkazem, odgovorila sam.

Zar nisi mogla da odložiš do sutra? Iskreno se zbunila.

Nisam. Obećala sam sebi, a ta obećanja nikad ne kršim.

Uf, odgovorila je, uglavnom ne ispunim ono što SEBI obećam.

Nije jedina. Stalno sam to radila sve dok nisam shvatila da se mnogo trudim da održim obećanja drugima, ali da sebi brzo otkazujem. *Vežbaću sutra* pretvorilo se u *Neću vežbati u skorije vreme* – zato što, iskreno, ako ti je zaista stalo do toga, onda ćeš to uraditi onda kad si rekla da hoćeš. Šta da imaš drugaricu koja te stalno ispaljuje? Šta ako odluči da ipak ne dođe kad god se dogovorite da se vidite? Šta ako ti govori neuverljiva opravdanja, kao „Stvarno bih volela da se vidimo, ali ova serija koju pratim je naprosto mnogo dobra“?

Ili ako koleginica stalno počinje nešto novo? Svakog trećeg ponedeljka najavljuje novu dijetu ili cilj pa

naprasno odustaje posle dve nedelje? Šta ako bi je pitala, recimo, „hej, Pem, zar nisi na tridesetodnevnoj dijeti?“ A ona za to vreme sedi u menzi, jede picu sa slaninom i salamom i objašnjava kako *jeste* držala tridesetodnevnu dijetu i, iako se sjajno osećala, dve nedelje kasnije je njen sin slavio rođendan, a ona nije odolela torti pa je zaključila kako nema svrhe da drži dijetu i dalje. Sad je vratila izgubljene kilograme i nabacila još nekoliko.

Da li bi je poštovala? Tu ženu koja iznova počinje i odustaje? Da li bi računala na Pem ili drugaricu koja te stalno ispaljuje zbog gluposti? Da li bi im verovala ako se obavežu na nešto? Da li bi im verovala ako se obavežu tebi?

Ne bi.

Nema šanse. Taj stepen nepoverenja i obazrivosti odnosi se i na tebe. Tvoja podsvest zna da ti ne može verovati nakon što si odustala od toliko planova i ciljeva.

S vedrije strane, jesi li ikad upoznala nekoga ko uvek održi reč? Ako kaže da će doći, možeš je očekivati deset minuta ranije. Ako obeća da će nešto završiti, možeš se kladiti da će tako i biti. Kaže ti da se prijavila za prvi maraton i već se diviš jer zasigurno znaš da će ga istrčati. Kad se takva osoba obaveže na nešto, koliko je ozbiljno shvataš?

Nadam se da razumeš šta hoću da kažem.

Ako neprestano obećavaš sebi nešto i kršiš ta obećanja, onda zapravo ništa i ne obećavaš. Samo pričaš. Pričaš bajke kao Pem s njenim dijetama ili si kao tvoja lenja drugarica koja te ispaljuje kako bi gledala *Igru prestola*.

Koliko si puta ti ispalila samu sebe da bi gledala televiziju? Koliko si puta odustala pre nego što si i počela? Koliko puta si stvarno napredovala, samo da bi naišla na

prepreku i tad odustala? Koliko puta su te članovi porodice, prijatelji ili kolege gledali kako odustaješ? Koliko li su puta tvoja deca gledala kako iznova odustaješ?

To nije u redu.

Naše društvo ostavlja mnogo prostora za zadovoljstvo ili lenjost; retko smo okruženi odgovornošću. Takođe se retko nailazi na kafu s aromom vanile bez šećera, ali kad je zaista želim, nekako uspem da dođem do nje.

Samo se delom šalim.

Kad zaista želiš nešto, pronaći ćeš način. A kad zapravo ne želiš, izmislićeš izgovor. Kako tvoja podsvest zna razliku između onoga što stvarno želiš i onoga što se praviš da želiš? Ona gleda kako si se ponašala u sličnim situacijama. Jesi li održala reč? Kad si se namerila da uradiš nešto, jesi li to isterala do kraja? Kad smo na gubitku, posežemo za najnižom prečkom – a ona je uglavnom najviše za šta smo sposobni. Ovo zvuči pomalo čudno i zato mi dozvoli da objasnim.

Ako danas želiš da trčiš pedeset kilometara, koliko li ćeš izdržati pre nego što budeš morala da staneš? Stići ćeš do svojih najviših sposobnosti. Prema tome, ako nikad nisi trčala više od šest kilometara, približno ćeš toliko i izdržati. Naravno, adrenalin te može odvesti malo dalje, a ne treba zanemariti moć uma u savlađivanju fizičkih prepreka; ali tvoje telo će najčešće pribeći onome što mu je poznato i najprijatnije.

Isto se može reći i za držanje obećanja koja si sebi dala.

Ako se odlučiš za neki cilj, recimo, „Napisaću knjigu“ ili „Trčaću deset kilometara“ – tvoja podsvest će izračunati verovatnoću toga na osnovu prošlih iskustava. Dakle, četvrtog dana, kad budeš umorna ili te bude mrzelo

da izađeš i trčiš, pribeći ćeš najvišem stepenu psihičkog treninga. Šta se desilo kad si se poslednji put našla u tim okolnostima? Jesi li izgurala, stvorila naviku i uradila šta je trebalo? Ili si našla izgovor? Jesi li odložila za kasnije?

Kakvo merilo sebi postaviš, tako ćeš se i ponašati... ukoliko se ne boriš protiv svojih nagona i ne promeniš obrazac.

Tako sam promenila svoje obrasce i ponašanje – usvojila sam životno pravilo da više nikad ne prekršim obećanje dato sebi bez obzira na to koliko je malo. Sve je počelo dijetalnom koka-kolom.

Obožavala sam – *opsesivno* – dijetalnu koka-kolu.

Veoma dugo sam pila nekoliko limenki dnevno. A onda sam shvatila koliko je to štetno. Smanjila sam unos na jednu limenku dnevno i radovala joj se kao narkoman koji čeka dozu. *Da li da je popijem uz ručak kako bih malo živnula posle podne? Ili da sačekam do večere? Večeras ćemo jesti meksičku hranu, a dijetalna koka-kola se odlično slaže s čipsom i salsom pa je možda pametnije da se strpim...*

Previše sam se radovala tom napitku. Sve do jednog leta kad me je obuzela strahovita vrtoglavica pa sam pokušala da iz ishrane izbacim sve što je nezdravo. Čak je i moja dnevna dijetalna koka-kola došla u pitanje.

Stvarno, govorila sam sebi, kakav bi se još ludak odrekao koka-kole?! Treba li potpuno da izbacimo radost i lepotu iz života? Što onda ne bih digla ruke od struje i živela kao Amiši?

Monolozu u mojoj glavi bili su veoma teatralni.

Odlučila sam da je ne pijem mesec dana. Mislila sam da to nije mnogo... Trideset dana mogu da se uzdržim od bilo čega. Jedina nevolja bila je u tome što se nikad

u životu nisam uspešno držala nijedne dijete, vežbanja, pisanja, bilo čega bez odustajanja ili bar povremenog „varanja“. Zapitala sam se, šta ako samo jednom izguram do kraja?

To sam i uradila.

Trideset dana nisam pila ništa gazirano, što ne izgleda kao krupna stvar kad si zdrava, srećna i nisi zavisnica. Prva nedelja je bila svojevrsan pakao. *Ali šta ako ne prekršim samo ovo jedno jedino obećanje?* – ponavljala sam sebi. Prošao je jedan dan pa još jedan... a tri nedelje kasnije više nije bilo strašno. Došao je kraj meseca, a ja nisam prekršila obećanje, čak nisam više ni žudela za dijetalnom koka-kolom. Otada su prošle četiri godine, a sad mi više i ne pada na pamet da pijem taj napitak. Kad se nađem u prilici da ga popijem, podsvest se instinktivno javlja – i poručuje mi da više ne pijem takve stvari. Taj mali uspeh naterao me je da shvatim kako je jedino što stoji između mene i dostizanja mojih ciljeva zapravo sposobnost nado-gradnje prethodnih uspeha.

Trčanje prvog polumaratona? Dospela sam do toga tako što sam se obavezala da trčim kilometar i po nekoliko puta nedeljno. Kad sam održala to obećanje, obavezivanje na trčanje tri kilometra nekoliko puta nedeljno nije izgledalo tako strašno. Navika me je terala da ispunim svako obećanje koje sam sebi dala, čak i kad sam umorna – ipak sam odlazila na trčanje.

Pisanje prve knjige? Ista priča. Pre nego što sam završila prvi rukopis, počela sam bar deset različitih romana i ostavila ih. Ali kad sam stavila tačku na prvu verziju, znala sam da mogu to da uradim. Kad mi nagon govori da odustanem ili razlupam kompjuter o zid jer se krajnji

rok približava, setim se koliko mi se puta to već desilo. Izgravirala sam broj reči – 82 311 – svog prvog romana na jeftinoj zlatnoj narukvici kako bih se setila šta sam postigla kad god je pogledam. Uspela sam da povežem 82 311 reči u polusmislene rečenice. Kad se suočim sa izazovom pisanja drugih knjiga, pribegnem tome... *Pa, tad pomislim, bar znam da mogu napisati toliko reči. To sam već jednom uradila!*

Znam da odustajanje od vežbanja, sastanaka, poslepodneva posvećenog sređivanju plakara ili nečeg drugog što si sebi obećala ne izgleda kao velika stvar – ali jeste. Zaista jeste velika stvar. Naše reči imaju moć, ali naši postupci nam oblikuju život.

Ako danas odlučiš da ne prekršiš još jedno obećanje sebi, moraćeš malo da usporiš. Ne možeš ispuniti svaku obavezu, obećanje, cilj i zamisao ako ne odlučiš da to učiniš. Kad shvatiš da tvoje reči imaju moć, a tvoja obavezivanja težinu, nećeš olako pristajati ni na šta. Zapitaćeš se imaš li, zaista, vremena da ove nedelje odeš na kafu s tom prijateljicom. Moraćeš da odlučiš možeš li zaista da vežbaš četiri puta nedeljno ili je izglednije da se obavežeš na dva žestoka treninga i jednu brzu šetnju s komšinicom.

Usporićeš i dobro razmisliti o svemu.

Nećeš samo pričati o cilju; razmišljaćeš kako da ga ostvariš. Postavićeš sebi cilj i iznenaditi se kad ga postigneš. Naučićeš sebe da se ponašaš na nov način i postavićeš merila za onu ličnost kakvu ti zaista imaš – ne onu o kojoj si sanjala da ćeš postati, već onu u koju se svakodnevno pretvaraš uz vežbu.

A možda ćeš razmisliti i o tome da se odrekneš dijetalne koka-kole zato što su hemikalije u njoj veoma štetne.

ONO ŠTO MI JE POMOGLA...

1. **Početi s jednim malim ciljem.** Dijetalna koka-kola mi je u to vreme delovala kao veliki beli kit, ali kad se osvrnem, bilo je hiljadu puta lakše odreći se tog napitka nego trčati maratone, pridržavati se zacrtanog godišnjeg budžeta ili napisati knjigu. Kad mi neko kaže da hoće da počne dijetu, predlažem da počne time što će piti dva i po do tri decilitra vode na svakih deset kilograma telesne težine svakog dana. Mnogo je lakše usvojiti novu naviku nego se odvići stare, ali cilj s vodom je izazov. Kad to savlada prvog meseca, postaviće novo merilo uspeha i može da pređe na nešto teže.
2. **Obazrivost s obavezivanjem.** Lako se zagrejemo za sve što zvuči dobro. Nova dijeta? Naravno. Volontiranje u crkvi ove subote? Svakako. Znamo da su takve stvari važne i dobre pa pristajemo, pretpostavljajući da će nas značaj obaveze motivisati da to i uradimo. Nažalost, nije uvek tako. Treba obazrivije govoriti reč *da*. Obaveži se samo na ono što ti je veoma važno jer to sigurno možeš postići. U protivnom te čeka niz neuspeha.
3. **Iskrenost prema sebi.** Budi iskrena prema sebi u vezi sa stvarima koje uprskáš. Otkazivanje nećeg nevažnog ili odustajanje može da se pretvori u niz... ali samo ako odbijaš da razumeš svoje postupke. Ako dobro razmišliš o tome šta si otkazivala u poslednjih trideset dana, možda ćeš se zaprepastiti kad otkriješ kako *treniraš* sebe da se ponašáš.

Laj:

NISAM DOVOLJNO DOBRA

Ja sam radoholičarka.

I to ne kažem olako. Te reči su teške; srce me boli zbog tog otkrića. Ipak, neću biti stroga prema sebi te ću reći da sam zapravo radoholičarka koja se *odvikava*.

Lečim se od radoholizma i to govorim s istom strepnjom i stidom kao da priznajem bilo kakvu drugu zavisnost.

Tek sad sam pogledala definiciju iako sam već nekoliko godina sigurna u tu dijagnozu. Moj onlajn rečnik opisuje *radoholičara* kao „osobu koja je preterano opsednuta poslom.“

Opsednuta.

To je prilično jaka reč, zar ne? Nemoguće je da sam jedina kojoj odmah padaju na pamet *Isterivač đavola*, sveta vodica i preplašeni sveštenik. Ali reč *opsednutost* deluje tačno, kao da nešto u tebi ne prihvata odbijanje, kao da nešto radiš nesvesno.

Osećam li takvu potrebu da neprestano radim?

Nesumnjivo.

Čak i sad kucam ovo radoholičarsko poglavlje u 5.37 ujutru jer moram da napišem potreban broj reči u pet ujutru pošto je to jedini način da uspem da pišem knjige, vodim medijsku kompaniju i istovremeno brinem o porodici. Ipak, osećam prinudu da radim dok se ne iscrpim ili fizički razbolim, dok ne počnem da mrzim ceo svet ili mi se ne zamuti pred očima – ali bar se sve to više ne dešava istovremeno. Čini mi se da napredujem.

Radim toliko delom zbog jednostavnog razloga: volim svoj posao. Ne, *doslovno* obožavam svoj posao. Moje saradnice su najljubaznije, najopičenije i najkreativnije cice koje možeš zamisliti. Svi u mom timu su prošli ispite i oprobali se u više uloga dok nismo sve utanačili kako valja. Svi su morali da prođu obuku pa onda da obuče mene kako bih znala da budem šefica. Godinama sam sastavljala ovu ekipu. Kad uđem u kancelariju i vidim da sve glatko teče, da jedna devojka postavlja opremu za naše sledeće javljanje uživo, druga pravi najbolje moguće fotografije a menadžerke sklapaju nova partnerstva s najvećim robnim markama na svetu, preplavi me ponos. Taj ponos mi se razliva celim telom zato što sam ja – cura rođena u bestragiji koja je završila samo srednju školu – sve to postigla. Pored toga, srce samo što mi ne pukne zbog svih tih ljudi koji se ubijaju od posla zarad *mog* sna.

Ta seoska cura dobila je sladunjavu ideju da stvorimo prostor na internetu koji će podržavati žene na svim životnim frontovima, ohrabrivati ih, uveriti ih da imaju prijateljice, ponuditi im pomoć i savete i sve to s pozitivnom energijom. A znaš šta? Upravo to smo i postigle!

Kad sam počela da pišem blog, samo su moja mama i nekoliko veoma odanih tetaka i strina čitale sajt. Danas