

S A R A N A J T

OLADI MALO

Kako da kontrolišete ono što
možete i prihvatite ono što ne
možete da biste prestali da
šizite i nastavili da živite

Preveo
Goran Skrobonja

■ Laguna ■

Naslov originala

Sarah Knight

CALM THE F*CK DOWN

Copyright © 2018 by MCSnugz, Inc.

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

OLADI MALO

SADRŽAJ

Napomena o naslovu	11
Uvod	13
Sranja se dešavaju.	14
Udri brigu na veselje.....	18
Ne mogu da izađem na kraj s ovim sranjem. (Ili možda mogu?)	22
I ZNAČI, ŠIZITE:	
Prepoznajte stvarni problem i zauzdajte svoju reakciju	31
U čemu je problem?.....	35
Evolucija šizenja	38
Četiri lica šizenja	41
Anksiozni	42
Tužni	44
Besni	45
Izbegavanje (iliti Režim noja).....	47

Dobro došli na naličje.....	49
Fondovi za šizenje.....	51
Četvrti fond	55
Senzacionalna napomena, evo stiže!	58
Mentalno spremanje i Jedno pitanje da svima gospodari	60
Ovo su kućici vašeg mozga	62

II OLADI MALO:

Prepoznaj ono što možeš
da kontrolišeš, prihvati ono
što ne možeš i okani se tih sranja.....69

Izaberite kategoriju, bilo koju kategoriju

Oluje govana koje se navlače: spisak

Kakav vam je status?

 Što više, to čupavije.....

Uključite svog frika za kontrolu.....

 Jedno pitanje da svima gospodari, u akciji

 Sranja zbog kojih su ljudi na mom *Tviter*
 fidu zabrinuti. Mogu li to da kontrolišu?

Ako odgovor glasi ne, evo kako da se oslobodite..

 Provera realnosti, molim!.....

Prva opcija: Jebote, samo se okanite toga.....

Druga opcija: Izvedite

 mađioničarski trik sa tim sranjem.....

Kako da prestanete da budete anksiozni zbog nečega.....	106
Večerašnje Vi, upoznajte Sutrašnje Vas	107
Kako da prestanete da tugujete zbog nečega	111
Kako da prestanete da se ljutite zbog nečega.....	113
Kako da prestanete da izbegavate stvari.....	114
Tajna opcija C.....	116
Produktivna efikasna korisna zabrinutost (PEKZ).....	118
Slanje oluje govana na more	120
Hjustone, imamo iracionalan strah	124
Zatišje pred oluju govana	127
Pročitala sam danas vest, o bože.....	134
Podsticanje sranja.....	138
To nisu bile pilule za lilule.....	140
Obožavam kad se plan ostvari.....	142
Rođaćka kategorizacija	142
III IZAĐITE NA KRAJ SA TIM:	
Okrenite se onome što možete da kontrolišete	149
Dajte da izađem na kraj sa tim	153
Tri principa izlaženja na kraj sa tim.....	155
Razmotrite.....	157
Identifikujte svoj idealni realistični ishod (IRI)	159

Trijaža	161
Budite elastični! (bonus princip)	165
Stiže!.....	167
Sve je to u vašoj glavi	169
Totalne oluje govana: katalog strave	171
Relativno bezbolna sranja	172
Tegobna sranja.....	176
Baš teško sranje	183
A sad ti, Bobe.....	195
IV IZABERITE SVOJU AVANTURU:	
Kad se sranje desi, kako da oladite malo i izađete na kraj s njim?	197
Epilog	257
Izjave zahvalnosti	267
O autorki	271

Napomena o naslovu

Ovo je knjiga o anksioznosti – od belog šuma pitanja *Šta ako* do belog usijanja strave u potpuno razularenoj krizi. Pošto je tako, dalo bi vam se oprostiti ako biste pomislili da sam najveća govorka na svetu zbog toga što sam tako postavila stvari, jer svi znaju da je „Oladi malo“ prva na top listi beskorisnih stvari koje se mogu reći anksioznoj osobi.

Zaista, kad sam uzrujana i neko drugi mi kaže da oladim, dođe mi da ga ubijem na mestu, brzo i bez oklevanja. Tako da znam otkud vam to.

Ali ovo je ujedno i knjiga o problemima – svi ih imamo – a **upravo i treba da oladite malo ako želite da rešite te probleme**. To je što je. Zato, ako suzbije u vama želju da ubijete glasnika, znajte da na ovim stranicama govorim „oladi malo“ – ne da bih vas postidela ili kritikovala, već da bih vam ponudila motivaciju i podstrek.

Obećavam vam da je to sve čemu težim. (I nisam najveća govorka na svetu; ta počast sleduje onome ko je izumeo vuvuzelu.)

Jesmo li kul? Odlično.

Još jedna stvar pre nego uronimo u sve te divote umanjivanja anksioznosti i rešavanja problema: **Ja razumem razliku između anksioznosti, mentalne bolesti, i anksioznosti, privremenog stanja duha**. Razumem to zato što i ja slučajno

imam dijagnozu generalizovanog anksioznog poremećaja i panike. (Pišite o onome što znate, ljudi!)

I tako, premda knjiga samopomoći puna vulgarnosti nije nikakva zamena za profesionalnu medicinsku pomoć, ako ste uzeli *Oladi malo* zato što ste trajno, klinički anksiozni kao ja, u njoj ćete naći mnogo saveta, trikova i tehnika koje će vam pomoći da upravljate svim tim sranjima, i koje će vam omogućiti da **pređete na rešavanje problema koji zapravo hrane vašu anksioznost.**

Ali vi možda nemate – ili ne razumete da imate, ili niste spremni da priznate da imate – *anksioznost*, mentalnu bolest. Možda ste samo privremeno anksiozni kada situacija to nalaže (videti pod: belo usijanje strave potpuno razularene krize). Bez straha! ***Oladi malo* će vam pružiti korisne alatke za upravljanje katastrofom u stresnim vremenima.**

I možda neke savete, trikove i tehnike za suočavanje sa onim što ne znate ili niste spremni da priznate da imate.

Samo kažem.

Uvod

Volela bih da sve pokrenem nekolicinom pitanja:

- Koliko se puta dnevno zapitate *Šta ako?* Kao: *Šta ako se dogodi X? Šta ako Y krene po zlu? Šta ako Z ne ispadne onako kako želim/kako mi je potrebno/kako očekujem?*
- Koliko vremena provodite u brizi zbog nečega što se još nije dogodilo? Ili zbog nečega što ne samo što se nije dogodilo, već verovatno i neće?
- I koliko ste sati straćili šizeći zbog nečeg što se *već* dogodilo (ili u izbegavanju toga, dok vam tiha panika inficira dušu) umesto da samo izađete s tim na kraj?

U redu je biti iskren – ne pokušavam da vas postidim. U stvari, ja ću prva!

Moj odgovor glasi: *Prečesto, previše, i MNOGO*. Pretpostavljam da tako glasi i vaš, pošto ako je odgovor *Nijednom, nimalo, i NULA*, onda nemate razloga da čitate ovu knjigu (niti, dodala bih, posedujete teško stečene kvalifikacije za njeno pisanje).

Pa, imam dobre vesti za vas.

Pošto završimo, sledeći put kad vas skoli *Šta ako* – bez obzira na to hoće li to ostati na teorijskim anksioznostima ili će se pretvoriti u stvarne, žive probleme koje treba rešavati – umesto da brigom sebe dovedete do napada panike,

preplaćete dan, udarate u zid ili izbegavate stvari dok se dodatno ne pogoršaju, znaćete kako da zamenite neizvesnu prirodu tog neproduktivnog pitanja nečim daleko **logičnijim, realističnijim, i delotvornijim:**

**DOBRO,
ŠTA SAD?**

Onda ćete izaći s tim na kraj, šta god bilo.

Ali da ne trčimo pred rudu – za sada, krenućemo od osnovnih stvari.

Sranja se dešavaju.

Još kako. A kad pomislim na sva sranja koja bi mogla da mi se dese ili koja će mi se verovatno desiti svakog bogovetnog dana, prisetim se stiha preminulog muzičkog genija i duhovnog gangstera, jednog i jedinog Princa (pokoj mu duši):

„Dragi naši, okupili smo se danas ovde kako bismo pregurali ovo što se zove život.“*

* Uvod u pesmu „Let’s Go Crazy“. (Prim. prev.)

Purpurni je imao sumnjive stavove o mnogo toga – između ostalog o religiji, ukusnim tkaninama i starosno prikladnim vezama – ali je što se ovoga tiče ubô kao prstom u pekmez. Svakog jutra kad se probudimo i posrćemo po ovoj zarotiranoj tempiranoj bombi po imenu Zemlja, osnovni cilj nam je da preguramo dan. Neki od nas žele i više od toga – na primer uspeh, malo opuštanja, ili blagu reč voljene osobe. Drugi se samo nadaju da neće biti uhapšeni zbog izdaje. (Dok se neki od nas svakodnevno nadaju da će neko *drugi* biti uhapšen zbog izdaje!)

I premda svaki dvadesetčetvoročasovni ciklus donosi potencijal za dešavanje dobrih stvari – odobre vam kredit, zaprosi vas devojka, čarape vam nisu rasparene – **tu je isto tako šansa da vam velika i vruća gomila govana završi u krilu.** Mogli bi da vam konfiskuju kuću, devojka bi mogla da raskine sa vama, čarape bi mogle da vam postanu vunene posude za mačju povraćku. Da ne pominjemo mogućnost zemljotresa, tornada, vojnih državnih udara, nuklearnih nesreća, pada svetske proizvodnje vina na rekordno niske grane, i raznorazne katastrofe koje bi mogle da udare u svakom trenutku i stvarno vam sjebu život. Naročito to sa vinom.

Jednostavno, tako to ide u životu. Princ je to znao. I vi to znate. A to je bukvalno sve što je zajedničko za vas i Princa.

Zato evo još jednog pitanja za vas: **Kako reagujete kad se desi sranje?** Da li se ukočite ili šizite? Da li zaključate vrata kupatila i plaćete ili zavijate od besa u nebo? Što se mene tiče, nekada sam se pravila da se sranja *ne* dešavaju, zabijala glavu u jastuk i trtila dupe u vazduh u manevru koji sam nazivala „nojevim“.

Nažalost, iako ti odbrambeni mehanizmi mogu da budu utešni, nijedan od njih nije naročito produktivan (a to kažem ja, koja sam izmislila jedan od njih). Na kraju krajeva, morate prestati da šizite i počnete da se suočavate sa svojim sranjem,

a – ovo će sad biti šok za vas – **teško je donositi odluke i rešavati probleme kad paničite, jecate ili vičete, ili kad vam se sva krv sjuri u glavu.**

Zbog toga zapravo, kao prvo i najvažnije što treba da uradite, jeste da **oladite malo.**

Da, na vas mislim.*

Svi smo to iskusili. Ja jednostavno držim da većina nas može da nauči kako sa tim bolje da izlazi na kraj. Kad smo kod toga: većina nas ima prijatelja, rođaka ili partnera čija je neizbežna reakcija na svaku našu krizu: „Ne brini, biće sve u redu.“ Ili još gore: „Ma daj, nije toliko loše.“

To ja nazivam besmislicama. Dobronamerne floskule je lako ponuditi ako vas problem ne pogađa. **U ovoj knjizi, baćićemo se stvarnoću, a ne uljudnoću.**

Istina je sledeća:

Da, povremeno će sve biti u redu. Položite ispit, ispostavi se da je tumor dobroćudan, Linda vam odgovori na SMS.

Ali povremeno neće. Propadne vam investicija, prijateljstvo izbledi, na izborima sa monumentalnim posledicama milioni ljudi glasaju za urasli nokat na nožnom palcu sa jeftinom crvenom kapom.

U nekim slučajevima, zaista nije toliko stašno i vi stvarno preterano reagujete. Izgradili ste izmišljenu krizu u glavi i dozvolili da ona hrani vašu anksioznost kao mogvaja pošto padne mrak. Ako ste gledali *Gremline*, znate kako se ovo završava.

* Ako vam je dan savršen, sunce sija, ptičice cvrkuću i sve je u redu s vašim minijaturnim parčetom zarotirane tempirane bombe, verovatno nema potrebe da oladite malo. Čestitam. Idite napolje i uživajte. Stvari će se veoma brzo zasrati, a ja ću vas sačekati.

Ali u drugim slučajevima je STVARNO GADNO, BURAZERU, a vi? Vi *preslabo* reagujete. Kao onaj nacrtani pas koji sedi za stolom i pije kafu dok kuća gori oko njega, i misli : *Dobro je. Ovo je dobro.*

I svakako, time što kaže „sve će biti u redu“, vaš prijatelj/rođak/partner verovatno samo pokušava da vam pomogne. Ali, bilo da od buve pravite slona, ili toliko dugo ignorirate problem da vam on zapali tu vašu metaforičku kuću, ja ću vam *zaista* pomoći. To mi je prosto u prirodi.

Tako počinje vaše obrazovanje u disciplini lađenja:

Lekcija br. 1: Puko *verovanje* u to da će sve biti u redu ili da makar nije toliko loše dovodi do toga da se trenutno osećate bolje, ali neće rešiti problem. (I mnogo puta trenutno čak ni ne prija – više se osećate kao da vam se snishodljivo obraća Industrijski kompleks sreće. Ne vucite me za jezik.)

Ovako ili onako, ne menja to ama baš ništa!

Lekcija br. 2: Kad dođe do sranja, okolnosti su takve kakve su: gume probušene, zapešća polomljena, datoteke obrisane, hrčci uginuli. Možete biti osujećeni, anksiozni, povređeni, besni ili tužni – ali tamo ste, usred svega i u toj jedinačini možete da kontrolišete samo SEBE i svojju reakciju.

Lekcija br. 3: Da biste preživeli i napredovali u tim trenucima, treba da PRIZNATE ono što se desilo, PRIHVATITE delove koje ne možete da kontrolišete, i OKRENITE SE delovima koje možete.

Što se tog poslednjeg tiče, jeste li čuli za Molitvu smirenosti – znate onu, o tome da **prihvatite ono što ne možete**

da promenite i budete toliko mudri da umete to da prepoznate? *Oladi malo* je u suštini bogohulna i duža verzija toga, sa dijagramima toka i tako to.

Ako vam se dopadaju takve stvari, sasvim ćemo se lepo slagati.

Udri brigu na veselje

Pretpostavljam da je za vas, ako ste se već latili ove knjige, zabrinutost zbog raznih sranja – bilo pre ili pošto se ona dese – problematična. Dakle, evo mini-lekcije: „**briga**“ ima **dva zasebna ali povezana značenja**. Pored čina anksiozne strepnje nad problemima, „briga“ ujedno znači stalno čačkanje trljanje, nasilno otvaranje i pogoršavanje nečega.*

To vam je kao kad primetite da vam se na džemperu otkačila nit, i da će tu možda nastati rupa. I prirodno je da poželite to da izvučete. Ispitujete problem, merite njegovu potencijalnu posledicu. *Koliko je već loše? Šta mogu da uradim u vezi s tim?*

Ali ako nastavite da vučete – a potom trzate, cimate i petljate **umesto da preduzmete nešto kako biste to popravili** – najednom vam ode petlja niz ceo rukav, šizite i duh vam je, kao i džemper, u fronclama. Manje količine razbucane vunice od toga vidala sam u kafeu za mačke.

Kad god zapadnete u to stanje duha, niste samo zabrinuti zbog nečega; vi to zaista *iritirate*. **I u oba ova smisla, samo pogoršavate problem.**

Ovaj niz zlosrećnih događaja opšte je primenjiv, **od briga koje dovode do anksioznosti niskog nivoa do onih koje**

* U engleskom jeziku su to homonimi – „to worry“ (brinuti) i „to worry“ (kidati, gristi, uzastopno uznemiravati). (Prim. prev.)

prethode potpunom šizenju. Ponešto od te anksioznosti i šizenja je zagarantovano – poput *Šta ako mi kola ostanu bez benzina nasred mračnog pustinjskog drumu?* Ali ponešto i nije – poput *Šta ako je Linda ljuta na mene? Znam da je juče videla taj SMS i nije odgovorila. ZAŠTO NISI ODGOVORILA, LINDA???*

Na svu sreću, ja ću vam pokazati kako da izađete na kraj sa SVIM svojim brigama – **kako da prihvatite one koje ne možete da kontrolišete, i kako da postupate na produktivan način sa onima koje možete.**

Ja to nazivam **Bezbržnim metodom.** Zasnovan je na istom onom konceptu koji je sidrište svih mojih dela – na „**mentalnom spremanju**“ – i sastoji se od dva koraka:

1. korak: Oladi malo
2. korak: Izađi na kraj s tim

Obećavajuće zvuči, zar ne?

Ili možda zvuči previše svedeno, kao da vam ničim ne može pomoći? U redu, ali „previše svedeno *a opet* ekstremno korisno“ mu dođe nekako moja fora, pa bi možda bilo dobro da se odvažite na još koju stranicu pre nego odlučite.

Za sada, vratimo se onim pitanjima koja, kako ste to već priznali, ne možete prestati da sebi postavljate:

Šta ako se dogodi X?

Šta ako Y krene po zlu?

Šta ako Z ne ispadne onako kako želim/kako mi je potrebno/kako očekujem?

„X“ zbog kojeg brinete može da bude bilo šta, od dobijanja menstruacije na prvom izlasku do prerane smrti voljene osobe. „Y“ može da bude odbrana vaše disertacije ili stajni

trap na vašem letu do Milvokija. „Z“ može da bude razgovor o zaposlenju, polaganje vožnje, ili prilično velika suma u koju ste se opkladili oko imena najnovije kraljevske bebe. (Sram ih bilo, i to u vrednosti od četiri hiljade funti, što je nisu nazvali Gari, znam.)

Naposletku, nije važno do tančina koji su vaši Šta ako? – već samo to da postoje i zauzimaju malo/mnogo/previše vašeg mentalnog prostora svakog bogovetnog dana, i raspliću malo po malo vaš metaforični džemper. Stoga bi dobro bilo da obratite pažnju na sledeće:

Lekcija br. 4: Gomila ovih sranja verovatno se uopšte neće dogoditi.

Lekcija br. 5: Možete sprečiti deo njih i ublažiti posledice nekih među ostalima.

Lekcija br. 6: Deo toga je potpuno izvan vaše kontrole, sada i oduvek, i nalazi se u čeličnom stisku Njenog Veličanstva Kraljice Elizabete II. Treba da otprite grdnju, naučite lekciju i dignete ruke od toga.

I hej, niko vas ne osuđuje. Bila sam na vašem mestu (otud i teško stečene kvalifikacije za pisanje ove knjige).

Najvećim delom života, bila sam šampion zabrinutosti. Pitanja *Šta ako* mi se vrte po glavi kao u vrzinom kolu. Strepim zbog sranja koja se nisu dogodila. Opsednuta sam sranjima koja će se možda dogoditi, a možda i neće. A kad se sranja dogode, neverovatno sam kadra da zbog njih šizim.

Ali u proteklih nekoliko godina, pronašla sam način da te stvari zadržim na minimumu. Nisam sasvim oslobođena briga, ali sam manje anksiozna i više nisam, da tako kažemo, paralizovana strepnjom i/ili doterana do ivice ludila

neispunjenim iščekivanjima i proključalim osećajem nepravde. To je poboljšanje.

Neverovatno mi je koliko je to dobar osećaj i koliko sam uspela da postignem relativno jednostavnom promenom u stanju duha – **prihvatanjem sranja koje ne mogu da kontrolišem** – što mi omogućava da se fokusiram na suočavanje sa sranjem koje *mogu* da kontrolišem, tako da sam bolje opremljena za donošenje odluka i rešavanje problema kako u trenutku, tako i post festum.

I čak da sprečim to da se neki uopšte dogode. Milina!

Naučila sam kako da prestanem da se gnjavim malo verovatnim ishodima zarad postupanja u cilju stvaranja verovatnijih. Guram napred umesto da preživljavam agoniju dok gledam unazad. I ključno, **razdvajam svoju anksioznost zbog nečeg što bi moglo da se dogodi od čina bavljenja time kada se zaista dogodi**.

Možete naučiti i vi kako sve to da radite. *Oladi malo* će vam pomoći da:

**prestanete da šizite zbog sranja koja
ne možete da kontrolišete**

i

omogućite sebi donošenje racionalnih odluka.

TAKO DA MOŽETE

da rešavate probleme umesto da ih samo pogoršavate.

Evo kako je za mene taj proces izgledao u proteklih nekoliko godina, i malog nagoveštaja toga kako bi mogao da bude delotvoran za vas.

*Ne mogu da izađem na kraj s ovim sranjem.
(Ili možda mogu?)*

Početak promene u mojoj glavi poklopio se slučajno sa promenom lokacije, kada smo se moj muž i ja preselili iz uzavrelog Bruklina u Njujorku u mirno ribarsko selo na severnoj obali Dominikanske Republike.

Znam, treba da prestanem da serem, je l' da? Ali kunem se da ovo nije priča o idiličnim, suncem okupanim danima koko-lokosa i pejzaža boje akvamarina. Uživam ja u njima, ali prvenstvena korist od života tamo gde stanujem jeste to što me je on primorao – ono kao, torturom vodom boje akvamarina – da oladim.

U prethodnih šesnaest godina u Njujorku dešavalo mi se dosta toga: uspinjala sam se korporativnim lestvicama; planirala i obavila venčanje; kupila nekretninu; i orkestrirala pomenutu selidbu u Dominikansku Republiku. Uvek mi je polazilo za rukom da svršavam razna sranja, da, ali nisam bila naročito smirena dok sam ih obavljala.*

A kad bi se desilo bilo šta što bi izmenilo kurs mojih pažljivo gajenih očekivanja – pa, *ode mas' u propas'*.

Mogli biste pomisliti da je veoma funkcionalna, veoma uspešna, veoma organizovana osoba sposobna da se prilagodi ako situacija to nalaže. Ali u to vreme, ja nisam mogla da odstupim do plana a da potpuno ne pošizim – kao kad me je pljusak na dan piknika povodom tridesetog rođendana mog muža doveo do napada u stilu *Zbogom, okrutni svete!*

U tim danima, bila sam sklona da se istopim brže nego dvesta grama kačkavalja na bruklinskoj večeri sa fonduom – **zbog čega su sva sranja koja sam morala da radim bila**

* Pri čemu to da „nisam bila naročito smirena“ znači isto što i „totalno jebeno poremećena“.

daleko teža i izazivala mnogo više anksioznosti nego što je trebalo. Dva koraka napred, jedan korak natrag. Svaki. Prokleti. Bogovetni. Dan.

Nešto je moralo da popusti, ali nisam znala šta, niti kako.

Što nas dovodi do tog mirnog ribarskog sela na severnoj obali Dominikanske Republike. Pre tri godine, preselila sam se na mesto gde možete potpuno da se okanete svakog planiranja. Tu se tropske vremenske prilike menjaju brže nego odanost Pravih domaćica^{*}; radnje se zatvaraju na neodređeno vreme nasumičnim danima u nedelji, a lik koji treba da sredi krov „*mañana*“ verovatno će stići „nedelju dana posle *mañana*“ – možda zbog oluja sa grmljavinom, a možda i zbog toga što nije mogao da nabavi potreban materijal u gvozdari koja je otvorena samo periodično i nedosledno.

Ili zbog oboje. Ili ni zbog čega. Ko će ga znati?

Život na Karibima može izgledati zavodljivo sporohodno i laćano kad zbog bolesti izostanete sa svog zahtevnog posla kako biste ležali na kauču i bindžovali po kablovskoj uz pileću supicu – i u mnogočemu on jeste takav; NE PRIGOVARAM – ali isto tako može da bude **frustrirajući za nas koji koristimo sve prednosti pouzdanosti i strukture, ili se ne nosimo naročito dobro sa neočekivanim.**

Posle nekoliko nedelja muvanja po Hispanioli, počela sam da shvatam da ću, budem li se držala u našem novom životu svojih starih navika, završiti u stalnom stanju panike zbog *nečega*, zato što ovde *ništa* ne ide po planu. A TO bi potrlu samu svrhu otperjavanja iz Njujorka.

Zato je za mene dolazak u DR bio injekcija terapije izlaganja praćena kokosovim rumom. Bila sam prisiljena da se opustim i prepustim toku stvari, što je čudesno uticalo na moj stav i zalihu zanaksa.

* *The Real Housewives*: međunarodna rijaliti TV franšiza koja se sastoji od 11 serijala u SAD i 15 međunarodnih serija. (Prim. prev.)

OPET, NE PRIGOVARAM.

Ali kroz opservacije i praksu, takođe sam utvrdila da čovek ne mora da se nadigne i preseli na ostrvo usred Atlantika kako bi malo oladio.

Svako to može da uradi – uključujući vas.

Potrebna je samo promena stanovišta, kakva se dogodila meni, kako biste na drugačiji način reagovali na probleme. Sa tom promenom, saznaćete i da **zapravo možete da se pripremite za neočekivano**, što mnogo pomaže kad je u pitanju onaj „jedan korak natrag“.

Kako je to moguće? Zar vas priprema za svaki mogući ishod neće izludeti na sasvim drugačiji način?

Pa da, hoće. Ali ja ne govorim o obezbeđenju više lokacija za proslavu muževljevog tridesetog rođendana zbog pitanja *Šta ako* padne kiša; ili o pripremi tri različite verzije prezentacije zbog pitanja *Šta ako* klijent ne voli toliko prikaze grafikona sa pitama, već je tog dana više raspoložen za grafikon sa stubićima; ili o postavljanju komplikovanog sistema jendeka oko vašeg imanja zbog pitanja *Šta ako* živahne krave vašeg komšije jednog dana zalutaju. To bi vas svakako izludelo na drugačiji način. I verovatno oteralo u bankrot.

Govorim o **mentalnoj pripremi**.

Ova knjiga vam pomaže u tome, tako da kad se desi sranje, imate alate za suočavanje s tim – **ko god da ste, gde god da živite, i kad god stvari postanu čupave**.

(Pssst: to mi u ovom poslu nazivamo „anticipacijom“.)



Pre nekoliko meseci, posle prijatne večeri u lokalnom tiki baru, moj muž i ja smo došli kući i zatekli neočekivanog posetioca.

Otvorila sam našu kapiju i polako išla stazom od kamenih ploča prema verandi (bio je mrak, bila sam pripita) kad mi je za oko zapao list veći nego obično. Činilo mi se da ne leprša toliko na lahoru koliko... trčkara po njemu. Brzo usmereni snop svetla iz lampe mog ajfona potvrdio je da je ono što sam smatrala listom bademovog drveta u stvari tarantula veličine dinje.

Aha. Dajem vam trenutak da se oporavite. Gospod mi je svedok da je meni bio potreban.

E sad, pod pretpostavkom da niste u gađenju bacili knjigu na drugu stranu sobe (ili da ste je makar ponovo uzeli u ruke), smem li da nastavim?

Pošto sam ranije iznela svoju nameru da SPALIM TU PROKLETU KUĆU MAMICU JOJ NJENU budem li ikada ugledala takvo stvorenje u njoj, bila sam suočena sa dilemom. Dotad mi je naša kuća već prirasla srcu. A ta kreatura tehnički nije bila u njoj. Samo *blizu* nje.

Šta činiti? Stajati zaleđena u mestu dok to čudo ne odluta natrag u nedokučive dubine iz kojih se pojavilo? Večno spavati s jednim okom otvorenim? Učtivo zatražiti od tarantule da se čisti odatle?

Nijedna od tih opcija nije bila realistična. Kako se ispostavilo, osim što sam povikala mom mužu: „Dođimolimte-daoteraštarantulu!“, nisam bogzna šta *mogla* da uradim. Živimo u džungli, srećo. I koliko nam god agenata za prodaju nekretnina i drugih iseljenih zemljaka govorilo da se „one drže planina – nikad nećete videti niti jednu“, nije se mogla poreći sedmonožna činjenica da je jedna od njih uspeła da dođe do našeg skromnog staništa na obali mora.

(Dobro ste pročitali. Toj bubi je nedostajao jedan dlakavi udić – a ta činjenica će postati važna kasnije u ovoj priči.)

Evo šta smo *uradili*: moj muž je zgrabio metlu i upotrebio je kako bi poterao nezvanu gošću sa našeg imanja, u

komšijino žbunje, a ja sam pobegla u kuću mrmljajući sebi u bradu „Sve je tarantula“ dok nisam bila bezbedna na spratu i dovoljno drogirana da zaspim.

Nije baš da sam totalno oladila, ali bio je to korak u pravom smeru.

Sledećeg jutra smo rano ustali kako bismo pošli na celodnevno krstarenje sa sve cuganjem ruma s nekim našim prijateljima. (Znam, znam, treba da umuknem.) Oteturala sam se dole onako omamljena pre osam, i kad sam se okrenula na odmorištu prema dnu stepenica, ugledala sam je.

Iza zavese u dnevnoj sobi koja dopire sve do poda krila se upravo ista ona tarantula koja je prethodno bila oterana dobrih trideset metara od mesta na kojem se sada nalazila. Znala sam da je ista zato što je imala samo sedam nogu. A ukoliko mislite da sam se primakla dovoljno da mogu da ih prebrojim, podsetiću vas, da je *taj pauk bio toliko jebeno velik da niste morali prići kako biste mu prebrojali noge* – na kojima je on, preko noći, prešao preko travnatog prostranstva, popeo se natrag na verandu i onda PONOVO POPEO NA TERASU I PROVUKAO KROZ PROCEP NAŠIH KLIZNIH VRATA KAKO BI UŠAO U KUĆU.

Znam šta mislite. *SADA si spalila prokletinju, zar ne?*

I da, moja instinktivna reakcija bila je: *Ne mogu da izađem na kraj s ovim sranjem.*

Ali znate šta? Ponovo viđena, tarantula nije bila tako gadna. **Ili bolje rečeno, i dalje je bila gadna, ali ja sam bila bolja.**

Da smo pronašli takvog pauka u našem stanu u Bruklinu, na licu mesta bih zapalila šibicu. Ali sad se činilo da su me sve te nepredvidive monsunske kiše i nepouzdan majstori za krov istrenirali: Očekuj neočekivano! Ništa ne ide po planu! **IZNENAĐENCEEEE!!!**

Zahvaljujući našem sinoćnom susretu, znala sam da se ona neće kretati mnogo brzo niti, ono kao, početi da reži na

mene. I morala sam da priznam kako je pauk veličine dinje sa jednom nogom manjka mnogo sitniji i manje okretan od žene od metar i po, sa obe noge zdrave i čitave. (Ispostavlja se da je terapija izlaganjem s razlogom klinički odobrena.)

Aktiviranjem logičnog dela mog mozga, uspela sam da zamenim to Ne mogu da izađem na kraj s ovim sranjem produktivnijim: *Dobro, pa, šta ćemo s ovim pošto moram na jahtu kako bih se nalivala ogromnim količinama ruma.* To nije bio trenutak za histeriju; **šizenje nije moglo da reši problem.**

Prisetite se, moliću lepo, moje proširene verzije Molitve smirenosti:

PRIZNAJTE ono što se desilo (tarantula mi je u kući)

PRIHVATITE ono što ne možete da kontrolišete (tarantule mogu da mi uđu u kuću!?)

OKRENITE SE onome što *možete* da kontrolišete (da isteram tarantulu iz kuće)

Zvanično sam malo oladila – i sad je došlo vreme da izađem na kraj s tim.

Dobro, došlo je vreme da moj muž izađe na kraj s tim. Ja sam pomogla.

Upotrebivši plastični bokal, metlu, parče kartona i čelične nerve, zarobio je stvorenje na humani način i obezbedio ga na trpezarijskom stolu dok sam ja pakovala kremu za sunčanje, peškire, prenosive zvučnike i dodatnu pintu barčela pošto je prošli put kapetan lađe potcenio potrebnu količinu i uostalom, ko još želi da boravi na pustoj plaži sa beskonačnom količinom kokosa i konačnom količinom ruma? **RUM MOŽETE DA KONTROLIŠETE.**