

NASLOV ORIGINALA:

Paolo Borzacchiello and Elisa Sednaoui

Nessuno può farti star male senza il tuo permesso: *Breve corso di autodifesa emotiva*

Copyright © 2022 Paolo Borzacchiello and Elisa Sednaoui

Originally published in Italy in 2022 as Nessuno può farti star male senza il tuo permesso by Mondadori Libri S.p.A.

This edition is published in agreement with the Proprietor through Piergiorgio Nicolazzini Literary Agency (PNLA).

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ana Miletić

LEKTURA I KOREKTURA:

Snežana Gligorijević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2024

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

PAOLO BORCAKIJELO
ELIZA SEDNAUI

NIKO
NE MOŽE
DA TE
POVREDI
bez tvoje dozvole

Ilustracije
Frančeska Gastone

HARMONIIJA

Za Džeka i Sama

*Za Auroru i Viktoriju Virdžiniju,
moja dva predivna bića*

Uvod

Vrsta magije

Adolescencija ponekad ume da bude prava gnjavaža. U stvari, da budemo iskreni, to je jedan veliki kaos: čini ti se da te niko zaista ne razume, škola ume da bude izuzetno stresna, s prijateljima može da dođe do nesporazuma i oko najmanje sitnice, svi te pitaju šta želiš da budeš kad porasteš, a ti ne znaš ni šta bi radio ovog vikenda, svi (i to mnogi) te posmatraju kao da si s druge planete ili te osuđuju zbog onoga kakav jesi, zbog oblačenja, zbog ukusa. Dakle, uff! Naravno, ima tu i zabave, ali da budemo iskreni: to je jedan veliki kaos. To i mi dobro znamo, budući da smo, koliko god delovalo neverovatno, i mi nekad imali manje godina nego što ih imamo sada. Jeste, i mi smo proživeli adolescenciju, i nekim čudom sad smo ovde da se prisetimo tih dana s dozom melanholije i sa željom da pomognemo onima koji su, kao i mi, doživeli te komplikovane dane. Nije uvek bilo lako: bilo je zadirkivanja zbog prekomerne težine, mucanja, visine ili zbog ponašanja roditelja, bilo je poteškoća s nastavnicima i stalnog osećaja da je sve

preteško, osećaja potpune neizvesnosti u vezi s budućnošću, i tako dalje i tako dalje.

Sada su se stvari promenile: vodimo živote s normalnim usponima i padovima, koji nam se dopadaju i odgovaraju našim očekivanjima, imamo ćerke i sinove s kojima postupamo najbolje što umemo, radimo svakog dana s mnogim ljudima i svakog dana doživljavamo konkretne promene koje je moguće postići kada se spoznaju pravila igre i kada umemo na pravi način da koristimo reči, srce i mozak.

I tako, jednog lepog dana, dok smo se prisećali naše pomalo komplikovane adolescencije, sinula nam je ideja da napišemo knjigu koja će, na prikriven način, da ispriča ko smo i odakle dolazimo, i da podeli naša iskustva za dobrobit onih koji, kao nekad mi, proživljavaju jedan od najosetljivijih perioda u životu. Bilo da imaš jedanaest ili sedamnaest godina, svestan si da je to izuzetan trenutak u svakom smislu.

Ova knjiga je rezultat naših razgovora. Napisali smo je na pomalo specifičan način. Pomoći će ti da se osećaš bolje dok je čitaš i da, ukoliko ih imaš, prevaziđeš neka ubeđenja koja često stvari čine težima nego što jesu, da nađeš u sebi resurse da se suočiš sa svakodnevnim izazovima. Ovo je magična knjiga, osmišljena za tebe, da se zabaviš i osećaš dobro: čitaj je i to je dovoljno. Za ostalo će on da se pobrine.

Eliza i Paolo

13. septembar

Dragi dnevniče,

Današnji dan je bio baš naporan. Novi drugari iz razreda su me gledali kao da sam vanzemaljac. Djevojka koja se zove Karla me je pitala zašto sam obukla taj seljački džemper, zašto *tako* pričam i zašto sam tako čudna, kao da je to što sam iz drugog grada nešto što sam sama izabrala. Pretvarala sam se da se nije ništa desilo, ali, po meni, sigurno sam delovala i ludo, jer sam se smeškala kao idiot ne znajući šta da joj odgovorim.

Želela sam da joj kažem: „Draga Karla, a vidiš li kako si se ti obukla? I jesi li primetila da i Patricija ima čudan naglasak?”

Nekad se osećam drugačije, kao da neke stvari vidim samo ja.

Već mi toliko nedostaju moji stari drugari, a pre svega naša profesorka Darija. Ona je baš dobra. Njen metod učenja je bio neverovatan, davala nam je da radimo gomilu praktičnih stvari. Ona je to zvala „učenje kroz rad”.¹

¹ Metod učenja kroz rad, koji se naziva i „iskustveno učenje”, vodi poreklo od davnina: Sjuen Kuang, kineski konfučijanski

Mama mi je večeras rekla da će sutra sve biti bolje, ali lako je njoj da priča: ona kao da je ravnodušna prema svemu što joj se dešava. Možda je promeniti grad, školu ili grupu prijatelja zapravo samo beznačajan detalj? Kad je juče došla po mene sva čudno obučena, kao da je na modnoj reviji, dok su je mame drugih devojaka gledale kao da je vanzemaljac, osećala sam se poniženo, a ona to nije ni primetila. S jedne strane sam ljuta, jer mislim da bi ponekad mogla da se obuče kao druge mame, i da bude malo manje „a la Njujork“, jer takva kakva je izgleda kao da je iz Njujorka. Ona je Italijanka, ali je uvek bila ekscentrična, i zbog njenog ponašanja, stila i otvorenog mentaliteta mislim da joj je mesto u Njujorku: po meni idealnom mestu da slobodno budeš ono što jesi, a da te niko ne osuđuje.

S druge strane joj zavidim, jer kad osetim na sebi osuđujuće poglede, volela bih da barem jednom uspem u tome da je i mene baš briga. **Život ponekad ume da bude baš komplikovan**, zar ne?

filozof je još u III veku pre n. e. izneo teoriju prema kojoj čovek koji ume da posmatra stvari i da kroz njih stiče iskustva u svetu može da koristi njihove osobenosti da uređuje, stvara pravila, ili da proširi svoja posmatranja na druge oblasti života. Iskustveno učenje je pedagoški pristup u kome se do prihvatanja novih koncepta dolazi kroz praktično iskustvo ili aktivnosti koje uključuju um, telo, pet čula i višu inteligenciju. (Prim. aut.)

16. septembar

Dragi dnevniče,

Jutros sam čula strašnu vest: u planu je predstava za kraj godine. Pozorišna predstava u kojoj će svako od nas morati da odigra neku ulogu i da učestvuje u realizaciji.

Moram naći način da to izbegnem.

Već sam rešila da ne želim to da radim.

Kao da nisu dovoljni zadirkivanje i saučesnički pogledi mojih drugara... još mi samo fali da izađem na scenu pred roditelje i đake iz cele škole.

Nema šanse. Stidim se, ne mogu to da uradim.

Karla mi je rekla da bih mogla da glumim žirafu. To joj je bilo zabavno, pošto je počela da se smeje, a za njom i svi ostali.

Kad sam ispričala mami, rekla mi je da ne obraćam pažnju na to. Rekla je ovako: „**Šta te briga.**” Odrasli imaju tu lošu naviku da kažu kako treba da te bude baš briga za sve što se desi. Njima je to tako lako. Ali kako može da te bude baš briga kad ti se rugaju? Ja bih baš volela da se pretvaram da me je baš briga, ali nije lako.



Život mi nekad deluje toliko komplikovano da imam želju da pobegnem: imam utisak da me niko zaista ne razume i da su svi ljuti na mene. Ne dopadam se sama sebi i često imam ružne misli. Dajem sve od sebe da se smešim, da niko ne vidi šta stvarno osećam. Želela bih bar jednu prijateljicu ili prijatelja kome bih se izjadala i ispričala šta mi se dešava, kao što sam mogla sa Cecilijom, Anom, Stefanom... Ovo preseljenje baš nisam želela! Kako sad da održim prijateljstva koja sam stekla prošle godine? Kad se malo čujemo, a posle nas uhvati svakodnevnica i ne možemo da podelimo zajedničke trenutke, sve postaje teško.

Naučila sam da je **pripadanje** ono što osećaš kad si siguran i pre svega, prihvaćen, uključen i podržan od strane određene grupe ili društva. U ovom trenutku, osećam da ne pripadam baš nigde.

A zatim, ne znam zašto, ali kad se izjadam, osećam se bolje, iako se na kraju ništa posebno ne promeni.

Negde sam pročitala, možda u nekom maminom psihološkom časopisu ili u nekoj knjizi, da ako želiš da ti bude bolje, treba da vodiš dnevnik → IZAZOV 1. Ne dnevnik kao ovaj, već dnevnik posvećen „emotivnim epizodama“ koje te uznemiravaju, tvojim razmišljanjima, u kome opisuješ šta ti se dešava i kad, i u kome navodiš svoje ideje vezane za ono što bi mogao da uradiš kako bi se osećao bolje i tako dalje. Razmisliću, a dotad nastavljam dalje.

Prvi sledeći ko mi bude rekao kako treba da me bude baš briga, neka se pripazi.



23. septembar

Dragi dnevniče,

Danas je bio jedan od onih dana zbog kojih mrzim sve i svakoga, uključujući i svoje roditelje, koji su me više puta primorali da se selim u drugi stan ili grad zbog posla, a da ne pomisle kako je to za mene užasno.

Prvi put sam morala da se preselim iz Egipta kad sam imala jedva pet godina. Doživela sam toliko jak šok da sam zaboravila i engleski i arapski, koje sam tečno govorila pored italijanskog. Morala sam sve da naučim iz početka.



Divim se ljudima mojih godina koji poznaju više jezika od mene i govore ih bolje od mene. Vladanje jezicima je ludački instrument: možeš da komuniciraš s ljudima iz drugih kultura i da bolje razumeš njihov svet.

Kad su ti roditelji razvedeni, život je već sam po sebi toliko komplikovan... Kad bih bar duže od minut mogla da se zadržim na jednom mestu! Na svesnom nivou razumem da mama i tata pokušavaju da rade ono što moraju i mogu, i da ih njihove profesije vode svuda po svetu, ali me to svejedno povređuje.

28. septembar

Dragi dnevniče,

Danas, kad sam izašla iz škole, krenula sam uobičajenim putem, srećom ne živim daleko, pa idem peške. U jednom trenutku sam skrenula iza ugla i ušla u jednu slabo prometnu ulicu. Na nekoliko metara od sebe primetila sam tri momka i jednu devojku kako su opkolili dečka koga sam viđala u prolazu u školi. Bio je jako crven u licu. Odmah sam shvatila o čemu se radi.

Paralisala sam se od straha i nadala se da me neće videti.

Napravila sam korak unazad, spremna da nestanem iza ugla iza kog sam se pojavila, u slučaju da me primete.

Devojka je prišla momku i gurnula ga je. Umalo nije pao. Ostali su se smejali. Jedan od njih četvoro ga je još jednom gurnuo. „Ti si gubitnik”, rekao mu je.

„Idi kući pred svoj kompjuter”, rekao je drugi.

„Debeljko.”

„Vrećo krompira.”

„Odvratan si”, vikali su svi u glas.

Ne znam zašto se dešavaju ovakve stvari. Meni su više puta rekli da sam odvratna jer ličim na metlu.

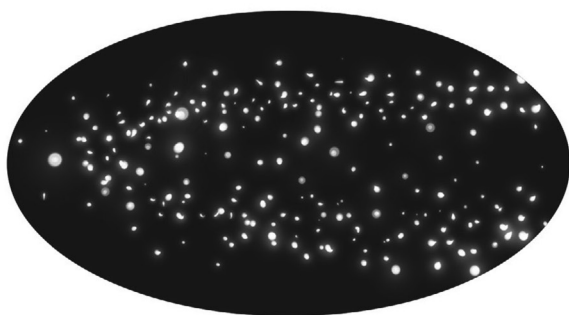
Posmatrala sam ih bez uplitanja, osećala sam kako mi glava pulsira.

Kad se desi nešto što te uznemirava, trebalo bi samo da zatvoriš oči, da dišeš duboko, a posle ili da uradiš ono što moraš ili da nastaviš da radiš ono što si radio dotad, iako nije lako. Priznajem, meni to skoro nikad ne uspeva.

Često, pre nego što reagujemo, previše i predugo razmišljamo o posledicama svog delovanja, a vreme prolazi. Nekad je dobro razmisliti. A ponekad stvari jednostavno treba učiniti, kao što je skakanje sa stene: ako previše razmišljaš o tome kakva li je voda, na kraju nećeš ni skočiti. Bolje je udahnuti duboko i vinuti se, koliko god voda posle bila hladna... to prođe.

U jednom trenutku obruč oko momka se još više stegao i pomislila sam na najgore. Sve četvoro su počeli da ga guraju i da ga šutiraju. Bila sam zgrožena sobom, jer nisam mogla ni da se pomaknem. Imala sam želju da otrčim do njih i nateram ih da prestanu, ali sam se blokirala. Stidela sam se.

Zatim se na drugom kraju ulice pojavio momak koga nikad ranije nisam videla. Nisam uspela dobro da mu vidim lice, ali sam videla da nosi fenomenalne *najke*. Zastao je i osmotrio šta se dešava. Malo sam gledala u njega, a malo u devojkicu koja je nastavila sa guranjem. Čula sam jednog od nasilnika kako ga pita koji k... gleda (u dnevniku mogu da se pišu psovke, jelda?) i da li hoće da dobije par šuteva u dupe (da li je dupe ružna reč? Po mojoj tetki jeste, po mojim roditeljima nije. Svakako, svi se slažu da je bolje izbeći psovke).



Momak nije odgovorio. Možda sam se nadala da će pobeći, jer bi bar izbegao šutiranje, a delom i zato što bih se tako osećala manje kukavički. On je ipak prišao onom što mu je pretio i rekao mu je nešto što nisam uspela da čujem.

Siledžija je, na opšte zaprepašćenje, zastao. Zatim je momak u *najkama* prišao drugom članu grupe i rekao je nešto i njemu. Ista scena se ponovila. Posle minut, svi su otišli. Ličili su na zombije.

Dečko koji je bio na meti je ostao miran, u iščekivanju. Drugi mu je rekao nešto što nisam čula i nasmešili su se. *On* se nasmešio! Posle guranja i rizikovanja da situacija postane još gora, nasmešio se i otišao je sav odvažan i zadovoljan. Momak u *najkama* se okrenuo i otišao. Ja sam ostala nepomična i razmišljala sam o onome što sam videla i pokušavala sam da se smirim.

Ponekad, da se smiriš, dovoljno je da zastaneš i da duboko udahneš. → IZAZOV 2

Posle nekoliko minuta sam nastavila da hodam. Razmišljala sam o tome kako je život ponekad stvarno užasan kad se desilo nešto čudno. Prošla sam ispred supermarketa, u koji sam nekoliko puta dolazila s mamom, i ne znam zašto sam zastala ispred ulaza, iako na izvesnoj distanci. Nije mi ništa trebalo, nikad mi se ne dešava da sama idem u kupovinu, a nisam imala ni para kod sebe, samo neku sitninu od kusura za doručak u školskoj kantini. Još čudnije je što su se vrata otvorila iako niko nije stajao ispred. Hoću da kažem, obično se približiš vratima iznutra ili spolja i ona se otvore, ali ne i sada. Nisu se otvorila dok sam prolazila, otvorila su se kad sam prišla

i pogledala ih, iako nisam bila blizu. Čekala sam koji trenutak, ali se nisu zatvorila. Gledala sam u vrata, a ona su gledala u mene, kunem vam se. Nisam znala šta da radim.

Jedan deo svesti mi je govorio da nastavim da hodam ka kući, ali se noge nisu pomerale. **Znaš ono kad treba da uradiš nešto, ali ne uspevaš?** I tako sam, bez povoda, ušla. **Nekad se stvari samo dese, i toliko**, a ti samo treba da smisliš kako da se s njima nosiš i kako da se nosiš s posledicama.

Unutra je sve bilo uobičajeno, ipak, u isto vreme sam osećala da je drugačije na način koji ne umem da objasnim.

Nekad stvari nisu onakve kakvima se čine. Možda ih ti vidiš na određeni način, a možda uvek postoji drugačiji način da se vide.

Unutra je bila gomila ljudi s kolicima. Prošla sam pored odeljenja za voće i povrće, mlečne proizvode, i pošla sam ka kancelarijskom materijalu. Nisam znala šta tamo da radim, pa sam rekla sebi da treba da pogledam sveske i olovke, volim ih!

Tamo sam primetila njega, jer je sedeo na podu prekrštenih nogu među nekim sveskama i nekoliko časopisa, koje je očigledno uzeo s police pored. On, momak u *najkama*.

Pogledala sam okolo zaprepašćeno: prolazilo je mnogo ljudi, svako sa svojom nabavkom, ali niko nije obraćao pažnju na neobičnog momka na podu. Pored njega, jedna starija gospođa je birala gumice za brisanje. Pomislila sam da želi da je pokloni detetu koje je sedelo u kolicima, možda svom unuku. Momak joj je bio doslovno pod nogama, a ona ga nije ni pogledala.

„Ćao”, rekao mi je ne podižući pogled.

„Ćao”, odgovorila sam.

„Biram nove sveske za matematiku.”

Nisam znala kako da nastavim razgovor i izgovorila sam prvu stvar koja mi je pala na pamet: „Nova sam u školi... u koji ti razred ideš?”

„Ko to zna. Svakako, zovem se Paolo.”

„Ja sam Eliza... Šta si rekao dečku koga su gurali?”, pitala sam ga možda malo i direktno i bez okolišanja.

„Samo sam mu rekao da se **u životu prema tebi ponašaju onako kako im ti kažeš da treba da se ponašaju, i da niko ne može da te povredi bez tvoje dozvole.**”