



NEKA SREĆNIJA VREMENA: Boris Mitrović i Sergej Kožul na otvaranju Srpskog filmskog festivala 2019.

ravka shvatio sam da sam prekvalifikovan, i kad sam obrazložio profesoru sa čim se sve ne slažem, predložio mi je master studije za profesora dramskih umetnosti.

■ Koji su dalji planovi?

- Drugi deo pozorišne predstave "Zadnja stanica", koja nosi radni naslov "Nepovratni povratak", upravo je tema o kojoj razmišljaju mnogi, a to je da li da se vrate iz dijaspore ili ne. S tim da sada govorimo o tri generacije, ljudi koji su došli za vreme rata devedesetih, oni koji su pristigli posle 2000, i mlađi koji su rođeni ovde i mahom ne znaju naš jezik. Bio sam u umetničkom skubu s kolegom,

gde on kaže da je rešenje ostati, a ja da je rešenje otići. Jer 90 posto našeg naroda je ovde silom moralo da dođe. I mislim da su svi, a sada i ja, onog momenta kada smo stupili na ovdašnje tle, počeli da razmišljamo o povratku. Korona je samo dodatno uticala na naše ljude da počnu da rasprodaju sve i da se vraćaju. Verujem da je rešenje otići, ali ne tek tako. Jer, mnogo toga se tamo promenilo i bez imovine nije pametno ići nazad.

■ Da li je Australija za vas poslednja stanica?

- Odbijam da verujem da je ovo poslednja stanica. Situacija nije bajna i malo sam u šoku. Nema nikakvog smisla deljenje na vakcinisane i nevakcinisane. Mislio sam da sam u državi koja to neće dozvoliti.

Sem toga, ako sve bude po planu, krajem sledeće godine završavam magisterske studije i čeka me radna viza. Čim se to sredi, idem nazad u Srbiju.

■ Zauvek ili privremeno?

- Nije mi ideja da zauvek napustim Australiju, nego da živim na relaciji Sidnej - Beograd. Moj plan je da u ovdašnje pozorište "Pilipenda" dovodim glumce iz Srbije. Ali, kao što je kolega Sergej Trifunović rekao, nigde nije kao kad u svojoj zemlji glumiš na svom jeziku. Nedostaje mi da stanem na scenu profesionalnog pozorišta.

Tatjana OSTOJIĆ

MOŽEMO DA GLUMIMO SAMO RUSE

■ Kakve su mogućnosti da se dobije uloga u Australiji?
- Ovde je teško i za australijske glumce, a kamoli za nas strance sa akcentom. Engleski sam zaista usavršio, ali kao što je Rade Šerbedžija rekao, naš glumac nikada ne može da izgubi taj akcenat. Tako da mi možemo da glumimo samo Ruse ili neke druge narode slovenskog porekla - šali se Boris.



FOTO R. ERCEG



PIŠE: Milan VLAŠIĆ

KAKO PREVAZIĆI KRIZU

Ravnoteža duha i tela

Kad realno sagledamo, sav novac ovog sveta ljudi troše na to da se osećaju dobro. Ipak, slažemo se da su najbolje i najlepše stvari besplatne, pa da vidimo u narednih nekoliko redaka šta možemo da uradimo da se osećamo dobro, a da ne potrošimo sav novac, ili da ne potrošimo ništa.

Prošle subote sam pisao o tome da ne smemo razmišljati previše o prošlosti i budućnosti već da treba da živimo u sadašnjem trenutku. Ipak, ovde ću pokušati malo dublje ući u uzroke ovog koncepta koji je mnogo lakše napisati ili reći nego primeniti u praksi.

Možda pokušamo, ali nekako brzo odustanemo i nastavljamo po starom. Ako radimo istu stvar, moramo očekivati isti rezultat. Dakle, moramo formirati neke nove navike i ponavljati ih dok ne postanu deo nas. Prema nekim istraživanjima, dovoljno je 21 dan, neki kažu nekoliko meseci, dok za neke navike treba i po šest meseci.

Potreba za ravnotežom

Suštinski razlozi zašto razmišljamo ili o prošlosti (pa budemo depresivni) ili o budućnosti (pa budemo anksiozni) i propuštamo nešto najdragocenije, odnosno sadašnji trenutak, leži u nedostatku ravnoteže.

Naime, mozak radi, kako se narodski kaže "300 na sat" dok se telo uglavnom ne kreće. Gde je problem, tu je rešenje - pokrenimo se! Ko može neka trči, ko ne može, neka šeta, neka se kreće koliko može, ali fizička aktivnost je apsolutno nužna da se uspostavi kakva-takva ravnoteža.

Bez ravnoteže tela i misli nemoguće je da spavamo dobro i da se osećamo dobro. Ako ne spavamo dobro i ako se često osećamo loše, telo, kao emocionalni filter, reaguje tako da se razboli.

Naći ćemo naravno sadašnju ili neku drugu krizu da krivimo za to što se ne osećamo dobro, ali ne sećam se da sam upoznao nekog sportistu, planinara, lovca, ribolovca, nekog aktivnog plivača, šetača i trkača, boksera ili karatistu da je depresivan.

Jeste li videli nekoga ko se umorio od fizičkih aktivnosti i da kaže da se nešto ne oseća dobro? Niste, naravno, jer pojačana fizička aktivnost isključuje i depresiju i anksioznost, a naravno i strah.

Rizikujući da se ponavljam, moram da napomenem da je izuzetno važno da znamo činjenicu da nešto što drži našu pažnju u stvari vlada našim životom, da nas kontroliše. Nemojte da su to vesti, nemojte da su to negativni ljudi niti negativne priče.

Posvetite se lepim stvarima, prošetajte psa na primer. Nemate psa?! Pa nabavite psa, nije to tako komplikovano. Tvrdim da ćete tako što imate psa rešiti pitanje kretanja i mnoga druga pitanja, nečemu ćete se

posvetiti, neko će vas voleti bez kalkulacija, bezuslovno.

Vreme nestasica

Mnogi naši čitaoci pamte vreme permanentne opasnosti po život, vreme nestasica, neredovne plate od pet maraka, vreme bez benzina ili, u srećnim trenucima, pamte zelene metalne kanistere u kojim se kupovao benzin, vreme praznih rafova, nedostatke osnovnih životnih namirница, nestasica struje i vode, nestasici cigareta, kafe, skoro pa svega.

Mnogi pamtimo situacije kad ne znamo šta da radimo sa zamrzivačima kad struje nestane duže vreme, cisterne koje dovezu pitku vodu pa čekamo red s plastičnim kantama, retke automobile i još ređe autobuse i mnogo toga što nije za novine.

Ako ovu situaciju vidite kao bezizlaznu, onda devedesete niste doživeli ili ste ih zaboravili. Ova situacija nije nimalo prijatna, ali bilo kakvo poređenje s onim kroz šta su ljudi prošli pre 25-30 godina je realno - nekorektno.

■ Pojačana fizička aktivnost isključuje depresiju, anksioznost i strah

Lekcija iz fizike

Profesor fizike je upitao studente da li mogu ispružiti ruke i držati dve čaše vode.

"Naravno da možete, ali koliko dugo?", dodao je profesor.

"Koliko treba", povikaše studenti.

Profesor ih je pozvao i dao im da drže čaše vode ispred sebe, ali nakon nepunih pola sata svi su odustali.

"E pa drage kolege", nastavio je profesor, "nije toliko važno koliko je čaša teška, već koliko dugo je držimo jer što je duže držimo, postaje teža."

Zato ni mi ne smemo da držimo u sebi lošu percepciju ove krize jer ako je držimo dugo, teret će postati nepodnošljiv. Rešenje je da se fokusiramo na razgovor s dragim osobama, na nešto lepo i da redovno vodimo u šetnju ono kuće koje ćete nabaviti nakon čitanja ovog teksta.

A kriza će proći kako je i došla, svaka je prošla, i ova će proći, a kuće će ostati.

