

ОСНАЖИ МЕ МИСЛИМА



Европска
кућа

evrospkakuca.rs

Хајде да се попнемо на страх

Густав, млади студент грађевине у Паризу, једног кишног дана седео је на степеништу факултета и чекао да почне предавање. Из досаде је у свесци на крилу, обичном оловком нацртао скицу челичног моста. Када му се професор приближио, задивљено је рекао: „То је то – имамо мост“. Након предавања, професор га је повео до обале реке Сене како би се дивили бетонским стубовима, али Густав се није ни примакао мосту. Бојао се висине.

Од малена, Густав се није пентрао на стогове сена у селима око Дижона у којем је одрастао. Није се пео ни на дрво. Страх од висине држао га је јако на земљи. Након факултета, први посао младог инжењера био је да конструише железнички мост на реци Жиронда. Тај мост је и данас у употреби, а Густав је добио силне похвале – мада се на њега никада није попео!

Ова прича о Густаву није необична јер сви знамо барем некога ко се још као мали бојао висине. Али овај инжењер је, након још неколико мостова које је пројектовао, уписао своје име у „књигу најпознатијих људи на свету“. А учинио је то тако што је победио свој страх. Попео се на врх свог необичног пројекта, за који данас нема ко да није чуо.

Реч је о Густаву Ајфелу, конструктору Ајфелове куле – чувеног симбола Париза, Француске и слободе. Овај торањ висок је триста тридесет метара, а Густав је, обилазећи градњу, ниво по ниво, успео да савлада свој страх од висине (на латинском се тај страх назива акрофобија). Обишао је потом и све мостове које је пројектовао и без страха са ивица бетонских и челичних мостова, дивио се снази којом мостови одолевају струјама река.

Инжењер Ајфел пројектовао је и унутрашњост Кипа слободе, познатог симбола Њујорка, који је његова Француска поклонила америчком народу као симбол пријатељства. Ова грађевина висока је 93 метра и тешка 205 тона. Победивши свој страх од висине, Густав се до краја живота без проблема пео на сваку грађевину коју је градио. Изградио је своју победу над страхом!

Сви се нечега бојимо – мрака, паукова, духова, грмљавине... Страх је део сваког од нас, али сви имамо и задатак (као у школи) да тај страх решимо. Некада је страх за нас таблица множења, некада неједначина или непознати број, а некада дугачка формула. Важно је да знамо – страх увек има решење. О њему морамо да мислимо, да о томе разговарамо и – до решења ћемо доћи.

Оснажи ме мислима је дивна прилика да донесемо своје страхове међу другаре и да о њима причамо, пишемо и да све „страшне задатке“ решимо. Кад сам била мала, ја сам се бојала мрака. Онда је у моју собу ушла једна мала лампа па сам се, као и Густав, „попела“ на мрак. Победила сам страх.

Читајте ову збирку прича победника – другара који су победили страхове. Чекам да чујем ваша решења задатака, да читам ваше победничке приче. Само храбро!

ваша Пламена

Предговор

Детињство би, у животу сваког човека, требало да буде период највеће безбрижности и идиле. Бар утолико да бисмо му се, онда када постанемо стасали људи, изнова враћали и да би нам његова пуноћа давала снаге да кроз живот ходамо испуњени и срећни. Но, само то детињство почесто собом носи гомиле ограничења и спутаности јер један његов мучан део чине – страхови.

Тренутак у којем живимо, обиље насиља и агресивних садржаја у медијима и на друштвеним мрежама, притисци вршњачких група и окружења, у глави нестасалог и још неформираниог мисаоног и осећајног система условљавају непријатну емоцију. Она може да смета, спутава и ограничава.

Но, бављење литературом увек може бити од помоћи. Суочавање са нелагодношћу која је, на неки начин, део свих нас, кроз књижевни садржај, лична искуства других и, коначно, кроз писање о истом, доприноси промишљању, растерећењу и ослобађању.

Бескрајна искреност и отвореност деце са којом сам на пројекту „Оснажи ме мислима“, у шест градова, радила, у великој мери обогатила је моја искуства, али је, мислим, допринела да се, посвећеним радом у групи, и сами полазници осете као нуклеус најхрабријег дела популације који не допушта да му неспокоји ограниче живот и одрастање.

**Уредница
Александра Вићентијевић**

НЕУСПЕХ, А ЗАПРАВО - УСПЕХ

Пала сам са столице. Пробудила ме је звоњава телефона. Глава ме је болела. Угасила сам аларм. Погледала сам на сат. Касним. Брзо сам се обукла. Истрчала сам из стана. Руке су ми се тресле. Срце лупало. Хиљаду мисли ми се вртело по глави. Ушла сам у лифт. Нервозно сам шетала лево-десно. Изашла сам из зграде.

Хладни ваздух ме је разбудио. Изчекивање је страшно. Запутила сам се ка школи. Сваки корак ми се чини тежим, као да ме нешто вуче назад. Убрзано сам дисала. Можда ипак не морам да знам да ли сам прошла на такмичењу из хемије. Не. Могу ја то! Што сам била ближе школи то ми је она изгледала страшније. Никад раније нисам приметила да је толико велика. Лептирићи у стомаку су одлучили да организују игру предавања штафете. Срце је преузело контролу над мозгом. Нисам знала шта да радим. Не треба да се нервирам. Зашто се онда ово дешава? Не разумем. Желела сам да се продерем на моје руке, нека прекину да се тресу. Мора да изгледам патетично у толиком страху због глупог такмичења. Буди јака, опоменула сам себе. Ушла сам у школу.

Свако чуло је одлучило да ради убрзано. Цео свет је био прегласан. Сунце ме је заслепило. Села сам у своју клупу. Све се вртело. Нисам желела да не успем. Сама помисао на то ме је престравила. Срце је одлучило да искочи из груди.

Наставница је ушла. Време као да се успорило. Пришла ми је. Сваки атом мог тела је вриштао. Свако чуло се бунило. Никад није изгледала хладније. „Ниси прошла.“ Одахнула сам. Нисам ни осетила да сам задржавала дах. Страх је ишчилио из мене.

Неколико секунди нисам ништа радила. Нисам прошла. Пре пет минута та чињеница звучала је ужасно, али сад, кад сам суочена с њом, није више страшна. Климнула сам главом и осмехнула се.

Ушла сам у стан. Села сам. Данашњи страх ми је изгледао смешно. Више се нисам бојала. Схватила сам да су неуспеси неминовни у животу. Коначно сам била мирна са собом. Опет сам заспала на столу.

Андреа Радић, 13 година, Београд



ДУБИНЕ

Седим у својој соби и разгледам наше слике. Сlike на којима смо Алекса и ја, увијени у пешкире, док нам се око врата сијају медаље за најбоље младе рониоце. Недељу дана након слике овековеченог срећног тренутка, Алексе више није било. Наши снови су потонули са њим.

Присећам се тренутка када сам га изгубила. Били смо несмотрени. Спустили смо се предубоко и он је остао без кисеоника. Пливала сам нагоре, повлачећи га за собом, али полако је губио свест и на крају се само пустио. Изашла сам на површину воде и почела да врштим. Свет око мене је кренуо да се урушава. Плакала сам и пливала ка обали. Тада се мој страх пробудио.

Пролазе године. Одсуство значајне особе у мом животу преобликовало је моју свест и моја осећања. Нисам се враћала води и рођењу. Пробала сам једном да уђем у базен и села на ивицу. Сакупљала сам снагу да уђем у воду. Спустила сам ногу и одједном су ми наврла сва сећања. Устала сам и отрчала до тоалета. Кренуо је осећај панике. Дисање се убрзало. Склупчала сам се у ћошак и почела да се тресем. Нека девојка која је пролазила, угледала ме је. Пришла ми је и чучнула крај мене. Покушала је да ме умири разговором. Звучала је разумно и стрпљиво и то ми је улило сигурност.

Временом смо се зближиле. Доживела сам је као пријатеља и учитеља. Водиле смо безбројне поверљиве разговоре. Сазнала сам и за њено трауматично проживљено искуство бола и страха због губитка блиске особе. Слушала сам је пажљиво и радила све што ми каже. Корак по корак, дошле смо и до базена. Стајале смо поред њега, дуго загледане у благо таласање воде. Прво је ушла она, а за њом и ја. Изгледало ми је као да, сасвим лагано, пролазим неки невидљиви омотач страха. Први контакт са водом изазвао је језу и панику.

„Анастасија, не могу ја ово“, изговорила сам погледа прикованог за сопствену ногу у води.

„Сташа, веруј ми!“ Та једна реченица била је довољна. Веровала сам јој. Ушла сам у базен и осетила како жмарци, Алексин поглед и паника нестају. Корачала сам ка дубљем делу базена.

Наши одласци на базен бивали су све чешћи. Почела сам поново да се такмичим у рођењу. Враћала су ми се и сећања, али је оних ружних бивало све мање. Опхрвале су ме слике некадашњих успеха.

Седим у својој соби и гледам у наше слике. Прошло је шест година од када сам у рукама држала слике Алексе и мене. Посматрам их са зрном туге. Знам да му је сада боље. Знам да је негде окружен анђелима и да посматра и он мене. Надам се да је поносан на мене као што сам и ја на њега.

Покрај мене седи Анастасија и чека да кренемо на такмичење. Спуштам поглед са слике, узимам ствари и излазим из собе. Спремна сам да победим за друга кога више нема.

Ирина Перовић, 14 година, Београд

ЉУБАВ КАО ЧУВАР

Сви ми имамо мноштво страхова, али у мени постоји тај један највећи. Страх на чију саму помисао добијем бол у стомаку и стезање у грлу. Мој највећи страх је страх од губитка вољене особе. Чак више страх да губитак драге особе зависи од мене.

Ова непријатна мисао пробудила се у мени пре неколико година. Мој деда је био озбиљно болестан. Била сам у то време у периоду када ни једну ситуацију нисам схватала озбиљно. Нисам била ни свесна да сам му тада била најпотребнија.

У том страшном и несрећном дану имала сам два пропуштена позива од њега, али нисам била у могућности да му се јавим. Када сам одлучила да га позовем, било је прекасно. Није се јавио. Нешто касније јавили су ми да је преминуо. У том моменту обузео ме је огроман осећај кривице. Била сам избезумљена. Када сам схватила да више никада нећу чути његов глас, угледати његов пропуштен позив, осетити тај најтоплији и најлепши загрљај на свету, сваки део мене кренуо је да пати. Покушавала сам да разбистрим мисли шетајући и размишљајући о свему. Није помагало.

Тај немили догађај у потпуности је променио мој живот. У првом периоду сам се скроз осамила, нисам желела да разговарам ни о чему. Само су ми се у глави вртели његови последњи пропуштени позиви, његова смрт и тај грозан осећај кривице, који ме није напуштао.

Време је пролазило. Схватала сам лагано да не треба да на себе преузимам осећај патње због нечега на шта нисам могла да утичем. Охрабрило ме је откриће да ће он, иако није физички ту, заувек живети у мени и кроз мене, кроз моја сећања на њега, тренутке проведене са њим и да никад нећу заборавити речи које ми је стално говорио.

„Вило декина, желим да знаш да си за мене најчистије и најдивније биће на свету. Верујем да ћеш остварити сваки свој сан. Али, кад год не будеш знала шта да радиш или имала неки проблем, радо ћу те саслушати и дати савет. И знај да кад год будеш мислила да си сама и да немаш коме да се обратиш, твој дека ће увек бити ту. Једног дана, када не будем био више жив, знај да ћу бити негде горе међ’ звездама и чувати те. Заједно са анђелима чуварима трудићу се да те усмерим на прави пут. А ти дај све од себе да, како одрасташ, у теби расте само љубав. Једино са љубављу у животу никада не можеш да претераш.“

Живот пролази. Неколико година дели ме од тог трена стравичног бола. Али, осећам се много сигурније и мање уплашено јер знам да ћеш ме ти, деко, заувек разумети и чувати.

Лара Вукојчић, 13 година, Београд

СТРАХ ИМАМО СВИ

Страх је осећање које почесто контролише многе људе. Ипак, мене никада није. Сваки страх брзо бих решила и настављала даље. Све до једног дана када су ме мама и тата оставили с братом у кући.

Било је вече. Шта? Ништа посебно! Ставим брата да спава, ја заспим и готова ствар, мислила сам. Каква превара! Све би ишло по плану да ја нисам била проблем у читавај „операцији“. Никако нисам могла да заспим. Врпољила сам се по кревету, знојила се, хватала ме је нека чудна паника. Вероватно ми се ово дешава јер сутра добијам оцену из математике!

Чудни и језиви звуци допиру из кухиње. Узимам метлу. Палим светло у кухињи, кад, оно – нема ничега. Враћам се у кревет. Најзад успевам да заспим. Али, посећују ме неки чудни снови. Тројка из математике ми изговара: „Здраво!“, док ми сестрин рођендан одмахује „Па-па.“ Нисам схватила шта то значи, те ујутру одлучујем да игноришем сан. Вучем се од купатила до трлезарије, па до школе. Заиста сам добила тројку из математике! Велика је то промена за мој просек! Одлазим кући шокирана. Ајд, сад на рођендан. Тек то је био прави џумбус. Као у мом сну! Паника ме поново хвата. Шта ако ја предвиђам лошу судбину?

Прошло је још неколико напорних ноћи. Увек испуњених тим страшним мислима. Тим мрачним мислима. Врзмале су ми се по глави и осећала сам се као да никада нећу успети да их се отарасим. Крај! Добила сам већ неколико тројки из предмета који ми најбоље иду, а шире гледано – више нигде нисам била добродошла. Освешћивање овог страха начисто ме је понизило. Где год да кренем, све крене наопако. Често сам остајала код куће. Пропуштала сам и забавне проводе и журке и биоскопе и музеје. Осећала сам се као миш који само чека да га мачка поједе.

Једног дана, друг ми, сасвим случајно, открива своју тајну. „Ако мислиш лоше, десиће се лоше. Мислиш ли добро – чека те добро.“ Да почнем ја да мислим позитивно? Мој друг је заиста био у праву. Опет добијам петице, позивају ме свуда, а и мирно спавам. Где год да се појавим – око мене насмејана лица. Коначно! Мог страха више нема.

Страх је осећање које може да утиче на људе. Али на мене – не. Свако од вас може да превазиђе свој страх! Чим сам успела и ја, сигурна сам у то!

Љиљана Милеуснић, 12 година, Београд

ДЕНТОФОБИЈА

Јутра су почињала гадном зубобољом већ неко време. Имала сам шеснаест година, али и даље један преостали млечни зуб. Била је то десна горња петица, која би баш штрчала када бих се смејала. Мој најбољи пријатељ, Алекса, је фотограф. Обећао ми је да ће ме сликати када буде имао прилику. Ето прилике! Једино још да се решим ирационалног страха од зубара. Ухватила ме је паника, али сам посету зубару морала да обавим.

Алекса ми је био једина нада. Позвала сам га у помоћ. „Не могу сама код зубара! Пођи са мном, молим те!“ Пристао је. „Бићемо тамо у три, зар не?“, хтео је да потврди. „Баш тако“, одговорила сам.

Било је око један сат, па сам одлучила да размислим како да читав поход изведемо. Одлучила сам да га пресретнем на пола пута, да бисмо што више причали о решењу моје муке. Разговор је помогао, али донекле.

Разговор се продужио од дентофобије до цртања. Срећа што је он одличан уметник, па увек носи своје блокче са собом. Цртали смо неко време да бих се смирила. Нацртала сам свој страх као језиву карикатуру човека кога друга фигура (тј. ја) черупа у ситне комаде. Недостајало му је око, леви део лица био је изломљен и крвав, а вилица је висила на концу као мој зуб на живцу.

Опуштени, након цртања, ушли смо у чекаоницу и сели. Било је мање страшно него што се сећам. Ваљда сам... одрасла. Чак ни језиво-слатка песмица, урамљена на зиду изнад наших глава, није била страшна. Суочавање ипак није толико лоша ствар, изгледа.

Алекса и ја ћаскали смо опуштено. „Милена“, окренуо се ка мени, „је л' ти боље? Не тресеш се.“ „Јесте ми боље! Мислим, вероватно бих се тресла да ти ниси ту и да сам потпуно сама. Изгледа да је страх сада само ишчекао из мене.“ Подигао је свој фото-апарат. „Насмеши се!“

Ускоро је изашла и зубарка и све што је било предвиђено, окончано је.

Алекса и та карикатура ослободили су ме страха или суочили са њим. Нова врата у мом животу била су отворена.

Милена Ивановић, 17 година, Београд

„ДУБИНСКИ“ СТРАХОВИ

Страх нас спречава да улећемо у опасности, али и зауставља када желимо да радимо оно што волимо.

Плавокоси једанаестогодишњак Иван Смуђовић бојао се морских дубина. Али, не без разлога. Прешлог лета, док је уживао на мору, ногу су му, одједном, шчепале алге и обмотале се око ње. Једва је извукао живу главу. Али, баш – једва. Од тог дана – није ни помишљао на пливање. Имао је покушаје да из ове таме у глави изађе уверавајући себе да је несрећа била само – случајност. И родитељи су га тешили, али је свака њихова реч остајала без одјека.

Лето је прошло. Иван је кренуо у школу. Школа је била велика и препуна незаинтересоване деце. Наставници су били некако тужни и јурили своје снове. Теткице су једине уносиле зрно живота, а суморни директор није бежао од тога да кажњава децу. Само то му је недостајало! На срећу, срео се поново са добрим другом, Вуком. Вук га је, чувши шта га је летос снашло, позвао да крене са њим на базен. Само још то! Но, после силних убеђивања, с кнедлом у грлу, пристао је.

Базен је био простран и чист. Одрасли су пливали, а деца су се добацивала лоптом. Спасиоци су пажљиво посматрали купаче да се не би повредили.

Вук је опрезно повео Ивана у базен. Иваново питање о дубини, остало је без одговора. Када је скочио у воду, Иван је схватио да је дно немогуће дотаћи. Вук му је тада рекао да је дубина већа од три метра, али да је он ту и да се слободно за њега придржи. Шта је – ту је. Иван се опусто и запливао. А све захваљујући најбољем другу.

Иван се, пошто је пробио лед, уписао на курс роњења. Сада залази у дубине о којима раније не би могао ни да размишља. Чак и у мору! И да напоменем, нема страх ни од „опасних“ искустава, попут оног које га је блокирало.

Страх може да нас заустави у томе да радимо оно што волимо, али ми увек можемо да му станемо на пут.

Павле Ранђеловић, 11 година, Београд



ГОВОРНА КРИЗА И ЈАВНА ШИЗА

Страх је онај део мог живота који се у њему задржавао најдуже. Мој највећи страх је говор пред друштвом. На моју несрећу, колико год се удаљавао од страха, он је увек долазио назад.

Једног потпуно мирног дана, наставник ликовног нам је пунудио да цртамо за неки наградни конкурс. Будући да сам талентован за цртање, наравно да сам пристао. Нисам се превише надао победи. Неколико дана касније, сазнао сам да сам освојио четврто место. Сазнао сам да првих пет ученика дају и изјаву за вести, а и да ће се снимање одиграти на додели награда.

Сама помисао на камере разлетела ми је лептириће по стомаку и жмарце кроз кичму. Када сам стигао кући, био сам страшно нервозан. Моја мама, за разлику од мене, била је пресећена. Остатак дана провео сам размишљајући шта све могу да забрљам. Чак и у кревету тмурне мисли нису напуштале моју главу.

Следећег јутра изгледао сам као да нисам спавао од Нове године. Мама ме је питала зашто сам био нервозан, а ја сам прећутао. Она није знала за мој страх јер сам мислио да је тако најбоље.

Страх од јавног говора, иначе, имао сам откако сам био мало дете. На приредби, у вртићу, заборавио сам шта треба да кажем и почео да плачем. Од тада, страх ме је пратио свуда.

Дан пред интервју лежао сам у кревету. Мој пас Макс је скочио на мене и кренуо да ме лиже. Помазио сам га и, из неког непознатог разлога, открио сам му сопствени страх. И, онда сам осетио нешто чудно. Осетио сам олакшање.

Сутрадан сам у школу отишао надајући се успеху. Али – страх је и даље био ту. Прва два часа провео сам одсутно размишљајући. У току трећег часа била је додела награда. Сав сметен ушао сам у учионицу. Друг ме је чекао и пришао ми. Он је једини знао за моју муку. Нешто ми је шапнуо. Нешто што нисам знао. Открио ми је да он има страх од мрака. Утешио ме је речима да је у реду бити и уплашен. Ово што сам чуо потпуно ме је охрабрило.

Сео сам на неку столицу и посматрао другарицу коју су управо интервјуисали. Муцала је и загрцнула се. Могао сам да препознам страх у њеним очима. Избламирала се и отрчала. То што се њој догодило могло би да се догоди било коме. Нарочито мени.

Устао сам и стао пред камере. Дубоко сам удахнуо и храбро одговорио на сва питања која су ми поставили. Дodelили су ми награду и ја сам био пресећан. Памтим тај дан као дан у којем сам превазишао највећи страх.

Страхиња Лончаревић, 13 година, Београд

ЖИВОТ У ТУЋИМ ОЧИМА

Зашто имамо страхове од рођења? Још од када смо били мали, одрасли су нам непрекидно говорили „Пази!“. Када год смо хтели да помазимо пса на улици, родитељи би нас зауставили и рекли да би могао да нас угледе или огребе. Страхови су стицани током живота, кроз разне догађаје и искуства.

Школу увек повезују са упознавањем нових људи, стицањем другова и другарица, играњем у дворишту и сличним пријатностима. Али нико никада не спомиње тај чудни осећај док се ујутру спремаш и мислиш о томе шта ће други помислити о теби. Када седиш за својом клупом и видиш некога како шапуће или гледа у тебе.

Од када сам кренула у школу, страх од тога шта остали мисле о мени прати ме као што мачка прати миша. Сваки пут

када упознајем некога, страх ме просто не напушта. Та мисао је као мали црни крпељ који се закачио за моју главу. Шта ако су нека од мојих пријатељстава лажна? Неки људи лажу да не би повредили нечија осећања, али, на крају, ураде управо то. Када откријем неком мој стах, њему то делује просто смешно. Увек ми кажу да немам разога да се плашим. Али, ја ћу заувек постављати себи то глупо питање: „Шта ако...?“. Шта ако сам оставила лош утисак на некога? Шта ако ме нека од мојих другарица оговара иза мојих леђа? Одувек сам покушавала да игноришем свој стах, и да га гурнем све дубље и дубље у своју подсвест. И гурам га и даље.

Уз сав мој труд, стах је и даље ту. Полако једе моје мисли као црв јабуку. Али, као и на најрумелијој јабуци, то се на мени никада није приметило. А – и то је нешто.

Вида Тошовић, 12 година, Београд

ХАЈДЕ, ПРОГОВОРИ

Још од раног детињства имао сам страх од тога да се истичем пред другима. Нисам чак смео да се јавим ни комшијама на улици. Био сам свестан своје мане. Она ми се нимало није допадала. Било како било – нисам могао да јој се супротставим.

Када сам имао девет година, писао сам први писмени задатак из српског језика. Био је најуспешнији у разреду и учитељица ме је замолила да га пред свима прочитам. Каква агонија!

Неколико месеци касније добио сам позив који нисам могао да одбијем. Најбоља другарица позвала ме је да гледам њену позоришну представу. Када сам стигао у салу, наставница је позвала и мене да нешто изведем. Ноге су ми се скамениле. На сву срећу, успео сам брзо да смислим неки кратак текст. Себи

сам рекао: „Сад или никад!“ Прва реченица прошла је очекивано лоше. Већ друга звучала је много боље. Након десетак реченица потпуно сам се опустио. Свака моја улога у наредним представама бивала је неупоредиво боља од претходне.

Сада, у шестом разреду, више немам проблем с комуникацијом. Сада имам и пријетеље са којима могу да искрено попричам. Постали су ми нераздвојни и бољи од осталих.

Са страховима морамо покушати да се изборимо на овај или онај начин. Ја сам успео.

Алекса Ћосин, 12 година, Ниш

РАТНЕ МУКЕ

Некада сам размишљао о стварима о којима размишљају сва друга деца. А онда се догодила несрећа. Остао сам без деде Кокија. Тада су ми се мрачније мисли уплеле у главу. Стигла је и мисао о рату.

Знам да је рат оружани сукоб. Јако се уплашим кад размишљам о њему. Свестан сам да он са собом носи уништења, страдања и смрти. Када се удубим у те слике, крену ми лептирићи по стомаку и не остављају ме на миру. Починем да се плашим свега: испробавања оружја, вике и буке, оружаних сцена на телевизији и сирена возова.

Понекад поразговарам са родитељима. Испричам им шта ме мучи. Они ме пажљиво саслушају. Утеше ме и помогну ми да се ослободим те мисли. Ослободим се, али – делимично. Онда крећем да угађам себи. Изађем напоље да се играм, гледам на телевизији шта волим или читам неку књигу. Осећам се боље и растерећеније. Будем поносан на себе. Опустим се као да страха није ни било.

Моја борба са страховима је завршена. Знам како да се носим са њима.

Александар Грујовић, 10 година, Крагујевац



МУЧЕЊЕ ЗБОГ СМРТИ

Свако има страх од било чега, чак и од неких глупости. Један од мојих страхова је страх од смрти.

Дивног дана, на рођендан моје маме, десило се нешто баш тужно. Мој дека је отишао на онај свет. Мало након тога у мени се јављају страхови. Кад спавам, мислим на смрт. Почињем да плачем. Тело ми се тресе. Пред очима се стварају слике моје смрти. Видим себе у сандуку. Не дишем уопште. Буде ми још теже.

Покушавам да избацитим страх из себе. Терам га напоље. Желим да помислим на нешто друго да бих заборавила на своју муку. Крећем да дозивам неку певљиву песму. Понављам њен текст и борим се против непријатних слика. У мислим радим оно што волим и оно што ми прија. Возим бицикл и изводим акробације. Ово је најбољи начин за мене. Избацујем свој страх.

Када сам се опоравила од напада страха, сад мирно спавам. Моје тело се опушта и све постаје лакше.

Сваки страх могу да прихватим и да му се супротставим.

Александра Митровић, 11 година, Крагујевац

ОСТАТИ САМ

Читавог живота мучи ме ужасан страх – да не останем сама, без људи које волим.

Када сам у ситуацији у којој око мене нема мени блиских људи, осећам се несигурно. Ова несигурност се повећава уколико сам на месту пуном људи. Мислим да све то има везе са мојим мало мањим страхом, страхом од туђих мишљења.

Уплашим ли се, догађа се исти сценарио. Почиње да ми лупа срце и да ми се зноје руке. Страху покушавам да се решим тако што узмем телефон и позovem неку мени драгу особу. Ако се деси да ми се неко не јави из првог покушаја, кренем да паничим у себи, али не губим наду. Знам да ће ми неко сигурно

одговорити. Чим чујем познати глас, одмах ми буде лакше. Опустим се и причам. Причам шта год ми падне на памет, само да не траје тишина. Док разговарам, осећам се као да је та особа поред мене. То ми јако значи.

Када сам у ситуацији да драге људе не могу да позovem или их зовем, а они се не јављају, страха се решавам на други начин. Трудим се да не размишљам о томе да сам сама. Потискујем ту мисао све док се не окружим онима који ми дају снагу.

Без овог страха мој живот би, сигурна сам, био много лакши, али сигурна сам и да без њега не бих упознала себе.

Ана Влаховић, 13 година, Ниш



БОРБА СА СОБОМ

Свако има неки свој највећи страх. Страх који га описује. Можда неком неки туђи страх звучи безвезно и смешно, али њему самом је он страشان и не може да се суочи са њим.

Моја два највећа страха су: дубина и висина. Не могу да одаберем један и да му дам предност. Једнако ме муче, само што се један одвија у води, а други у ваздуху.

До сада никада нисам летела авионом јер сам се плашила. Прва помисао на авион ми је – пад. Знам да се највише несрећа догоди на копну, да је најопасније возити се аутом или аутобусом, али мени то ништа не значи јер је страх јачи од тога. Чини ми се да се страха од авиона лагано ослобађам и да бих могла да кренем на неко краће путовање. Ослобађам га се тиме што схватам да није потребно да прође читав живот у плашењу. Треба да урадим нешто што хоћу! Знам да има људи који не желе да се ослободе свог страха, али ја то искрено желим. Волим путовања и мислим да бих, да није тог страха, стално летела.

Када кажем да се плашим дубине, мислим на океане и дубока мора. Волим да пливам и роним, али када у базену или мору не могу да осетим дно, успаничим се и брзо се вратим у неки плићи део. Иако знам да могу да пливам и ту, за мене је то проблем. Често покушавам да уђем у дубину и задржим се тамо бар накратко, али постоји нешто што је јаче од мене. Што сам

више пута пробала, то сам дуже и остајала. Срећна сам што се види напредак, али моја непријатност није прошла.

Борила сам се и трудила само да ми живот не би прошао у тамном сокаку. Подршку сам добијала са свих страна: од родитеља, пријатеља, породице. Другари су стварно покушавали да ме наведу да уђем у дубину! Подршка ми много значи. Највећу добијам од маме. Мислим да без њене подршке не бих успела у многим стварима у којима јесам. Исто је и са страховима. Многе сам пребродила. Међу њима су страх од мачке а и скијања. Сигурна сам да ћу успети да пребродим и ове.

Не треба да нас буде срамота сопствених страхова. Они се не бирају. Добијамо их. На нама је само да их превазиђемо јер уколико не пробамо ☒ остаћемо ту где јесмо.

Андреа Ракита, 12 година, Ниш



ЈА У ОЧИМА ДРУГИХ

Сва поносна ушла сам у школу. Имала сам на себи тренерку неубичајеног стила. Наравно да су ми се сви смејали. Било ми је жао јер ми се тренерка јако допала и јер сам била поносна на свој изглед.

Непријатни коментари и погледи мојих другова оставили су трага. Осећала сам се као да свет зависи од тога шта ћу ја обући. Почела сам да избегавам друштво. Нисам желела да ми се смеју. Нисам желела да ико обраћа пажњу на мене. Желела сам да постанем невидљива. Дрхтала сам сама са собом, тело ми се тресло. Непрестано сам размишљала, зашто ја, зашто ја. Али било је бесмислено питати се било шта. Била сам усамљена и нисам знала шта а ни са ким да причам. Шта и да кажем?

Коначно сам донела одлуку! Не занима ме шта други мисле о мени. Нека останем сама на свету, али не желим више да се због било кога осећам лоше.

И даље одлазим у школу. Облачим оно што се мени допада и не занима ме било какав коментар. Подигнем главу и гледам испред себе. И не тресем се више ни због чега.

Анђела Лукачевић, 12 година, Суботица

КОРОВ У НАМА

Страх је врста хемијске реакције, као што је и љубав, али нас страх, за разлику од љубави, спутава у нормалном животу. Ни страх ни љубав не могу се зауставити, али је, бар страх – могуће ублажити.

Страхови се могу претворити у фобије, а фобије су тешко пребродива препрека. Фобије, или неке врсте траума, могу да нас сачувају, да постану одбрамбени механизам за нас. Уколико нас је неко повредио или нам се нешто врло ружно догодило, та импресија остаје дубоко у нама. Она нас спречава од понављања исте грешке.

Нека лоша искуства доводе до страхова који нас прате кроз читав живот. Они су као неки коров или грм ружа шћућурени у нама и, како расте страх, расту и они. Уколико се не искорене, они се шире и гуше све док то трње не отрује срце и уведу нас у неко стање патње или лудила.

Наше тело, у контакту са непријатним ситуацијама или сећањима, јасно показује како се осећа. Убрзан рад срца, тешко дисање, чак и мучнина, само су телесни одговори на непријатност.

Емоције попут кривице, туге или усамљености доводе до анксиозности и много тамнијих мисли. Притисак расте, расте. Имам осећај да не постоји нико ко може да разуме бол и стање у којем се човек тада налази. Многи чак и избегавају разговоре о сопственим осећајима и проблемима. Не залуд. Свако подсећање може да покрене емоције које је немогуће исконтролисати. Кривица, бес и поновни, још већи страх су најгоре. Људи се боје да ће бити одбачени или напуштени, несхваћени и заборављени. Препуштају се сами себи и допуштају грму да расте и да их полако убија.

Не постоји начин на који је могуће помоћи било коме да преброди страх. Свако од нас мора сам да се ухвати у борбу са својим мислима. Није лако, али је боље него допустити им да нас удаве. Самоћа је некада једини кључ. Тишина не поставља питања, а даје одговоре на многа од њих.

Бојана Јовановић, 15 година, Пирот



УТАКМИЦА

Дошао је тренутак када треба да шутирам. Покушавам да се смирим, али ме тензија убија. Тресем се.

Један од момената који су најређи је и један од најважнијих. Најтеже секунде су увек најдрагоценије. Што ме више куде, у мени се рађа све већи инат, као и воља за игром. Својом жељом подстичем и друге да играју. Тешко их је подићи кад падну на колена, али се моја тактика увек исплати. С њиховом и мојом снагом знам да смо непобедиви. Свој страх или трему решавам са саиграчима. Другари навијају с трибина и подстичу ме да се не предајем тако лако. А ја им верујем.

Страх постоји увек. Постоје и начини да се са њим обрачунамо. На нама је да пронађемо путеве.

Василије Брковић, 12 година, Ниш

СТРАХ ОД ЗМИЈА

Страх је само негативна мисао. Чини да се осећамо лоше и уплашено. Ја сам се плашио змија.

Змије су за мене биле ноћне море. Било да су мале или велике, отровне или не, свеједно ми је. Ја сам их се јако плашио. Толико да ме је и стомак болео.

Једног дана тата ме је одвео да се ослободим овог свог страха. Повео ме је у посету другару који је имао пуно змија. Свака је била ужаснија од оне друге. Одлучио сам да узмем змију у руке и да пребродим моје муке. Схватио сам, тек тад, да змије уопште и нису тако страшне.

Био сам тог дана пресрећан јер сам успео да изађем из канџи страха. И мислим да се са страхом увек треба суочити.

Василије Живадиновић, 12 година, Пирот

ХОЋУ ЛИ ОСТАТИ САМ

Имам пуно драгих особа. Од њих добијам подршку, љубав и разумевање. Ако бих остао без иједне од тих особа, био бих веома скрхан и била би повређена свака тачка моје душе. Ова мисао, мисао о губитку, непрестано лежи у најскривенијој дубини мојих мисли.

Те мисли крију се, попут подстанара, у мом телу. Покушавам да их истребим и размишљам позитивно, али је то у неким тренуцима веома тешко, можда чак и немогуће.

Када ми падне на памет питање „Шта ако изгубим некога?“, тело ми се преплави страхом, и он крене да ме надјачава. Скоро као да сам на путу ка смрти. Почнем да се тресем, узано се знојим и срце почиње да ми искаче из тела.

Размишљам како да дођем до решења ове муке. Сваке ноћи дешава се иста ствар. Као да ме нека врста сенке прати и обузима моје биће. Питања почињу да изгризају мој ум. Размишљам дуго и дуго. Схватам да, желео то или не, једном морам остати без некога од мени драгих људи. Знам да ће, када изгубим неку особу, у мој живот ући нека друга и заменити њено место. Вероватно ће ми и та друга особа пружити уточиште и топлину.

Сви људи на свету имају само један живот. Тај живот, зато, треба ценити. Знам да сам и ја вероватно драга особа неким. Ова мисао греје ми срце и даје ми снагу да прођем кроз све тешке тренутке мог живота. Можда ће и за мном, једног дана, неки туговати, али и у животу тих неких, кад мене не буде, појавиће се особа која ће их утешити. Неће бити иста као ја, али ће им сигурно помоћи.

Надам се да свако има особе које воли, а које га негују и помажу му.

Виктор Ласло, 11 година, Суботица

СЛОМЉЕНО СРЦЕ

Свако од нас има страхове. Живот без страхова не би имао смисла. До сада сам чула за страхове од мрака, висине, паукова, од тесног простора.

Моји страхови односе се на то да не полومим руку или ногу, али још већи страх је страх од тога да ми неко не сломи срце.

Највећи могући бол за мене јесте страх од сломљеног срца. Чим помислим на ту могућност, крену да ми се зноје дланови и да ме боли стомак. Свој страх превазилазим тако што се трудим да на њега не мислим. Призивам у сећање неке тренутке среће или храбрости.

Немају сви људи решења за своје страхове. Али, када не би било страхова, не би било ни циљева ни жеље да их се решимо.

Даница Алексић, 12 година, Пирот

ПРИЈАТЕЉ ИЛИ...

Људи... Где има људи, има и пријатељстава, правих и лажних. Често без пријатеља не могу, али понекад бих волела да се склоним од свих, да им не допустим да ме повреду. Али, то није мој страх. Од малена се плашим да се сама не претворим у човека који ће да упропасти животе другим људима.

У детињству сам углавном била окружена искреним и добрим светом. Наравно, увек је било и оних који су, с лошом намером, покушавали да допру до моје душе. Тада ми је изгледало као да желе да ме убију. Таман сам се ослободила тог осећаја, али онда сам упознала још „издајца“. Изневерила ме је особа од које сам то најмање очекивала ☒ другарица која ми је била као сестра. Као и увек, ја сам јој опростила. Научена сам да свима дам другу шансу, али то ме неретко изједа изнутра. Увек сам се трудила да према свима будем фина, иако је било ситуација у којима то никако нису заслуживали. У школи се правим да је све у најбољем реду, али онда дођем кући, затворим се у собу и плачем. На тај начин избацим све из себе и заборавим на све муке.

Волела бих да могу да из живота избришем све оне особе које мисле да са мном могу све што пожелу. Некада ме воле и драга сам им, а некад би урадили све да ми упропасте дан. Тренирам себе и покушавам да на то не обраћам пажњу. У томе ми помажу пријатељи који имају сличан проблем.

Људи... Уз много снаге и добре воље живот међу њима могао би да личи и на сан.

Даница Бранковић, 12 година, Ниш



ТРЕБАЈУ ЛИ МИ НОВИ ЉУДИ?

У животу имам пуно пријатеља. Највећи страх и проблем ми је упознавање истих. Сваки пут када треба да упознам неког новог, спетљам се и не знам шта прво да кажем. У питању је моја велика мука.

Плашим се какво ће мишљење стећи о мени. Да ли ћу им се свидети? Да ли ће хтети да се друже са мном? Од свих тих питања увек ме ухвати страшна трема. Због ових мисли блокирам и заборавим на све око себе. Почне да ми зуји у ушима и више не чујем ни свој унутрашњи глас. Тресу ми се руке од саме помисли да можда нећу бити довољно добра. Помаже ми када разговарам са собом. Често говорим себи да треба да се смирим и да не треба да се плашим, али некада ни то не помаже. Када нисам спремна да проговорим, ту су моји пријатељи који ме представе и заузму се за мене. За то време стварам план у глави шта ћу даље и све се некако унормали.

За многе је овај мој страх безазлен, док је за мене свакодневна борба. Једино што знам јесте да морам да будем победник.

Даница Вукашиновић, 13 година, Ниш

БОРИМ СЕ, БОРИМ

Већина мојих пријатеља носи у себи страхове који их прате кроз читав живот. Мој страх је другачији. Сазнала сам да он постоји тек онда када сам сазнала шта је рат.

Када разговарам са другарима о страховима, они мисле да мој страх није озбиљан јер ме не прати од када знам за себе. Кажу ми да је рат прошлост и да га више неће бити. Али, моја мука траје.

На тему страха од рата немам никаквог искуства, а надам се да ће тако и остати. У супротном – требало би да доживим рат. Једино што би ми пријало било би да из „приче о рату“ изађем. Не бих волела да овај страх превазиђем гледајући га у очи и супротстављајући му се уживо. Превазилазим га у сновима и својим мислима.

Познат ми је сценарио када легнем да спавам а стигне ме мисао која се читавог дана скривала у закључаној фиоци мог мозга. Више пута ми се дешавало да сањам рат и да се догоди оно најгоре. У сновима останем храбра и јака, али то траје само док се не пробудим.

Гледам често филмове и серије у којима се приказују борбе или људи који жале за умрлим особама. Али, када питам неког ко је заиста проживео рат и јад, ствари се преокрену. Моја бака и прабака, које су свашта прошле, причају ми како су биле навикнуте на смрт јер су на њу гледале као на део живота. Кажу ми и да страх мора да се преброди и победи.

Мисао која ми помаже да победим себе саму потиче из мени омиљене серије. „Све то мора да прође. Важно је да имате с ким да поделите ту муку. Од самоће се најбрже умире.“ И заиста се водим овим што сам чула. Када год осетим таму која надлази, прија ми разговор. Није ми важно да ли разговарам с братом, родитељима или пријатељима; значи ми само да могу да говорим искрено. Некада ми ни разговор не помаже, па тада размишљам и будем сама са својим мислима. Са њима се обично ноћу и свађам. Тишина постане неизмерно гласна, а ја остајем на бојишту против злих мисли. Као у рату.

Признајем, ја понекад у бици претрпим пораз, али знам да ћу, и поред корака унатрашке, ићи напред.

Данка Андрејевић, 12 година, Ниш

БОЛЕСТ

Када помислим на један језиви појам, моје срце се узруја. Ова реч – болест – за мене значи немоћ.

Већина људи се плаши смрти коју болест узрокује, али не. Ја се плашим болести саме. Чег се плашим? Осећаја да неки део мене недостаје. Да нисам иста као остали. Да немам све могућности. Да не могу да удахнем ваздух пуним плућима, потпуно растерећено.

Овај мој страх код мене изазива лупање срца, узнемиреност и тугу. Покушавам да се борим. Како? Трудим се да здравствене проблеме спречим исправним начином живота. Али, болест ипак некада дође. Када ме посети, надам се најбољем и схватам да све и није толико црно како мени изгледа.

Можда овај страх и није тако лош? Научио ме је томе да уживам у сваком дану у којем сам здрава и опуштена.

Ђурђа Божовић, 12 година, Крагујевац

СТРАХ

Страх је мисао која нам обузме мозак и ум. Може бити изазван траумом из прошлости или неком другом емоцијом. Осећамо га и физички. Свако од нас осећа га другачије и на другачији начин носи се с њим. Мој страх односи се на губитак одређених људи.

Свако у животу доживи неки губитак. Када помислим да мени драги људи морају некада да оду, осећам се непријатно и узнемирено.

Људи имају различите страхове. Неко се плаши змија, паукова или жаба. Али, мислим да већина људи ни не зна зашто се нечега плаши. Ја покушавам да се борим с тим осећањем на различите начине. Најпре сагледам свој проблем из другачијих углова. Трудим се да се суочим с њим тако што натерам себе да размишљам о позитивним стварима. Једна од њих су успомене које имам из дружења с људима. Покушавам да уживам у сваком тренутку и створим што више успомена. Када знам да мени драгим људима значим и да ћу имати по чему да их памтим, буде ми много лакше.

Имам и страх од тога да неким људима нисам значајна. Буде ми тешко кад не знам коме да верујем. У данашњем времену тешко је наћи људе којима је могуће веровати до краја. Већина се понаша као да смо им важни, а испостави се да и нисмо баш.

Да ли је важно јесмо ли неком битни, уколико смо битни себи и уколико постоје особе којима заиста јесмо битни? Мислим да је важно да чувамо успомене на људе које волимо и да се трудимо да уживамо у сваком тренутку. Живот је ипак превише кратак да бисмо се плашили и размишљали о глупостима.

Емили Младеновић, 12 година, Пирот

МОДЕРНО ДОБА

У савременом модерном свету окружени смо безбројним информацијама. Врло често, оне су нетачне. Технологија је напредовала и велики број обавеза завршава уместо нас. Сходно томе, човек – уместо да је бољи, јачи, снажнији, постаје уплашенији и несигурнији. Борба са собом постаје све чешћа тема.

Свако од нас суочава се са страховима, изазовима и препрекама. Да бисмо се померили, потребни су нам упорност, истрајност и самопоуздање. А њега је све мање. Тешко је у борби са самим собом, али страхови и несигурност се не могу победити док се са њима не суочимо. Заробљени смо у својим мислима и менталним заврзламама. Често верујемо да ћемо у тој тачки остати до краја живота и да излаза нема.

У мукама нико није ни сам ни једини. Понекад може помоћи искрен разговор са пријатељима или члановима породице. А помоћ је чак и сазнање да је око нас много људи који се боре исто као и ми.

Ива Алексић, 14 година, Пирот



ТЕШКЕ НОЋИ

Сваке вечери кад кренем у своју собу, помислим и на свој страх.

Једне ноћи, када сам угасио светло, осетио сам мучнину у стомаку. Звао сам маму, али се није одазивала. Упалио сам светло и видео огромну сенку непознатог човека. Изашао сам испред куће и рекао: „Ако је неко провалио, нека се јави!“ Владали су мир и тишина. Ушао сам у кућу. Неко је кренуо да виче. Чуло се како нешто из дневне собе одјекује. Гласови су ме уплашили још више. На моју срећу, испоставило се да је читава моја прича била само – сан.

Страхови некада јесу измишљени, али су некада и стварни.

Јанко Тошић, 11 година, Пирот

МИСЛИ

У мом детињству било је доста непреспаваних ноћи. Била сам тада изложена највећим ужасима сопствених мисли, а без могућности да се од њих одвојим. Непрестано понављање таквих искустава навело ме је да страхујем и од самог спавања.

Несаница је пружала прилику разним мислима да ми пролазе кроз главу. Углавном сам та стања претварала у прилике да промозгам о свему што би ме у сну могло задесити. Чак сам успела да пронађем начин паметног коришћења ових негативних призора. Користила сам их као штит од ноћних мора. Сматрала сам да ћу им, ако успем да их призовем, одузети снагу да ми се појаве у сну.

Показало се да сам била у праву. Све се одвијало крајње ефикасно. Снови су почели све мање да ме замарају. Како је време пролазило, страхоте које су ме годинама мучиле претварале су се у безазлене епизоде које су лагано клизиле из мојих сећања.

Кошмари су ме нечему научили. Најпре томе да умирим и преформулишем сопствене мисли. Они су ме начинили херојем. Сама сам превазишла своје муке и омогућила себи мирне ноћи. И, годинама већ живим у спокоју.

Јована Стојић, 14 година Нови Сад

ГОЛУБОВИ КАО НОЋНА МОРА

Страх је негативна мисао која може бити изазвана неким немилим догађајем или емоцијама. Један од необичнијих страхова, које неки људи имају, па чак и ја, јесте – страх од голубова.

Иако се голубови сматрају симболом мира и нежности, за мене представљају интензивну непријатност.

Као мала девојчица, играла сам се са голубовима јурећи их по центру града. Но, током одрастања, почела сам да их се плашим. Сусретање с овим птицама почело је да ми представља пакао. Стезало би ме у грудима сваки пут кад их видим. Моју највећу ноћну мору прозроковало би нагло узлетање голубова. Покушавала сам да их игноришем и да на тај начин превазилазим сопствену муку.

Моја прича о страху је моје лично искуство. Свако има своје страхове и своје доживљаје. Оно што је значајно за све нас јесте да се разумемо међусобно и да схватимо да се свако са својим страхом суочава онако како зна.

Лана Мијалковић, 13 година, Пирот

ТЕШКЕ НОЋИ

У нашим мозговима појаве се покатакд лоше мисли. Неке од њих обузму нас у потпуности.

Сви људи на планети имају понеки страх. Плаше га се јер им не прија. Неки од њих успевају да нађу начин да се страхова реше, а неки – не.

Мој највећи страх је страх од тога да ноћу шетам сама. Као мала девојчица, била сам храбра. Нисам се бојала ноћних шетњи. Како сам одрасла, шетње су почеле да ме плаше. На интернету често слушам приче о киднаповањима и сигурна сам да су те приче промениле мој живот. Страх ми је све много закомпликовао. Када ме обузме, имам неки лош осећај у стомаку, срце крене убрзано да ми лупа и кренем да се тресем.

Понекад о овом страху размишљам. Мислим да ћу га једног дана и пребродити. И сада, када мислим о пријатним стварима, не осећам се несигурно.

Лоше мисли и даље ће бити око нас, али увек ће постојати начин да се оне одагнају. Све то чини живот.

Лана Панић, 11 година, Пирот

ЧОВЕК ПРОТИВ СЕБЕ

Борба са собом често постаје једна од најтежих и најинтензивнијих борби које човек може да доживи. У савременом свету све је више људи са страховима. А они су разни. Углавном је реч о негативним или бесмисленим мислима које у неком тренутку немају никаквог значаја, али у другом, у нашој глави, почињу да луде. Мислим да човек без страха – не постоји.

Још од малена имала сам неке „дечје страхове“. Сада, када сам већ одрасла, имам страх који је озбиљнији. Велика група људи у малом простору! Кад год се нађем у таквој ситуацији, у мени се пробуди нека непријатност и обузме ме брига. Ситуације које су за мене ризичне су одлазак у биоскоп, посета утакмици или одлазак на концерт.

Понекад се осећам као да се борим против властитих ограничења и несигурности. Мислим да се са страховима, ако постоје, и ако су јаки, треба суочити. Чини ми се да је то једини пут ка успеху, самопоуздању и унутрашњем миру.

Борба са страхом није увек лака, али је неопходна. Једино уз њу претварамо се у бољу верзију нас самих.

Имам савет за све нас! Не осећајте се сами у борби! Многи људи пролазе кроз своје страхове и своје борбе. Пронађите их! Они нам могу пружити подршку на путу личног раста и помоћи у проналаску самопоуздања.

Лана Петровић, 13 година, Пирот

НЕПОЗВАНИ ГОСТ

Страх је непознати осећај који имамо у себи без разлога. Обузме и мене када сам сама. Почело је не знам ни сама када. Не знам ни зашто. Али траје.

Највише се плашим када сам у кући сама. Плашим се да не дође неки непријатан непозвани гост. Можда неки лопов, који би ме опљачкао, или криминалац, који би ме повредио. Или – ко зна ко. Постанем забринута, сва се најежим и почну ми грчеви у стомаку. Узмем у руке телефон и кренем да притискам по њему. Читам разне текстове и посматрам фотографије док непријатност у глави и телу не прође.

Чим неко од моје породице уђе у кућу, ја осетим олакшање. Тада ми се мисли опусте и постанем весела. И чезнем за тим да ми се ови страхови више никада не врате.

Леа Ковачевић, 12 година, Суботица



ТАМА

Једне вечери, док сам била сама у кући, нестало је струје. Одједном, соба у којој сам боравила, постала је обавијена густим мраком. Осећала сам како ми срце убрзано лупа док се тама ширила свуда око мене.

У почетку сам покушавала да се смирим. Говорила сам себи да је ситуација привремена и да ће струја врло брзо доћи. Но, како је време пролазило, моја нервоза почела је да се повећава. Свака шкрипа, сваки шум изазивали су трнце страха који су ходали низ моју кичму. Док сам се приближавала прозору, приметила сам бљесак светла у даљини. Струја је дошла! Док се соба поново обасјавала светлом, преплавио ме је осећај олакшања. Схватила сам да је мој страх од мрака био само привремени осећај немоћи, а да је храброст лежала у суочавању с непознатим.

Тог тренутка научила сам да ценим светлост још више. Одлучила сам и да не дозволим тами да ме преплављује страхом. Схватила сам и да је храброст заправо само способност суочавања са најдубљим страховима и недопуштање да нас исти ти страхови мењају. Само суочавање с мраком научило ме је да упознам себе.

Лена Најдановић, 11 година, Пирот

ЕЛЕКТРИЧНИ СТРАХ

Дошла је и та ноћ. Врева посетилаца чује се и ван хале. Људи очекују најбоље од нас, а мене изједају страх и паника.

Сваком секундом све сам ближе и ближе. Док гледам у постер наступа, вене ми искачу и срце пулсира у ноктима и ушима. Међутим, спашава ме карате. Дишем. Притисак опада а самопоуздање расте. Ако нисам знао молитву, сада сам је научио. Молим се свим боговима да све прође глатко.

У том тренутку видим да ме професор дозива. Хватам гитару и плашим се да ми, због силног зноја, не испадне из руку. Покушавам да не гледам у публику јер знам да су све очи упрте у мене. Починем да свирам и све тече запањујуће добро. Лица људи у публици делују задовољно. Видим и да ме пријатељи тихо бодре са стране. Лагано ми скаче самопоуздање и кажем себи: „Можеш ти то.“ Баш то се и дешава.

Причају ми касније да је све било изведено мајсторски. Као и сваки пут до сада, страх је нестао. Причам себи да не би требало да се плашим нечега за шта знам да ће добро проћи, али – то је јаче од мене.

Чим чујем некога да од мене очекује најбоље резултате, хватају ме страх и паника. Неки људи живе у непрекидном страху и то им је природно стање. Ја знам да не желим да будем један од њих.

Максим Стојадиновић, 11 година, Ниш

ШТА ЛИ ЋЕ РЕЋИ?

Откако знам за себе окружена сам људима. Неки од њих су ми блиски и прави пријатељи, а неки су само пролазници и лажни. Имам утисам да ме увек посматрају. Као да сваки мој корак мора да одговара свима. Где су људи, ту су и мишљења. То је мој највећи страх. Мишљења.

У школи су деца свуда свуда око мене, а њихова мишљења су дубоко сакривена. Окружују нас лажна пријатељства. Оговарања су све чешћа. Мој страх је све већи. Шта ли ће рећи? Шта ли ће мислити? Да ли ће ме повредити? Хоћу ли опет патити? Осећање издаје увек је ту, као и њихове увреде, које ме прате чак и у сну.

Срце ми лупа. Покушавам да говорим. Нема гласа. Желим само да седнем. Пада ми на памет једино решење да нестанем одатле, да ме нема. Затварам очи и бројим до десет. Погледам потом около и видим их све. Проналазим најбоље другарице. Опуштам се. Размишљам о свему. Увиђам да све и није тако страшно. Ни прво ни последње искуство. Таквих мишљења биће увек и свуда. Насмејем се и настављам даље.

Мој велики страх, осећам, полако постаје прошлост. Као давно заборављена страна у мом дневнику. Желим да остане што даље од мене.

Марија Лукић, 13 година, Ниш

ЧУДНА ОПАСНОСТ

Страх је за мене једно од најтежих осећања. Бар кад је у питању превазилажење. Мој највећи страх је страх од смрдибуба. Тај страх ми се „откључао“ оног тренутка кад сам схватила да постоје. До тада нисам ни размишљала о њима.

Када сам дошла у музичку школу, било је много биљака које су их привлачиле. Због тога сам и схватила да их се много плашим. Та језива зујећа створења ме увек поремете. Када сам у њиховом присуству, сва се скаменим и уплашим као да су толико страшна, мада заправо и нису. Ако размишљам о тим бићима, почињем да се тресем, а некад се чак и презнојим. Не знам зашто их се толико плашим! Њихово зујање ми уноси немир и осећам се непријатно. Плаши ме њихов изглед, а и то што не могу да спречим да буду поред мене. Знам да воле светло и углавном излазе напоље током јесени и пролећа. Опрезнија сам када знам да је „њихова сезона“.

Свака мисао на те зеленобраон бубе испуни ме неописивом језом. Када свој страх споменем неком, сви реагују као да то није ништа ни посебно ни страшно. Колико год ја објашњавала да се осећам ужасно, нико ме не схвата за озбиљно. То ме чини још више застрашеном и бесном. Иако већина људи не разуме страх који ја осећам, много ми је лакше када је било ко поред мене.

Саму себе тешим. Говорим да је реч о обичним инсектима и да нема ни разлога да размишљам о њима. Буде ми тада мало лакше и некако се опустим.

Срећна сам што успевам да ублажим свој страх, али и даље не могу да га уништим у потпуности. Верујем да ће се и то једном догодити.

Марија Ненковић, 11 година, Крагујевац



МРТВА ТИШИНА

Страх је мисао, са узроком или без њега. Јако осећање које нам уноси немир, а често не умемо да га објаснимо. Када сам уплашена и када ме обузме то неописиво осећање, само желим да пропаднем у земљу и да се не вратим. Доњи део лица крене да ми трне и руке ми постају хладне.

Можда звучи глупо и безразложно, али ја се плашим интензивне тишине. Онога када се не чује никакав звук у периоду дужем од неколико минута. Тада почињем да се осећам као да ће та тишина да ме поједе, да ћу остати без гласа и бити потпуно заборављена.

Ова мука прати ме читавог живота, али дуго нисам ни знала да се тако нешто може сврстати у страхове. Како су године пролазиле, ја сам схватила да је то прави проблем, колико год чудно звучало.

Не знам како је дошло до овог мог страха. Одједном је само кренуо да се дешава. Када ме обузме, осећам се беспомоћно и као да нисам у стању да ни на један начин помогнем себи. Мој страх је специфичан. Знам да могу да га заварам тако што морам да направим неки звук који ће ме извући из непријатног трансa. Свесна сам да овај пут није трајно решење, па се трудим да, за свој проблем, нађем и још неко. Често седнем сама у своју собу и ћутим. Допуштам да ме тишина изједа и трудим се да не паничим.

Мој пут ће бити тежак. Сигурна сам да се никада нећу у потпуности ископати из ове рупе, али бар сам научила како да се не укопавам још дубље.

Маша Вучићевић, 12 година, Пирот



БОЛНА УСАМЉЕНОСТ

На крају дана сви остајемо сами са собом, стварајући простор страховима. Они су, колико год били непријатни, делови наших живота. Немогуће их је избећи. Многима највећи проблем ствара самоћа. Ја сам једна од њих.

Усамљеност је емоција коју сви осећају у одређеним моментима. Потреба за блиском особом поред себе или за разговором природна је за све нас. Када се осећамо самима, ум нам окупирају разне мисли. Страшне и тешке. Оне са којима морамо да се боримо како нас не би изјеле изнутра. Када не разговарамо о оном што нас излуђује, крећу физички симптоми. Колена клечају, срце покушава да искочи из груди док се дланови зноје.

Најбоље помажемо себи делећи свој немир, разговарајући са неким ко нас разуме и пружа подршку. Боримо се са собом, знајући да смо јачи од свега што нас плаши. Терамо тамне облаке и чврсто верујемо да ће бити боље. Дишемо лакше када схватимо да нису сви страхови лоши. Да се неки појављују да би нас научили нечему важном. Оно што боли не мора и да убије.

Самоћу, схватила сам, побеђујемо онда када смо срећни сами.

Маша Пејчић, 13 година, Ниш

БОРИМ СЕ САМА СА СОБОМ

Борим се, борим. Унутарња олуја је у мени. Већ годинама, као вечни путник, ходам стазом која води кроз моје мисли, срце и душу.

Стаза којом ходам није увек сунчана. Често је обавијена маглом сумње, а кораци су тешки као олово. У мом срцу лежи тајна. Тајна коју не делим с другарима, али која ме прати сваког дана. Болна ми лежи. Одзвања мојим бићем. Осећам је у присуству. Као сенку која ме прати. Живи у мом срцу, у мојим мислима, иако је далеко. Лека нема за моје ране. Сунце ми обасјава дане. Борим се са собом као ратник на бојишту. Понекад се осећам као да сам изгубила битку, али онда се сетим: „Ово је мој пут, мој изазов.“ Не могу побећи од саме себе. Молим те, некада се јави, снага која ме тера да растем, да се суочим са данима.

Борим се са собом, али то је мој пут ка миру. И тако ходам даље, корак по корак. Можда не знам где ме стаза води, али знам да је то мој пут. Борим се, борим – за себе. Знам да у тој борби лежи моја слобода.

Насија Николић, 11 година, Пирот

ОХ, ЗУБАР

Мој страх од зубара је огроман. Зубарка ми увек каже да неће боleti, а сваки пут много боли. Волим кад ме неко ухвати за руку. Као да боли мање.

Свако дете се плаши зубара. Нарочито када види све оне машине око себе. Зубари су страшни чак и у цртаним филмовима.

Док сам на зубарској столици, трудим се да мислим о нечему што би ме умирило. Када кажем „А“, зубарка стане с радом. Схвата да ми је тешко. Некада морам да будем и гласна, да би ме послушала. Али, трпим. Што пре поправим зуб, и бол је мањи.

Мој сан је да једног дана будем зубар. И да имам сопствену ординацију. Знам да ћу дати све од себе да моје пацијенте никада ништа не заболи и да се нико од њих не уплаши мене као зубара.

Невена Цветковић, 11 година, Пирот



ЗУБАРИ, ЗУБАРИ

Мој највећи страх је страх од зубара. Сваки пут када треба да идем код зубара, мене ухвати нека паника. И поред тога, кажем себи да сам храбра и уђем.

Док улазим, ја се сва тресем. Обично питам зубарку да ли ће да боли. Она увек каже да неће, а када ми поправља зуб, баш пуно боли.

Када идем код зубара, никада не идем сама. Неко мора да ме држи за руку. Држање за руку ме опушта, па не размишљам о страху. Кад ми зубарка поправи зуб до краја, ја схватим да ништа није било страшно. Тад схватим и да се тај зуб морао оправити да ме не би боло све више и више. Ово су начини којима храбрим саму себе.

Надам се да ће једног дана тај страх побећи од мене и да се више нећу плашити зубара. Свако има неки свој страх, свако покушава да га победи и свако се нада да ће у томе успети. Баш као и ја.

Нена Ристић, 11 година, Пирот

ПРОСТОР ЈЕ СВЕ МАЊИ

Свако има неки свој страх, али није свако у стању и да га преброди. Мој страх је страх од скученог и малог простора.

Пакао је почео када сам први пут ушла у лифт. Осећај као да ме нешто стеже преко уста и да не могу да проговорим. Бол у стомаку био је јачи него икад. Као да ме је неко пробадао. Покушавала сам да се освестим, али нисам успела.

Овај ужас, мислила сам, склонићу из живота уз помоћ позитивних мисли. Када будем ушла у неки скучени простор, мислићу да уопште не страхујем. Замишљаћу да сам у дневној соби, окружена вољеним особама. Размишљаћу и да ћу из те собе, убрзо, изаћи напоље и бити потпуно срећна. И – успело је.

Моје страшне фобије више нема. Живот ми је далеко лакши. Неки делићи непријатних сећања остали су дубоко у души, али знам да ни њих, једног дана, неће бити.

Николија Тричковић, 11 година, Пирот

ПАУКОВИ СУ СВЕ БЛИЖЕ

Неком пауци делују као мала, чак и корисна бића, али мени изгледају као ноћна мора. Плашим се паукова! Кад их угледам, заболи ме глава и добијем неки чудан осећај у стомаку као да ме нешто притиска.

Страх се захуктао још кад сам била мала. Не желим да идем у кревет ако је паук у близини. Не желим да уђем у просторију уколико је паук у њој. Нећу нигде да идем јер паук је можда ту. Имала сам осећај да ће паукови баш мени нешто да ураде, а ни сама нисам знала шта. Баш ме је болео стомак кад их видим!

Мени су ове животињице биле највећа мука. Доживљавала сам их као необјашњиву непријатност. Покушавала сам да не обраћам пажњу на њих, али није успевало. Деловало ми је као да ходам бесконачним путем и да никада нећу стићи до краја. А онда сам одлучила да скренем са тог пута и да кренем неким другим.

Замишљала сам да ми је паук на рамену и да га померам с рамена сама, али лагано и смирено. Осетила сам се као да сам се ослободила те непријатности! Живот ми је постао лакши. Растала сам се с проблемима које сам имала раније. Више се нисам плашила силаска у подрум пун паукова, више се нисам тресла кад их видим. Раније ме је непрекидно болела глава и била сам уморна од провера није ли неки инсектић у близини.

Ослободила сам се страха. Почела сам да верујем у себе. Стигла сам до једног циља.

Николина Тодоровић, 11 година, Пирот



САМА У КУЋИ

Једне ноћи лежала сам у кревету. Размишљала сам како ћу да проведем сутрашњи дан. Одједном, у мене је ушао страх. Помислила сам, шта ако неко дође? Шта би могао да уради? Да ли би могао да ме повреди?

Први пут овакав страх ме је обузео пре једно седам година. Било је предвече. Сама сам се играла у дворишту. Учинило ми се да ми неко прилази иза леђа. Изненада, руке су почеле да ми дрхте. Стомак ми се згрчио. Потрчала сам унутра, али непријатан осећај није престајао. Ушла сам у кућу. Закључала сам врата. Почела сам да плачем и да се тресем. Препала сам се. Онда сам зачула глас моје маме. Откључала сам јој и бескрајно се обрадовала што је видим. Открила сам јој шта се догодило, а она ме је утешила и охрабрила. Објаснила ми је да ми се све то причинило и да су „код страха превелике очи“. Било ми је далеко лакше.

★ С времена на време поново ми се јави тај исти страх. Буде непријатно и тешко. Скоро да не могу да заспим. Након краће несанице, присетим се маминих речи и утонем у сан. Све су то само мисли и не треба им дозволити да превладају.

Петра Мезеи, 12 година, Суботица

СТРАХ У НОЋИ

Са највећим страхом суочио сам се прошле недеље. Био сам са друговима. Пао је мрак. Решили смо да одемо и прошетамо се по шуми.

Ходали смо око пола сата. Зашли смо дубоко у шуму. Чули смо неко шушкање, али смо наставили да корачамо. Без икаквог размишљања, ишли смо све даље. У једном тренутку нисмо више знали где се налазимо. Покушавали смо да пронађемо пут до куће, али без успеха. Кренула је олуја. Падала је киша. Пред нама је била огромна бара. Покушали смо да је прескочимо. Мој друг је пао у њу, али смо наставили пут.

Стигли смо кућама живи и здрави. Схватили смо да је авантура била велика грешка. Нарочито јер смо отишли без питања.

Легао сам да спавам. Био сам преуморан. Имао сам парализу сна. То ме је баш уплашило! Нисам имао никакав осећај. Само су ми мозак и мисли радили, а нисам могао ни да се померим. Појавила се и нека силуета, која је трчала по соби и пела ми се по кревету. Пробудио сам се сав у модрицама. Све остало било је у реду.

Након овог искуства знам да више не желим да са друштвом идем по ноћи у шуму. Још сам сигурнији да не желим нову – парализу сна.

Сава Стаменовић, 11 година, Пирот

ВОЉЕНИ НЕСТАЈУ

Чини ми се да велики број људи има страх који имам и ја. У питању је страх од губитка вољене особе. Када сам имала пет година, први пут сам се сусрела са том ноћном мором. Изгубила сам једину баку и прабаку. Била је ми је и једно и друго. Сећам је се још увек.

Много ми недостаје, а некако мислим да нисам довољно времена била уз њу. Понекад мислим и да сам ја крива за њену смрт. С времена на време, кад је се сетим, разочарам се у себе. Изађем ноћу на терасу и помислим: Шта би она рекла? Чини ми се да би рекла: „Ти си врло храбра, добра и паметна. И ја те волим.“ Тада бих је оживела у сећању, заплакала и вратила се у кревет. Некада кажем себи да морам да наставим даље. Смејем се нашим малобројним али лепим успоменама.

Након пар година чула сам још једну страшну вест! Изгубила сам папагаја! Читаво тело ми се скаменило, очи су ми се напуниле сузама, али сам рекла себи: „Овог пута настављам даље јер имам наше успомене!“

Кажу да све што је лепо кратко траје. Тако је и са животом. Моја ноћна мора је све мања и мања јер сам ја све већа и богатија. Као и моје успомене.

Сара Дуловић, 11 година, Ниш

ШТА АКО СУ И ДАЉЕ ТАМО?

Као и већина људи на планети, и ја имам свој страх. Мој највећи страх везује се за људе без контроле.

Често на неком слављу видим неке откачене људе. Неретко мало „скрену с мозга“ и онда бацају, ломе, неукусно плешу, псују. Док их гледам, осећам се непријатно и помало уплашено. Некада, од муке, почнем и да плачем. Срце ми се узлупа и обузме ме неки осећај као да ће неко од тих људи да ми бане на врата.

Једног дана изашла сам напоље са другарицом. Налетеле смо на једног пијаног човека. Ја сам у сузама отрчала кући.

Свој страх и даље нисам успела да пребродим. Надам се да ће ми некада поћи за руком. Надам се и да ћу некада доћи у ситуацију да не постављам питање: „Шта ако су и даље тамо?“

Сара Игњатовић, 11 година, Пирот

ПОРОДИЦА

Током најранијег детињства нисам се плашила скоро ничега. Једне ноћи нисам могла да спавам. Мисли о губитку породице ушле су ми у мозак. Била сам сама, заробљена тим непријатним ситуацијама које су ми се дешавале у глави. Мислила сам, шта ће се догодити ако се њима нешто страшно деси? Како ћу наставити да живим без њих? Како ћу се понашати?

Читаве ноћи окретала сам се у кревету. Дрхтала сам. Осећала сам се као да ће ми срце испасти из тела. Стомак ме је болоо. Била сам у великој патњи. Погледала сам на сат. Желела сам да се ова ноћ већ једном заврши. Била је поноћ. Покушавала сам да олакшам себи тако што сам негативне мисли мењала позитивнима. Некако сам заспала.

Током дана све је било нормално. Одлично сам се проводила са другарима. Како се ноћ приближавала, покушала сам да се оптеретим разним пословима. Учила сам, читала. Нисам хтела да ми се врати лоше искуство од јуче. Било ми је лакше. Легла сам у кревет. Била сам уморна и убрзо сам заспала.

Кад сам устала, било ми је тешко. Одлучила сам да пустим музику мог омиљеног певача. Његове песме пробудиле су срећни део мене. Тог дана осећала сам се као да сам умукла страху. И нисам му више допустила да влада нада мном.

Симона Станковић, 11 година, Суботица

КАКО ДО УСПЕХА

Страх. Реч која осликава нашу највећу блокаду и несигурност због претходног лошег искуства. Сви имамо своје страхове, али понекад не желимо да поделимо сопствени страх са другима, иако можда баш они могу пуно да нам помогну. Мој страх је страх од неуспеха.

Овај страх јавља се у школи, на тестовима, док чекам резултате. Ако не будем најбоља, одмах се уплашим и успаничим. Осећам се много опуштеније кад успем у свему. Дајем све од себе, не одустајем, издржавам до краја. Храбрим сама себе. Покушавам да попричам са ближњима, али кад видим њих како су заузети или имају своје проблеме, зауставим се и одем. Више не желим да поделим своју бол. Кад ми се у

животу догађа стресан тренутак, скроз се тресем, срце ми брзо лупа, зноје ми се дланови. Блокирана сам. Покушавам да помогнем себи слушањем некада тужне некада охрабрујуће музике. Урадим неке ствари за које мислим да ће ми помоћи да се осећам боље. Решавам да поразговарам сама са собом. Схватам да не морам увек да будем најбоља, да је потпуно у реду да будем друга или трећа.

Мислим да свој страх некако превазилазим. Сигурнија сам у себе. Време у којем ме је страх савладавао у потпуности сада је ружан део прошлости. Наставићу са градњом самопуздања. То је мој пут.

Софи Каролина Еглоф, 12 година, Ниш

ЛОПТА ПУНА СТРАХА

Дошло је време. Треба да се игра против Лесковца. Ево нас у аутобусу.

Кошаркашице су нас дочекале на терену. Биле су за главу више од нас. Уплашила сам се. Изгубићемо. Противник је јачи. Дрхтале су ми ноге.

Кренула је утакмица. Са трибина су се чули гласни повици деце. Трубе су нас ометале.

Тренутак је стигао. Примила сам лопту. Рекла сам: „Сташа, ово зависи од тебе!“ Биле су то последње секунде које су нам значиле. Кренули су да одбројавају. Потпуно сам се побркала. Лептирићи су летели по стомаку. Наместила сам руку за шут. Шутнула сам. Трајала је тишина док је лопта ишла ка кошу са линије за тројку. Чуло се: „Ууууу, машиии!“ Лопта улази у кош. Ја дрхтим. Сви са клупе су повикали. Кренули су ка мени. Загрлили су ме чврсто и честитали. Победа је била моја.

Плашила сам се да ћемо изгубити, али нисам одустала. Срећна сам што сам се изборила са собом.

Сташа Стојанчић, 11 година, Ниш



ПОГЛЕД НАВИШЕ

Мој највећи страх је страх од висине. Понекад пожелим да се изборим с њим и да покажем себи да све могу.

Када се нађем на било каквој висини, облије ме хладан зној и срце почне јаче да ми лупа. Кажем тада сама себи да све могу и да не треба да се плашим било чега. Некада ми ова „терапија“ успе, а некада ме преовладају емоције и посустанем. Често са родитељима разговарам о овој својој муци. Ти разговори ми баш пуно помажу.

Мислим да ћу, својом упорношћу, савладати свој највећи страх и коначно живети слободно.

Стефана Голубовић, 11 година, Пирот

НЕПРЕКИДНА БОРБА

Страх је нека лоша мисао која обузме наш ум. Када се то догоди, нисмо у стању да размишљамо о било чему другом.

Мој страх везивао се за излазак на борбу. Тренирам борилачки спорт. Од самих почетака тренирања, када је требало да изађем на борбу, хватала би ме језа. Потресала ме је и сама мисао да бих можда могла да се повредим. Када сам размишљала о тренутку суочавања с противником, осећала сам неке лептириће у стомаку. Узнемирила бих се, деконцентрисала, знојила.

Схватила сам да је сваки страх решив. Одлучила сам да се суочим с борбом. Схватила сам да није страшно плашити се и да је скоро нормално од нечега страховати. Више ме није срамота да неком испричам чега се бојим. Схватила сам и да већина људи дели проблеме какве имам и ја.

Мој страх је, разговорима и одлуком, решен. Сада обожавам да се борим. Нашла сам себи лек.

Тара Крстић, 11 година, Пирот

НЕУСПЕХ ПРЕТВОРЕН У УСПЕХ

Страх који мене мучи је страх од неуспеха. Не плашим се неуспеха у свим ситуацијама. Та напаст долази када, на пример, треба нешто да одрадимо у школи, а не желим да се зауставим на лошој бројци. Или када увежбавам неку вештину, при чему знам да постоји могућност повреде.

Мој проблем није нерешив и превазићи тај страх није немогуће. Без обзира на препреку, настављам даље. Када имам тест или морам да одговарам, иако ме мрзи да учим, понекад ипак седнем и научим како бих добила што бољу оцену. Непријатност се одмах смањи.

Моја велика жеља је да научим да возим скејтборд. Препреке су – могућност пада и повреде. Али, ја имам другарице. Уз њихову помоћ и подршку, мало-помало, идем ка

свом циљу. Нико се научен није родио. Сви грешимо и падамо. Једино што је неопходно јесте да човек устане и крене даље. Важно је да знамо да имамо „руку спаса“ и да нисмо сами, колико год мислили да јесмо.

О страху треба разговарати. Иако понекад изгледа блесаво и безначајно, боље је о свом проблему причати. Не треба се затварати.

Одустајање, сигурна сам, није решење. Увек када помислимо да у нечему не можемо успети, имамо два пута. Један је одустајање и неуспех, а други – да идемо напред и будемо све бољи и бољи.

Тара Кутлешић, 14 година, Пирот

СТРАХ

Још једна иста ноћ. Или... да ли је? Мисли ми не дају мира. Као да свака мисао грчи моје тело и почиње да ме поседује.

Покушавам да спавам, али не смем да погледам никуд око кревета. Шта ако сам у празном кревету и лебдим? Можда сам луд? А можда чак и сазревам кроз ову трауму?

Одакле да кренем и шта да пишем? Што мислим више, то боли све више. Као терет на леђима који се само додаје. Тешко ми је да ходам, дишем. Не могу да помогнем самом себи. Као у замци где један сат траје пола секунде. Овај мрак траје дуже него уобичајено. Осећај да је прошло пет дана, а тек је три ујутру. Можда моја глава превише мисли јер покушава да ме убије? Када заспим... Нека, нећу спавати јер спаваћу кад умрем. Ово је преживљавање за моје ментално стање.

Не смем да спавам. Овај страх је као нека силуета која ме прати. Не постоји, а свуда је видим.

На сву срећу, постоји музика. Нарочито онај њен ритам који ставља текст у први план, а ја се баш ту проналазим. Ова мелодија пријатно масира мој мозак.

Страх не може да се избори са музиком. Брже-боље сам заспао. Пробудио сам се срећан.

Тарик Јусуфи, 15 година, Суботица

ЦРВЕНО, ЦРВЕНО

Као што је једна малена грудва способна да изазове лавину несагледивих размера, тако је и једна залутала мисао о крви у мени могла да услови страх. Али, оно што је у мом уму одавало семе посејаног страха биле су – несвестице. Обузимале би ме сваки пут кад бих се нашла у близини крви. С временом, од једног страха стварао би се други, остављајући ме заглављену у бескрајном кругу.

У најранијим годинама нисам ни била свесна да овај страх постоји у мени. Међутим, услед бројних непријатних искустава, мој мозак је успео да установи проблем. Паника у најбезазленијим ситуацијама, као и тешкоће у лабораторијама упорно су ми отежавале живот.

Родитељи се нису либили да ми помогну. Некако, сви други били су спремнији да ми се нађу у невољи него ја самој себи. Било ми је немогуће да зауставим сузе. Преувеличавала сам

сваки непријатни догађај у којем сам се задесила. Страх се претворио у нешто на шта сам се најлакше навикла. И помисао на напуштање тог познатог уточишта представљало је тежак подухват на који нисам била спремна. Понекад бих приморавала себе да будем храбра на пар тренутака како бих приуштила бар краткотрајни осећај личног успеха.

Године су пролазиле. Прилике око мене све чешће су ме доводиле у „сусрете“ с крвљу. Серије, филмови, а и стварни живот. Мало-помало дошло је до све већег раздора између мене и мојих страхова.

Страх ме је напуштао постепено. Онако како се снег отапа на пролећном сунцу. Нешто што је некада успевало да изазове потпуни слом, сада остаје само помисао. Делићи страха задржали су се, али више у виду непријатности. Оне, као такве, не ремете моје постојање.

Уна Бокан, 14 година, Нови Сад



МРАК

Мој највећи страх је страх од мрака. У мој живот долази периодично. Када је ту, имам осећај да сваког тренутка неко покушава да уђе на врата.

Лежим у соби. Покушавам да заспим. Мркли је мрак, а ја гледам у прозор, улична и комшијска светла. Стиже ми порука на телефону. Погледам је. Завршавам. Подижем главу и видим дубоку таму, на свега пар метара од мене. Жив се испрепадам. Окрећем се ка прозору опет. Чујем како куца сат, што током ноћи звучи и напорно и страшно. Константно се преврћем по кревету. Узимам телефон у нади да ћу се успавати. Ни то не успева. Одлазим до тоалета. Тамошње светло ме разбуди. Након тога дође ми мило да гледам у мрак, иако ме је баш он малопре плашио. Све време ме подилазе жмарци и најзад – заспим. Иста ситуација догађа се и наредне ноћи. Једино што у њој имам осећај да неко стоји тачно крај мене.

★ Све су то моје будалаштине. Све је то само мени у глави. Знам да у кући нема никога. Знам и да ме Бог чува. Па, ништа нисам згрешио да би ме неко усред ноћи плашио.

Филип Александар Еглоф, 13 година, Ниш

ШТА АКО ВРЕБАЈУ ИЗА ЋОШКА?

Страх је неминовност. Сви људи имају страхове и решавају их на различите начине. Ја се, на пример, плашим киднаповања.

Мој страх је страх новијег датума. Када узем телефон у руке, на њему ми се појављују само неке глупости. Толике глупости да имам жељу да га више и не користим.

Свако на страх реагује на свој начин. Моја реакција је мало чудна. Мени крећу да трну руке и читаво тело ми се тресе. Када негде идем, имам утисак да се тело, и без моје контроле, обрће и тера ме да се окрећем иза себе.

О проблемима и мукама које имамо морамо да разговарамо. И то са онима који нас разумеју. Ја сам о свом страху дуго, дуго размишљала. На овај начин сам га скоро и искоренила.

На страх о којем пишем сада гледам на другачији начин. Моје мисли су се промениле. Покушаћу да и остале страхове отклоним на сличан начин.

Хана Андоновић, 12 година, Пирот

БАШ СТРАХ

Једне ноћи нисам могла да заспим. Дубока мисао ушла је у моју главу и није излазила. Шта ако не успем? Ако не будем довољно добра? Можда мој посао неће успети? Шта ако прерано остарим?

Негативне мисли су превладале. Одзвањале су у мени. Као да су се без дозволе уселиле у мој ум. Раније сам имала страхове, али су брзо излазили из моје главе. Брзо и неочекивано сам заплакала, а након тога и заспала.

Током дана сам заборавила шта се догодило. Играла сам се, трчала, уживала. Све док није пала ноћ. Мисли, као да су се пробудиле, пуне снаге. Овај пут покушавала сам да их одстраним. Размишљала сам о добрим стварима, али, након сваког покушаја, мисли су поново будиле страхове у мени. Скупила сам се у кревету. Као да сам плутала са уплашеним али поспанним очима. Затим сам заспала. Те ноћи сам имала праву ноћну мору. Све лоше ствари и све моје грешке кренуле су да ме прогањају. Ујутру нисам могла да доручкујем. Имала сам некакве грчеве. Отишла сам у школу, покушавајући да занемарим муку која је владала нада мном. Нико није ништа приметио? Можда сам све добро сакрила? Можда их не занима? Сигурно ће причати о мени! Или ме не воле довољно да би марили? Питања су бесконачно лутала кроз моју главу. Одгледала сам филм и закупила сам се обавезама. „Радило“ је неко време. А онда сам приметила да се страх поново појављује пред мојим очима. Заплакала сам, схватајући да нисам успела да обичну мисао држим даље од себе. Како ћу успети да у животу радим нешто озбиљно ако не успавам да се позабавим нечим толико безвредним? Ништа нисам разумела. Одлучила сам да помоћ потражим на интернету. Свако је говорио исто. Покушала сам да слушам музику. Убрзо сам заспала, али и следећег дана све је било исто. Није било могуће да оставим све да стоји како јесте јер осећам да ме нешто гризе и уништава. Покушаћу да разговарам са неким! Сви то препоручују. Радосно сам кренула до маме, али одједном сам се заледила. Не могу и њу да оптеретим сопственим неважним страхом! Успећу то да решим сама, зар не?

Затворила сам се у собу, погледала у огледало и кренула да разговарам са сопственим ликом. Позитивне изјаве које сам изговарала претварале су се у негативно размишљање. Када сам видела куда то води, узела сам папир и искомбила бес пишући. Успевало је неко време, док није постало бескорисно. Оставила сам посао недовршеним. Ту ноћ сам провела постављајући себи „шта ако“ питања, на која нисам имала одговоре. Заспала сам не знајући зашто ништа не знам.

Када сам отишла у школу, све је било исто. Необично исто. Нико није приметио изгубљени сјај у мојим очима. Ходала сам ходницима погубљена у размишљању. Звоно ме је пробудило и подсетило на то шта се са мном дешава. Отрчала сам до учионице. Нисам имала другог избора осим да се изјадам другарици. Одједном сам заплакала и рекла јој баш све. Није очекивала да се баш мени све „то“ дешавало. Заледила се. Ни сама није знала шта да уради. Након момента тишине, загрлила ме је. Затим је кренула да набраја све моје успехе, добре особине, све моје циљеве, а и да подвлачи зашто сам баш таква особа каква јесам. Све ово ми је доста помогло. Након неког времена сам – одахнула. Као да је, после сваке њене реченице, постајало све лакше и лакше, као да је страх постајао све мањи и мањи. Те ноћи мирно сам заспала, постављајући себи само једно питање, шта да није приметила?

Пробудила сам се као нова особа. Док сам слушала музику, присећала сам се свог необјашњивог опоравка. Престала је да ме прати мрачна сенка. Она која ми је пунила главу питањима на које није било могуће одговорити. Све је готово. Изборила сам се у краткој бици која је, имала сам утисак, трајала годинама. Надам се да јесам.

Хана Ибрић, 12 година, Суботица



ТАЈ ЈЕЗИВИ ПАУК

Увек сам се плашила паука. Од најранијег детињства. Нисам сигурна због чега, али – био ми је језив. Можда због изгледа! Онако сићушан и црн... Када га уочим, обузму ме страх и паника.

Једног јутра пробудила сам се и видела паука како лази по мојој руци. Устала сам и кренула да вриштим тако гласно да сам пробудила све укућане. Кренуо је да ме боли стомак и отрчала сам у братовљеву собу. Дошао је тата, купио паука папиром и оставио га на тераси. Можда је и то узрок мог страха. Најезим се сваки пут кад помислим на ову сцену.

Нико у мојој породици не плаши се паукова. Само ја. Понекад помислим да је то бесмислено, па чиним све да страх пребродим. Покушавам некад и да се приближим пауковима јер схватам да је моја мука помало неоснована.

Свесна сам тога да постоје много гори страхови од мојих, али мени је мој превелик. Мада, кад размислим, како растем, све мање се и плашим.

Хелена Потић, 11 година, Пирот





ДЕЛЕГАЦИЈА ЕВРОПСКЕ УНИЈЕ У РЕПУБЛИЦИ СРБИЈИ

Авенија 19а
Владимира Поповића 40/5
11070 Нови Београд
Тел: +381 11 30 83 200
Факс: +381 11 30 83 201
Е-пошта: delegation-serbia@eeas.europa.eu
www.europa.rs

ЕВРОПСКА КУЋА

Угао Кнез Михаилове и Змај Јовине
11000 Београд
Тел: +381 11 40 45 400
Е-пошта: info@evropskakuca.rs
www.evropskakuca.rs
www.eumogucnosti.rs



Европска
кућа



EU U SRBIJI
EVROPSKA KUĆA



