

Tara Šuster

KUPI SEBI TE PROKLETE LJILJANE

i svi ostali saveti
da sredite život od
nekoga ko je to
već prošao

Prevela
Stela Spasić

■ Laguna ■

Naslov originala

Tara Schuster

BUY YOURSELF THE F*CKING LILIES
And Other Rituals to Fix Your Life,
from Someone Who's Been There

Copyright © 2019 by Tara Schuster

All rights reserved.

This translation published by arrangement with The Dial
Press, an imprint of Random House, a division of Penguin
Random House LLC

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.

Kad sam imala dvadeset šest godina, cele te godine govorila sam da imam dvadeset sedam. Ne zato što sam htela da budem starija (ne, *nisam*), već zato što sam jednostavno zaboravila koliko stvarno imam godina. Očajno pamtim vremena, datume i brojeve. U svetlu toga, htela bih da napomenem da sam dala sve od sebe da događaje hronološki poredam što preciznije. Oslanjala sam se na svoje dnevnike, Gugl dokumente, Instagram, drugarice i porodicu da bih utvrdila tačan redosled događaja na svom putovanju kroz obnovljeno roditeljstvo ali uvek postoji šansa da sam negde zabrljala. U nekim slučajevima, sled događaja sam promenila ili ubrzala da bi priča lepše tekla ili zato što sam smatrala da ne treba opet da vas zamaram time kako istu prokletu grešku ponavljam po deseti put.

Pored toga, promenila sam imena i prepoznatljive osobine, i koristila kompleksne likove kad sam mislila da je to potrebno, ljubaznosti i poštovanja radi. Međutim, ako ikako prepoznate sebe na ovim stranama i pomislite, *Uh, to mi baš i nije bio najsvetliji trenutak*, znaćete kako sam se ja osećala.

Trudila sam se da prikažem sebe u potpunosti. Celim putem su me vodili istina, ranjivost i dobrota.

– TARA ŠUSTER

Za vas.
Koji se spremate.
Da raspametite svet.

„Gđa Dalovej je rekla da će sama kupiti cveće.“
– Virdžinija Vulf, *Gđa Dalovej*

SADRŽAJ

RITUALI IZ HAOSA i dan kad sam odlučila da odrastem	13
I: RITUALI UMA <i>Nije kasno da zalečite svoje misli</i>	29
BUDITE NAJBOLJI U NAJGOREM <i>Počnite tamo gde ste sada</i>	31
SVE SAM ZAPISIVALA I TO MI JE SPASILO ŽIVOT <i>Povežite se s dubinom svoje duše</i>	35
KAD OD ŽIVOTA DOBIJEŠ LIMUN; ZABIJ OLOVKU U NJEGA I PRETVORI GA U BONG <i>Neee, nemojte da se lečite na svoju ruku</i>	53
KAD ME UHVATI NEMIR, KREĆEM U AKCIJU <i>Vežbanje je za mozak</i>	65
SEBI GOVORIM DA SAM ZAHVALNA ZA SVE, ČAK I KAD NISAM ZAHVALNA NI ZA ŠTA <i>Pretvarajte se da ste zahvalni sve dok stvarno ne osetite zahvalnost</i>	77

TARIN VODIČ ZA PORUKE ZAHVALNOSTI <i>Najbolja sebična stvar koju možete uraditi</i>	85
NE-PRIJATELJICA U MENI <i>Prestanite da vređate sebe</i>	89
KO STE VI UOPŠTE? <i>Iscrtajte vlastiti put</i>	98
LJUDI KOJI DIŽU RASPOLOŽENJE, DRUMSKI RATNICI I ONI KOJE MORATE DA IZBEGAVATE <i>Upoznajte svoj tim</i>	106
KUPITE SEBI TE PROKLETE LJILJANE <i>Ne škrtarite na sebi</i>	116
AKO PONEDELJKOM NE UZMEM SLOBODNO VEČE, DESIĆE NAM SE UBISTVO-SAMOUBISTVO <i>Odvojte vreme za SEBE</i>	129
BUNAR <i>Pronađite nešto što vas inspiriše i držite se toga po svaku cenu</i>	134
DIŠITE, DRAGA, DIŠITE <i>Život ne čine uzastopne krize koje treba izdržati. U životu treba uživati</i>	142
II: RITUALI S TELOM <i>Prestala sam da se prema svom telu i fizičkom prostoru ophodim kao prema smeću pa to isto možete i vi!</i>	149
NOV POČETAK <i>Ustalite fizičke navike koje dobro deluju na vas</i>	151
SPREMAM SE KAO KLEOPATRA <i>Pozdravite dan u stilu svemoćne vladarke kakva zaista jeste</i>	155

AKO MOŽETE DA BUDETE FINI S DRUGIMA, BUDITE FINI I PREMA SEBI	167
<i>Svaki dan uradite nešto lepo za sebe</i>	
JA VOLIM DA SE KUPAM. TO JE U TRENDU.	174
<i>Pronađite ritual kojim ćete ispoštovati svoje telo</i>	
IMAM NAJBOLJE BRUSHALTERE	182
<i>Kako da na svom telu zavolite nešto što mislite da mrzite</i>	
NE DOZVOLITE NIKOM DA VAM SE USELI U GARAŽU	189
<i>Ispunite dom dragocenostima, ne stvarima</i>	
MOJA KUĆNA KANCELARIJA JE SVETO UTOČIŠTE. MOLIM DA NE ULAZITE TAMO.	194
<i>Zauzmite prostor</i>	
NEKA VAM KUĆA UVEK BUDE SPREMNA ZA GOSTE	203
<i>Prema sebi se ponašajte kao što biste se ponašali prema svojim gostima</i>	
NIJE OTVORENI BAR KRIV ŠTO STE U KOMI	212
<i>Razmislite pre nego što se uhvatite za piće</i>	
ŠTA JE TO POVRĆE?	222
<i>Hranite svoje telo</i>	
PRIČEŠĆE KLONAZEPAMOM	231
<i>Koristite alate koji su vam potrebni</i>	
ANĐELIKA HJUSTON MI JE DALA BLAGOSLOV	237
<i>Popnite se tamo gde mislite da se ne možete popeti</i>	
III: RITUALI U VEZAMA	247
<i>Ne možete da utičete na to kako se drugi ophode prema vama ali možete da odlučite šta vam je prihvatljivo</i>	
TUŽNA MEDITACIJA	249
<i>Gde pronalazite ljubav?</i>	

DAMSKI HAREM	254
<i>Pronađite svoju porodicu prijatelja</i>	
NIKOG NIJE BRIGA, UOPŠTE. NI ZA ŠTA.	266
<i>Izaberite pronaju</i>	
ČESTITKE! ZABAVLJAM SE S TATOM. PONOVO.	271
<i>Pronađite obrazac u svojim vezama</i>	
OVO NIJE OREGONSKA STAZA. NEMA NASELJAVANJA.	285
<i>Nađite sebi STRAVA ljubavnika</i>	
PORUKE ZAHVALNOSTI MOMCIMA ZA KOJE MISLIM DA SU SE LOŠE PONELI PREMA MENI	297
<i>UVEK možete nešto da naučite</i>	
MOMCI VAM GOVORE KAKVI SU. SLUŠAJTE.	302
<i>Prestanite da slušate ono što želite da čujete</i>	
O, SESTRO, GDE SI?	308
<i>MOŽETE prestati da izigravate kretena</i>	
KAD MI JE TATA SKORO UMRO	320
<i>Ništa nije lično. Ljudi su ograničeni.</i>	
AKO NISTE ZALJUBLJENI U PARIZ, NISTE ZALJUBLJENI UOPŠTE	335
<i>Udvarajte se sebi</i>	
RITUALI ZA BLAGOSTANJE	350
<i>Vreme je da osmislite sopstveni blistavi, srećni, nadahnuti – DOĐAVOLA, DA – život</i>	
IZRAZI ZAHVALNOSTI	353
O AUTORKI	359

Rituali iz haosa

I DAN KAD SAM ODLUČILA DA ODRASTEM

Dakle, **ovo** je dno

SADA JE TRI PO PODNE i upravo sam se probudila potpuno obučena na svom prekrivaču previše napadnog cvetnog dezena. Na sebi imam najbolju kombinaciju za „izlazak s devojka“: crne helanke, crne čarape i crnu šljokičastu majicu brenda *Forever 21* koja danju izgleda naročito jeftino. Znojava sam katastrofa. Povlačim kosu što jače mogu da bih umanjila bol od migrene koja me ubija. Pored mene se neobjašnjivo nalazi nedovršen sendvič od dimljenog sira. Ne izgleda mi nimalo dobro.

To je pustoš preostala posle mog dvadeset petog rođendana. Od protekle noći kao kroz maglu sećam se samo igranja i pomalo uobičajenog plakanja. *Trebalo bi da uzmem travu, pomislila sam. Trebalo bi da izbrišem ovaj trenutak iz sećanja i polako odlutam na oblaku dima.* Međutim odnedavno mi je muka od trave. Mislim da sam popušila sve što sam mogla za života pa sada od nekad pouzdanog oslonca imam gorušicu i paranoju. *Osим toga, trava mi je*

čak u kupatilu-povlaka-garderoberu-povlaka-radnoj sobi koje vidim odmah iza kuhinje-povlaka-hodnika-povlaka-trpezarije svoje garsonjere. Ta tri metra hoda čine mi se kao prevelik napor u ovom trenutku.

Hvatam se za ajfon – BOGU HVALA nisam ga opet izgubila! – pretraživač je na Jelpovim preporukama za „dostavu sendviča“. Vidim tri propuštena poziva i poruke govorne pošte od svoje terapeutkinje koja je izgleda bila jedina doktorica na ostrvu Menhetnu, a verovatno i na planeti Zemlji, koja je bila voljna da prihvati moje osiguranje. Zašto bi me ona zvala u subotu uveče? Baš uvrnuto. Preslušavam poruke.

Prva poruka:

„Ćao, Tara, ovde dr Goldstajn. Nisi mi se javila pa ti preporučujem da odeš u bolnicu. U redu? Da li me slušaš? To nije nikakva sramota. Sada ti treba društvo. Najvažnije je da si bezbedna, u redu? Molim te nazovi me kad dobiješ ovu poruku.“

Štaaaaa? Krajnje čudna poruka. Zašto bi mi dr Goldstajn ostavila tako groznu, zloslutnu poruku?! Zašto bih ja išla u *bolnicu*?!
bolnicu?!

Poruka je obrisana.

Druga poruka:

„Tara, opet je dr Goldstajn. Pokušavam da te nađem. Slušaj, uskoro idem da legnem ali hoću da mi se javiš. Okej? Brinem se. Stvarno, stvarno se brinem. Da li si sama? Imaš li neku drugaricu da bude s tobom? Molim te nazovi me čim ovo čuješ.“

U redu, o čemu se ovde dođavola radi? Zašto je pokušavala da me dobije sinoć? *Razmišljaj, Tara, razmišljaj!*

Poruka je obrisana.

Treća poruka:

„Zdravo, Tara. Ovde dr Goldstajn. Dobila sam tvoju poruku i kroz tvoj plač sam shvatila koliki bol proživljavaš. Tako mi je krivo što se tako osećaš na svoj rođendan. Stvarno se brinem za tebe. Rekla si da si neizmerno tužna i da mrziš sebe. Rekla si da nemaš više čemu da se nadaš i da ne vidiš izlaz, ali, Tara, moram ti reći da ima toliko mnogo razloga za život. *Postoji* zdravi deo tebe. *Taj* deo tebe me je pozvao i potražio. Taj zdravi deo želi da živi i bude uspešan. Da li nameravaš da se povrediš? Upravo to me brine. Nikad nisi bila toliko očajna. Molim te nemoj da uradiš ništa nepromišljeno. Obećavam, *stvarno* ćeš prebroditi ovo. Nazovi me čim dobiješ ovu poruku.“

O, bože. Obožeobožeobože.

Pijana sam pozvala terapeutkinju.

Pijana sam pozvala terapeutkinju, očigledno pretila da ću se ubiti a ona, žena koja je stalno smirena i koju nikad nisam videla bez šolje čaja i blaženog osmeha, bila je toliko uznemirena da je mislila da treba da odem u bolnicu. ŠTA SAM TO URADILA?

Sećanja na prošlu noć preplavila su me kao visok talas preko kog ne mogu da preplivam. Nalazim se na rođendanskoj večeri s najboljom drugaricom i pijem ko zna koliko prljavih martinija. Brzo me je otkačila. Igram sama u

muzeju sažaljevajući samu sebe. Čuvar mi govori: „Zabava je gotova, gospođice“ i izvodi me napolje. Osećam se ekstra jadno. E, posle toga nastaje prekid... i... nemam pojma kako sam zapravo stigla kući. Pijana, pravim jadne selfije pred ogledalom u kupatilu. Evo me u pomenutom kupatilu i naizmenično plaćem i povraćam u WC šolju.

Osećam kako mi se sramota penje iz stomaka i širi se po grudima nakon čega mi srce preplavljuje mržnja. Mrzim sebe. Mrzim to što radim. Mrzim svoje telo. Mrzim ovaj dvostruki život „dobre“ devojke na poslu i „loše“ u privatnom životu. Uvek sam uporno išla napred, u školi i na poslu, pa je uvek izgledalo da je sve „okej“ ali situacija definitivno *nije okej*. Sramota me je što toliko ne mogu da se kontrolišem da pijana zovem svoju terapeutkinju. Iscrpljena sam u duši. Istrošena sam od mržnje, opijanja, pušenja, plakanja i toga što živim samo od jedne krizne situacije do druge i toliko sam umorna, postidena i očajna. Ne mogu više da živim takvim životom. Takav život će me ubiti.

Evo nekoliko viceva

Okej, zapravo i ne znam nikakve viceve. Pričanje viceva mi nažalost nije jača strana. Samo se osećam kao da se situacija naglo pogoršala i želim da vam se nakratko obratim i lično vam kažem da nemate zbog čega da brinete. One propale devojke više nema. Odrasla je. Oporavila se.

Zapravo, sada mi je stanje stabilno i po savršenom danu, dok pijem kafu s mlekom i nosim kao pero laganu, savršeno vezanu Zarinu maramu, srećna sam. Čak sam u stanju blaženstva. Imam fenomenalan posao u produkciji humoriističkih serija koji obožavam. Gajim vredna prijateljstva s

dragim ljudima kojima sam oduševljena. Nisam više osakaćena strahom da ću a) postati kao moji roditelji, b) ubiti jednog roditelja ili c) poludeti i uraditi sve gore navedeno. Jer, pogodite šta?! *Nemam nameru da uradim ništa od navedenog!* Kakva pobeda!

Knjiga koju trenutno držite u ruci priča je o tome kako sam od propaliteta, osobe koja mrzi sebe i nije u stanju da se kontroliše, sazrela u srećnu, stabilnu, zadovoljnu, veselu osobu spremnu za avanture. Napisala sam je jer mislim da ćete u mojim pričama u kojima opisujem kako sam naučila da vodim računa o sebi pronaći oprobane, prave, praktične i zabavne alate za sopstveni oporavak i brigu o sebi. Deleći s vama ono što sam sama otkrila, mislim da mogu da vas poštedim malo bola i dam vam savete za neke situacije u životu koje vas mogu zbuniti i obeshrabriti. A, ipak, zašto biste mi verovali? Prema onome što znate, nikad u životu nisam imala veće izazove od toga da sam se ubijala od alkohola i bila izbačena sa zabave u muzeju. Samo znate da sam imala savršeno, bezbrižno detinjstvo, uživala punu maminu i tatinu podršku i da se nad našom kućom nikad nisu nadvili tamni oblaci. Na neki način ste u pravu. *Jesam* imala privilegije. Pohađala sam privatne škole u kojima sam briljirala (mada još uvek otplaćujem dugove – *užas*), imala sam krov nad glavom i hrane je uvek bilo na stolu. S druge strane, veći deo detinjstva roditelji su me ili zapostavljali ili emocionalno zlostavljali. Nije bilo nijedne sposobne odrasle osobe da mi pokaže kako da odrastem a kamoli da me odgaja. Imala sam privilegije ali ne i roditeljsko vaspitanje. Kad sam napunila dvadeset pet godina, jedine pouzdane navike koje sam stekla bilo je iznalaženje novih i zanimljivih načina da dane provodim u nervozu i strahu, stalno na ivici emotivnog sloma. Morala sam da pronađem način kako da

krenem napred. Želela sam život u kome mogu da uživam – ili s kojim barem mogu da se nosim – ali nisam znala kako takav život da izgradim.

Mislim da nas ima *mного* takvih – ljudi koji nisu imali **NAJGORE MOGUĆE DETINJSTVO**, ljudi koji su prilično „dobro“ prošli ali ipak često plaču za radnim stolom na poslu. Spolja gledano, život nam je ispunjen i srećan ali ispod svega toga nesposobni smo da istinski *živimo*. Guši nas teskoba, emotivno patimo i osećamo krivicu i stid jer „Nije mi bilo *toliko* loše. Trebalo bi da sam dobro!“ Ja vam kažem: „*Ne. Ne morate da budete dobro.*“ Ako vas je zadesilo neko sranje, čak i da je to bila neka „sitnica“ koja ipak utiče na ostatak vašeg života, treba da se suočite s tim sranjem. Tačka.

Iz tog razloga ja sam sada s vama: zato što sam to doživela. Bila sam na tom potopljenom, ukletom, tužnom mestu. Krajnjim naporima sam se izvukla odatle da bih zacelila svoje rane na suncu. Godinama sam osmišljavala put svog emocionalnog oporavka i danas verujem da mogu da vam dam spasonosne savete o tome kako da brinete o sebi i kako da se prema svojoj duši i telu *ne* ophodite kao prema zapaljenom kontejneru u ljudskom obliku. Ipak, mislim da bi bilo korisno da me malo bolje upoznate pa mi zato dozvolite da vam objasnim kako sam odrasla.

Životinje su nam dolazile u dvorište da uginu

Kad sam bila mala, porodica jelena uginula je u našem bazenu. Pošto smo živeli u kanjonu punom divljeg sveta (odnosno, onoliko divljih životinja koliko ih je bilo oko Los Anđelesa), nije bilo neobično videti jelena, kojota ili zvečarku u dvorištu. Pretpostavka – u vezi s uginulim jelenima – bila

je ta da je tata jelen sagao glavu da pije vodu, izgubio ravnotežu i upao u bazen. Mama srna je verovatno probala da mu pomogne a beba jelenče ih je samo sledila. Nisu nikako uspeli da izađu iz bazena pa su se udavili. Moj tata je otkrio žalostan prizor sutradan ujutru ulazeći u bazen da otpliva uobičajene krugove u bazenu. Kao četvorogodišnja devojčica, sećam se da su jeleni nabrekli od vode bili položeni na nekakvu plavu ciradu dok je Služba za zaštitu životinja pokušavala da reši kako da ih iznese iz našeg dvorišta.

Uginula nam je Koko, himalajska mačka. Uginula je i Lajt, naša sledeća himalajska mačka a ista sudbina je zadesila i njeno leglo od tri mačeta. Iguana Igi uginula je samo nekoliko dana pošto smo je doneli iz pet centra. Ipak, prošlo je neko vreme pre nego što smo to primetili; jednostavno smo mislili da se iguane ne kreću. Moja papiga je „nestala“ baš kao disident u nekoj južnoameričkoj zemlji. Jedan dan je preglasno kreštala okolo a već sutradan roditelji su mi rekli da je „otišla na neko lepše mesto“. Uginuli su miševi koji su mi služili za eksperiment iz biologije. Uginule su nam sve biljke: smokva, bugenvilija, rasadi orhideja koje smo besplatno dobili kad smo kupili kuću. Sestra i ja smo nekako preživeli.

Kuća nam je sagrađena na doslovno klimavom temelju – na trusnom zemljištu s opasnošću od klizišta. Stalno su se odvijali neki građevinski radovi da se „sačuva kuća“ – trebalo je postaviti neki novi potporni zid ili novi stub. Zbog previše ravnog krova odvod vode nije bio dobar pa kad god je padala kiša postojala je opasnost da nam se cela kuća sruši. Široka pukotina od vode nasred plafona svakodnevno nas je podsećala da su spojevi na kući ugroženi.

Moji mama i tata, prezauzeta doktorka i advokat, nikad zapravo i nisu primetili u koliko nam je očajnom stanju bila

kuća jer su retko bili kod kuće. Boravili bi u centrali dovoljno dugo da uvuku moju mlađu sestru i mene u maglu rata koja je predstavljala njihov brak. Slično Vijetnamu, niko nije znao zašto se tu nalazi niti šta bi značila pobjeda, ali vojevali su trinaest godina.

Dočaraću vam situaciju: subotnje večeri su bile rezervisane za „porodične“ izlaske u bioskop. Iscrpljivalo bi nas odlučivanje o tome koji ćemo film da gledamo. „Ričarde, *Dobri momci* nisu PRIMERENI za devojčice. Film je PUN NASILJA. NEMAŠ MERU!“, vrištala bi majka. „O, a *MIZERI* je dobar izbor za devojčice?!“, brecnuo bi se. „TI SI LUDA!“ U svojoj petoj godini, sedela bih skrštenih ruku i posmatrala taj verbalni napad pitajući se postoji li *možda* način da se sve to ubrza kako bismo se vratili svojim životima. Kad su se odrasli konačno opredelili za *Mizeri*, film koji se ne preporučuje mlađima od sedamnaest godina u kojem Ketij Bejts zatvara i zlostavlja bolesnog Džejmisa Kana koji se oporavlja od saobraćajke, moji roditelji bi u kolima nastavili da se međusobno besomučno napadaju da ćemo zakasnuti. „KEROL, zašto nikad ne možeš da se spremiš na vreme?“ „JEBI SE, RIČARDE! JEBI SE! NIKAD NE KASNIM. KAKAV SI TI LAŽOV!“, mama bi mu uzvratila. Sestra i ja bismo sedele pozadi sa željom da nestanemo.

Pošto bismo stigli u bioskop sa zakašnjenjem od petnaest-dvadeset minuta, uspentrale bismo se na sedište ispred ostalih obožavalaca filma *Mizeri*. Moja mlađa sestra i ja bismo sedele između roditelja kao tampon zona / držač za kokice za koje je *takođe* bilo muka odlučiti se. Tata bi se drao na mamu: „NE TREBA DA STAVLJAŠ PUTER NA KOKICE, KEROL, IONAKO SI DEBELA!“ Onda bez putera. Kad bismo se smestili, mama bi izvadila svoj Tošiba laptop koji je devedesetih izgledao kao velika akten-tašna i počela

bi da radi. Šta je to morala da radi dok traje film koji je sama odabrala i zbog kog je povelala porodicu u bioskop, pitate se? Nemam pojma. Međutim, kako su se ljudi okolo bunili da im smeta svetlo od ekrana i da ne mogu da podnesu kućanje, odvrtila bi im glasnim šapatom: „Ja sam *lekar*; imam važnog *posla*.“

O sebi nikad nisam razmišljala kao o „detetu“ u odnosu na svoje roditelje. Sebe sam pre videla kao njihovog supervizora bez uticaja, nametnutog šefa zaduženog za nekvalifikovane radnike angažovane po rođaćkoj liniji. Nisam mogla da ih otpustim pa sam morala da se snalazim. Ponekad bi me posle škole odvezli kod mame u ginekološku ordinaciju. Umesto da nešto bojim ili radim šta god je primereno osmogodišnjacima (nisam znala šta), stigla bih spremna da preuzmem glavnu reč. Izbacila bih recepcionerku sa stolice i primala bih pozive. Zakazivala sam preglede, tešila žene koje su imale tremu zbog predstojeće operacije, išla okolo i zahtevala od osoblja da „rade više i bolje“. Opominjala sam sve za koje mi se činilo da se ne trude dovoljno. „Prilično si dugo bila na puš-pauzi, Ketlin. Kad smo već kod toga... pušenje i nije baš zdravo. Trebalo bi da razmisliš o tome kako se *takav* izbor odražava na ovu ordinaciju.“ Mislila sam da vladam situacijom. Mislila sam da je moja dužnost da sređujem život svojih roditelja koji se raspadao čak i u očima osmogodišnje devojčice.

Ruku na srce, ni meni nije nešto sjajno išlo. Stalno su me bombardovali porukama da sa mnom nešto „nije u redu“. Recimo, majka mi je uporno govorila da imam disleksiju. „Nešto jednostavno nije kako treba s tvojim mozgom ili si samo lenja. Nisam sigurna ali to je težak i velik problem i

moraćeš da ponavljaš treći razred“, govorila bi mi. Posle takvih reči ne bi se brižno ophodila prema meni, niti bi usledilo neko ispitivanje pa možda čak ni odlazak kod lekara da bi se ustanovilo jesam li stvarno disleksična. Umesto toga, optužbe su mi samo tako ostavljene da ih upijam kao nepobitnu činjenicu. Iako zapravo nikad nisam zaostajala u školi, verovala sam mami da sa mnom nešto suštinski nije u redu i živela sam u strahu da će drugi to otkriti i da ću nekako biti kažnjena zbog toga. *Hoće li me ove godine stići osuda i hoće li me izbaciti iz škole? Hoće li se upravo na ovoj lekciji iz pravopisa konačno otkriti koliko sam glupa?*

Zbog sveg tog haosa koji sam osećala u svom životu neprilično sam se ponašala prema svemu što je bilo sitnije od mene. Bila sam zlobna prema Dajani i okrutna prema kućnim ljubimcima i otkad znam za sebe bila sam na terapiji zbog „agresivnog ponašanja“. U desetoj godini već sam bila toliko navikla da preko školskog razglasa odzvanjaju reči „Tara Šuster, molim te dođi u kancelariju uprave“ da mi se razvilo šesto čulo za razlog zbog čega bi mogli da me pozovu na ispovest grehova. U takvim prilikama, primili bi me školski pedagog ili socijalna radnica i postavljali bi mi pitanja o stanju u porodici. U omanjoj, izdvojenoj prostoriji raspitivali bi se krajnje ozbiljnim šapatom: „Pa, kako *zaista* stoje stvari s tvojom mamom i tatom?“ Pretpostavljam da su ljudi primećivali haos u našoj kući i ostavljali su anonimne poruke Socijalnoj službi koja je potom istraživala problem. „Da li jedeš dovoljno?“ *Da, imam zalihe slatkiša ispod kreveta ako hoćete da pogledate.* „Da li neko nekog udara ili fizički napada u tvojoj kući?“ *Koliko ja znam ne, ali ja se uglavnom zaključam u svoju sobu i pojačam televizor do kraja da priđušim viku.* „Da li se tvoji roditelji svađaju češće nego što je uobičajeno?“ *Pa, koliko je to uobičajeno? Jednostavno se*

svađaju sve vreme. Mrzela sam te razgovore. Doživljavala sam ih kao osudu, dodatni dokaz da u meni postoji nešto suštinski neprihvatljivo. Pitanja socijalne radnice bila su usmerena na samu srž problema: moji roditelji jednostavno nisu znali ili nisu bili sposobni da nauče kako da vode brigu o deci. Jeli smo, naravno, ali jesu li nas odgajali? Pre će biti da su nam stalno servirali zapostavljanje, nestabilnost i viku. Nijednom mi nije palo na pamet da bi socijalna radnica mogla da mi pomogne ili da je možda situacija kod kuće *stvarno* loša. Moj život je prosto bio takav: preživljavala sam u raspadnutoj kući nad koju se bila nadvila smrt i izbegavala odgovore na pitanja stručne službe u školi.

Kad sam imala deset godina, moj tata je vodio „porodični“ restoran gde mu je bilo neprijatno da primi članove svoje porodice. Ne mogu da ga krivim. Enterijer je bio u kantri stilu – ulazilo se kroz razjapljena usta dvospratnog, neonskog Vurlicerovog džuboksa. Odatle se direktno ulazilo u ogromnu salu izveštačenog, „pustinjskog stila“ sa imitacijom zvezdanog neba različak plave boje, izrađenog od optičkih vlakana. Dok smo jedne večeri ulazili kroz predvorje mama se *skoro* okliznula i pala na sveže obrisan pod. „MOGLA SAM DA UMREM!“, zakukala je. Iako zapravo nije pala, ostala je da leži na podu i odbila da se pomeri dok joj nisu pritekli u pomoć. Drala se u prisustvu svakog ko je hteo da je sluša da je tužila sudu „RIČARDA ŠUSTERA, VLASNIKA OVOG NEBEZBEDNOG MESTA!“

Kad je mama završila svoju predstavu, seli smo da večeramo rebarca. Moji roditelji su se toliko glasno svađali da jadni konobari nisu znali šta da rade. *Da*, hteli su da svom šefu posluže hleb sa sirom i pokažu mu koliko su ljubazni

ali, *ne*, oni nisu želeli da budu ni blizu našeg ukletog stola. Dok su nam roditelji vikali koliko su „švorc“ i koliko je onaj drugi „lud“, gostujući umetnik s balonima prišao je našem stolu. Mislim da je osenio da nešto nije u redu i mislio je da može nešto da popravi zahvaljujući svojoj veštini pravljenja elastičnih figura. Možda je pomoću životinja od balona mogao da nam pokaže šta znači porodica? Počeo je da pravi dve krune od balona na čijim vrhovima su bila dva labudova. Labudovi su se ljubili a njihovi isprepleteni narandžasti kljunovi spajali su šešire. To su bili šeširi jedinstva i ljubavi. „Hajde, stavite ih na glavu“, rekao je obraćajući se mojim roditeljima. Oni su odbili. „Kakav glup šešir“, mama je prokomentarisala podrugljivo. Tata je samo skrenuo pogled, ne želeći da ga vide. Molila sam ih da stave šešire; počela sam da plačem. „MOLIM VAS, MOLIM VAS SAMO STAVITE ŠEŠIRE NA GLAVU. VI SE VOLITE!“ Doživela sam pravi slom živaca žarko želeći da ljubav opstane i u pokušaju da me smire moji roditelji su poslušno, nerado stavili šešire na glavu. Kad su im se krune od labudova našle na glavi, mama je pogledala tatu i obratila mu se glasnim šapatom: „Hoću razvod, *Ričarde*.“

Još nekoliko viceva

Ni sad nemam nikakvih viceva. ZNAM. Ne bi trebalo da skrećem s teme. Sve je to zvučalo prilično beznadežno ali upravo zato sam ovde: da vam se javim s druge strane. Ako sam ja mogla da pređem put od zanemarene devojčice, preko jadne, samodestruktivne devojke u dvadesetim godinama koja u pijanom stanju zove svoju terapeutkinju do prilagođene, SREĆNE (nisam ni sanjala da će se ta reč

ikad odnositi na mene), stabilne, uspješne odrasle osobe koja uživa u životu, pa onda to može svako. Vi, naročito, i to sasvim sigurno. Knjiga koja je pred vama vodič je za oporavljanje od trauma, velikih i malih, s ciljem da stvorite život koji ćete obožavati i kojim ćete se ponositi. Haotično, uništeno i katastrofalno detinjstvo poput mog nije predušlov da ove metode uspješno deluju na vas. Ove lekcije o brizi o sebi koristiće vam čak i ako ste imali fenomenalne roditelje koji su vas pazili kao zenicu oka svog. Ova knjiga je za svakog ko jednostavno mora da se više posveti sebi – za svakog ko hoće da vodi život kakav sam izabere, prihvata i *obožava*. Želja mi je da vam priče koje ćete pročitati budu praktičan, ohrabrujući i, nadam se, zabavan, mada ponekad i tužan vodič s kojim ćete se lako poistovetiti i pomoću koga ćete na kraju naučiti da volite sebe na način od koga vam ne pripada muka zbog otrcanih saveta. Takvu brigu o sebi zovem „obnovljeno roditeljstvo“,* proces otkrivanja kakva vam je briga još uvek potrebna i koju sebi potom pružate. Čak i odrasli ljudi još uvek imaju mogućnost da postanu osobe kakve *žele* da budu.

Tog jutra posle svog dvadeset petog rođendana shvatila sam da moram da promenim svoj život. Prošlost me je oblikovala u to haotično biće u helankama, bez ikakvih standarda i suštine. Bila sam izuzetno vešta u preživljavanju ali krajnje očajna u življenju. Htela sam život u kome mogu da uživam. Htela sam život u kome se dobro osećam i u kome sam sama sebi *dovoljna*. Međutim, dok sam to jutro sedela

* Mnogo godina kasnije na Guglu sam potražila termin „obnovljeno roditeljstvo“ (engl. *re-parenting*) i otkrila da se odnosi i na posebnu vrstu psihoterapije. O tome ne znam praktično ništa. Kad u ovoj knjizi pominjem „obnovljeno roditeljstvo“, mislim na smišljen način na koji sam sebe tešila i brinula o sebi dugi niz godina.

na krevetu s osušenom povraćkom po kosi, taj cilj mi je bio daleko van domašaja.

Kako sam mogla da se promenim? Nisam mogla da zamenim ni filter na usisivaču a da prethodno nisam kukala dve godine o tome, posle čega bih stisla zube i uhvatila se ukoštac s katastrofom od nagomilane prašine.* Nisam imala novca za put isceljenja i otkrivanja sopstvenog bića u stilu filma *Jedi, moli, voli*. Ponavljam, takođe nisam imala NAJGORE detinjstvo na svetu i pomalo sam se osećala kao prevarant što sam u takvom haosu. Ipak, shvatila sam da je došlo vreme da prestanem da poredim svoj bol s drugima, da prestanem da govorim sebi da *ne bi trebalo da se tako osećam* i da se usredsredim na to kako se *zaista* osećam jer je to bila stvarnost. Mrzela sam svoj život i želela sam bolji. Međutim, kako sam mogla da razumem samu sebe? U koje vrednosti sam verovala? Kakve sam principe imala? Kakvi su sve ljudi životarili?

Sedeći na krevetu, uzela sam blok i zapisala ono što sam *stvarno* znala:

1. Znala sam da nemam sjajne roditelje, onakve što brinu o vama i uče vas da vodite stabilan život. Nije bilo nikakvih novih roditelja koji bi mi pritekli u pomoć. Nisam bila tajna ćerka nekog iz kraljevske porodice (baš nemam sreće). Nisam imala nikakve odrasle uzore na koje sam mogla da se oslonim, a ni mentore koji bi me usmerili. Ako sam iskreno htela drugačiji život, morala sam da naučim da vodim računa o sebi. Morala sam da preuzmem punu odgovornost za svoj život i svoje blagostanje.

* Nedavno sam kupila usisivač BEZ filtera da mi se prljavština ne bi zapatila.

2. Zнала sam da moj poremećaj nije bilo nešto što mogu da ignorišem i samo prođem pored toga. Više nisam mogla da ga izbegavam. Htela sam da upoznam svoje rane i na svaku stavim melem od sjaja, dobrote i oprostaja. Nešto pre toga bila sam čula izraz da je „sunčeva svetlost najbolje sredstvo za dezinfekciju“* i upravo to sam htela da uradim sa svojim emocionalnim ranama iz prošlosti. Morala sam da obnovim roditeljstvo prema samoj sebi i pružim sebi podršku koju nikad nisam imala. Samo je trebalo da počnem da usvajam *bilo koji* savet, bilo šta što sam pročitala, čula ili čak *zamišljala* da bi moglo da upali. Odlučila sam da vodim beleške u Gugl dokumentu da bih mogla da pratim kako napredujem. Ako sve zapisujem, možda ću steći predstavu o tome u kom pravcu idem. Možda i ne. Nisam imala nikakve odgovore – još uvek – ali barem sam mogla da počnem pitanjima.
3. Zнала sam da, moliću lepo, želim tost s poširanim jajima i avokadom, uz ekstra jak brufen kao prilog. Hvala.

U ovim pričama pronaći ćete iskrene, oprobane i ni slučajno nemoguće načine da obnovite roditeljstvo i vodite računa o sebi. Nemam nameru da vam dajem teorijske savete od tamo nekog odozgo. S vama sam u prizemlju i nudim vam svoje iskustvo. Prošla sam kroz pakao, vodila beleške, izvlačila pouke i sada iskreno želim da metode koje sam osmislila uspešno deluju i na vas. Mislim da ćete se u najmanju ruku smeјati. Sa mnom. Nadam se ne meni.

Stvarno sam srećna što sam s vama upravo sada.

* U prenesenom značenju: da bismo se rešili zla, da bismo se nosili s problemom, treba ga izneti na svetlost dana. Izjava sudije Vrhovnog suda Luisa Brendajsa. (Prim. prev.)

Mislim da vam je frizura danas mnogo lepa. Mislim, vaša frizura mi se uvek sviđa, ali danas je nešto posebno.

VOLI VAS I LJUBI S MNOGO ŠLJOKICA,

TARA

POZNATA I KAO T\$ (SLOBODNO ME TAKO ZOVITE)