

ZABELEŠKE IZ KARANTINA

Novi Sad, 2020.

Zabeleške iz karantina

Marijana Čanak i Svjetlana Timotić (ur.)

Izdavač:

...IZ KRUGA – VOJVODINA,
organizacija za podršku ženama s invaliditetom

Za izdavača:

Svjetlana Timotić

Lektura i korektura teksta:

...IZ KRUGA - VOJVODINA

Dizajn korica:

Aleksandra Erdeljan

Prelom:

Nenad Samardžija

Štampa:

Promo S, Novi Sad

ISBN-978-86-88141-04-8

Tiraž:

500

Distribucija:

...IZ KRUGA - VOJVODINA,
Bulevar vojvode Stepe 67, Novi Sad, +381 21 633 4584,
www.izkrugavojvodina.org, www.portaloinvalidnosti.net

Objavljeno uz podršku fondacija Mama Cash i Rekonstrukcija ženski fond.

**ma
ma
cash**

R
REKONSTRUKCIJA
ŽENSKI FOND

Mišljenja iznesena u publikaciji ne moraju nužno predstavljati i stavove donatora.

■ SADRŽAJ

UMESTO PREDGOVORA: *Vreme u kome celokupno društvo može učiti iz iskustava žena s invaliditetom*, **Svetlana Timotić**

Zabeleške iz karantina:

Tatjana Stojić Petković:

Pandemija nas suočava sa pitanjima o sebi 13

Olivera Ilkić:

Ti sve smeš, samo sad nećeš jer si pametna 18

Irena Stojiljković:

Ne pretvarajmo se da smo jači nego što jesmo 23

Dragana Marković:

Pomalo sam ljubomorna na one koji se žale na višak vremena 25

Dušanka Vukelić:

Ovo je ujedno borba protiv otuđenosti 28

Svetlana Janković Beljanski:

Važno je preživeti i ostati svoj 32

Milica Janković:

Planiram žurku preživljenja 36

Milesa Milinković:

Šta mogu da učinim kao pojedinica, da ne postanemo

Gilead iz Sluškinjine priče? 39

Marija Vrebalov Đorđević:

Život je da se živi čak i u nezamislivim okolnostima 44

Jelena Rašić:

Biće svega 48

Jasna Grizer:

Umeće življenja u sadašnjosti 54

Jelena Radović:

Nedostaje mi leteća Jelena 56

UMESTO PREDGOVORA

Vreme u kome celokupno društvo može učiti iz iskustava žena s invaliditetom

Danas je strah od zaraze korona virusom Kovid-19 u manjoj ili većoj meri prisutan kod svih nas. Ipak, žene s invaliditetom ne strahuju isključivo od zdravstvenih rizika kojima ih izlaže virus sam po sebi, nego od rizika kojima ih izlaže diskriminatorno društvo. Zdravstvena nega inače je nepristupačna ženama s invaliditetom, što se u uslovima pandemije intenzivira. Bolnice i kolektivni centri namenjeni zbrinjavanju zaraženih osoba nisu prilagođeni osobama s invaliditetom, niti omogućuju prisustvo personalnih asistenata, prevodilaca na znakovni jezik i neformalnih negovatelja u terapijskom procesu. Uslovi kojima bi žene s invaliditetom bile izložene u slučaju zaraze zastrašujući su barem koliko i sam virus. Propisane mere zaštite su nedostižne za mnoge osobe s invaliditetom: žene koje koriste usluge personalne asistencije nisu u mogućnosti da se u potpunosti izoluju; neke zbog prirode invaliditeta ne mogu da pojačaju higijenske mere; u vreme nestašice dezinfekcijskih sredstava, mnoge nemaju uslova da dezinfikuju asistivne tehnologije koje koriste; žene koje žive sa respiratornim poteškoćama teško razlikuju simptome koji su za njih uobičajeni od simptoma Kovida-19, što stvara dodatnu anksioznost... Ženama s invaliditetom sistemski se uskraćuje sloboda kretanja. Mnoge su navikle na život u izolaciji, pa se sada suočavaju sa činjenicom da sve, ono što je za njih bilo nemoguće, pronalazi alternativne oblike u situaciji kada je opšta populacija u karantinu (onlajn radna mesta, onlajn nastava, kućne dostave, virtualni kulturni programi), zbog čega intenzivnije doživljavaju svoju marginalizovanu poziciju. Nepristupačne komunikacije takođe izlaze na videlo. Na primer, osobama oštećenog sluha onemogućeno je čitanje s usana u okruženju u kome svi nose zaštitne maske. Prozirne maske su dostupne isključivo zahvaljujući inicijativama pojedinaca. O tim maskama se govori kao o maskama za osobe oštećenog sluha, iako bi trebalo svi da ih nosimo, kao maske univerzalnog dizajna. Dodat-

ni sistemi podrške, kao što su volonterske i humanitarne organizacije, postoje i razvijaju se, ali ne predviđaju nikakvu podršku za žene s invaliditetom. Ukratko, vreme pandemije obelodanjuje i produbljuje ukorenjenu marginalizaciju žena s invaliditetom na svim nivoima.

U medijima se neprestano naglašava da su starije osobe i osobe sa hroničnim stanjima pod većim rizikom, dok osobe s invaliditetom ostaju nevidljive. Žene sa invaliditetom sa kojima smo razgovarale su se složile da su sve mere koje su preduzete od trenutka proglašenja pandemije usmerene na pomoć i podršku starijim sugrađanima, a da su one, kao i osobe sa invaliditetom generalno, ostale nevidljive. Pre svega se misli na humanitarne pakete, na podršku volonterskih organizacija pri dostavi namirnica i lekova, kao i na onlajn centre za mentalno zdravlje koji najčešće nisu upoznati sa specifičnostima položaja žena s invaliditetom. Inicijativa za dozvolu kretanja personalnih asistenata usvojena je naknadno, s tim da ukidanje gradskog i prigradskog prevoza otežava njihovo funkcionisanje. Usled nedostatka podrške, neke žene svedoče o tome koliko su u novonastaloj situaciji preopterećene radom i brigom za porodicu, zbog čega sopstvene potrebe stavljaju na poslednje mesto, što će se neminovno odraziti na njihovo zdravlje. Kod mnogih žena s invaliditetom pandemija restimuliše sećanja na periode izolacije kojima su bile izložene tokom bolničkih lečenja ili u drugim traumatičnim situacijama. Kod žena koje su teško sticale pravo na samostalan život, strah od ukidanja bazičnih prava je sveprisutan i opravdan.

Posebno je rizična pozicija žena s invaliditetom koje žive u nasilju, jer su sada celodnevno izložene nasilnim partnerima ili članovima porodice, ugroženo je njihovo pravo na privatnost, a samim tim i mogućnost da potraže podršku. Neke od žena prijavljuju da su sada izloženije digitalnom nasilju i da, uprkos tome što su im društvene mreže jedini kontakt sa bližnjima, povlače svoje profile. O ženama koje žive u rezidencijalnim ustanovama niko ne govori. One su u ovoj situaciji dvostruko otpisane.

Otkako je uvedeno vanredno stanje, izmenjen je režim rada većine službi, kao što su centri za socijalni rad, sudovi, medicinske ustanove, što dodatno otežava dobijanje informacija. Žene sa invaliditetom najčešće zanima kako da dobiju dozvole za kretanje personalnih asistenata i neformalnih negovatelja tokom policijskog časa. *SOS službi ...IZ KRUGA - VOJVODINA* žene se često obraćaju sa pitanjem o sprovođenju sudske odluke koja reguliše održavanje ličnih odnosa tokom policijskog časa maloletne dece i očeva sa kojima deca ne žive, naročito vikendom, kad je ova mera celodnevna. Očekuje se da sami roditelji naprave dogovor i organizuju viđanje u periodu kada je kretanje dozvoljeno. Međutim, kada postoji istorija porodičnog nasilja, postizanje dogovora, usklađenog sa dinamikom viđanja koju je odredio sud, znatno je otežano. Samoizolacija i restriktivni socijalni kontakti omogućuju pojačanu kontrolu nad ženama s invaliditetom od strane nasilnih partnera, članova porodice ili negovatelja, a ujedno im uskraćuju mogućnost traženja podrške, pogotovo u periodu kada je sve u senci pandemije.

Nakon što je 15. marta 2020. godine proglašeno vanredno stanje u Srbiji, dogovorile smo se da stupimo u kontakt sa ženama sa invaliditetom, našim saradnicama i korisnicama, i pitamo ih: kako reaguju na novonastalu situaciju, da li im je potrebna urgentna podrška, da li imaju asistenciju, kako će obezbediti osnovne namirnice... Žene su mahom odgovorile da su se organizovale, da imaju podršku roditelja, prijatelja ili komšija, da su zbrinute, ali im je značilo što mogu da računaju na podršku *...IZ KRUGA - VOJVODINA*. Mnoge žene su izjavile da su navikle na život u izolaciji, za njih su vanredne mere redovne. Ipak, u novonastaloj situaciji suočavaju se s anksioznošću, depresijom, strahom od budućnosti, kao i sa strahom od eskalacije nasilja, zbog čega im je veoma važna usluga psihološke podrške koju pružamo. Na *Portal o invalidnosti* objavljivale smo aktuelne informacije o uticaju pandemije na zajednicu osoba s invaliditetom, kao i ažurirane kontakt podatke organizacija za podršku.

Smatrale smo i da je jako važno da postoji virtualni prostor koji doprinosi vidljivosti žena s invaliditetom u vanrednoj situaciji na kom se ukazuje na različitost iskustava, jer pandemija nije ista za sve. To je bio razlog da na *Portal*u o *invalidnosti* pokrenemo instant rubriku *Zabeleške iz karantina* u okviru koje smo objavljivale lična iskustva žena s invaliditetom, njihova autentična svedočanstva o svakodnevici tokom pandemije, aktuelnim izazovima i tačkama oslonca koje iznalaze u novonastaloj situaciji.

Novinarka *Portala o invalidnosti*, Marijana Čanak, pitala je žene s invaliditetom kako žive tokom vanrednog stanja, šta proživljavaju od jutra do večeri, kojim aktivnostima ispunjavaju vreme, o čemu razgovaraju same sa sobom ili sa ukućanima, šta se sve promenilo u njihovoj dnevnoj rutini, šta su im najveći izazovi u novonastaloj situaciji i kako ih prevazilaze, koji aspekti njihovog karaktera im olakšavaju ili otežavaju ovu situaciju, šta su im tačke oslonca, postoji li dobra strana ovoga što nam se dešava, šta su novo otkrile o sebi u vanrednoj situaciji, kako izolacija utiče na njihove odnose sa drugim ljudima, šta ih najlakše razbesni, jesu li im dani izolacije predugi ili prekratki, šta će prvo uraditi kad sve ovo prođe...? Žene sa invaliditetom koje su podelile svoja iskustva u *Zabeleškama iz karantina* govore su da im je važno što se njihov glas čuje, a čitateljke *Portala o invalidnosti* su njihova svedočanstva doživele kao uzajamna ohrabrenja. Zbog toga smo odlučile da njihove priče i u vidu publikacije učinimo dostupnim javnosti.

Ovo je vreme kada celokupno društvo može učiti iz iskustava žena s invaliditetom, jer se većina nas u redovnim okolnostima suočava sa izazovima koje vanredna situacija donosi opštoj populaciji. Uticaj pandemije jasno ilustruje socijalni model invalidnosti: ne ograničava nas invaliditet, nego društvo koje ne uvažava različitost kao osnovnu ljudsku karakteristiku.

Dani pandemije su svojevrsni lakmus, jasno i neosporno ispo-

ljavaju ukorenjenu marginalizaciju i ceo spektar izazova s kojima se žene s invaliditetom svakodnevno suočavaju. Važno je da nakon vanrednog stanja ne zaboravimo intenzitet svega ispoljenog. Vanredno stanje će proći, a da li će žene s invaliditetom ostati u izolaciji? Zadatak je svih nas da ne bude tako.

Svjetlana Timotić,
izvršna direktorka ...IZ KRUGA – VOJVODINA
U Novom Sadu, 3. maja 2020.



ZABELEŠKE
IZ KARANTINA

Tatjana Stojić Petković, psihološkinja, smeh joga liderka, aktivistkinja za prava osoba s invaliditetom, voditeljka grupnih psiholoških radionica i pružateljka usluge individualne podrške za žene s invaliditetom izložene nasilju i diskriminaciji u organizaciji ...IZ KRUGA – VOJVODINA.

Pandemija nas suočava sa pitanjima o sebi

Svaka stresna situacija koja dugo traje, uz neizvesnost koliko će još trajati, unosi posebnu vrstu nemira, jer svi po prirodi stvari želimo da znamo neke vremenske okvire. U ovoj situaciji nemamo okvir, niti znamo ishod, pa nagađamo i imamo različite vizije o tome. Žene s invaliditetom sa kojima radim reaguju na različite načine, zavisno od temperamenta i okolnosti kojima su izložene. Kad je tek uvedeno vanredno stanje, reakcije su mahom bile: - *Dobro, mogu ovo da podnesem. Organizovala sam se. Živim sama, ali imam podršku komšija.*

U veoma kratkom roku, desetak dana nakon toga, priča se potpuno promenila: - *Ovo predugo traje, ne znam kako ću!* Kao terapeutkinji, bilo mi je teško da ne upadnem u zamku da počnem da ih suočavam sa onim što su govorile prethodne nedelje, jer to ne bi imalo nikakvog smisla. Tragajući za odgovarajućom literaturom, setila sam se priručnika koji mi je svojevremeno koristio u radu sa decom koja su izašla iz ratnih situacija devedesetih godina, i uočila sam da postoji poklapanje u fazama kroz koje sada prolazimo: negacija, panika, prihvatanje i podizanje samomotivacije.

Kako ćemo podneti aktuelnu situaciju u velikoj meri zavisi od toga u kakvim smo odnosima sa onima sa kojima živimo. Za nekoga ko živi u odnosu poverenja ili u dobrim saradničkim odnosima, ovo je vreme za razvijanje dublje bliskosti kroz duge i kvalitetne razgovore. Ako je neko u lošoj partnerskoj vezi ili u

lošim odnosima sa najbližijim okruženjem, sada se to pogoršalo. Situacija žena koje žive u nasilju se pogoršala. Majke dece s invaliditetom sada intenzivnije osećaju odbačenost. Neke su otišle na vikendice, da bi tamo bile same sa decom, jer ostali ukućani ne mogu da podnesu da budu zajedno u novonastaloj situaciji. Za mene je to poražavajuće, jer mi je izuzetno teško da ostanem podržavajuća i da ne kažem: - *Ovo je situacija u kojoj treba da razmisliš o tome da li da uopšte pristaješ na date okolnosti.*

Sistem podrške se potpuno menja, ne možemo da primenjujemo neke principe koje smo obično primenjivali. Na primer, u terapijskom procesu se klijent uvek suočava sa svojom odgovornošću i sa onim što sam može da preduzme. Izuzetak su žene koje su žrtve seksualnog nasilja, jer nema njihove odgovornosti za ono što im je učinjeno. Sada isto važi za većinu: klijentkinja ne može da preuzme odgovornost za vanrednu situaciju i sve što ona donosi. Generalno nemamo oslonce tamo gde smo ih inače pronalazili, fokus je izmešten. Svi govorimo o tome kako sada imamo više vremena za sebe i porodicu, a dinamika porodice suštinski je promenjena. Nekim klijentkinjama ponudila sam da se umesto onlajn razgovora dopisujemo, jer one sada jedino tako mogu imati privatnost.

Uz sve to, žene s invaliditetom doživljavaju dozu gorčine, razočarenja, ljutnje i besa, što nisu emocije koje je lako izneti. Danas se svi žale na ograničeno kretanje i izolaciju, a to je godinama realnost mnogih žena s invaliditetom. Njihova spontana reakcija je: - *E, sad nek' vide kako je to! Ja dvadeset godina ne mogu da izađem!* To nije zlonamerna reakcija, nego su žene svesne šta su sve prevazišle, čega su se odrekle, s čim su naučile da žive. Sad, kad im neko drugi o tome priča, razmišljaju: - *Vidiš kako je meni, a niko o tome ne razmišlja.*

Ako su žene okrenute informativnim programima i televiziji, to predstavlja odškrinuta vrata ka depresiji. Neminovno je da se

jave strahovi, a kad izađemo iz ove situacije, nemoguće je strahove obrisati gumicom. Kad se strahovi jedanput probude, pitanje je kako ćemo se kasnije izboriti s njima. Ključni strah u ovoj situaciji je strah od smrti, strah od nemoći, strah da neće biti dobro za mene i za one na koje se oslanjam. S tim strahovima obično se ne suočavamo tako često i intenzivno. Žene s invaliditetom strahuju od smeštanja u kolektivne centre poput onog na sajmištu, jer niko ne razmišlja o tome kako u tim centrima može da funkcioniše neko ko se otežano kreće, ima oštećenje vida ili sluha. Čini se da podižemo nivo humanosti i da razvijamo dodatne sisteme podrške, a paradoksalno se pokazuje da su marginalizovane grupe sada još više marginalizovane. Kontaktirala sam neke volonterske organizacije da pitam kako pružaju podršku osobama s invaliditetom. Rekli su mi da o tome nisu ni razmišljali. Moramo da razmišljamo o osobama iz marginalizovanih grupa i da im pružimo podršku na način koji je adekvatan.

Ako u novonastaloj situaciji živimo sa nekim koga ne poznajemo najbolje, neminovno je da prođemo kroz proces učenja i prilagođavanja. Neke žene s invaliditetom sada su upućene na nekoga ko im ranije nije pružao podršku ili su personalnu asistenciju imale u jednom segmentu, a sada je koriste isključivo u kući. Neophodno je uspostaviti drugačiji način komunikacije. Sada svi lakše planemo, jer su strahovi i neizvesnost sveprisutni: ne znamo kakav ćemo proglas čuti do podne ili do kraja dana, da li će karantin biti produžen na 24 časa i slično. Kako se odnosi komplikuju, bitno je da prepoznamo na šta možemo da utičemo, a na šta ne. Možemo da utičemo na to da budemo u redu sami sa sobom i da budemo strpljivi prema sebi i drugima. Razlike u odnosima sada postaju jače i uočljivije. Recimo da neko od ukućana odbija da nosi masku ili da pere ruke; ili neko smatra da je ovo biološki rat, a drugi ukućani imaju svoje teorije. Neko će se zbog takvih stavova osećati odbačenim unutar sopstvene porodice. Ljudi su sada upućeni jedni na druge, moraju da komuniciraju i da se dogovaraju o dnevnim aktivnostima i načinima na koji koriste za-

jednički prostor. Ranije su se mnoge porodice susretale samo u prolazu. Kako da radimo na strpljenju, ako nas sve nervira? Bitno je da postavimo okvir da ovo ne može večno da traje, pa da iz tog okvira odredimo sebi zadatke i ciljeve.

Veoma je velika potrošnja lekova za smirenje, što smatram pogubnim, jer za lekovima i drugim supstancama svakako ne treba olako posezati. Alkoholizam je takođe u porastu, jer mnogi koriste ovu situaciju kao opravdanje. Izbegavanje situacije neće učiniti da ona nestane. Važna je rutina. Obično se dešava da, kad nam se čini da imamo vremena na pretek, baš tad ne stignemo ništa da uradimo. Zato preporučujem dnevni raspored: - *Šta mogu da uradim u određeno vreme?* Ne mora to biti dugoročan plan, neka makar pokriva nekoliko narednih dana. Važno je da svakodnevno izdvajamo vreme za aktivnosti koje nam prijaju. Vežbe disanja su izuzetno korisne, svima su dostupne i svako može da ih radi. Časovi smeh joge pomažu nam da iskočimo iz svakodnevnih zbivanja. Mnoge tehnike koje nam mogu pomoći lako su dostupne i jednostavne. U radu sa klijentima i klijentkinjama koristim smeh jogu, vežbe disanja, meditaciju i tehniku emotivnog rasterećenja koja je primenjiva u svim uslovima na bilo koju temu.

U samoizolaciji sam od 15. marta i moram da priznam da sam prvih nekoliko dana bila u buntu: - *Neće meni niko da zabrani da izlazim!* Onda sam ipak prihvatila da je to način da zaštitim sebe i druge. Kao korisnica kolica, svakodnevno pri izlasku iz zgrade, ulasku u lift i kretanju uopšte, neizbežno dodirnem ogroman broj površina. Iz razgovora sa prijateljicom, koja je lekarka i kojoj verujem, zaključila sam da je najbolje da stavim tačku na svoje izlaske, koliko god da to nije u skladu sa mojim temperamentom. Obavestila sam klijente i klijentkinje da u novonastaloj situaciji radim onlajn i zaista imam mnogo posla. Kad se svi ti terapijski razgovori završe, potrebno mi je da se pozabavim sopstvenom mentalnom higijenom. U kontaktu sam sa mnogo ljudi koji reaguju u rasponu od panike i preuveličavanja, do negiranja situacije. Sve to prolazi kroz mene. Da bih ja mogla da ostanem ja i da se tuđa

razmišljanja ne bi uplitala u moja, treba da radim nešto za sebe. Pošto mi nije svojstveno da tražim rame za plakanje, niti trenutno postoji osoba koju bih stavila u tu ulogu, počela sam da crtam fraktale i da upotrebljavam boje koje unose harmoniju, zdravlje i radost. Neizmerno mi to pomaže.

Inače koristim metodu fraktalnog crtanja u radu sa klijentima, ali nju je teže sprovesti u onlajn komunikaciji. Najveći lični izazov mi je kako da pružim podršku svojim ukućanima, a da pritom ne izgubim sebe, jer imam utisak da drugačije procesuiraju ovu situaciju nego ja. Osim toga što crtam fraktale, počela sam da vozim sobni bicikl, za koji ranije, navodno, nisam imala vremena. Za pola sata treninga, pustim da se ukućani potpuno sami organizuju, da bih izašla iz neadekvatne uloge koju sam preuzela. Učim da ne budem tu za svakoga, nego prvo za sebe, da bi moje zdravlje bilo okej, jer spadam u vrlo rizičnu grupu. Pre četiri godine sam preležala grip i rečeno mi je da sledeći grip verovatno neću moći da iznesem bez ozbiljnijih posledica. Bila sam tri nedelje u bolnici, moj organizam je to izuzetno teško podneo i snosi određene posledice. Nije me plašila samo zaraza, nego uslovi u kojima bih se našla da se to desi. Ljudi su u tim situacijama sami, oslonjeni isključivo na zdravstvene radnike. Morala sam mnogo da radim na tom strahu, da ne bih vrtela filmove na datu temu. Smeh joga mi je pomogla da se izborim sa strahom.

Dobro je što sada svi moramo da se zapitamo šta je naš smisao, zašto smo tu, šta možemo da uradimo za svoj život i za druge ljude koji su nam važni. Verujem da svi postavljamo neka filozofska pitanja koja ranije nismo.

Kada sve ovo prođe, otići ću na Frušku goru.

U Novom Sadu, 1. aprila 2020.

Olivera Ilkić, aktivistkinja za prava osoba s invaliditetom sa dvodecenijskim iskustvom u pružanju podrške ženama sa i bez invaliditeta izloženim nasilju i diskriminaciji.

Ti sve smeš samo sad nećeš jer si pametna

Budna sam već oko sedam. Prvo pročitam novine na telefonu, pogledam šta ima novo, uključim se na Fejsbuk da proverim šta se dešavalo, zatim ustanem. Sredim se, pospremim po kući šta ima da se sredi, razmenim poruke sa sestrom da vidim kako je stigla do posla (radi u jednoj privatnoj tekstilnoj fabrici, trenutno šiju maske). Kad to završim, uključim TV, često samo zato da bude nekog zvuka u kući. Ponekad gledam program, najčešće filmske kanale, kriminalističke serije, a obraduje me i kad ima animiranih filmova za decu. Komuniciram sa rodbinom, prijateljicama i prijateljima putem interneta, nekad se čujemo telefonom, proveravam kako su, kako se snalaze u izolaciji, kako su se organizovali za nabavku osnovnih namirnica ako imaju invaliditet. Kad se sestra vrati s posla, popijemo kafu, jedemo, pospremimo šta treba, podelimo jedna s drugom kako nam je prošao dan, odgledamo vesti i poneki film, pa prođe dan.

Sebi govorim da mi ovo nije prvi put da sam u nekoj situaciji koja zahteva oprez, da neće trajati večno i da moram da budem staložena i strpljiva. Sestra i ja pričamo o tome kako smo provele dan, koliko još imamo novca za svakodnevni život do neke sledeće isplate, kakve su nove informacije o tome kad i koliko sme da se kreće, jer ona radi do petnaest sati, do kad rade i prodavnice, pa juri da stigne pre zatvaranja. Najteže mi pada kad vidim koliko je umorna kad se vrati s posla, gde zaista puno radi, a njen rad se nedovoljno ceni, posebno u ovim okolnostima. Oprezna je, nosi masku koju je sama sašila i rukavice koje je dobila na poslu, pratimo uputstva lekara i ne strahujemo da ćemo se razboleti.

U okolnostima koje nisu vanredne živim sama i imam gerontodomaćicu koja dolazi svakog radnog dana na dva sata, u periodu od sedam do devet sati ujutro. Ona mi nabavi šta mi je potrebno, plati mi račune, pomogne oko održavanja higijene stana, sa njom pijem jutarnju kafu. Sada sam se privremeno preselila kod sestre, jer gerontodomaćica može da mi donese samo hleb i mleko, bez ulaska u stan. Koliko god da smo sestra i ja bliske, obe smo se privikle da živimo same i sad se ponovo navikavamo na zajednički život. Sreća je da smo obe tolerantne. Nemamo kontakte sa drugim ljudima mimo telefona i interneta, što nedostaje.

Energiju sada koristim za traženje informacija o tome kome osobe sa invaliditetom mogu da se obrate za podršku u ovim vanrednim okolnostima. Drago mi je što su me se u tom kontekstu setile organizacija *FemPlatz* i neke od prijateljica sa kojima sam ranije saradivala, koje su takođe razmišljale o ovoj temi. Kad je sve počelo, prvo sam pozvala prijateljicu za koju znam da nema podršku i organizovala da joj zajedničke prijateljice nabave ono što joj je neophodno, barem za nekih mesec dana. Zahvalna sam svakom ko se odazvao na bilo koji način. Informišem ljude koji su se odlučili da volontiraju i povezuju se po raznim Fejsbuk grupama, da ne zaborave na osobe sa invaliditetom. Mnogi su bili šokirani kada su shvatili da podrška *Crvenog krsta* i volontera koje država organizuje u ovom trenutku nije usmerena i na nas. Mislili su da se to podrazumeva.

Važne su mi prijateljice koje nemaju invaliditet i koje se sad možda prvi put suočavaju sa izolacijom i boravkom u zatvorenom prostoru. Razumem ih, jer sam često zimi u izolaciji i imam iskustva s tim, pokušavam da im stavim do znanja da sam tu za njih i da mogu da pišu i zovu, šta god da im je potrebno.

O sebi nisam otkrila mnogo toga što već nisam znala, jedino što je osetno drugačije je da nemam dovoljno koncentracije da čitam koliko sam čitala pre i veoma mi je žao zbog toga. Nadam

se da je to trenutno. Moja sreća je da sam vrlo mirna, racionalna i staložena u kriznim situacijama. Tako je bilo i za vreme velike ekonomske krize, ratova početkom devedesetih i bombardovanja koje sam dočekala i preživela u Rakovici, delu Beograda koji je skoro svakodnevno bombardovan. Te osobine su mi inače važne, jer sam dugo godina radila na *SOS telefonu za žene sa invaliditetom* koje su preživele nasilje. Osećam se bolje kad vladam sopstvenim emocijama i ne dozvolim da one vladaju mnome. Svaka emocija je okej, ali meni je važno da ih ispoljim u trenutku kad procenim da je to bezbedno i za mene i za druge. Mnogo loše podnosim zabrane. Kada su mi ranije govorili da nešto ne smem, obično bih radila sve da dokažem suprotno, što mi je čak i koristilo, jer se često odnosilo na pomeranje sopstvenih granica i izlaženje iz zone komfora. Sada govorim sebi: - *Ti sve smeš, samo sad nećeš jer si pametna!* Naravno da ne smem i znam to, ali mi je u trenutku potrebno da mislim da je to moja odluka, kako bih imala osećaj kontrole nad sopstvenim životom u ovom haosu gde se malo ili ništa ne zna.

Dobra strana ove situacije zove se građanska solidarnost. Toga je bilo i ranije, u svim krizama koje su nas zadesile. Kad sve oko nas deluje haotično, neizvesno, nedovoljno organizovano u smislu odgovora državnih institucija na to kako se sve ovo odražava na živote običnih ljudi, najčešće onih sa najmanje društvene moći, čini mi se da je građanska solidarnost sveprisutna i neprocenjiva. Nekako više vidimo jedni druge, spremniji smo da delimo svoju energiju, emocije i sve druge resurse, kako bismo pomogli drugima oko sebe. Meni su se javile mnoge prijateljice koje nemaju invaliditet da me pitaju da li mi treba podrška u nabavci, da li znam nekoga kome je potrebna psihološka podrška... Žele da pomognu. Neke su feministkinje. Mnoge od njih, pre poznanstva sa mnom i drugim mojim prijateljicama sa invaliditetom koje su feministkinje, nisu ni razmišljale o tome. To mi je važno, jer znači da su žene sa invaliditetom u feminističkom pokretu uspele da postanu vidljive i ponosna sam na nas!

Ljuti me to što nisam primetila da su tradicionalne organizacije osoba sa invaliditetom nešto uradile da informišu članstvo o tome gde mogu da se obrate za pomoć. Ima svetlih primera, od tradicionalnih organizacija znam samo za *Organizaciju za dečiju i cerebralnu paralizu i distrofiju* iz Užica, ostale za koje znam da rade sve što mogu i da aktivno pružaju podršku su: ...IZ KRUGA - VOJVODINA, ...IZ KRUGA - Beograd, *Beli štap*, ...IZ KRUGA - Niš, *Udruženje studentata sa hendikepom* koje pruža podršku mladima sa invaliditetom, i *MDRI* i *FemPlatz* za podršku ženama koje žive u institucijama.

Razbesni me kad čujem da se političari različito ponašaju prema pojedinim grupama građana u ovim okolnostima. Neki mole da poštuju preporuke lekara, šalju volontere, pomoć, neki nas grde, obraćaju nam se kao neposlušnoj deci, javno pokazuju svoje frustracije, traže da ih hvalimo za posao koji su plaćeni da obavljaju. Neki građani za njih ni u ovim okolnostima ne postoje. Nisam čula da su spomenuli domove u kojima su trajno smeštene osobe sa invaliditetom kad su govorili o stanju u domovima za stare. Ne pominju ljude koji žive sa hroničnim respiratornim infekcijama, retkim bolestima, ljudima koji boluju od kancera, kojima je život i bez ove zaraze svakodnevno ugrožen. Roditeljima dece sa invaliditetom takođe ne šalju volontere ni za kakvu podršku, iako bi za mnogu od te dece i blaži vid zaraze mogao da bude životno ugrožavajući.

Govore o važnosti održavanja lične higijene i izolaciji kao meri prevencije zaraze, a nisu pomenuli kako da to rade ljudi koji žive u nehygijenskim naseljima, beskućnici koji žive na ulicama, a javni toaleti i javne česme su van funkcije. Kako misle da to urade osobe sa invaliditetom koje sad nemaju personalnu asistenciju, a žive same? Da me neko ne shvati pogrešno, naravno da treba pomoći starijim sugrađanima, ali verujem da je važno da svi znamo da smo u ovome zajedno i da svako može da bude ugrožen.

Kad sve ovo prođe, vratiću se kući i pokušati da se vidim sa što više prijateljica i prijatelja, sa nekima ću otići u kafić na otvorenom, neke ću pozvati kod mene... i otići ću kod frizera.

U Beogradu, 6. aprila 2020.

Irena Stojiljković, diplomirana defektološkinja i psihoterapeutkinja pod supervizijom, obučena za rad sa decom, odraslim osobama s invaliditetom i njihovim porodicama.

Ne pretvarajmo se da smo jači nego što jesmo

Veoma sam zauzeta, svakog jutra idem na posao, radim u zdravstvu i u kontaktu sam sa mnogo ljudi. Nije mi svejedno zbog svega što se dešava, zabrinuta jesam, ali radim sve što mogu da zaštitim sebe i da zaštitim druge ljude od sebe. Normalno je da se plašimo, da budemo zbunjeni, nervozni i razdražljivi. Ne treba da osuđujemo sebe zbog toga što se osećamo kako se osećamo, niti da se pravimo jačima nego što jesmo. Osećanja kao što su tuga, strah ili bol brže prođu ako dozvolimo sebi da ih osetimo i ako radimo na njima. Kad ih progutamo, ignorišemo ili potisnemo, mogu nam izazvati probleme. Svako od nas može da vodi računa o sebi i svom zdravlju, kao i o zdravlju drugih. Naučila sam da prepoznam šta mogu da kontrolišem, a šta ne. Pažnju usmeravam na ono što mogu i poštujem sve propisane mere.

Napravila sam jasnu strukturu dana koja podržava moje fizičko i psihičko zdravlje. Pratim svoja interesovanja i radim ono što me opušta. Živim u tročlanoj porodici, sa suprugom i desetogodišnjim detetom. Nas troje smo podelili kućne poslove. Uveče provodimo zajedničko vreme: igramo društvene igre, razgovaramo, gledamo zanimljive sadržaje na televiziji ili smešne klipove na Jutjubu. Svakog drugog dana od devet do jedanaest uveče volontiram kao psihoterapeut i pružam psihoterapeutsku podršku putem tekstualnih poruka ili mejla.

Osoba sam oštećenog sluha, komuniciram tako što govorim i čitam sa usana. U ovoj situaciji najveći izazov mi je komunikacija sa ljudima pod maskama, jer ne mogu da čitam s usana. Ne po-

znajem znakovni jezik gluvih, tako da mi preostaje komunikacija pisanim putem. Izazov mi je i da pratim grupne onlajn treninge psihoterapije. U početku me je to frustriralo, sad sam se već navikla i pronašla način da se sporazumevam sa drugima. Uvek sam susretala ljude koji su voljni i spremni da mi pomognu. Obično imaju strpljenja i komuniciraju sa mnom pisanim putem. Za vreme psihoterapijskog treninga, ako nešto tokom nastave nisam uspeła da razumem, odnosno, da pročitam s usana, ostali studenti mi putem Vajbera šalju poruke. Imam svu moguću podršku koja mi je potrebna. Za sve postoje alternativni načini. Vanredna je situacija, ali i to će proći.

U Novom Sadu, 8. aprila 2020.



Dragana Marković, profesorka engleskog, aktivistkinja za prava osoba s invaliditetom i jedna od koordinatorke *Prevodilačkog srca*.

Pomalo sam ljubomorna na one koji se žale na višak vremena

Ako ste onlajn profesor engleskog jezika, u doba pandemije i izolacije život vam se ne menja baš mnogo, osim što: ne izlazite napolje, imate posla malo više nego inače, nemate vremena da propratite raznovrsne kulturno-umetničke sadržaje koji su sada dostupni onlajn i pomalo ste možda i ljubomorni na one koji imaju viška vremena i nedovoljno ideja kako da to vreme ispunite. Do sada sam pogledala jednu predstavu i nijedan film. Za knjige nađem vremena.

Pre neki dan sam zakazala četvoro ljudi u dva tremina - govorimo o individualnim časovima. Ne znam kojim čudom mi je dva sata pre zakazanih časova sinulo da imam viška učenika i manjka časova. Jedna stara učenica mi se javila nakon dve godine pauze. Kaže: - *Hajde, molim te, da imamo časove, moram nešto da radim da ne poludim!* Druga kaže da možemo da imamo časove svaki dan, u bilo koje vreme. Treća da joj dani prolaze od engleskog do engleskog. U uvodnom delu časa, na vežbama konverzacije razmenjujemo iskustva, razgovaramo o situaciji u različitim zemljama iz kojih dolaze učenici, o tome kako se ljudi ponašaju i kako reaguju, učimo aktuelne termine, kao što su vanredno stanje, policijski čas, izolacija... a onda se vraćamo standardnim nastavnim aktivnostima.

Gledam kroz prozor tokom poslepodnevnih časova, između glagola i prideva, formalnih i neformalnih pisama, fraznih glagola i idioma, nema žive duše na ulici. Policijski čas. Ljute me,

da, ljute me oni koji tokom prepodneva šetaju kao da nikad u životu šetali nisu. Ljute me oni koji raspravljaju o teorijama zavere, našim vlastima i opravdanosti uvedenih mera. Zar skoro 1.000 umrlih u jednoj zemlji za jedan dan nije dovoljan razlog za ostati kod kuće? Meni jeste.

Ima nas koji, sve i da hoćemo, ne možemo da se izolujemo u potpunosti. Personalni asistenti ne mogu da prestanu da dolaze! Život na ulici možda može da stane, život u kući ne. Riziku su izloženi i asistenti, i osobe sa invaliditetom i članovi njihovih porodica. Moramo da se nosimo s tim najbolje što umemo. Osim toga, asistentima moraju biti izdate potvrde za kretanje tokom policijskog časa, to je jasno, ali ni to nije moglo da prođe glatko i bez bespotrebnog gubljenja živaca. I ne, ne bojim se bolesti kao takve, bojim se situacije u kojoj bih morala da budem u potpunosti izolovana. Apsolutno ne mogu da funkcionišem bez asistencije. Bojim se da nekome iz ko zna kog razloga ne zatreba zdravstvena pomoć, jer ovo nije vreme za ići u ambulante i bolnice.

Ima dana kada sam sasvim mirna i racionalna, pozitivna, oprezn i usmerena na rešenja, svesna važnosti podizanja svesti o čitavoj situaciji. Spremna da budem podrška. Ima i onih drugih, kad panika i ludilo dođu po svoje. Zagrebe me grlo i već se vidim na testiranju, a teši me jedino to što je jedna od takozvanih *Kovid ambulanti* baš kod mene u komšiluku. Onda shvatim da nisam jedina i da neki dragi ljudi imaju potpuno iste izlive ludila, pa se smejemo zajedno. U takvim danima na scenu stupa jedan, ni manje ni više, nego Fejsbuk čet, koji postoji i inače, godinama već, ali u ovo doba postaje više nego zlata vredan. Nas četiri koordinatorke *Prevodilačkog srca*, sa jednom pridruženom članicom, dostupne smo jedna drugoj 24/7 i svi mogući izlivi ludila i panike ne mogu nam ništa dok imamo jedna drugu. Neću pisati o tehnikama koje primenjujemo, ali reći ću da bih se bez njih verovatno već odavno spakovala za *Sajam* (što je inače naša šifra za gotovo je, to je to, daj da se odmorimo), da bez njih ne znam šta bih radila

i da se ne sećam kad smo se poslednji put tako dobro zabavljale i toliko smejele. Na svu sreću, krize nas hvataju ne u isto vreme i ne u jednakim intenzitetima.

Ne nedostaju mi ljudi, ljudi su tu. U današnje vreme je bar lako biti blizak sa nekim ko ti nije fizički blizu. Ako ti ne isključe net kao danas, na primer. Onda ti ostaje tvoj unutrašnji svet koji, ako do sada nisi izgradio, teško da ćeš sada. Nije me ova situacija naučila ništa o sebi samoj što do sada već nisam znala, bar ne još. I nisam sigurna da mi je potrebna da bih postala bolja. Ima nas koji i u mirnim vremenima radimo dobre stvari, menjamo svoje male kosmose i mikrouniverzume, pa onda i svet. Nije mi dosadno kod kuće. Nedostaje mi priroda. Nedostaje mi normalan tok, život bez opreza i brige za bližnje i manje bliske. Ipak, jedan susret menja sve. Sada više nego ikad pre. I zato, zbog svih nekih budućih susreta i uspomena koje ćemo tek stvoriti, ostanimo kod kuće.

U Novom Sadu, 11. aprila 2020.



Dušanka Vukelić, medicinska sestra u penziji, ratna veteranka s invaliditetom, bavi se streljaštvom i aktivna je u nekoliko udruženja.

Ovo je ujedno borba protiv otuđenosti

Marta prestupne 2020. godine na televiziji kreće priča o novom korona virusu. Moj muž i njegova braća su već desetak dana u našoj rodnoj Lici, uskoro treba da se vrate, pa ih video pozivom upozoravam na virus koji se brzo širi. Priča se sve više zahuktava, sve više zemalja suočava se sa ovim, kako izgleda, već globalnim problemom: Kina u borbi protiv nevidljive napasti, zastrašujući izvještaji iz Italije, broj zaraženih raste, mortalitet je u porastu. Ima i oporavljenih pacijenata, ali znatno manje (obično su to oni koji imaju blaže simptome i jači imunitet). Moje ukućane i mene sve je to zateklo na pola krećenja kuće, pa je još i majstor imao peh: povredio je nogu dok je silazio s merdevina, pa se krećenje odužilo. Čistimo i peremo svaki dan, raspremamo. Muž stigao kući u nevjerici šta se dešava u svijetu. Dolazi iz čiste sredine gdje je priroda prekrasna. Njih trojica, gotovo sami u napuštenom selu, rade daleko od civilizacije, ali imaju internet, načuli su nešto, ne slušaju vijesti i to im sve pomalo nevjerovatno zvuči. Čude se i ne vjeruju, dok sam ja sušta suprotnost. Shvatam ozbiljnost svega, vjerovatno zbog svoje profesije. Medicinska sam sestra, pa znam da nevidljivo može da bude smrtonosno.

Petak prije podneva imala sam video poziv od djevera iz Novog Sada. Javio se s pijace pod maskom i sa rukavicama, pokazuje i dezinfekciono sredstvo kojim čisti tezgju. Zabrinuto mi saopštava ozbiljnost situacije: - *Stigla korona i u našu državu, ima oboljelih u Novom Sadu i Beogradu.* Poslije razgovora s njim uzimam krpju u ruku i tečni Arf. Dobro sam oprala sve radne površine u kuhinji i trpezariji, sve što sam mogla rukom dohvatiti. Na kraju dezinfekcija alkoholom svih površina i brava, pa tako čitav dan. Svi ukućani se bacili na čišćenje i dezinfekciju. Snajka i sin sredili svoj stambeni prostor na



potkrovlju i spratu, unose neke novine, jer se spremaju za dolazak treće bebe koja treba da se rodi početkom jula carskim rezom.

Kuća sad miriše na Domestos i alkohol. Kaže muž kad je ušao u kupatilo: - *Miriše na bolnicu*. Polako počinje da shvata ozbiljnost situacije. Pre neki dan posle večere, gledali smo vijesti i, sjećam se dobro, jela sam posnu pitu sa spanaćem i do pola sam je pojela, nisam mogla cijelu. Gledajući na vijestima prikaz strahota u Italiji, mnoštvo mrtvačkih kovčega, duž moje kičme prolazi jeza koja se penje do vrha glave: - *Ne opet!* - pomislih. Vratilo me to u ratni period i daleku 1991. godinu, kad sam vršeci dužnost medicinske sestre ranjena gelerom od mine, preživjela pravi pakao. Nelagoda, mučnina i povratak u prošlost; osjećam kako bih tu količinu stresa mogla da izbacim iz sebe. Polako krećem prema kupatilu, ali ne stižem, ključ izbija iz mene. Tako nisam povraćala još od trudnoće. Izmjerim pritisak, skočio na 133 sa 84. Visok. U normalnim okolnostima je 90 sa 60, eventualno 110 sa 70. Preispitujem se: - *Možda je to podsvjesni strah od opasnosti i smrti* - ali to je pitanje za nekog stručnjaka.

Opet, kao mnogo puta do sad, tražim spas u radu. Pre nego što je sve ovo krenulo, počela sam da vezem goblen za svoju unuku Tijanu. Goblen mi je terapija za desno rame koje sam povredila, zbog čega pauziram sa streljaštvom, a ujedno je i terapija za dušu. Iza mene je tužan i bolan period, izazvan gubitkom roditelja.

Obuzima me zabrinutost za moje kolege i kolegice, medicinske radnike koji su prvi na udaru, pa upućujem molitve za sve njih, da se zaštite od virusa, da budu dovoljno jaki i izdržljivi i da pobjede tu pošast. Žalim što više ne mogu raditi taj posao, ali poštujući mjere vanrednog stanja možemo im pomoći, ne samo tapšući, već čuvajući sebe i druge od daljeg prenošenja virusa. Jedino tako možemo pobjediti ovu pošast: sveobuhvatnom dezinfekcijom i trenutnim privremenim prekidom svakog fizičkog kontakta. Razdaljina od jednog do dva metra, maske i rukavice - to je efikasno oružje u borbi protiv nevidljivog neprijatelja. Proći će, naravno, ali nažalost, uz dosta žrtava.

Vanredna situacija se može iskoristiti za sve one aktivnosti kojima zbog posla, jurnjave i raznih obaveza, nismo stigli da se posvetimo. Sad se možemo posvetiti nečemu što nam pričinjava zadovoljstvo i čini nas srećnima. Iskreno, meni koja sam sporija, radni dan je prekratak za sve što sam isplanirala. Goblen sam radila po četiri-pet sati dnevno, malo sam šetala, malo vježbala, koliko mogu u kućnim uslovima (lagane vježbe za pokretanje limfe svima preporučujem). Velika je prednost što imamo kuću i plac, baštu i mjesto gdje možemo u miru popiti kaficu kad je lijepo vrijeme. Imamo i platenik, voće i povrće koje sami gajimo, sve neprskano i zdravo. Posla oko toga koliko hoćete.

Osim svih tih aktivnosti, sad stižemo i da se poigramo i družimo sa unučićima. Kad je radni dan, unuk Filip prati nastavu na televiziji. Uz to putem mejla i Vajbera dobija domaće zadatke, pa ih urađene šalje učiteljici. Izgleda mi da su se dobro snašli u novonastaloj situaciji, mada su sad roditelji više angažovani oko škole. To vrijeme moja unuka Tijana i ja koristimo za igranjac. Obe u tome uživamo, prepustimo se mašti i nikad nam nije dosadno, svaki dan je druga igra. Neki dan mi mala pametnica reče: - *Bako, ja bih volela da ti nisi ranjena!* Kad sam je pitala zašto, rekla mi je: - *Još bolje bi se igrale, mogla bi da trčiš sa mnom, da se jurimo, želim da idemo same u prodavnicu!* Rekla sam joj: - *Mila, kad sve ovo prođe, ići ćemo gdje ti želiš!*

Pre nekoliko godina počela sam da pišem nešto o svom životu, za svoju dušu. Trebalo bi nastaviti započeto, nadam se da ću se prihvatiti tog posla i iskoristiti ovo vrijeme za pisanje. Inspiracije i vremena obično imam samo dok je snijeg napolju, ali mogla bih pisati...

Isolacija i vanredna situacija su za naše dobro, u cilju spasenja i očuvanja ljudskih života. Ne vidim u tome nikakvu težinu, u ovom modernom dobu, kad postoje drugi vidovi komunikacije, pa se video pozivom možemo vidjeti i čuti sa svima s kojima želimo. Redovito se na taj način vidim sa stricem koji zivi u SAD i sa tetkom koja živi u Hrvatskoj. Sa tetkom koja živi u Beogradu se

redovito čujem telefonom, ona nam je velika podrška. Tako je bilo kad sam bila ranjena, a tako je i sad kad su mi roditelji preminuli.

Kad sam bila ranjena, ležala sam nepokretna u bolnici i nisam se mogla ni čuti, ni vidjeti sa roditeljima i bratom, koji su živjeli 600 kilometara dalje, na području zahvaćenom ratom. Da je tad bilo mobilnih telefona, bila bih pošteđena dodatog stresa i manje bih brinula. Zato ne razumijem što se sada kuka, što su ljudi nezadovoljni, kad imaju sve uslove u svojim domovima i mogu da se posvete svojoj djeci i supružnicima, da ih bolje upoznaju i ponovo se zbliže sa njima, jer od jurnjave, obaveza i trčanja za zaradom većinom su otuđeni jedni od drugih.

Ovo je ujedno i borba protiv otuđenosti. Gledajte na to tako i biće vam lakše. Familija je ponovo na okupu, zajedno provodimo vrijeme, zajedno ručamo. U ovoj situaciji jedino me može izbaciti iz takta razmaženost i bahatost pojedinaca, ali će se naći rješenje i za takve. Mislim na uzbunjivače po društvenim mrežama koji pozivaju građane da izlaze na ulice i zovu na proteste, što je za mene nepojmljivo u ovoj situaciji koja nalikuje biološkom ratu.

Sinoć sam se preko Skajpa vidjela sa sestrom od ujaka koja je lekar na klinici za srce i pluća u centru Londona. Kad je sve ovo počelo, ni Engleska se nije baš dobro snašla. Kako su bili bez ikakve zaštite, to je rezultiralo velikim brojem zaraženih u zdravstvu. Nažalost, i ona ima neke simptome Kovida-19: malaksalost, bolovi u grlu i ušima, temperatura joj je viša od prosječne, hladno joj je. Udaljena je s posla na sedam dana da miruje i odmara, pratiće joj stanje. Danas očekuju da se kraljica obrati narodu, gradi se bolnica sa 4.000 ležaja. Borba se nastavlja, nadamo se boljitku. Samo gvozdena disciplina, strpljenje i međusobno razumjevanje mogu nas odvesti ka najpovoljnijem mogućem ishodu za sve.

U Smederevu, 13. aprila 2020.

Svetlana Janković Beljanski, aktivistkinja za prava osoba s invaliditetom, svojevremeno je bila pomoćnica gradonačelnika za socijalna pitanja Grada Valjeva. Bavi se glumom i pokrenula je *Festival dramskog stvaralaštva* osoba sa invaliditetom, inkluzivni teatar u pravom smislu reči.

Važno je preživeti i ostati svoj

Jutro je uobičajeno, otkako sam otišla u penziju ustajem nešto kasnije, otprilike oko devet sati, pa tako i sad. Ko prvi ustane, stavlja vodu za kafu. Mikica i ja pijemo kafu, a Marija Neskvik. Nakon toga sledi doručak, pa pranje sudova. Ako Marija ide kod dede i babe, onda joj spremam šta treba da im ponese i nameštam joj masku. U međuvremenu obično prostirem veš, raspremam sobu i uglavnom svaki drugi ili treći dan idem u nabavku u prodavnicu, apoteku ili da obavim neke poslove u banci. Na moju sreću, sve mi je to u krugu stana, u centru. Naravno, redovno nosim masku i rukavice, a po povratku u stan sledi dezinfekcija obuće i torbe alkoholom, bacanje rukavica i kesa koje sam unela, pranje ruku, pranje pamučne maske (prvo vrelom vodom i deterdžentom, a onda i otkuvavanje u mašini). Po mojim instrukcijama, majka mi je sašila više maski, tako da ih imam za ovu proceduru.

Onda je već vreme za ručak. Pored kuvanog jela, kod mene se uvek jede supa ili čorba za ručak, pa mi je to postalo rutina u kuvanju, ali kad je u pitanju glavno jelo, onda muku mučim, jer Marija uglavnom jede samo jela u kojima ima ili pilećeg ili mlevenog mesa. To kuvano jelo obično jedemo dva dana. Povrće sam uglavnom kupovala na pijaci, pa uopšte nemam naviku da povrće kupujem u prodavnici. Pre neki dan mi je majka poslala glavicu svežeg kupusa koju je sestra negde kupila, pa sam ga kuvala sa seckanom junetinom. Nakon ručka opet sledi pranje sudova, a posle toga obično obavljam nešto od kućnih poslova poput usisavanja, brisanja pod-

va, sređivanja ormana. U kući je uvek takvih poslova na pretek. Kupatilo sređujem svakodnevno, to jest, dezinfikujem ga alkoholom.

Ovih dana obavezno nam svima skuvam po jedan čaj prepodne i jedan popodne. Inače sam čaj ili kafu uz limunadu pila predveče, u društvu dve komšinice iz zgrade. Sad se samo čujemo telefonom ili, ako nekome baš nešto treba da se donese, vidimo se na vratima i samo pružimo kese. Druženje nam baš nedostaje, posebno meni, jer mi je to bila prilika da sednem i opustim se uz šale i priče sa njima dvema.

Obično u sedam sati gledam *Slagalicu*. Stavim dasku za peglanje ispred televizora, pa dok gledam i slušam nešto što me interesuje, usput ispeglam veš. Jedno vreme su me kritikovali što peglam sve i svašta, pa sam neke stvari samo savijala, a sad sam se vratila onom starinskom peglanju, pa peglam sve osim možda čarapa. To je, kako su moja baka i majka govorile, najefikasniji način ubijanja virusa i bakterija.

Kad dođe red na večeru, obično pravim gibanicu, burek, projice, pitu sa sirom, mini pice ili pečem smrznuta peciva. Ovo je dobra varijanta, jer od večere ostane i za doručak, a mogu i da spremim mojima.

Nekad Marija i Mikica jedu Čokolešnik, a meni je to prilika da preskočim večeru. Pošto mašinu uključujem po nižoj tarifi, onda pred spavanje i tuširanje spremim veš u mašinu i uključim je. Uz sve to, radim sa Marijom, kad je potrebno da joj nešto pokažem, posebno sada kad nemaju nastavu.

Ako se nađe vremena, čitam knjigu ili uradim nešto kreativno, bilo da je to dekupaž (ukrašavam saksije, čaše, tegle), bilo da rešavam ukrštene reči, igram *Slagalicu* ili neku drugu igru na Fejsbuku. Da u stanu imam malo više prostora i mašinu za šivenje, pravila bih maske, ali je to na žalost neizvodljivo. Ovih dana smo sklapali vitrinu, kupljenu neposredno pred uvođenje vanrednog

stanja. Malo smo se više namučili, ali uspjeli smo. Tom prilikom okrećili smo zid i razmestili nameštaj u dnevnoj sobi. Malo promene dobro dođe.

Kad prelistam vesti na internetu da bih ostala informisana, zabrinem se, a nekad me čak uhvati da preispitujem samu sebe: - *Da nisam slučajno negde zakačila virus?* Nemam simptome, ali Mikica i ja imamo problema sa disanjem, jer smo imali upalu pluća, a zbog spazma i nevoljnih pokreta povremeno osetim bol u grudima, sinusi su mi stalno problematični u ovo vreme, a Mikica nekad kašlje i kija. Potrudimo se da barem u tim trenucima izmerimo temperaturu. Kad vidim da je temperatura 36.4, malo se umirim.

Teško mi pada što za neke poslove, koji zahtevaju da se klekne, čučne, sagne i zapne, ne mogu nikoga da pozovem da mi pomogne, pa moram sama koliko i kako mogu. Vidim da u ovim teškim vremenima na površinu isplivava još veća marginalizacija osoba sa invaliditetom, ali to razmišljanje za sada ostavljam po strani, jer nije sada trenutak. Važno je izdržati, preživeti, ostati svoj.

Komuniciram sa grupom iz moje glumačke ekipe, jedni drugima šaljem poruke putem Vajbera. Čujem se povremeno sa dragim ljudima iz okruženja, sa rodbinom i prijateljima. Naravno, sa sestrom i sa majkom se čujem svakodnevno. Često kažem sebi koliko sam srećna što imam rođenu sestru, jer smo uvek jedna drugoj prvi oslonac i podrška. Uveče mi sestričina pošalje poruku za laku noć i srce mi se ispuni radošću.

Setila sam se kako sam u vreme poplava, kad sam bila na funkciji pomoćnice gradonačelnika, pozivala osobe sa invaliditetom u ugroženim zonama i trudila se da im pomognem ako im je nešto trebalo. Neki su se toga setili i zvali su me sada. Ali svesna sam da je sada situacija potpuno drugačija. U ovakvim vremenima se pokazuju pravi prijatelji, dobrotu, humanost... Porodica dobija svoje primarno mesto, o čemu sam uvek govorila, jer u njoj sve počinje i sve se završava.

Svakoga od nas troje nekad uhvati depresija, ali svi reagujemo drugačije, pa onda jedni drugima bivamo podrška. Marija i ja nekad zaplačemo, ali se brzo trgnemo, dok Mikica buntovnički reaguje, pa onda moramo da ga smirujemo, nekad čak i viknem da bi se trgnuo. Njemu ovo još teže pada i često ga obuzmu crne misli, jer veći deo dana provodi u sobi ležeći ispred televizora, pa se nasluša i nagleda svačega. Dobro mu je došlo što je montirao vitrinu i okrećio deo dnevne sobe, jer se oseća bolje čim ima neku zanimaciju. Moja Marija me često zasmehava i zadirkuje, tako mi utiče na raspoloženje. Život je zbog nje najvredniji. Inače nisam paničarka i, kad sam u problemu, trudim se da problem rešavam ili da se prilagodim kako moram, a reakcija me sustigne kad sve prođe. Tako je i sada, bar do danas.

Razbesni me, kao i obično, što moram da uradim sve, koliko god da sam premorena, jer nemam nikog osim ćerke da mi u bilo čemu pomogne. Razbesni me i razmišljanje o situaciji u mom gradu, kad vidim gde smo stigli od onog Valjeva koje je nekad bilo industrijsko srce Jugoslavije i grad kojim smo se ponosili. Nervira me i politizacija situacije u Srbiji, a čini mi se i celom svetu, ali gledam da na to ne reagujem ili da izbegnem tu vrstu informacija. Uhvate me tuga i razočarenje kad čujem da su zaraženi neki meni dragi ljudi. Razmišljam često o svojim poznanicima iz medicinske struke, o lekarima i sestrama, pitam se da li su dobro, kako izdržavaju ovaj teret odgovornosti na svom poslu.

Kad sve ovo prođe, sigurno ću se prvenstveno posvetiti sebi. Otići ću na tretmane koje sam stalno odlagala. Otići ćemo svi skupa u Novi Sad na duži period, ako okolnosti to dozvole. Potrudiću se da što više šetam i boravim u prirodi. Sve u svemu, vodim uobičajen život, samo uz nešto izraženiji teret i brigu o sebi i svojim, kao i uz prisustvo veće napetosti.

U Valjevu, 15. aprila 2020.

Milica Janković, autorka bloga *Balkanski mali dnevnik slepih i slabovidih*. Od ranog uzrasta bavi se pisanjem, posvećena je zastupanju socijalne pravde i menjanju slike o osobama s invaliditetom.

Planiram žurku preživljenja

Tokom pandemije koja je protresla ceo svet najčešće razmišljam o tome kako se ljudi nose sa novonastalom situacijom. Često sam u društvu ona *baba Saveta* i to se ni sad nije promenilo. Trudim se da sebi i drugima učinim ove dane lakšim, zanimljivijim, jednostavnijim... Šaljem neke smešne klipove prijateljima i razgovaramo, nekad čak i satima.

Pokušavam da radim stvari za koje, kao, pre nisam imala dovoljno vremena. Učim da kuvam i mesim. Čitam knjige, pa tu i tamo nešto napišem. Od dvanaestog marta sam u izolaciji i do sad sam završila dva onlajn kursa i upisala treći. Spremam neke tutorijale za razne aplikacije. Igram *Slagalicu* i još neke kvizove. Trudim se da ispratim što više onlajn tura koje se organizuju u svim muzejima sveta i gledam onlajn predstave koje su pozorišta postavila na internet.

Često sebi ponavljam da nije meni najgore, iako sam imunokompromitovana. Ova izolacija je nešto što me je svakako u životu bar jednom snašlo. Zdravstveno sam ugrožena i potpuno izolovana od celog sveta, čak i od svojih ukućana, ali nisam ostala bez posla, jer ga nisam ni imala. Vrlo je bitno i to što zbog Kovi-19 nisam izgubila nekoga koga poznajem i volim. Često sebi govorim: - *Mnogi ljudi do sad nisu imali ovoliko sreće!* Čitave ekonomije velikih država se raspadaju. Firme se zatvaraju. Ljudi bukvalno ostaju bez osnovnih životnih prihoda. Ljudi umiru širom sveta. Muče se i ne izdrže. Njihovi voljeni ih gube. To su strašne stvari. Dosta kompanija iz SAD u kojima su radili ljudi sa ovih



prostora su, prosto, preko noći zatvorene. Ljudi su ostali bez svojih radnih mesta, bez sigurnosti, čak i bez osnovnih životnih potreština. Deštava se i to da ljude koji su bili na bolničkom lečenju pošalju kući, pa ih ukućani leče i neguju kako znaju i umeju, a to nije dovoljno. Da su to mogli, da su imali uslove i znanje, bolnice im ne bi ni bile potrebne.

U mojoj dnevnoj rutini se promenilo to što ne putujem, što sam morala neke stvari da otkažem, neke žurke da prebolim i prijatelje da ne sretnem, do daljnjeg. Međutim, nije mi se promenio čitav svet kao gorepomenutim ljudima. Svi smo na broju, imamo krov nad glavom, brašna, ulja, papira, hleba i salame. Živi smo i guramo - jedni druge. Funkcionišemo. To je najbitnije. Biću surovo iskrena i reći ću da se većini osoba sa invaliditetom nije ništa drastično promenilo. Poznato je već i pticama na grani da se osobe sa invaliditetom slabije kreću, da se, zapravo, najmanje sedamdeset posto ljudi ne kreće, jer za to nemaju uslove, adekvatne obuke, liftove ili, naprosto, motivacije i podsticaja. Što se tiče posla, mislim da devedeset posto osoba sa invaliditetom nema zaposlenje, tako da ne postoji ni drastičan finansijski gubitak. Često pričam da smo u ovome svi jednaki, a to možda i nije istina. Možda je u ovim okolnostima osobama sa invaliditetom čak i lakše, jer gube manje od drugih.

Moj najveći izazov trenutno je pitanje: - *Šta korisno mogu da uradim?* Svakog dana pokušavam da odgovorim na ovo pitanje i da uradim nešto novo za zajednicu, prijatelje i sebe. Pisala sam i pišaću. To mi nekako najbolje ide. Volela bih da mogu da volontiram i upravo pokušavam da nađem nešto onlajn što bih mogla da radim volonterski.

Najveća tačka oslonca su mi prijatelji sa kojima se čujem. Ti razgovori me ispunjavaju i daju mi pozitivnu energiju. Takođe, tačka oslonca mi je i činjenica da sam skoro mesec dana izdržala u karantinu i da će ovo proći! Sama pomisao na neku lepu plažicu

koja čeka da joj dođem, ako se izvučem, tera me da sebe guram i vučem. Doslovno.

Dobra strana ovoga što nam se dešava je ta što su muzeji i pozorišta obogatili svoje onlajn programe. Ujedno mislim da polako postajemo svesniji jedni drugih. Bar se nadam da je tako!

Dani su mi nekad predugi, a nekad prekratki. Zависи od toga da li sam ustala na levu nogu ili ne. Mislim da svako ima svojih žutih minuta, ali kako dođu, tako prođu.

Kad sve ovo prođe, prvo ću jako zagrliti sve ljude koje volim i poštujem. Baš mi nedostaje taj jednostavni fizički kontakt kao što je zagrljaj. Imam u planu da napravim žurku preživljenja i da okupim prijatelje, pa da igramo, pevamo, smejemo se i grlimo dok trešti neki žešći narodnjak! Nakon toga ću otići kod druga koji mi je još pre ovoga obećao da će napraviti žurku za moju dušu. On pravi najbolje kućne žurke i taj vikend jedva čekam, pa da i njih tamo izgrlim sve. Kad se od tih žurkica oporavim, počecu da planiram neko letovanje. Volela bih da ponovo odem na Ohrid i da na krstarenju do Svetog Nauma raširim ruke i vičem: - *Prošlo je, majku mu! Prošlo je!* Sve prođe, pa će i ovo polako biti samo senka prošlosti. Jedan skup pozitivnih i negativnih uspomena.

U Mladenovcu, 17. aprila 2020.



Milesa Milinković, direktorka Filmskog festivala Uhvati film, aktivistkinja za prava osoba s invaliditetom i teoretičarka roda i invalidnosti.

Šta mogu da učinim kao pojedinka, da ne postanemo Gilead iz Sluškinjine priče?

Čudno je to... Nije da sam nešto zujala napolju i pre svega ovo-ga. Taman kad je prošlo vreme Festivala i Karavana i izveštaja, manje-više odmah posle praznika ušli smo u fazu realizacije seminara o pravima žena sa invaliditetom za predstavnike institucija, pa opet u ciklus pisanja projekata za konkurse. Što bi se reklo, skoro da nisam ni napuštala kuću/kancelariju, a odlazak do dućana i susrete sa Ljubav ne računam u zujanje. Pa ipak, osećam se totalno, što bi rekao moj pokojni otac, ispala iz vinkle.

Kao da gotovo isto vreme, koje sam i pre imala na raspolaganju, nije to vreme. Kao da ga je više. Il' je mene manje. Možda zato što se stalno nešto menja: pravila, vreme i prostori slobode, mogućnosti?

Ne idem ni u nabavku. Spadam u rizičnu grupu. Samoodgovorno sam se povukla. Što bi rekli JP Putevi na onim tablama po autoputu: - *Vozi(m) pažljivo, neko me voli*. Ponekad ukradem malo sunčevih zraka u šetnji oko bloka. Naravno, sa maskom. Jer, kad si niska, ko god da ti se zakašlje il' kihne u prolazu, to ti ide pravo u lice. A k'o što rekoh, vozim pažljivo, jer...

Neko me voli. I taj neko ovih dana spava bez mene. I to je nešto što mi na ličnom planu najteže pada. Pre neki dan sam videla na Fejsbuku jednu foru: - *Status veze: 1. sam; 2. u vezi; 3. ne da mi država*. Smejali se Ljubav i ja toj trećoj opciji. Od muke.

...Bila sam počela da bojim fraktale, priručnik sa primerima i bojice me još od Festivala čekaju. Skinula sam sa neta gomilu naučnih tekstova o ženama sa invaliditetom, nauka me odavno čeka. I neke police koje mi nisu na dohvat ruke me odavno čekaju da ih očistim. Ali, ne ribam kuću k'o mahnita. Čistim vikendom k'o uvek. Visoke police ne diram, jer, ako se popnem na stolicu, pa po sistemu Marfijevog zakona, s nje tresnem i povredim se u vreme policijskog časa, ne bih da neko mora da krši zakon da doleće da bi mi pomogao. Retko bojim. Nauka čeka u kompu.

Zapravo, moj antistres mehanizam mi je u jednom trenutnu poručio da je za mene ipak bolje da svakodnevicu ostavim što je moguće sličnijom pređašnjoj. Da radim ono što me u tom času najviše veseli (s punim poštenjem). Da radim ono što bih i inače u ovo doba godine radila (uglavnom je prošlo pisanje projekata, od posla su najaktuelnije onlajn pripreme za Festival). I, zaista, pomaže mi. Zato čitam, kuvam, bavim se kućnim poslovima kao i do sad, pomalo radim na Festivalu (najšire posmatrano). Pomalo šijem (zapravo, krpim rupice i prekrajam). Jedino što moram nastaviti sa đuskanjem umesto vežbi i hodanja, da mi ovo malo mišića koje imam skroz ne atrofira.

Istina, bez obzira na to što se trudim da živim po starom, moje misli nisu iste.

... Razmišljam o posledicama svega ovoga. Lokalnim, globalnim.

Hoće li država sredstva namenjena za kulturu povući za druge svrhe koje su u direktnoj vezi sa Kovidom-19? Hoćemo li imati sredstava da realizujemo 18. Festival kako smo zamislili?

Hoćemo li izgubiti ljudska prava i slobode? Hoćemo li postati Gilead iz *Sluškinjine priče*, a sve pod floskulom borbe protiv virusa?

Hoćemo li se opametiti i početi da brinemo s ljubavlju o planeti, o drugim živim bićima? Hoćemo li shvatiti da nismo superiorni samo zato što smo ljudi i da je krajnje vreme da prestanemo da iskorišćavamo ljude, životinje, biljke?

Hoćemo li naučiti lekciju o odgovornosti il' ćemo biti u tripu da nas čuva neko mnogo jak?

Kako se snalaze druge osobe sa invaliditetom? Setim se nekih starijih gospođa. Setim se onih koje žive same, kao ja. Pitam ih imaju li sistem podrške. Ne mogu da ne razmišljam o raznim grupama i o tome kako sve ovo utiče na njih.

Moja sestra brine za svoje prihode, a ja brinem za njenu bezbednost, jer radi sa ljudima. Otkako je sve ovo počelo, sa mamom se čujem par puta dnevno. I ona je sama. I znam da se brine za sestru i mene koje smo stotine i hiljade kilometara daleko. Samo me teši činjenica da je imala selo u koje je mogla da se povuče i da je tamo svakako zauzeta vrtom.

I uvek mi se vraća: - *Šta mogu da učinim kao pojedinka da ne postanemo Gilead (ni nalik), u kome stražari stoje ispred kuća, a deca odrastaju u uverenju da su to njihovi čuvari od neprijatelja, dok su zapravo tamničari?*

Razmišljam o samostalnosti koju sam odjednom izgubila. Kako se ništa ne podrazumeva. Na primer, ne podrazumeva se da ćeš uvek moći da spavaš uz Ljubav samo zato što postoji obostrana želja, da ćeš se baviti onim što voliš, da ćeš viđati ljude koje voliš. Da ćeš sama ići u dućan.

Kako je lako izgubiti slobodu, (pro)dati je.

Osveščujem neke stvari o sebi. Neke rane iz detinjstva nikad se ne zacele. Pet mi je godina. Na Banjici sam, u krevetu s gipsom na nogama. Mama je došla u posetu, ali me gleda samo preko stakla.

Ne daju joj da uđe. Krevetac ima rešetke. I balkonska vrata kroz koja me mama gleda i maše mi, imaju prečage, pa izgledaju kao rešetke. Prvi karantin kog se sećam.

Ma kako mislila da sam budna i mudra, trebalo mi je vremena da shvatim kako je bezdušno bilo zatvaranje ljudi iznad 65 godina u kuće i kako se niko, pa ni ja, nije pobunio. Setila sam se one pesme *Prvo su došli...* koja se pripisuje pastoru Martinu Niemölleru (1892–1984).

*Kada su nacisti došli po komuniste, ja sam ćutao;
jer nisam bio komunist.*

*Kada su zatvorili socijaldemokrate, ja sam ćutao;
jer nisam bio socijaldemokrata.*

*Kada su došli po sindikalce, ja se nisam pobunio;
jer nisam bio sindikalac.*

Kada su došli po mene, nije preostao niko da se pobuni.

Više nego ikad razmišljam o onome na čemu sam zahvalna. Zahvalna sam na svom prostoru. Na dobrom imunitetu. Zahvalna što su svi oko mene i svi moji zdravi. Zahvalna na stabilnim izvorima prihoda, ma kakvi da su. Na pristupu internetu. Zahvalna na prijateljima koji se brinu i koji su tu, i u mirnodopskim danima. Zahvalna na mogućnosti da pozovem drage mi ljude. Zahvalna što imam interesovanja, posao i hobije i što ne moram sad nazor da radim nešto da ubijem vreme (inače mi nikada nije bilo dosadno). Što uživam i u sopstvenom društvu. (Ako čovek ne može da bude sam u tišini, to je znak duhovne praznine, kaže indijanska izreka.) Zahvalna sam što je biće koje me voli, koje brine za mene, koje dođe makar na dva minuta, samo da me vidi, biće vredno samo po sebi, koje isto ume da bude i samo sa sobom, koje se pita isto što i ja, što možemo u onim satima susretanja pričati o našim uvidima. Zahvalna na dva naša čupavca, prilepka, dva prirodna serotoninčića.



Zahvalna sam na svim uvidima.

Pa ipak, jedva čekam da sve ovo prođe. Da opet imam izbor da li ću i kada šta raditi. Da na dan izbora napravimo velike promene. Da nas niko više nikad ne sateruje u kuće, da budemo mudriji u izborima koje pravimo, u odlukama. Jedva čekam prvu noć slobode, u kojoj ću da zaspim dok grlim sveMIR.

A onda ću da odem da se ošišam. ;-)

U Novom Sadu, 20. aprila 2020.



Marija Vrebalov Đorđević, dizajnerka za unutrašnji dizajn po principima feng šuija i univerzalnog dizajna, aktivistkinja za prava osoba s invaliditetom, odbornica i članica stalnog radnog tela za osobe sa invaliditetom u Skupštini Grada Novog Sada.

Život je da se živi čak i u nezamislivim okolnostima

Davno sam naučila da ne mislim misli koje nisu konstruktivne, produktivne, od kojih imam štetu, od kojih mi se uzlupa srce, od kojih ne mogu da dišem. Mislila sam do pre nekog vremena da sam naučila, ali nisam. Sve je potonulo u najdublji okean neznanja, nepoznatog, strašnog, kada sam zbog vesti i informacija oko Kovida-19 shvatila da ću biti životno ugrožena ako se uvede policijski čas. Život u četiri zida može dobro da se organizuje ako imamo svu neophodnu logistiku, izvršioce, dovoljno sredstava i život koji nije sam po sebi već previše izazovan. Sa kim ću i kako obavljati elementarne fiziološke stvari, toalet, potom oblačenje, ustajanje... Dok stignem do toga šta će se jesti, ili da li ima dovoljno flaširane vode, rukavica, sredstava za dezinfekciju za osobu koja dolazi, ko će mi pomoći uveče ako policijski čas počne ranije popodne. Misli su se kovitlale, uznemiravale me, teško sam disala, mislila sam čega se sve bojim, šta mi je sve uskraćeno u već restriktivnom telesnom stanju. Dosta! Dosta! Sama sam prekinula da mislim bezvredne misli strahote koje su me blokirale i paralisale. Dala sam sebi zadatak da napravim realan raspored za jutro u novim okolnostima.

Život je da se živi. Čak i u nezamislivo komplikovanim okolnostima. Da u situacijama koje nismo izabrali pronađemo nešto za sebe što lično odabiramo. Uvek i u svemu može da se napravi izbor, u ovom slučaju, naše nove realnosti, sa pandemijom i zadatim ograničenjima možemo da izaberemo razum, mir, ti-

šinu, sabranost, usporenost. Možemo ako želimo. A možemo i da smo ljuti, uznemireni, da se bojimo, mrzimo. Ja sam izabrala ono prvo. Tata i ja smo najugroženiji članovi porodice. Prestali smo da se viđamo i okupljamo porodično još prve nedelje marta. Da ne rizikujemo. Svi smo prošli velika iskušenja tokom svojih života, razne odvojenosti, samoće, usamljenosti, tata epidemiju variole, ja trbušni tifus i izolaciju kao devojčica, skoro dve godine odvojenosti od porodice po bolnicama nakon saobraćajne nesreće, 1998. godine tešku upalu pluća sa empijemom pleure i izlivom zbog kog sam bila na aparatima tri meseca isto u lakšoj izolaciji, i bombardovanje tokom kog sam bila trudna sa komplikacijama. Nikada nisam bila dugo ljuta na okolnosti koje su izvan mog delovanja. Brzo sam razumevala zadate okolnosti, iz njih učila šta mi je život donosio, da se staram o sebi, da nađem radost u trenutku, da se ne sećam ružnih iskustava koja prave ogorčenost, već da ih prihvatam kao bogatstvo koje mi sada kao riznica znanja daje mogućnost da uživam u malim, svetlim delićima dana. A i kada nisam dobro, ja znam da će proći ako se ne prepustim samosažaljenju, besu ili kriticismu.

Moje životne okolnosti su se promenile pre tačno godinu dana. U samotni život, u moju unutrašnju tišinu, mir, u opštu ljubav, došla je konkretna ljubav. Odnos koji sam zamišljala skoro ceo život. Nisam mislila ni da ću se zaljubiti ponovo, ikada, ni da ću jedva čekati da se probudim ujutru, još pre nego što i zaspim, samo da ponovo budemo zajedno, da se smejemo, da pričamo, da se delimo u najtananijim osećajima i željama. A to se dogodilo. Ljubav. Posvećenost u partnerstvu. Postojanost. Poverenje. Duhovitost. Radost. Lepršavost. Nežnost. Strast. Sve u jednoj osobi. Pustila sam se. Pustila sam se životu. Shvatila sam da stvari dolaze baš kada sam spremna. I sada, iako je sve jako teško, i pojedinačno i globalno, iako su restrikcije u dnevnim aktivnostima ogromne, znam da ceo svet, od prvih komšija, susednog grada, države, kontinenta, ceo svet prolazi ogromnu transformaciju i ja sam se tome pustila. Uživam u tome što sam zdrava, što sam sa

svojim mužem, što imam dobru asistentkinju, što su mi porodica i prijatelji zdravi.

Pisanje, kreativnost, vrlo specifična izolovanost zbog invalidite-
ta, zimska izolovanost po dva do tri meseca svake godine već dva-
deset godina, introvertnost i stvaranje su moja celodnevna sva-
kodnevica dugi niz godina. Politički angažman, aktivizam u sferi
invalidnosti i pristupačnosti, pisanje knjige i uređivanje dnevnič-
kih zapisa, sve je to oblikovalo moje biće. Puno ljubavi usmerene
na to da kroz svoja lična teška iskustva osvetlim, razbistrim, olak-
šam trenutke onima koji prolaze neko slično iskustvo, a nemaju s
kim to da dele. Nešto se intenziviralo, nešto se pritajilo, čeka neka
druga vremena, a u ovima koja su sada, radim sve što je do mene,
sve što je lična odgovornost. Ne slušam vesti jer ima puno toga
što me uznemirava a na to nemam uticaja. Na mrežama budem
par minuta dnevno i vrlo selektivno čitam postove, ne puštamo
u naš lični prostor ništa što nije deo nas, čuvamo se međusobno,
radimo od kuće i zahvalni smo na ekstra vremenu koje imamo
samo za nas.

I shvatila sam da nije svet tu da mene usreći, niti političari, niti
prijatelji niti bilo ko drugi, pa čak ni porodica, shvatila sam da su
svi tu da se ja probudim, da razumem ko sam, da spoznam svoje
vrednosti i uvećavam ih svojom svakodnevnom posvećenom ru-
tinom u molitvi, meditaciji, vežbanju, disciplini koju inače viso-
ko vrednujem i nije mi teško ni u novonastalim okolnostima, jer
inače tako živim. Ne bavim se previše time šta mi je zabranjeno
i ne analiziram tuđe sadržaje, strahove, ljutnju, već pokušavam
da razumem vreme u kom živimo, u kom razumem da nije virus
smrtonosan, već ono kako ga mi tretiramo, kako razumemo svoj
život, zdravlje, higijenu i telesnu i duhovnu. Smrtonosno je to da
ne marimo jedni za druge. Smrtonosno je da ne uradimo sve što
je do nas za nas same, jer tako činimo i za druge. Smrtonosno je
da mrzimo policijski čas, a da pre njega napravimo deset konta-
kata i dovedemo u opasnost i sebe i druge, smrtonosno je da ne

razumemo da je za sve nas najvažnije da se sklonimo, primirimo, da utišamo svu buku ovoga sveta u sopstvenoj glavi, smrtonosno je da mislimo neće na nas, smrtonosno je sve ako ne shvatimo da svako od nas pojedinačno može da spase svet. Svojom disciplinom. Razumom. Ljubavlju. Mirom i prihvatanjem. Deluje teško, ali uopšte nije.

U Novom Sadu, 23. aprila 2020.



Jelena Rašić, diplomirana ekonomistkinja, često u ulozi *žive knjige* koja bez trunke cenzure demistifikuje različite teme iz života mladih žena s invaliditetom.

Biće svega

Polako se budim već po navici oko sedam ujutru. Ne znam koji je dan. Otvaram oči, pas je već počeo da skače po meni i maše repićem, zna da je vreme da idemo da prošetamo. Uvek me podseti da čovek treba da se raduje što je ustao, živ i zdrav.

Dok obavljam ličnu higijenu, primetim da sam sva otečena. Ponovo sam ostala budna do tri ujutru, serija se neće sama odgledati, a kako mi je trener dao svoju šifru na *Netfliksu*, SBB otključao kanale, izbor je gotovo beskonačan, a vremena na pretek. Prođu mi kroz glavu srednjoškolski i studentski dani. Slično sam radila i tada, samo što nisam živela sama i nisam imala psa, pa nisam ustajala tako rano. Ali ne žalim se, srećna sam što ga imam. Tako da, izgleda, i dalje ne živim sama.

Dogodi se da se za momenat zaboravim i pomislim kako sam se uspavala, jer u normalnim okolnostima ustajem za posao u 5:40, izvedem psa, skuvam čaj, oblačim sinoć pripremljenu odeću, našminkam se i radni dan počinje... Ali sada ne, sada ne znam ni koji je dan, sada živim neki drugi život. Život u doba pandemije korona virusa.

Uzimam jaknu, obuvam patike i kraičkom oka na ofingeru vidim svoje novo maslinasto zeleno odelo spremljeno za posao, za koje sam dala poslednji dinar od plate krajem februara, jer mi tako fenomenalno stoji, a još uvek su bila sniženja... Šminka pored stoji zatvorena u kutiji. Setila sam se ovih dana, pa očistila četkice, sve složila i jedanput se i našminkala, za sebe... Moraću



uskoro ponovo. Nedostaju mi te stvari. Puno stvari mi nedostaje. Ali biće. Biće svega.

Izlazim napolje, pas trči na svoje specijalno mesto da obeleži ko je u kraju glavni, sretne komšiju Alberta, zalaje, da opravda zašto ima nadimak Zver, iako se zove Miliša. Upijam zrake jutarnjeg sunca i toliko prija ovih dana, čini mi se da nikada nije više prijalo... Pozdravi komšija me vrata u realnost i ubrzo mi glavna preokupacija postane svakodnevna borba sa korona virusom. Kad izađem napolje, imam osećaj da je svuda oko mene: kao da se nalazim na minskom polju, a minu uopšte ne mogu da vidim. Jedino oružje mi je bočica aktivnog kiseonika u džepu, pa i pri najmanjoj sumnji da bih mogla da se zarazim, prskam ama baš sve. Bukvalno sve.

Danas sam odlučila da odem u prodavnicu. Srećom, živim u kraju gde ima dosta i malih i velikih radnji i uvek odlazim u istu, gde mi naoko deluje najčistije i najsigurnije. Tako sama sebi pomognem, psihički. Kako je još rano, nema gužve. Pas redovno sačekam ispred, uzimam korpu, sama je dezinfikujem, uz obaveznu rukavicu i masku. Onda se kao nasmejem: - *Hej, nestašica rukavica, meni treba jedna, duže će mi trajati svaki par koji imam u šteku!* Trudim se da ne razmišljam što ih nemam puno, biće. Biće svega.

Uzimam obavezno konzervu tunjevine. Već sam ih složila deset u frižideru. Ne znam šta je to s konzervama i našim narodom, verujem da je zbog onih priča iz rata devedesetih, kad su konzerve bile spas, bar sam tako čula (kao i mnogi, pretpostavljam) pa su nam sada konzerve kao neka sigurnost za ne daj bože i za ono ako nas zatvore na 24 sata. Uzimam još dve litre mleka, 20 jaja (to uvek treba ako se odlučim da napravim kolač), pakovanje makarona, pavlaku, sir. Tražim i kokice, njih već danima nema. Verovatno ih sad uz film svi grickaju. Nema veze. Biće ih. Biće svega. Komšinica mi kaže da je stigao kvasac. Kunem se, vrisnula bih u

tom momentu, ali sam se sabrala, odrasla sam, odgovorna, čovek mora biti najsmireniji u ovim situacijama. Ili bar mora tako da se ponaša, da ne širi paniku. A ni preveliku radost. Kako reći da si radostan zbog običnog kvasca? Dobijam pet kesica, stigao je samo suvi. Nema veze, ima toliko recepata, praviću svašta.

Inače, obožavam da kuvam, testo uvek traži vreme i ljubav; iako već znam da pravim beskvasne hlebove sa različitim semenkama i začинима, kiflice, pogačice, uštipci i krofne su za mene jedan viši nivo i prava umetnost. Odlazim kući sa dve kese. Pas nije oduševljen. I dalje mu nije jasno zašto smo stalno kod kuće i, ako već jesmo, zašto ne idemo da šetamo toliko da nas noge zabole, pa da sednemo na neko lepo mesto, popijemo kafu, da on dobije vodu i keks, pa onda opet ispočetka. Ulazim u stan, on čeka. Opet me zbunjeno gleda: - *Zašto sve toliko dugo traje?* Imamo već ustaljen način, osim pranja ruku, Domestos za kvake, donove i pod. Njegov povodac čistim alkoholom. Kесе takođe. Jaknu isprskanu alkoholom iznosim na terasu, ostaće fleke. Neka. Biće svega. Biće i jakne. Onda svaki proizvod prebrišemo. Ne sviđaju mu se ti mirisi, ali ipak juri kesu u kojoj je sir. Onda se ljutim na njega, ne zbog sira, nego da se ne bi otrovao od silnih dezinfekcionih sredstava i mirisa. Ne umem da mu objasnim da postoji realna mogućnost da isto može i meni da se desi, da moramo da pazimo. Slažem namirnice u frižider. Danas će mi doći majka. Majka je jedina osoba sa kojom se viđam, uz sve mere predostrožnosti. A ni ona se ne viđa ni sa kim osim sa mnom. Tako je valjda u redu.

Imam sada kvasac, napraviću kiflice, poslaću bratu, radujem se. Majka je došla, nema poljubaca. Iskreno, nisam neko ko voli da se ljubi, tako da mi to ne smeta. Dok je čekam, posećujem društvene mreže, odgovorim na poruke. Imam drage ljude sa kojima se svakodnevno čujem, bitno mi je da su oni dobro. Ili pozovem drugaricu da pitam kako je. Ili se smejemo, šaljemo jedni drugima one smešne slike u vezi sa koronom koje sada svi dele po društvenim mrežama. Mislim da je to dobro. Humor će spasiti svet; ako

ga ne spasi, učiniće ga podnošljivijim. Lepo je što mi se otac posle par godina javio na telefon. Pre ovoga nije želeo. To je bilo veliko iznenađenje za mene, u ovo neko doba, doba virusa. Htela sam da vidim da li je dobro. I dobro je. Drago mi je, on je u onoj rizičnoj grupi starijih od 65 godina. Sada se čujemo, odnosno, ja pričam, on sluša. Možda mi je potrebno da pričam ocu, nema veze što nije obostrano. Ništa mu ne zameram, odrasla sam, sve sam svi-ma oprostila, život ide dalje. Ide i sada, iako mi se čini da smo na kratkoj pauzi, ipak ide.

Kiflice već mirišu. Jako sam ponosna na svoje malo remek delo. Pijemo kafu, majka kaže da je počela neka serija Kalup. Konačno se isplatio paket od 3.500 dinara, sada stvarno i pogledam nešto na televiziji i još imam mogućnost da premotam, tako da počinjemo da gledamo seriju. I nije neka tema. Zapravo jeste, ali nije za ovo vreme korone. Svejedno, pogledale smo. Kad sledeći put dođe, pogledaćemo drugu epizodu. Već oko 15 sati majka mora da krene, od 17 je policijski čas. Pakujem kiflice, ama baš sve, neću da jedem previše testa da se ne ugojim, a taman sam sebi bila baš super. Nedostaju mi moji treninzi. Fizički izgled mi je sporedni motiv za treniranje, osećam da ponovo počinju da me bole ramena i da nemam gde da izbacim energiju, ni dobru, ni lošu. Pokušavam da treniram kod kuće, nije isto, ali trudim se.

Izvodim psa po drugi put, deset minuta, ponovo isti vrtlog: kratka šetnja, duga i detaljna dezinfekcija i ponovo isti pseći pogled zašto sve ovo.

Ranije sam pratila vesti i čitala komentare o stručnjacima, političarima, dijaspori, drugim zemljama, teorijama zavere... Više to ne radim. Da li je to dobro, ne znam, ali znam da mi je glava mirnija. Pročitam one titlove na Dnevniku i to je sve. Poštujem sve mere koje su donete, da li su dobre ili loše, ne znam, niti smatram sebe podobnom da ih komentarišem. Priznajem, bilo mi je jako teško kad su ukinuli izlazak između 20 i 21 sat za kućne ljubimce.

Tad sam odlučila da više ne čitam komentare, pogodilo me je što se ljudi i dalje raduju tuđoj nesreći. Čak i sada. Ne znam da li će ikada shvatiti da sami sebe truju, kao i da to što je meni loše ne znači da će nekom drugom biti bolje. Čemu poređenje sa starijim sugrađanima? Prešli smo sa poređenja dece i pasa na poređenje penzionera i pasa. Nikada mi neće biti jasno zašto se to uopšte poredi. U ovoj situaciji svima je teško, nekom manje, nekom više, i svako ima svoju muku, pa zašto nečiju ne bismo rešili, ukoliko možemo? Moj pas i ja imamo divne komšije koji su toliko solidarni za sve: za pomoć starijima, za nabavke, pa i za nas koji imamo pse. Uvek ima dobrih ljudi i uvek ima rešenja. Večernju šetnju zamenili smo izlaskom u dvorište i, naravno, uredno pokupili šta smo imali.

Kako sam već danima u nekoj vrsti izolacije, dok sam čitala vesti po internetu, priznajem da je i mene zainteresovalo ono o radu na sebi, kako sad imamo vremena da se posvetimo hobijima, čitanju, unutrašnjem miru... Očistila sam stan. Čistila sam ga i ranije, jedino što sam sada, čini mi se, sporije to radila. Sredila sam plakar, knjige, sitnice. Ali i to uvek radim, pa mi nije bilo jasno šta bi to tačno trebalo da radim? Onda sam jednostavno prestala da se opterećujem, jer mi je to stvaralo nemir i nelagodu. Radim šta mi se radi, ako mi se radi. I to je neka vrsta rada na sebi: dozvoliti da budeš neopterećen i opušten. Kuvam, spavam, gledam serije; trenutno sam kod pete sezone, druga epizoda serije o ženskom zatvoru. Sad bi psiholozi rekli da je to posledica toga što se i sama nalazim u nekoj vrsti zatvora. Koga briga, ne opterećujem se, jedino je šteta što i dalje nema kokica. Ali već sam rekla. Biće. Biće svega. Želela sam da u ovom karantinu prestanem da konzumiram cigarete, da učinim nešto pametno. Nisam. I kažem: više se ne opterećujem. Ni sa čim. Poštujem propisane mere i pazim na sebe i druge što se tiče prenošenja virusa, ali samo ja odlučujem o tome šta treba ili bi trebalo da radim sama sa sobom u svoja četiri zida, i u sebi. U sebi najviše. U stvari, tako bi trebalo da bude i kad prođe ovaj karantin. Nije to loše, naprotiv. Sve možemo da radi-

mo, dokle god ne ugrožavamo druge. Tako da ću ja nastaviti sa svojim serijama, bez obzira na komentare šta bi zapravo trebalo. Kao što sam rekla: biće svega, svega što mi nedostaje, biće ponovo. Samo neka bude što pre. Dotle, ostanimo kod kuće!

U Novom Sadu, 27. aprila 2020.



Jasna Grizer, diplomirana pedagoškinja, autorka bloga *Mape u mom umu*, angažovana na projektima organizacije *Caritas* koji su usmereni na pružanje podrške osobama sa vidljivim i nevidljivim invaliditetima i edukaciju mladih o pitanjima mentalnog zdravlja.

Umeće življenja u sadašnjosti

Nekoliko dana nakon što sam kupila dva para prolećnih cipela i razmišljala o tome koju garderobu mogu da kombinujem s njima dok s prijateljima budem šetala ulicama našeg lepog grada, uvedoše nam vanredno stanje i policijski čas. Razlog: pojava virusa Kovid-19, opasnog za celokupno čovečanstvo. Zatvorene su škole, tržini centri, butici, kafići, biblioteke, bioskopi, pozorište... Zamolili su nas da bez preke potrebe ne izlazimo iz kuće. U Italiji i Španiji dnevno umire stotine ljudi, a nama preti isti scenario ako se ne budemo ponašali odgovorno.

Tako smo moja porodica i ja postali odgovorni. Deca su potpuno ostala kod kuće, uz poneku kratku šetnju blizu zgrade u kojoj živimo, a ja ujutro izvedem našeg mopsa, odem u nabavku i vratim se kući. Suprugov tata boluje od karcinoma pluća, pa on mora češće da odlazi kod svojih roditelja.

Dan počinjem jutarnjom kafom i to se, otkako sam počela da je pijem, nije menjalo u mom životu. Uz kafu pravim nekakav okvirni plan dana, koji ponekad ne bude onakav kakvim ga ujutru osmislim, što mi se i inače dešava, jer kao što se i sad vidi, nije sve samo do nas. U tom delu se ništa nije promenilo. Aktivnosti kojima se bavim su iste kao i do sada: spremanje, kuvanje, veš, osim što im se pridodao rad od kuće i onlajn učenje, koje kod mlađeg sina predstavlja problem, pa moram da mu budem podrška mnogo više nego kad ide na nastavu u školi. Dosta se bavim kreativnim radom: pisanjem, crtanjem, pravljenjem minijatura u



kombinaciji dekupaža i gipsa, čitam... Dan mi je popunjen, kao i obično, uvek mi fali koji sat.

Sa suprugom pričam o svemu, kao i do sad, samo što smo, na žalost, pridodali novu temu, a to su žrtve ove nemile pandemije, respiratori, oboleli, poređenje kako je kod nas, a kako u svetu, kad je policijski čas, kad smemo šetati kucu... Najviše mi nedostaju sve aktivnosti koje su vezane za život izvan našeg stana, jer one čine veliki deo mene: šetnje Štrandom, kejom, centrom i uživanje u suncu, razgovori uz kafu sa mamom, sestrom i prijateljicama, smeh, mnogo smeha, zagrljaj, njihova podrška u svemu što se dešava, sitne kupovine po *second-hand* šopovima, u Promenadi, na Najlon pijaci. Čujemo se redovno telefonom, ali nije to to.

Umesto šetnje, uveče radim vežbe uz instruktorku sa CD-a i pretvaram se da idem na aerobik sa prijateljicama. Moja duhovitost i umeće življenja u sadašnjosti olakšavaju mi ove dane, a osmesi moje dece hrane mi dušu i podstiču da ne posustanem. Ponekad plačem, jer mi je žao svega što se dešava. Ne vidim dobru stranu ovoga što nas je snašlo, ni jednu jedinu.

O sebi ništa nisam novo otkrila, ja sam ja, znamo se od ranije. Besna sam kao ris na Kovid-19 i on me svakodnevno najlakše razbesni jer je uneo veliku pometnju u naše živote, kao i u živote svih ljudi. Takođe mi je nelagodno što nam je ograničeno kretanje i što smo socijalno distancirani.

Kad sve ovo prođe, bućnuću se u Dunav i izgrliti sve koje ne grlim dok ovo stanje traje.

U Novom Sadu, 29. aprila 2020.

Jelena Radović, diplomirana pravnik, predsednica *Udruženja građana Sunce za cerebralnu i dečiju paralizu Južnobačkog okruga Novi Sad*, autorka i voditeljka motivacionih tribina za podršku osobama s invaliditetom.

Nedostaje mi leteća Jelena

Kao da sanjam, moj svet se preko noći promenio. U početku nisam znala šta se dešava, zato što sam na nekoliko dana bila van Novog Sada. Bila sam u Banji Kanjiža, gde sam imala terapije, vežbe, hodanje, plivanje... Za dva sata smo morali da napustimo Banju zbog nevidljivog neprijatelja Kovid-19. Nisam znala šta se dešava, boravak u Banji mi je tek počeo, a ja sam već morala da spakujem kofere ne znajući šta me čeka kada otvorim vrata svog stana. Čekala me je izolacija u četiri zida i strah za roditelje koji su rizična grupa. Živim sama sa roditeljima. Sestre imaju svoje porodice i dolaze samo na vrata, kad donose namirnice. Tad jedne drugima šaljemo poljupce i reči podrške.

Dan mi počinje vežbama i osmehom, sledi lična higijena, pa jutarnja kafa sa roditeljima, priča i smeh. Obožavam šale sa svojim ocem koje mi ulepšavaju dane i zbog kojih često plačem od smeha. Sa mamom je sjajno, sprema ukusna jela, zovemo sestre i sestriće, uveče volimo zajedno da gledamo serije.

Nakon jutarnje kafe na redu su vežbe stajanja koje traju sat vremena. Dođem u svoj čarobni svet, a to je moja soba koja mi pruža mir i motivaciju: dovoljno je da pogledam fotografije koje mi ulepšavaju sobu i to pobudi radost u meni. Čitam knjige koje mi mnogo govore, čine me bogatom i mnogo zrelijom, vreme čitanja mi zaista daje snagu. Posle ručka pozovem sestre ili prijatelje, pogledam nešto, objavim neku motivacionu poruku ili fotografiju na društvenim mrežama. Uveče gledam serije i filmove, radim

na sebi, trudim se da što manje gledam vesti, jer želim da budem informisana, ali ne želim da remetim svoj mir. Svaki dan pišem, ispisujem stranice svoje treće knjige, kao i razne druge tekstove. Odgovaram na mejlove, vodim grupe sa članovima udruženja, pružamo međusobnu podršku. Uz personalnu asistentkinju Jelenu obavljam razne poslove i aktivnosti za koje mi je potrebna podrška.

Vreme karantina me je ojačalo, shvatila sam da mi samoća nije problem, dokazala sam sebi da moje raspoloženje ne zavisi od okolnosti i drugih ljudi, već samo od mene. Ovaj svetski nevidljivi neprijatelj me je naučio kako da živim u samoći, a da je ne osetim. Zahvalna sam uvek, a sada duplo više, na svemu što mi život pruža, bilo da je to pozitivno ili negativno. Svakog dana izvučem neku pouku ili lekciju i pokušam da steknem neke nove navike.

Nedostaju mi moje aktivnosti, tribine, rad u udruženju, radio-nice, šetnje pored Dunava. Nedostaje mi baš ta leteća Jelena i fali mi omiljena dnevna vežba, hodanje po rampama. Pre virusa hodala sam pedeset metara, ali danas je moje hodanje znatno slabije, zbog čega sam tužna, ali znam da ću se vratiti svojim koracima, jer je svaki korak za mene velika pobeda.

Ne znam kada će sve ovo biti prošlost, ali znam da treba živeti i sanjati o nekim lepšim danima. Motivacija i osmeh su za mene najbolji lek, uvek ga imam u zalihama bez obzira na okolnosti. Posle ovog karantina prvo ću zagrliti svoje sestriće i zahvaliti svima koji su bili uz mene, a onda idem da vidim Dunav, da uživam u pogledu i da hodam na rampama.

U Novom Sadu, 1. maja 2020.

CIP