

SARA NAJT

**I ZA TO ME
ZABOLE**

MAGIJA KOJA MENJA ŽIVOT

Prevela
Nevena Andrić

■ Laguna ■

Naslov originala

Sarah Knight

THE LIFE CHANGING MAGIC OF NOT GIVING A F*CK

Copyright © 2015 by Emergency Biscuit Inc

Translation copyright © 2021 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.

I za to me zaboje:
magija koja menja život

prestani da provodiš vreme koje nemaš
s ljudima koje ne voliš
radeći nešto što ne želiš

– Sara Najt

Napomena

(iako nas baš zabole
za napomene, zar ne?)

Ovo je knjiga o tome kako se ne ložiti bez potrebe. Da bih ispitala svoje metode u praksi, priznajem da sam iz svog života izbacila mnoge predmete, koncepte, događaje, delatnosti i ljude. Ne moraš se slagati sa svim mojim odlukama. To je sasvim u redu. Možda ti se čak učini da si se prepoznao negde na ovim stranicama – naročito ako si roditelj sitne dece, ljubitelj karaoka, moj prijatelj, rođak ili bivši kolega. Ako ovo važi za tebe, ili si u pravu, ili svašta umišljaš. U svakom slučaju, ako te vređa nešto što sam napisala, onda ti **stvarno** treba ova knjiga. Odmah pređi na stranu 32: „Ma zabole te šta drugi misle“.

Još jedna napomena: u pisanju ove parodije nisu učestvovali Mari Kondo i njeni izdavači, nisu je ni odobrili, ni podržali niti autorizovali; ma, ni u ludilu.

SADRŽAJ

UVOD	13
<i>Raspremi tu fioku gde držiš povode za nerviranje</i>	14
<i>Veština pospremanja sopstvenog uma</i>	16
<i>Magija neloženja.....</i>	20
I O SMARANJU I NELOŽENJU	23
Zašto da se ložim?	25
„I za to me zaboje“ i neloženje: osnove.....	27
Koje to mitske ljude zaboje za sve?.....	28
<i>Deca, kreteni i prosvetljeni.....</i>	28
Kako postati takav?	31
Ma, zaboje te šta drugi misle.....	32
Razlika između osećanja i mišljenja/stavova	35
Kako sastaviti ložački budžet	40
A šta s ljudima koji se uporno i dalje pale zato što tebe baš zaboje?.....	42
Da rezimiramo.....	43
Vežba vizualizacije.....	45
II ODLUČI DA SE NE PALIŠ	47
Tvoj um je šupa.....	49
Razvrstaj povode za loženje u kategorije.....	51
Neživo: predmeti, ideje i koncepti.....	53

<i>Zbog čega je meni vredno da se palim, a za šta me baš zabole?</i>	54
<i>Deset stavki za koje mene lično baš zabole</i>	55
Još ponešto	58
Posao	62
<i>Sastanci</i>	64
<i>Konferencijski pozivi</i>	66
<i>Formalno oblačenje</i>	68
<i>Beskorisna papirologija</i>	69
<i>Beli medvedi i polumaratoni</i>	70
<i>Ma, ona ima reputaciju</i>	72
<i>Ovo nije beskorisna papirologija</i>	73
<i>Napomena o nivoima težine</i>	74
Prijatelji, poznanici i neznanci.....	76
<i>Kako postaviti granice</i>	77
<i>Traženje novca, donacije i pozajmice</i>	79
<i>Lična pravila</i>	83
<i>Na šta sve, zahvaljujući „ličnim, pravilima“, ne moraš pristati</i>	84
<i>Kad kažeš da negde nećeš otići, ne ulazi u dalju raspravu</i>	85
<i>Malci koji život znače</i>	87
<i>Šta sve ne zanima čak ni druge roditelje</i>	89
<i>Ponekad je u redu povrediti tuđa osećanja</i>	92
<i>Nekoliko situacija u kojima je u redu povrediti neznancu osećanja zato što sami ne želimo da se mnogo palimo</i>	93

<i>I... da li mi je preostao ijedan prijatelj?</i>	96
Porodica i rodbina.....	97
<i>Kad šoljica čaja nije samo šoljica čaja</i>	99
<i>Istraživanja kažu...</i>	100
<i>Jesam li ja odgovoran za stavove bližnjeg svog?</i>	103
<i>Da li da budeš pališa? Zaokruži „ne“!</i>	105
<i>Ne daj da te postide</i>	106
<i>Praznici: lično pravilo</i>	107
<i>Tazbina</i>	108
<i>Završnica</i>	110
Spoj spiskove	112
Ne potcenjuj energiju koju ti isisava čak i povremeno loženje	113
Loženje.....	114
III NELOŽENJE	115
Sveto trojstvo paljevine: vreme, energija i novac.....	117
Malim koracima napred	120
Žuti alarm: stavke na koje ćeš lako prestati da se pališ.....	121
Narandžasti alarm: stavke na koje ćeš srednje teško prestati da se pališ	122
Crveni alarm: stavke na koje je najteže ne paliti se	123
Samo napred.....	124
<i>Žurka na koju niko ne želi da ode</i>	124
<i>Fleksibilna iskrenost</i>	125
<i>Kada nije baš najpametnije biti iskren</i>	126
Različita paljevina, isti princip.....	127

A pitao si se kad ćemo stići do svadbi, jelda?	139
Loženje staro, loženje novo, loženje pozajmljeno, loženje plavo	140
Malo si se uprpio? Priseti se svojih ličnih pravila	150
Stimulacija!.....	151
Ko pita, ne skita	152
Kako izvući iz (ne)loženja što više koristi	155

IV MAGIJA NELOŽENJA TI MOŽE ZNAČAJNO PROMENITI ŽIVOT157

Neloženje znači dobitak.....	159
Loženje ti utiče na telo, um i dušu.....	163
Još jedan način da se ne ložiš previše.....	165
Prenesi mudrost drugima.....	166
Budi svestan bez čega možeš.....	167
Stavke oko kojih bi se verovatno trebalo više ložiti.....	168
Radi ono što tebi prija.....	171
Zabole te za negativne ljude	172
Kako dostići prosvetljenje	173

POGOVOR175

ZAHVALNICA179

O AUTORKI183

Uvod

Ako si sličan meni, već vrlo dugo se pališ i nerviraš zbog svega i svačega. Rastrzan si na sto strana, život ti teško pada. Pod stresom si, anksiozan si, možda te čak hvata i panika zbog silnih obaveza.

Knjiga *I za to me zabole: magija koja menja život* namenjena je svima nama koji previše radimo, premalo se zezamo i nikad nemamo vremena da se posvetimo onome – i onima – koji nas zaista mogu usrećiti.

Imala sam skoro trideset godina kad sam počela shvatati da je moguće izbeći deo tog loženja, ali tek nešto pre četrdesete sam ukapirala kako da to primenim na krupne životne probleme. Ova knjiga predstavlja skup i sažetak svega što sam naučila; ona svedoči koliko sam uživala u dotičnom postupku i sadrži detaljan vodič za one koji, u težnji ka zdravijem, srećnijem životu, žele da se oslobode okova bespotrebnog nerviranja.

Ako vam naslov zvuči poznato, svaka čast! Niste živeli baš skroz-naskroz zatvoreni u sopstvenoj čauri dok se na best-seler-listama širom sveta pela knjiga *Magija pospremanja koja će vam promeniti život* iz pera japanske stručnjakinje za izbacivanje đubreta, Mari Kondo. Milioni ljudi su otkrili njenu metodu zvanu „KonMari“ – program u dva koraka, koji ti pomaže da pobacaš sve ono što u tebi „ne budi iskru

radosti“, a da ostatak središ. Ishod ovoga je čist, spokojan životni prostor koji te, kako tvrdi gospođa Kondo, nadahnjuje da ove promene primeniš i van kuće.

Dobro, a kakve veze ima japanska knjiga o čišćenju sa mojim manifestom, gde tvrdim kako treba i za to da me zaboje?

Konačno ste se setili da pitate!

Gospođa Kondo je možda sva fina i lepo vaspitana, pa još ume da ti raspredi krš, ali kod mene te čeka nešto sasvim drugačije...

Raspredi tu fioku gde držiš povode za nerviranje

U leto 2015. dala sam otkaz u velikoj izdavačkoj kući – i oduštala od karijere koju sam gradila petnaest godina – kako bih postala honorarni urednik i pisac. Onog dana kad sam se išetala iz poslovnog solitera – onog dana kad sam se sjurila niz te „korporativne merdevine“ brže nego striperka, kad se poslednji put te noći spušta niz šipku – odstranila sam iz svog života čitavu kategoriju povoda za loženje: šefove, kolege, dug put do posla, garderobu, budilnik i još svašta.

Odjednom sam shvatila da me baš zaboje za prodajne sajmove, a i za „biznis-neformalni“ stil oblačenja i za ozbiljne političke diskusije me zaboje. Prestala sam da prebrojavam slobodne dane kao zatvorenik koji udara rečke na zid ćelije kako bi pratio koliki deo kazne je odležao.

Kad sam se oslobodila iz jarma korporativne učmalosti, imala sam, naravno, više vremena, kao i slobodu da ga utrošim kako god hoću. Spavala sam dok mi ne dune da ustanem, ručala s mužem, radila jedan ili dva honorarna poslića

(ili možda išla na plažu) i izbegavala njujorški metro koliko god je to moguće.

Takođe sam pročitala *Magiju pospremanja koja će vam promeniti život*. Inače sam uredna osoba i nisam smatrala da su mi očajnički potrebni saveti gospođe Kondo, ali uvek rado gledam kako da stan još uspešnije pretvorim u nešto iz časopisa o uređenju kuće – i, na kraju krajeva, imala sam pravo da sama odlučujem kad ću da radim, kad ću da spavam a kad da čistim i raspripremam: sve po sopstvenom nahođenju.

E pa, da vam ja kažem, ta knjižica postiže upravo to što vam i obeća. Gotovo da je... ako smem da kažem... magična.

U roku od nekoliko sati, već sam primenila metodu Kon-Mari na muževljevu fioku za čarape – to podrazumeva da se otarasiš čarapa koje ne voliš i nikad ih ne nosiš (ili, u mom slučaju, čarapa za koje sam znala da ih on ne voli i nikad ne nosi), a potom presložiš ostale tako da liče na malecne vojnike postrojene u stavu mirno, i onda ih, kad sledeći put otvoriš fioku, sve vidiš jednim pogledom. Kad je ugledao ishod, moj muž – koji je isprva mislio da sam luda kao struja što trošim vreme na raspripremanje njegove fioke za čarape – i sam je postao poklonik. Već sutradan je svojeručno sredio sve svoje fioke, kao i ormar.

Ako nisi čitao knjigu Mari Kondo, objasniću vam otkud nam motivacija da prionemo na posao.

Pored toga što smo pobacali odeću koja nam više ne treba ili nam se ne sviđa (i zadržali samo stvari koje volimo), smanjili smo i vreme koje utrošimo na razmišljanje šta da obučemo (jer sve u fioci je složeno tako da se vidi na prvi pogled), i ništa se više ne može „zagubiti“ (jer gospođa Kondo preporučuje metod uspravnog slaganja); sad mnogo manje peremo veš (pošto ne možemo da se prevarimo i pomislimo da više „nemamo“ stvari samo zato što je odeća koja nam treba zgužvana u dnu ormara ispod onih pantalona koje nam nisu taman).

Drugim rečima: život nam je znatno lepši sad kad vidimo sve svoje čarape. Nedeljama sam išla unaokolo i propovedala ovo svima koji su hteli da me saslušaju (i mnogima koji nisu).

Odjednom, uz sve te otkaze na poslu i sređivanje čarapa, shvatila sam da sam raspoložena za nešto posebno: da promenim sebi život!

Zahvaljujući izvanredno urednom domu, osećala sam se spokojnije, jeste. Volim nezatrpene površine i lepo sređen kuhinjski kredenac. Ipak, ono što je u meni zapravo budilo iskru radosti bila je sloboda nakon otkaza na poslu na kom nisam bila srećna – i činjenica da sad mogu da vratim u svoj život ljude, dešavanja i hobije koji će me usrećiti. Nisu mi ih iz života izgurala dvadeset dva para čarapa smotanih u lopticu, **nego previše obaveza i previše krša u mojoj rođenoj glavi.**

Tada sam shvatila... zapravo tu i nije reč o čarapama.

Nemoj me pogrešno shvatiti, divim se ja Mari Kondo zato što je otpočela revoluciju izbacivanja đubreta iz životnog prostora, čime unosimo više radosti u svoj život. Kod mene je to uspelo, i očigledno uspeva kod miliona ljudi širom sveta. Ali, kao što i ona sama kaže u knjizi: „Život počinje tek nakon što raspremiš kuću.“

E pa, ja sam svoju kuću raspremila. Prava magija se ukazala kada sam se usredsredila na sve ono zbog čega se toliko palim i nerviram.

Ali hajde da ne trčimo pred rudu.

Veština pospremanja sopstvenog uma

Ja sam naprosto rođena da se palim zbog svega živog. Možda ste i vi takvi.

Priznajem da sam perfekcionista, sklona sam da padam na nos od posla i uvek jurcam za uspesima i dostignućima;

tokom celog detinjstva i mladosti sam se neopisivo ložila da postignem sve živo. Uzimala sam na sebe bezbroj projekata i zadataka, polagala bezbroj standardizovanih testova, a sve to kako bih dokazala da zaslužujem poštovanje porodice, prijatelja, pa čak i površnih poznanika. Družila sam se s ljudima koji mi se nisu sviđali da bih ispala dobrica; radila sam poslove koji su mi ispod časti kako bi delovalo kao da rado pomažem ljudima; iz učtivosti jela svakakve gadosti. Ukratko, palila sam se zbog svega i svačega, i to zaista dugo.

Tako ne može da se živi.

U ranim dvadesetim sam prvi put susrela čoveka koga zaista zaboje za sve. Nazovimo ga Džef. Džef je bio uspešan privatnik, imao je puno društva i naprosto nije hteo da se loži na gluposti i radi nešto što ne želi. A ipak su ga mnogi voleli i poštovali. Ne bi vam došao na dečju priredbu u obdaništu niti da vas gleda kako sedamnaesti stižete na cilj u malom maratonu, ali to je bilo u redu, jer on je naprosto takav, znate? Bio je vrlo fin, druželjubiv i omiljen, ali naprosto ga je mrzelo da se smara oko bilo čega što mu nije bilo naročito važno – a bilo mu je važno da bude blizak sa svojom decom, da igra golf, da svako veče odgleda kviz. A za ostalo?

I. To. Ga. Zaboje.

A uvek je delovao potpuno zadovoljan sobom i – pa, srećan.

Vidiš ti to, pomislila bih često nakon što bih se videla s njim. Volela bih da sam i ja kao Džef.

Kasnije, kad sam imala možda dvadeset i pet, ispod mene je živeo komšija iz noćnih mora. Ipak, meni je iz nekog razloga bilo toliko stalo do njegovog mišljenja da sam pristajala na njegove sulude zahteve (jednom je, recimo, naterao neku moju drugaricu da trupće naokolo po mom stanu u čizmama s visokom potpeticom dok sam ja, u njegovoj dnevnoj sobi,

u stanu ispod, zajedno s njim slušala i, premda ništa nisam čula, spremno sam se složila da „jeste pomalo bučno“).

Čoveku je očito falila neka daska u glavi – dakle, zašto mi je bilo stalo do njegove naklonosti? Sad kad razmislim, trebalo je da prestanem sa ložnjavom zbog gospodina Rozenberga još onda kad mi je optužio cimerku za „opa-cupa“ u spavaćoj sobi iznad njegove... dok je ona bila na dvonedeljnom proputovanju po Evropi.

Onda sam se, na pragu tridesetih, verila i počela sam da planiram svadbu – a ta delatnost podrazumeva pravo izobilje raznih paljevina: tu su budžet, prostor, katering, venčanica, fotograf, cveće, bend, spisak gostiju, pozivnice (tekst i debljina kartona), zaveti, torta i sve ostalo – spisak je beskrajan. Do mnoštva stavki mi jeste bilo stalo, ali do ponečega nije; a ipak sam se zbog bukvalno svega palila i nervirala zato što nisam znala kako drugačije. Pod tolikim stresom, **nisam bila ni izdaleka zadovoljna sobom i srećna**. Kad je osvanuo veliki dan, već sam uveliko imala migrene, uporan bol u želucu, i ružičasti osip koji mi se divno slagao sa cvetićima na venčanici.

Iz današnje perspektive – da li je stvarno vredelo gubiti vreme i prepirati se s mužem o tome hoće li se na venčanju svirati pesma *Brown Eyed Girl*?

Da li je zaista bilo neophodno posvetiti toliku pažnju birkanju zakuske koju će konobari nositi na poslužavnicima kad je već ja neću jesti, pošto ćemo se mi u tom trenutku slikati?

Vala, nije.

Ali – i tu sam, barem pomalo, počela da zavodim promene – odnela sam jednu malu pobedu: možda jesam bila pomalo pališa zbog spiska gostiju (pošto mi je svakako bilo stalo do budžeta), ali znate zbog čega se nisam palila uopšte? Zbog rasporeda sedenja!

Zaključila sam da su svi gosti odrasli ljudi, koji i bez moje pomoći mogu izabrati gde da sednu i počaste se icem, pićem

i zabavom na moj račun, i time sam uštedela sebi sate – bar jedanaest-dvanaest, a možda i više – buljenja u plan restorana i razmeštanja ujni, stričeva i koječijih trenutnih partnera kao da su kuglice na računaljci. Živela ja!

Posle epske ložnjave oko venčanja, bila sam iscrpljena. Bila sam na kraju snaga i samo što nisam pukla. A ipak, videla sam nešto dobro u tome što sam odustala od rasporeda sedenja. Trebalo je da marim za raspored sedenja, znala sam to, ali jednostavno nisam. Umesto da taj osećaj obaveze stavim ispred sopstvenih želja, naprosto sam rešila da se ne palim mnogo, a zadnjice nek se spuste gde se spuste. I je l' se neko žalio? Ne, nije.

Hm...

Malo po malo, u narednih nekoliko godina, **prestala sam da se palim zbog sitnica koje su mi išle na živce**. U nekoliko navrata nisam otišla na zabave koje je priređivala firma. Izbri-sala sam zaista nesnosne ljude iz prijatelja na *Fejsbuku*. Odbijala da sedim i sušim se na „čitalačkoj probi“ tvog „komada“.

I malo po malo sam se osetila bolje. Ne tako opterećeno. Spokojnije. Spuštala sam slušalicu ljudima koji su pokušavali da mi nešto prodaju; odbila sam da odem na vikend s prijateljicama koje su sa sobom vodile sitnu decu; prestala sam da gledam drugu sezonu *Pravog detektiva* posle samo jedne epizode. Postajala sam ono što zaista jesam, mogla sam bolje da se usredsredim na ljude i delatnosti koji su, što bi rekla Mari Kondo, budili u meni iskru radosti.

Uskoro sam shvatila da bih mogla ovo otkrovenje podeliti s drugima; bila je u pitanju magija koja menja život.

Nešto te raduje? Naravno, bavi se i dalje time.

Ipak, možda je relevantnije pitanje:

Da li te nešto određeno nervira?

Ako te nešto nervira, prestani da se pališ na to što pre; I za to te zaboje. A ja ću ti pokazati kako to da postigneš.

Osmislila sam program **raščišćavanja i preraspodele umnog prostora: lepo kažeš sebi „i za to me zbole“** – a to znači da više ne trošiš vreme, energiju i/ili novac na nešto što te niti usrećuje niti ti poboljšava život (dakle, nervira te), i onda imaš više vremena, energije i/ili novca za ono što te raduje.

Nazivam to metodom NijeMiŽao. Sastoji se od dva koraka:

1. Odlučiš za šta te sve baš zbole i zbog čega se ne vredi paliti i nervirati.
2. Prestaneš da se pališ zbog toga.

I, naravno, kad ovo postigneš, reći ćeš upravo: „Nije mi žao.“

Moja metoda je vrlo jednostavna – a ova knjiga ti nudi perspektivu i postupke koji će ti omogućiti da je sprovedeš u delo i time neopisivo ulepšaš sebi svakodnevicu. **Zapravo, kad počneš da primenjuješ metodu NijeMiŽao, nikad više nećeš želiti niti morati da se ložiš na ono nebitno.**

Magija neloženja

U ovoj knjizi ćeš naučiti:

- Zašto je najgore za tebe da se ložiš zbog onoga šta drugi misle – i kako da prestaneš s tim
- Kako da sve ono zbog čega se ložiš razvrstaš u kategorije pod naslovom „ovo mi donosi radost“ i „za ovo me baš briga“.

- Jednostavan kriterijum – treba li zbog nečega da se pališ ili ne (npr. „Utiče li ovo na još nekoga osim na mene?“)
- Kako da kažeš „i za to me zaboje“ a da ne ispadneš kreten prema drugima
- Zašto je važno sastaviti tzv. ložački budžet (i pridržavati ga se)
- Kako možeš promeniti sopstveni život ako samo savladaš veštinu neloženja
- I još mnogo, mnogo više!

Zamislite koliko bi vam život bio lepši ako biste odbijali da radite ono za šta vas zaboje – onda biste imali više vremena, snage i para za ono do čega vam je zapravo stalo.

Na primer, kad sam rekla sebi da me baš zaboje da se šminkam pre nego što iskočim do radnje, dobila sam deset minuta da lenčarim na kauču i čitam časopis koji sam upravo kupila u dotičnoj radnji.

Ili, kad sam zaključila da me poprilično zaboje da idem na sedeljke povodom nečijeg predstojećeg porođaja – što stvarno mrzim – dobila sam nebrojena nedeljna popodneva puna slobode!

A sve vreme koje uštedim pošto ne idem na dotične trudničke sedeljke? Prvo sipam sebi duplu tekilu, onda u samo nekoliko klikova mišem naručim divnu, novu pumpicu za izmuzavanje na poklon budućoj majci, i posle toga nazdravim grudima dotične bivše cimerke, koje su '98. pobedile na takmičenju za mis mokre majice.

Doviđenjce, ženske!

Deset minuta na netu umesto da četiri sata ukrašavam pelene i pijem bezalkoholne koktele? Ma, ne moram ni da se

pitam. Tebi možda vredi da se ispališ oko porodijskih žurki-
ca, a s druge strane te smara do besvesti da se svakog vikenda
vucaraš po buvljacima s partnerom ili partnerkom koji vole
da kupuju jeftine stvari za kuću.

Pojedinosti su nebitne. Važno je sledeće: ako se pridrža-
vaš moje metode NijeMiŽao i lepo priznaš da te i za to za-
bole, bićeš lak kao lako perce, rokovnik će ti biti prazniji, a
ti ćeš vreme i energiju trošiti na ljude koje voliš i aktivnosti
u kojima uživaš.

To će ti promeniti život. Majke mi.

|

O smaranju i neloženju