

**Anabel Rivkin
i Emili Makmikan**

**JA SAM SKROZ OKEJ!
POMAGAJTE!**

Priručnik za nesavršene žene

Prevela Milica Cvetković

Laguna

Naslov originala

Annabel Rivkin and Emilie McMeekan

I'M ABSOLUTELY FINE! HELP!

Copyright © Annabel Rivkin & Emilie McMeekan 2018

Translation copyright © 2020 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.

*Ogromnu zahvalnost dugujemo Gavandri Hodž,
niko neće vitlati Ekskaliburom osim tebe*

SADRŽAJ

UVOD	
Ne prepuštaj se ludilu, prepusti se Otkaćenoj zrelosti	9
PRVO POGLAVLJE	
Tamo gde obitavaju mahnite misli	17
DRUGO POGLAVLJE	
Šta bi uopšte moglo da krene naopako?	43
TREĆE POGLAVLJE	
Da li me ova ludačka košulja širi u struku?	71
ČETVRTO POGLAVLJE	
Ako nije već propalo (a verovatno jeste)	91
PETO POGLAVLJE	
Uostalom, šta je to normalno?	113
ŠESTO POGLAVLJE	
Niko neće saterati uza zid Otkaćeno zrele	127

SEDMO POGLAVLJE	
Nisam ja, ti si	145
OSMO POGLAVLJE	
Izvinite, koji je ovo krug pakla?	161
DEVETO POGLAVLJE	
U svoju odbranu mogu reći da se nisam iznenadila	177
DESETO POGLAVLJE	
Dinamična sam, nepobediva sam, iscrpljena sam	189
JEDANAESTO POGLAVLJE	
Čvrsta volja, čvrsta kičma, čvrst duh	211
DVANAESTO POGLAVLJE	
Pomeram planine (jaoj, koleno!)	223
TRINAESTO POGLAVLJE	
Savršenstvo? Slobodno ga zadržite	255
ČETRANAESTO POGLAVLJE	
Napred i u stranu...	269
KRAJ	
Potrebno je celo selo – upoznajte tim Otkaćeno zrelih	283

Uvod

NE PREPUŠTAJ SE LUDILU, PREPUSI SE OTKAČENOJ ZRELOSTI

GDE SU TE ZRELE? Gde su one što znaju šta se to, dođavola, događa? Odraslije odrasle? One koje znaju ko su i zbog čega su ovde? Stvar je u tome što biste, ako pogledate nas koje pišemo ovu knjigu, mogli pomisliti da smo odrasle. Ne plaćemo, ne ceptimo, ne vičemo mada, jebiga, očigledno psujemo. Nikada ne biste ni pomislili da smo uglavnom ljute. Zato što često govorimo da smo skroz okej.

Kad postajemo odrasle? Kad se brige mladosti stišaju, a zamene ih nesavladiva emocionalna ravnoteža i kontrola? Pretpostavlja se da tada nastupa umrtvljenje. Iako tinejdžere može zgroziti, zabaviti ili uznemiriti verovatnoća da odrasli imaju osećanja – žudnje, gneva, straha, tuge – otkriće da se ti talasi emocija menjaju, ali ne jenjavaju. S dvadesetak godina predviđale smo umrtvljavanje emocija. Smirivanje. E pa to se nije dogodilo. *baca telefon kroz prozor**pokušava da ima seks s vodoinstalaterom**donira pet funti dečjoj bolnici**zasmejava sebe samu**rasplače sebe samu* Možemo izgledati tako talasasto kontrolisano, tako društveno funkcionalno, a u stvari hvatamo se u koštac s osećanjima. Trudimo se da izgledamo dobro, da budemo dobre, da se osećamo dobro. Sve to simuliramo, ali baš i ne uspevamo.

Pa?

Zapitale smo se šta bi se dogodilo kad bismo aktivno prihvale ovo beskrajno unutrašnje sagorevanje; kad bismo preturile po emocionalnoj fioci s gaćicama i suočile se sa stvarima koje se nadamo da drugi nikada neće videti. Tako smo se postavile kao odrasle i napisale ovu knjigu. To postavljanje dalo nam je oklop – kao što je Simon de Bovoar rekla – da se podudarimo same sa sobom. Da postanemo ono što zaista jesmo. Na trenutak. Da osetimo slatko zadovoljstvo. Pre nego što se sve ponovo uskovitla.

Takav stav se ne javlja rano u životu. Do njega se dolazi kad se iskustvo, potencijal i sposobnost da se kaže „zajebi“ spoje i obrazuju izvesnu spoznaju. Mogle bismo reći „mudrost“, ali onda bismo morale da se ubijemo. Nas dve smo doživele alkoholizam, poremećaj u ishrani, posttraumatski stres, napade panike, solo majčinstvo, gorke novčane nevolje, atomske raskide, nesаницe, smrt očeva, nervne slomove, zavisnost od droge i decenije terapije. Kao i radost i razgovore, stručnost i erudiciju, gledišta i uživljanja.

Stoga odmah recimo: žene između trideset pete i pedeset pete su najzdravija, najbogatija, emocionalno najinteligentnija i digitalno najpismenija generacija žena u istoriji. A ipak smo zaboravljeno pleme. Ko nam se obraća? Ona grupa žena koja je odrasla uz grandž, reyv i internet? Mi – Anabel i Emili – osećale smo kao da je sve ono nama upućeno zasnovano na pogrešnoj pretpostavci ili na lenjoj i zastareloj marketinškoj hipotezi. Na primer, „Zauzeta zaposlena mama“. Ko je ona? Tušira li se ona Bistrovim pretopom za pečenje i ispira vaginu Dolmiovim sosom za testeninu? Zbog čega je sve što nas je saletelo – u štampanom ili digitalnom obliku – potpuno nepovezano s onim kako se osećamo?

Stoga smo pokrenule Otkaćenu zrelost. Kao kontraudar na okruženje ugnjetačke ništavnosti zasnovane na Kegelovim

vežbama, receptima i usredsređenošću na šporet. Kao izazov. Kao nešto što povezuje. Pokrenule smo Otkačenu zrelost da bismo promenile imidž srednjeg doba. Srednje doba postalo je haljina koja ne pristaje. Ne baš uvreda, ali svakako nije ni kompliment. Srednje doba zvanično počinje s trideset pet (mada se sve pretvaramo da počinje s pedeset pet, kao što se sve pretvaramo da se menopauza događa samo drugima) i nije nešto za čim se žudi, zar ne? Mi i nama slične žestoko smo ga odbacivale kao etiketu koja je, sama za sebe, postala čin samoprezira. Iskreno smo poverovale kako pukom voljom možemo da ga držimo na odstojanju. Bilo je potrebno da se suočimo. Gde je oštrica? Gde je smeh? Zašto treba da se ugasimo? Zašto ne možemo da težimo da prerastemo u sebe?

Otkaćena zrelost je nastala kao vebsajt i njuzleter; kao pleme određeno generacijom gde – prvi put – nije važno ima li ili nema dece. *Otkaćena zrelost* jeste inicijativa rođena iz prijateljstva. Pre nego što smo shvatile šta želimo da radimo, znale smo da to želimo da uradimo zajedno. Bezrezervno volimo jedna drugu, a naš odnos je potekao i rascvetao se na radnom mestu. Znači da *Otkaćena zrelost* ima korene u iskupljujućoj moći ženskog prijateljstva. Ako ćete da zvučite jeftino. No sad dosta.

Da li ispitujemo vlastitu krizu srednjeg doba? Moguće. Ipak, manje nas zanimaju velike nesreće nego raskršća. Ona sićušna, što se dešavaju svakog minuta svakog dana. Svi oni izbori, svi okidači, svi užasi i male opsesije. Sve osobine i sve ono blesavo, čudno, ekscentrično i privatno što mislimo i radimo. Uostalom, iznutra smo svi divljaci. Možemo glumiti nešto manje nego što smo radile, ali jednako smo osetljive. Kao tek prohodala deca. S hipotekama. I flekama po koži. Zvuči li to poznato?

Neko me je povredio, pa sam ozlojeđena. O tom nekom govorim samo imenom i prezimenom i ne želim mu dobro.

Potrebno mi je da me neko drži za ruku. Metaforički. Ne znam da li mi je potrebno da me neko drži za ruku, ali neko se – metaforički – USUDI da me uhvati za ruku i ja se osećam manje zbunjeno.

Ništa ne mogu da radim. Prosto ne mogu, prosto ne mogu, gladna sam i ne mogu da se koncentrišem, ne znam šta želim da pojedem, pa možda i ne jedem tek da bude još gore. Danas u suštini imam tri godine. Nemam emocionalna pravila, nemam sposobnost da samu sebe utešim, prizemno sam osvetoljubiva i ne treba mi verovati. Nisam u stanju da se čestito brinem o sebi i svakog trena bih se mogla rasplakati, udariti ili malo upiškiti. Vruće mi je. Hladno mi je. Volim te. Ne volim te. LJUBOMORNA sam. Svi imaju bolje igračke.

Manijak u meni preuzeo je kormilo, lupio nogom i sam bog zna šta će se sledeće dogoditi. Teret sam, ali to zaista nije hormonski. Barem ovog puta. Ni umor. Barem dva puta. To je prosto ono što jeste. Čista, trnovita ranjivost. Možda bi to trebalo dodati našem arsenalu podrške? Kako bi bilo jednostavno upitati: „Dakle, jesi li danas u suštini trogodišnjak?“ DA DA DA. Hvala bogu, neko shvata.

„Događa li se ovo samo meni?“ Zar se ne mučimo time? To pitanje hrani halapljivog crva usamljenosti koji nam se uvukao u glavu. „Događa li se ovo samo meni?“ Osvrni se oko sebe. Pogledaj zamrzavanje jajnih ćelija, zamrzavanje mozga, užas, *Tinder*, gnev, odluka, „čuj kako ričem“. Kriza u karijeri, očajnička želja da se resetuješ, panika zbog novca, smeh. Razvod, sramota, malje na bradi, kakanje, moć, hiperpovezanost, neverovatna anksioznost, čist jebeni potencijal. Dobro došle u Otkaćenu zrelost, mesto gde shvatamo da smo više slične nego različite.

I da se sve trudimo najbolje što umemo. *Trudimo* najbolje što umemo pre nego da se držimo toga da *budemo* najbolje što umemo. Možemo biti aktivistkinje, a i ne moramo, ali hajde da bar prihvatimo to da možemo biti aktivne.

Otkaćena zrelost je raspoloženje. Možda je i pokret. U svakom slučaju, budi uverena da se ne radi samo o tebi. Nikada se ne radi samo o tebi. Ne pitaš se samo ti šta će se sledeće dogoditi i hoćeš li tome biti dorasla. Ili hoće li se išta sledeće dogoditi... hoće li se ikada išta promeniti? Žudnja za promenom, strah od promene. A nije samo tebe iz vedrog u tužno prebacilo... E jebiga, dogodilo se tako brzo da i ne znaš zašto si pre dvanaest sekundi bila (relativno) opuštena, a sad si nesrećno sposobna da ubiješ. I ugrožena. I superiorna. A ipak uopšte, uopšte nisi. I svejedno govoriš da si skroz okej.

Nikad se ne radi samo o tebi. Ljudi su jedinstveni, ali osećanja nisu jedinstvena. Mogu nas izbombardovati sva odjednom kao silovita emocionalna nepogoda – dobra, loša i nagrizajuća. I smešna. Užasno smešna. Naravno da se ne radi samo o tebi. Zato je tu Otkaćena zrelost. Ako nismo u tome zajedno, onda uopšte i nismo u tome.

Kako da koristiš ovu knjigu?

KAKO GOD ŽELIŠ. Dosta ti je toga da ti ljudi govore šta da radiš u životu. Koliko god to bilo korisno ili zabavno. Mi smo napisale ko smo i šta znamo. Sve u ovoj knjizi poteklo je iz razgovora, tako da pretpostavljamo da će neki delovi kod tebe imati odjeka, a neki neće – ali neko tamo negde to misli i to oseća. Ima tu delića terapijskog razmatranja, nekih sasvim ludih šala, mnogo ćaskanja i nešto tuge. To su boje naše duge.

Nadamo se da će ti se dopasti jer si je ti inspirisala. Uzmi ono što ti se dopada, ostalo ostavi. Ovo nije knjiga samopomoći. A ipak se nadamo da će pomoći.

Dobro došle u Otkaćenu zrelost

**20 STVARI
KOJE ZNAŠ
KAD SI
OTKAČENO
ZRELA**

1. Ništa se dobro ne dogodi u tri ujutro.
2. Nikada ne kupuj najmanji broj u koji staješ.
3. Svakome je potrebna terapija.
4. Seda kosa je lepa, sa sedim izrastkom izgledaš poremećeno.
5. Vreme leti.
6. Verovatno si pomalo alkoholičarka. Osim ako zaista nisi alkoholičarka, u kom slučaju bi mogla da ostaviš piće?
7. Uvek si gladna.
8. Ako odustaneš od tehnologije, odustala si od života. Ne radi to.
9. Ko nema stare prijatelje, ima problem.
10. Neverstvo ne znači nužno i da je gotovo. Znači, prezir.
11. Nešto ti se kači za zube.
12. Nešto uvek boli.
13. A ti odmah pomisliš da je rak.
14. Istovremeno znaš i mnogo i malo. Misliš da se to međusobno potire. Na čemu smo onda?
15. Dobar san je važniji od dobrog seksa.
16. Moljci ti pokreću paniku. Čak i priča o njima pokreće ti paniku. MOLJCI. PANIKA.
17. Imaš 25 različitih biljnih čajeva. Nijedan od njih ti se mnogo ne dopada. Radije bi popila dijetalnu koka-kolu. Ipak verovatno nećeš.
18. Psovanje, jebiga, pomaže.
19. Ovo je čas najgore gužve u životu: imamo mrlje, bore, verovatno i protezu.
20. Ako treba da otkážeš, otkazi.

Prvo poglavlje

TAMO GDE OBITAVAJU MAHNITE MISLI

UPOZORENJE. U OVOM POGLAVLJU malo ćemo pritisnuti bolno mesto. Prvo će sve biti malo mutno, a zatim će se izbistriti. Hajde onda da zaronimo s pitanjem: koliko se mahnito trenutno osećaš? Možda si u svakom pogledu savršeno uravnotežena: smirena, pribrana i dominantna; zdrava, bogata i mudra. A možda ti igra oko i tako si nervozna da osećaš kao da će ti se srce rastopiti i izliti se do solarnog pleksusa. Možda si odustala od „zastajanja na trenutak“ i postala nekakvo ljudsko biće na baterije i bez duše. Kladim se da – u celini – niko neće znati. Kladim se da si ti sa svojim samopouzdanjem, sa svojim sastancima, večerama, vožnjom do posla i s posla i razgovorima deo zdravorazumskih podvala u kojima kolektivno učestvujemo. Ili smo kolektivno učestvovali. Dobro došla u Doba anksioznosti. To je lepak koji nas sve spaja. Anksioznost; naša stalna saputnica.

Odrasla sam rešena da ne želim da budem neurotična. Neuroza, kao kod viktorijanaca histerija, bila je štap univerzalne veličine za šibanje svake žene kojoj kao da nije lagodno među svojimima. Bio je to način da se barata zgroženošću koju može izmamiti opiranje. Način da se žigoše taj umršeni zamotuljak ženskastih osećanja koji nudi predah od lepe ženske ženstvenosti. „Neurotična je“, rekli bi ljudi i prezrivo slegnuli ramenima,

čime bi oslikali osećanja te žene kao nerazumna, jadna i neizlečiva. Govorilo se i: „Nervi.“ Kao da je za te odvažne žene život dug nastup na pozornici straha koji se dramatižuje sam od sebe. To je, naravno, bilo seksistički. Međutim, sada, kako čujem, muškarcima sleduje isto. Onda je to u redu.

Prirodno, uz privilegiju da budem neurotična i da me je strah od toga, svoju preterano aktivnu mašinu brige nisam shvatala ozbiljno. Zbog čega bih brinula? Bila sam odevena, nahranjena, zaposlena, zdrava i s krovom nad glavom. No neodređen strah za to ne mari. On misli pretvara u pretnje. Godinama, kroz odrastanje i na fakultetu, pa u dvadesetim godinama i duboko u tridesetim, mislila sam da „imam“ depresiju. Bila je to moja loše čuvana tajna dok sam se igrala prozakom (prvi prepisan sa devetnaest, poslednji sa četrdeset jednom godinom) i, kad god je to bilo moguće, skretala osećanja. Moje automatsko podešavanje bilo je zaziranje – kako se usuđujem da se nadam? Zar nada nije idiotska? Zar ona samo ne prostire crveni tepih bolu?

Začkiljila sam u detinjstvo i otkrila da mi je pamćenje čudno prazno: upamćena atmosfera a ne stvarnost, pre ono nagovešteno nego upamćeno.

U pamćenje sam prizvala devojčicu koja pliva po skrivenoj brizi. Osmogodišnjakinja opterećena brigom i samokontrolom. Doduše, to ne biste shvatili po onoj dramskoj, preuranjenoj masci koju sam nosila. Niko nije znao. Tako dobro sam glumila. Prihvatila sam da mi je depresija u genima. Otac je patio od manične depresije, mada to nikada nije prihvatio, a ja sam sebe oblikovala prema njegovoj dinamičnoj slici tako da sam i ja patila od nje. Pa dobro. Što mi ne bi prosledio lekove?

Samo, znaš šta – a ovo baš nervira – pogrešno prepisani lekovi ne deluju. Britka u kancelariji, ali izolovana kod kuće, turbo napunjena adrenalinom, ali poremećena zbog nedostatka sna, naizgled ogromno samouverena, a opet svaki dan sam posmatrala kao zatvorsku kaznu te se odvušla kod međunarodno

priznatog stručnjaka. „O, vi ste tužni“, rekao je, „naravno da ste tužni, ali mi treba da lečimo anksiozni poremećaj.“

Dobro. Očigledno me je međunarodno priznati stručnjak potpuno pogrešno shvatio. Ne, ne, ne, Čoveče Koji Znaš Sve O Mentalnom Zdravlju. Ne, ne, ne, ja „imam“ depresiju. „Nemam“ anksioznost. Nemam napade panike, jednostavno živim sa živahnim depresijom koja me prati kud god da idem, ne smatra da zaslužujem da spavam i lišava me budućnosti jer je ono što tek treba da se dogodi užasno zastrašujuće. Depresija koja me podstiče da se povučem u mračan, hladan ugao pred svakom odlukom – ma kako sitnom – koju treba doneti, pa na kraju sve vreme razmišljam o smrti zato što je ova bodljikava sumornost tako bolna, tako bolna, tako bolna. Depresija koja polako preseca dotok krvi u moje suštinske veze. Majka mi stalno govori kako sam strašna i zastrašujuća, a ja osećam samo strah i zastrašenost. Najbolja prijateljica besna je što ne ostajem s njom u gradu posle deset uveče jer nikada ne spavam posle tri ujutro, a i zato što je boravak noću van kuće počeo da mi izaziva paniku. Partner kaže: „Tako mi je teško da gledam šta radiš sebi“, a kad jedino uspem da ga mrko pogledam ili zaplačem, on poslušno ode. A ja plačem sve više. Ne mogu da prestanem. To nije pročišćavajući plač. To je sirov, beskrajn bol koji melje, i te suze izazivaju nove suze, a katarze nema. Na terapiji sam, ali moja terapeutkinja gleda svoje beleške i kaže: „Svakako ste pod pritiskom. Samo, nešto se ovde ne slaže – sabirci ne bi trebalo da daju u zbiru ovu poražavajuću brigu.“ A ona ne jenjava pa se onda pojačava. Ona prosto, turobno, postoji. Samo pravi štetu. Kako se čini, narode, to je Anksioznost.

Pomislili biste da, u godinama u kojima sam, uz količinu terapije koju sam imala i potpune, tupe raznovrsnosti „depresivnih“ epizoda koje sam uspešno istrpela (mogla bih reći preživela, ali to je pomalo melodramski), pa pomislili biste kako sedim ovde i protresam pozamašnu vreću mehanizama za zdravo dovijanje. S pravom bi trebalo da sam potpuno opremljena. A opet, jesam li

jedina koja misli da, pod uniformom potpune funkcionalnosti, vrebama manijak sposoban da nekome otkine jebenu glavu samo ako ga popreko pogleda? U stvarnosti bih verovatnije pocrvenela i izvinila se ako mi nagaze prst na nozi. Suština je u tome što ne treba da se ponašaš kao ludakinja da bi se osećala kao ludakinja i patila kao ludakinja.

„Hajde da“, kaže neverovatno čuveni doktor, „jednostavno pokušamo Otkaçene.“ Tako ja izađem s novom, nesnosnom dijagnozom. Nisam depresivna. Ja sam... anksiozna osoba. Baš prijemljivo, je l' da? E pa jeste. Samo u drugom smislu. Anksioznost je veoma zarazna, a mi plivamo u pandemiji te bolesti. Doba anksioznosti donosi odabrane laži preko društvenih medija, neizmernih očekivanja, hiperkomunikacije – kontraintuitivno pomešane s izolovanošću. Briga danas predstavlja nove velike boginje. Citalopram je novi penicilin.

Tako sam, sad ugodno ušuškana u novu etiketu, bacila pogled na onu teatralnu, bučnu devojčicu. Samo su siledžije u osnovnoj školi primećivale da sam ranjiva. Niko drugi nije znao. Bila je to moja tajna sramota. Međutim, sramota ne preživljava kada se izgovori. Stoga, ako sve pogledamo tom anksioznom u oči i okrenemo ga (da, njega, možete me tužiti) na koščatu glavicu, onda on postaje ako ne zabavan, ono bar smešan. Među Velikim Devojkicama, onim što im venama teče tmina, uboj i borba, to je jezik našeg plemena. Sve donedavno u društvu shvatanje reči „anksioznost“ nije odgovaralo veličini i jačini tog osećanja. Ni načinu na koji može otupiti i ugroziti život.

Događa li se samo meni? Ili samo tebi? Da radiš na prazno? Bez sokova? Bez ideja? Bez ičega? Nikako. To je deo tkanja života, to prizemno ludilo. Zato podeli ludilo. Nađi nekoga ko te ne pogleda belo kad kažeš: „Očigledno ću umreti sama.“ Nađi nekoga ko se nasmeje i kaže: „Ali obećala si da ćeš me negovati dok patim od Alchajmera. Ti bar znaš da ćeš umreti sama.“ Tako se postavlja veza. A kroz vezu stiže nada.

Osetljivija sam od tebe

- Ja: Stvar je u tome što sam prilično osetljiva.
- Ti: I ja sam prilično osetljiva.
- Ja: Baš STVARNO osetljiva.
- Ti: Ja sam tako osetljiva.
- Ja: Bukvalno me sve rasplače.
- Ti: Tako me uznemirava i sama priča o plakanju.
- Ja: Čak i pomisao da gledam vesti prosto je...
- Ti: Da ikada gledam vesti, mislim da bih zaista umrla.
- Ja: I, bogo moj, oni veterinarski programi...
- Ti: Već se kidam.
- Ja: Slučajno sam odgledala epizodu u kojoj daju injekciju zmiji po imenu Margaret, pa sam se ubila plačući.
- Ti: NEPODNOŠLJIVO ZA MARGARET.
- Ja: Zašto životinje moraju da pate?
- Ti: Znaš, trenutno me to boli kao da mi uporno otvaraš grudni koš nožem za puter, eto koliko.
- Ja: Kamo sreće da sam manje osetljiva. Kamo sreće da osećam MANJE, znaš?
- Ti: Kamo sreće da manje volim. Prosto previše volim.
- Ja: Imam toliko ljubavi da sam iznenađena što sam u stanju čak i da dišem.
- Ti: Ljubav koju osećam prema drugima gotovo je brutalna do ekstremnosti.
- Ja: Mislim, mrzim koliko volim.
- Ti: Imam toliko ljubavi da mi to uništava čitav život.
- Ja: Osećam se veoma izolovano svojom osetljivošću.
- Ti: Bukvalno nemam prijatelja zbog toga što sam preosetljiva.
- Ja: U stilu, brinem o SVEMU.

- Ti: Kad bih još više brinula, rastočila bih se.
- Ja: Zapravo osećam zavist prema ljudima koji su manje osetljivi od mene.
- Ti: Mislim, zavidim tebi.
- Ja: Ehhh... Ne verujem da bi mi zavidela da si u mojoj glavi.
- Ti: Mogu da zamislim sebe u tvojoj glavi. Zato što sam tako osetljiva.
- Ja: Dobro. Onda, šta ovog trena mislim?
- Ti: Znaš... nešto tužno.
- Ja: GREŠKA. Mislila sam na zalazak sunca. Što kod mene, zapravo, izaziva zahvalnost.
- Ti: (plače)
- Ja: Da, i sama sam bila pred suzama.
- Ti: (još plače) Izvini, ne mogu... (maše rukama pred licem)
- Ja: (isto plačući) Znam, znam.
- Ti: To je tako... znaš?
- Ja: Zaista znam.
- Ti: Znaš li?
- Ja: Više nego što ćeš ikada saznati.
- Ti: Znala sam da ćeš to reći. Veoma sam osetljiva na ono što se ljudi spremaju da kažu.
- Ja: (plače)
- Ti: (plače)

Donekle nekako napeto?

Neki ljudi nisu potpuno opušteni i to je tako. Sve zavisi od toga kako smo sazdani. Mi, nešto budnije po prirodi, imamo mnoge kvalitete. Uvek smo u pripravnosti. Svetlucamo od budnosti i adrenalina. Samo nismo opušteno. Opuštenost nije naša svrha. Uvek smo prenapete da bismo:

-
- ▶ Spavale u vozu – kakav to psihopata može da spava u vozu s bleštavim svetlima i drugim ljudima i tandrkanjem, s mogućnošću da nam neko mazne tašnu?
 - ▶ Nosile seksi rublje – a da ne osećamo kako treba da se a) izvinjavamo, b) šalimo na račun toga, c) pretvaramo da je to nešto prastaro što sam i zaboravila da imam.
 - ▶ Pristale na masažu glave kod frizera – molim vas, samo mi operite kosu i pustite me da se čistim odavde.
 - ▶ Uživale u visećoj ležaljci – što je pobeda nade nad iskustvom. Pentranje u nju, izvlačenje iz nje, šta više reći?
 - ▶ To isto radile u ligeštulu. Hoće li danas biti taj dan kad nepopravljivo razbijem trticu?
 - ▶ Nabavile kućnog ljubimca – možda macu. Ali maca će uginuti. Pregaziće je nešto ili će je rastrgnuti lisica. Već sam pomalo tužna zbog mačke koju nisam ni videla. Sirota draga maca. Sirota ja.
 - ▶ Čitale za vreme masaže – skidam kapu onima što mogu da leže i dremaju a da ne ispituju maserku o njenom životu i koji je znak u horoskopu.
 - ▶ Izašle bez gaćica. Čista ranjivost pomisli nije za mene. Uopšte nije.
 - ▶ Parkirale u podzemnim garažama. Skučen prostor, škripav, vrištav gumeni pod. Stubovi na sve strane. Kamere na sve strane. Ubice na sve strane.
 - ▶ Uživale u izletu. Gde je najbliži WC? Gde je najbliži sto? Ima li hlada? Kako da jedem ovo? Izvini, gde je najbliži WC?
 - ▶ Ostavljale kaput u restoranu. Možda će mi biti hladno. Možda ću morati da izađem u žurbi. Može izbiti požar. A šta ako ga zature?
 - ▶ Radile bilo šta na aerodromu. Samo treba da sedim mirno i zurim – bez treptanja – u table koje objavljuju odlaske.

Ne daj bože da čak i na nanosekund propustim objavu koja se pojavljuje na tabli. A čim objave izlaz, odmah kreći, kreći, kreći. Nema vremena za obilazak radnji. Jeste li poludeli?

► Sedele same u kafiću na trotoaru. Šta sam ja? Francuskinja?

Vreme je da svoje unutrašnje demone nazovemo pravim imenom i izvrgnemo ih ruglu

Taman konačno počneš da se pretvaraš da si opuštena. Ništa te neće sprečiti da se noćas dobro odmoriš... O, čekaj, evo ih, stižu svi tvoji unutrašnji demoni. Kakva je to odana gomila! Tu je...

Martin, demon novca

Martin se drži pravila kao pijan plotu. Voli da se prijavi oko tri ujutro. Trenutno se bavi hipotekom i kako je nikada nećeš isplatiti, voli da priča o tom novcu, da, o novcu koji si potrošila i zbog čega nemaš penziju. Martin je dosadan demon. Ipak je veoma delotvoran.

Alan, demon Alchajmera/Li, demon smrti

Alan je u poslednje vreme mnogo prisutan jer si gledala pornografiju o Alchajmeru (preko *Irisa*, *Noutbuka*) i iskreno se u ovom trenutku, s obzirom na to da se nikada ničeg ne sećaš, više plašiš Alana od Lija. Ipak to nikada nećeš reći Liju. Zato što ume da se uskopisti.

Sajmon, demon saznanja da si oduvek loša u krevetu

Sajmon ti je potreban da znaš kako je, kad si bila mlada a u glavi ti se vrteo pornić s temom očajničke želje da udovoljiš, sve bilo donekle usiljeno i ponižavajuće. Svi su mislili tako. A on voli da naglasi kako si, sad kad si stara i iskusna, zapravo

samo stara. On te tera da shvatiš kako su tvoji manevri jadni i da svi kažu: „Misliš da imaš pokrete? Nemaš ti pokrete. U stvari, čak se i ne mrdaš.“

Angus, demon starenja

„Više nikada nećeš izgledati neumorno“, šapuće Angus. Govori sa škotskim akcentom. „A počećeš da izgledaš kao muškarac. I da zvučiš kao muškarac. A znaš onaj fond za bekstvo koji si sakrila? Upotrebi ga za zatezanje celog lica ili će ljudi početi da beže od tebe. Uz to i... kresanje nosa? Ostaviću te s tom mišlju...“

Pol, demon svojine

Fiju, fiju, fiju! Pol šiba u svom zamišljenom leksusu da bi te podsetio kako bi, da si imala muda, prodala stan još pre šest meseci i iznajmila ga na dve godine, a onda se ustremila kao lešinar na jeftinoću. Samo što ti nemaš muda. Nikad nisi ni imala muda.

Tarkvin, demon putovanja

Tarkvin se upravo vratio sa šestomesečnog boravka u Patagoniji i ne može da poveruje da si još zaglibljena tu, u provinciji, da ležiš u krevetu i piljiš u tavanicu, željna sunca i potrošena, i s kožom donekle kao krljušt od sveg vremena provedenog u debelim hulahopkama, umesto da pratiš svoju zvezdu do krajnjeg severa. Zato što on namerava tamo da ode. U klopci si. On je slobodan. To je bar jasno. Možeš li bar da probušiš ušnu školjku?

Kolin, demon kancera

Kolin najviše voli blag bol. Voli tek da gurne mozak od nešto nadraženog grla prema porodičnoj istoriji i nazad – preko onih dvadeset dnevno što si pušila na fakultetu. Kolin isisava radost, izvlači *mmmm* iz svake čaše vina, svakog koluta salame, svakog zrna rafinisanog šećera.

Ian, demon obmane

Ako se Ian pojavi, to znači da imaš razgovor za posao (uhvati-la sam te), veliku prezentaciju (*auuu*), sastanak s investitorima (neće dobro proći), reviziju uplate (*hahaha*). Ian je pomalo i muškarac koji nešto snishodljivo objašnjava ženi. Ne veruje da išta razumeš. Bože, pa on je u pravu!

Jolanda, „koji si ti blam“ demon

Jolanda nikad ne zastaje da uhvati vazduh: „Zašto si to rekla? Zašto si uopšte zinula? Običan si kreten. A zvučala si pakosno. Nikoga nije briga to što nisi nameravala da budeš pakosna jer si zvučala pakosno. I ljubomorno. Ni glas ti nije naklonjen. Visok. Tanak. Besmislen. Bezobrazan. Mrzim tvoj smeh. Svi mrze tvoj smeh.“

Ramona, ljubavni demon

„Da bi sebe nekako učinila simpatičnom, jasno je da treba da se promeniš“, kaže Ramona dok pijucka Molotovljevi koktel. Nisu oni posredi. Ti si. Ti omanjuješ. Ti si oštećena. Tebi nešto nedostaje. Možda nikad nećeš naći ljubav. A onda ti i Ramona možete biti zajedno, same, zauvek.

Da li mi nestrpljenje izjeda dušu?

U glavi sam već završila pisanje ovoga i prešla na nešto drugo, što još nije obrađeno. Zašto to nije obrađeno? Šta nije u redu sa svima (sa mnom)? Zašto su svi tako jebeno ležerni?

Nestrpljenje. Sedi na zadnjem sedištu taksija i isijava gnev. Skakuće s noge na nogu dok se tost sprema. Lupka prstima u čekaonici. Psuje zamrznutu aplikaciju za parkiranje. Ispljuni to. Uradi već jednom. Zašto voziš kao DEVOJKA? Postajem seksi-sta kad me obuzme nestrpljenje. Ono mi pomuti sposobnosti.

Preseče moje mišiće osmeha. Ne mogu da se smejem kad se nešto malo rastegne.

To ima veze s kontrolom i očajničkim pokušajem da se kaos drži što dalje. Ima veze s iskrenim osećanjem da će se ukoliko zakasnim na sastanak zato što taksista ne razaznaje glavnu ulicu od prilaza stanici, onda razjapiti vrata pakla i život će se odmotati oko mene kao čelična vuna.

Nestrpljenje je neverovatno neprivlačno i nagrizaće: nije prijatno biti u njegovoj blizini. Ono je hladno, surovo i nesaosećajno, ali sledeći put kad se nađete pred uzdasima, buškanjima i podbadanjima nekog poput mene, koliko god to može biti iritantno, samoživo i ugnjetavački, znajte sledeće: biti nestrpljiv je tužno i neprijatno. Vrlo malo toga vam donosi zadovoljstvo jer paničite zbog onoga što ide posle. U suštini „putovanje“ je sjebanost. Nestrpljenje ne dolazi pa onda ode, ono sedi na tvom ramenu i sudi, mračni, odvlači te u groznu pomamu. Nestrpljenje, kao i ljubomora, ništa ne čini ni za koga. A meditacija ne pomaže.

Deset stvari koje znaš samo ako ideš na terapiju

.....

1. Izbegavaj svakog muškarca koji kaže: „...i ispao sam sasvim dobro.“ Nije.
2. Od detinjstva se možeš povratiti, ali mu ne možeš umaći.
3. Pričanje o terapiji u javnosti dosadno je SVIMA.
4. A terapija je jedino mesto na svetu na kome uopšte ne moraš da brineš jesi li dosadna.
5. „To nije okej“, zaista je korisna rečenica.
6. Ne pokušavaj da se sprijateljiš sa psihičcem (oni s kojima ti to uspe su nestručni).

7. Ograničenja nisu samo nešto o čemu pričaju potpuni slepci.
8. Uvek te zanima seksualni život tvog psihića.
9. Nisi baš skroz okej i to je okej.
10. Dobri terapeuti su obično zastrašujući. Na tebi je da otkriješ da li to pomaže.

U mom mozgu je otvoreno mnogo tabova

Šta sam ono govorila? Šta ti ono reče? Šta sam radila? Zašto sam ovde? U ovoj sobi? S kašikom u ruci?

Šta sam rekla da ću uraditi? Kakvu sam to ideju imala? O poklonu za moj rođendan? O poklonu za tvoj rođendan? O knjizi koju sam mislila da mogu napisati? O torti koju sam mislila da bih mogla da napravim? O restoranu koji sam mislila da overimo?

Koga sam ono beše rekla da ću zvati? Zbog testamenta? Zbog vodovoda? Zbog... O, kapiraš već.

Dok smo još kod toga, kada si poslednji put htela da napuniš telefon tako što si ga stavila u frižider? A možda si novčanik bacila u kantu za otpatke na benzinskoj pumpi pa odskakutala do kase da platiš kesom s đubretom koju još stežeš u vrućoj ručici? Jesi li u poštansko sanduče ubacila ključeve umesto rođendanske čestitke? Jesi li rekla *Volim te* na kraju konferencijskog razgovora? Smeškaš li se odsutno neznancima na ulici zato što je tvoj mozak upravo rešio da prekine vezu s tvojim licem? Zatim je tu izgovaranje pogrešnog imena kad se predstavljaš, što je zaista neobično. A dešava se. Možda upravo stoga što nam je mozak zaista prepun, pa zaboravljamo nešto, stavljamo predmete na pogrešna mesta, brkamo nešto, on prekida s razmišljanjem na poprilično duge rokove. Kako se život do

prelivanja puni radošću, stresom i neodređenim strahom, je li to neka vrsta moždane tehnike opstajanja? Kad se glava prepuni, možda svest nakratko odleti kako bi sačuvala sposobnost? Ili – zaboga – možda je i nešto suprotno: neki zlokoban nagoveštaj gubljenja moći. No o tome nećemo razmišljati, mada bi možda trebalo da pribegnemo sudokuu jer podstiče elastičnost kako bismo masirali sivu materiju i pokrenuli je.

Da to nije krivica telefona i toga što su nas oni učinili razvejanim, toga što smo postali vrlo zavisni od tog razvejavanja pažnje jer ljudi zaduženi za to zapošljavaju pametne, zle psihologe da nam iz uma uklone sve korisno i ispune ga glupostima i potrebom da dodirujemo staklast ekran i vidimo glupost umesto da saslušamo prijatelja, potražimo pogled na planinu, zažmurimo i zamislimo se duboko, spokojno. Raspon pažnje opao je s dvanaest sekundi 2000. godine na današnjih osam sekundi. Uzgred, zlatna ribica ima raspon pažnje od devet sekundi.

Međutim, čudna je istina da se ja, uprkos zaboravnosti, rasejanosti, zbrkanosti, taman nekako provlačim. Nisam baš organizovana. Nisam baš dinamična. Ipak sam iznad površine vode. U stvari, zaboravnost je izgleda uklonila čitav sloj stresa. Ne sećaš se šta treba da radiš = ne brini o onome što treba da radiš. Osim onog osećanja što zanoveta da mi život curi kroz pukotine u švajcarskom siru od mozga. Izvini, o čemu sam ono brinula? Vidiš? Sasvim opuštajuće...

Stvari o kojima mislimo u klonji

Pomislila bih da je taj tron svetinja. Da je predah. Nekakvo slatko oslobađanje. Posebno otkad izgleda tamo provodimo sve više vremena. Izgleda da zabava nikad ne prestaje. Čak i ako smo savladale mišiće dna karlice (*ha!*), mentalna inkontinencija preovlađuje. Propustljiv mozak je mnogo, mnogo zauzet...

1. Bila sam ovde pre deset minuta. Da li je normalno za ljudsku bešiku da bude veličine sočiva?
2. Je li ono seda malja? Je li moguće? Već? *mrda kukovima levo-desno trudeći se da ustanovi da li je to varka svetla*
3. Jesam li za danas kupila srećku *Evromiliona*? Ako sam je kupila, zašto se toga ne sećam? Gde sam je stavila? Šta ako dobijem a to ne saznam jer ne znam gde sam je stavila, pa čak ni imam li je uopšte? Da li je ovo rani početak Alchajmera?
4. Pijem li previše vode? Hoću li završiti predozirana kao Entoni Endruz onda kad je popio osam litara u jednom danu jer je bila vrućina, pa se onesvestio?
5. Ističe li mi vreme za parkiranje?
6. Zašto ne volim Idrisa Elbu? Da li sa mnom nešto nije u redu? Treba li da se ispovedim? Ne, ne mogu.*misli na svaki put kad je klimnula glavom i sebi u bradu rekla „seksi“ kad se pojavi njegovo ime*
7. Koliko će proći dok ne primete da me nema? Zato što mi je ovde telefon.
8. Zašto neko u susednoj kabini piški tako tiho? Zašto ja piškim kao trkački konj? Anksioznost društvenog piščenja.
9. Ako se načas uspavam, a to slučajno preraste u temeljan san, pa moraju da provale u ovu kabinu jer misle da sam umrla, ne nosim gaćice koje zaista predstavljaju ono što danas jesam. To je tako nepravедno i varljivo.
10. Vežbe za mišiće dna karlice, vežbe za mišiće dna karlice, vežbe za mišiće dna karlice.

Nevolja s gnevnim ribama

Rekoše kako žene nisu stvorene da budu ljute. Kad smo ljute, kao da smo... pomamljene. Ženski bes je (izgleda) ružan

muškarcima, deci, drugim ženama, čak i dlakavim životinjama. To su nam govorili i utuvljivali čitavog života. Ima nečeg neprirodnog i demoralisućeg u vezi s ljutom ženom. Ludača. Gadura. Oštrokonđa. Niko ne želi da jebe aktivistkinju, niko te neće voleti ako vičeš. Ovo već zvuči sasvim ljutito. Kakav bauk.

A problem s kojim smo suočene zato što smo bile dobre male učenice i žudele za tim da budemo voljene jeste da, kad odrastemo, ne znamo kako da se borimo s gnevom koji u nama naraste, kao što je naravno bivalo, biva i biće. Savršeno opravdano, ali ne i preporučljivo. Ne znamo kako da savladamo gnev i korisno ga se oslobodimo. Zato ga sputavamo i zadržavamo i uvećavamo sa svakom novom jebenom stvari koja nas ljuti, pa on raste i mutira. One žene koje su virtuozi u sputavanju, koje istaknu svoje tobožnje nasmevano lice a u sebi se tresu, podložne su eksploziji od koje se njihovi delovi zalepe za zidove.

Nisam dobra u sputavanju. Nalazim da sam sve vreme pomalo kivna; sitno nerviranje isijava iz svake moje pore. Nekih nedelja je gore od drugih. Nekih nedelja sam opasnija nego drugih. Rizičan koncept koji može za okidač imati nešto u stilu tanke kože, hormona, nespavanja, klozetske šolje koja curi kroz plafon u kuhinji, loše probave. A ja se toga stidim, mislim da je to moja greška, molim ljude da oprostite meni i mojoj užasnoj prirodi. Onda brinem da mi ne mogu oprostiti, da neće i da će prijatelji otpasti, a ja ću završiti ne samo neudata već i usamljena, pa se povrh gneva gomila anksioznost, a ja sam negde skroz ispod svega toga, jedva mogu da dišem.

Govorim *izvini*, pod stresom sam; izvini, gladna sam; izvini, nesigurna sam, ranjiva, umorna. Nikada ne kažem: „Izvini, prosto sam besna.“ Sve samo ne besna; ta reč je crvena, opasna, neprihvatljiva. Ipak hvatam sebe kako sam neproporcionalno ljuta zbog nečeg što zaista ne treba da me ljuti – pregoreo tost, rupa od moljca na džemperu, spori turista koji hoda ispred mene – svaka vrsta trenutne smetnje ili beznačajne prepreke

dovodi me do belog usijanja. A na kraju, kad se ogledam, vidim stisnutu vilicu i shvatam da nisam sposobna da je opustim. Otkrivam da ne izgledam tako i da se ne osećam tako zbog novog, neproporcionalnog besa, već zbog starog, proporcionalnog, neizraženog besa. Zato bi možda trebalo da se podvrgnem izvesnom programu za gnev koji ću sama smisliti u slobodnom stilu. Da uvežbam da kažem: „Besna sam.“ Sebi, drugima, svetu. Besna sam. A moj bes, kad ga izrazim i kad se za njega čuje, možda će pomoći da se osećam manje besno.

Svi terapeuti koje smo imale

Grubijanka

Ta je žestoka. Nema skrivanja iza priče o utučenosti ni očiglednog naklapanja o svakodnevним пониženjima. Nema pričanja šarmantnih šala. Kod grubijanke ništa ne prolazi. Zazireš od svake seanse, prosipaš zaludne suze da zaustaviš nemilosrdno sondiranje i osećaš se bolje nego što si se godinama osećala. Verovatno bolje nego ikad.

Muškarac

O, to je nešto novo! Muškarac. Baš odraslo. Zato što sad osećaš da mnogo bolje kontrolišeš sve ono vezano za tatu, a i prošlo je zaista mnogo vremena otkad si se poslednji put neprikladno zatreskala. To što imaš muškog terapeuta zaista te navodi da se osećaš delimično kul, delimično nervozno. Kao da imaš masera. Ili „dadjiljana“. Onda otkriješ kako želiš da ga zasmiješ i zapitaš se da li on misli na tebe kad nisi tamo, pa shvatiš da je to vrlo loša misao.

Majka

Tako je divna prema tebi. Tako ljubazna. Tako pažljiva i uviđavna, dobar slušalac i tako strpljiva i puna razumevanja,

ne osuđuje, ne kritikuje i nije na oprezu. Ima najmanje šest satova posejanih po sobi tako da nikad ne znaš kad proverava koliko je vremena ostalo dok ti mrmoriš o sindromu varalice i zbog čega si usredsređena na grudvicu na licu koju niko drugi ne vidi. Njeni jastuci su tako udobni. Tako je PRIJATNA ta tvoja nova majka. Pitaš se zapravo učiš li išta...

Profesorka

Ona je Nemica, naravno. Sve je frejldovski. Ili jungovski. Iscrpljujuće. „Ne znam zašto kašike volim više nego viljuške“, zevnem. „Ne sećam se jebениh snova“, zaurlam. Pokušaš da je otpustiš, a ona ne pušta. Dve godine. Naplaćuje ti i kada ode na odmor, što smatraš nepravednim, ali se plašiš da to pome-neš. U retrospektivi smatraš da je možda ona luđa od tebe.

Grupa

Nešto neverovatno uvrnuto događa se kada sediš u grupi. Osećaš neobičnu podršku. Voliš ih sve redom. A sve se mnogo ori. I ludo se identifikuješ sa svime. Osim: Zar ona nije zaista iritantna? Pa zašto se on žali? Mrzim i njene cipele. Samo ne opet priča o „izletu na obalu“. Podsećaju te da si smrtno užasna osoba. Ali onaj tip je baš seksi.

Lekovi, lekovi, lekovi

.....

„Dakle, piješ li citalopram ili cipraleks, koliko traju neželjena dejstva, jesi li se gojila od lekova, je li ti srce preskakalo i koliko miligrama?“

Ovo je poruka koju je nedavno poslala jedna Otkaćena zrela drugoj. U poverenju.

„Zapravo, dali su mi nešto što se zove vortiooksetin, što je neka vrsta nove generacije prozaka i izgleda da ti ne poremeti seksualni nagon, mada nisam sigurna da je to dovoljna blagodati da ti nadoknadi što trpiš mučninu i nesanicu. Nadam se da

od njega neću dobiti šest kilograma kao od citaloprama. Mislila sam da se stisnem ovog leta i tu i tamo, kad osetim da stvarno šizim, gutnem neki beta blokator, ali ove ću isprobati na šest nedelja. Za svaki slučaj“, stigao je opširan odgovor.

Reči „od lekova“ u porukama ispravljaju se automatski u „od lepkova“. Što je očigledno pogodno jer lek uzimaš kad odlepiš. Kad si u buli. U govornima. U frci. A čim saznaš da oni znaju da znaš, oni znaju da znaš da oni znaju da i jedni i drugi znate da si jedna od njih, to postaje plodna brazda za preoravanje. „Ne verujem da ispravno upravljam svojim reakcijama, pa je u redu da pijem SSRI lekove ili da pijem lekove protiv anksioznosti?“ Hmmm, zanimljivo pitanje. To prerasta u kliku zato što je povezivanje preko lekova („Spustila sam se na 20 mg nedeljno, što bi te prema mudrosti tradicionalne medicine ubeđivalo da nudi samo placebo dejstvo, ali kunem se da je minijaturni pojas za spasavanje“) više spaja nego vezivanje preko loših momaka i šefova. Zato što te razrešava samoprekora. A i potpuno je neodoljivo. Razgovor o lekovima – nepresušna korist...

Raskošno tkanje suza

Gnevne suze

Tako si monumentalno ljuta, tako iznervirana, tako besna, tako razjarena – kao da si udarila taban o dno kreveta i stojiš tamo stisnutih pesnica, a gnevna tečnost ti izbija iz očiju. Tu vodu bi mogli da flaširaju i daju drugim ženama koje se muče da dopru do svoje srdžbe. Mogle bi da je uzimaju kao niskokaloričan i nezalađen preliv za salatu.

Suze gladi

Nije bitno zbog čega si tako gladna – zbrka u vreme pauze za ručak, hormonska eksplozija, glupa dijeta – ali susrela si se s ispučenjem na putu svog dana i misliš samo „piletina,