

Zmoremo,
tudi ko je težko

Abby Wambach, Amanda Doyle in Glennon Doyle
Zmoremo, tudi ko je težko
Odgovori na dvajset vprašanj, ki nam jih postavlja življenje
Zbirka Primula

Naslov izvirnika

We Can Do Hard Things: Answers to Life's 20 Questions

Copyright © 2025 by Glennon Doyle, Abby Wambach, And Amanda Doyle

© za slovensko izdajo Založba Primus d. o. o., Brežice 2026

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Prevedla: Katja Cvahte

Lektorirala: Jana Lavtižar

Uredila: Kaja Regula

Oblikovanje: Janja Baznik

Izdala in založila: Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si

Za založbo: Damjan Racman

Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: na zahtevo

Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922

WAMBACH, Abby

Zmoremo, tudi ko je težko : odgovori na dvajset vprašanj, ki nam jih postavlja življenje / Abby Wambach, Amanda Doyle, Glennon Doyle ; prevedla Katja Cvahte.
- Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Primula)

Prevod dela: We can do hard things

ISBN 978-961-7263-60-2

COBISS.SI-ID 286831619

GLENNON
DOYLE

ABBY
WAMBACH

AMANDA
DOYLE

Zmoremo, tudi ko je težko

ODGOVORI NA DVAJSET VPRAŠANJ,
KI NAM JIH POSTAVLJA ŽIVLJENJE

Prevedla Katja Cvahte



PRIMUS
izbrane knjige

Našim otrokom:
Alice, Ammi, Bobbyju, Chasu, Cosmu, Elliottu, Friedi,
Senni, Theodoru in Tish

51 %

KAZALO

1.

Zakaj sem takšna, kot sem? 15

2.

Kdo sem v resnici? 69

3.

Kako vem, da sem se izgubila? 86

4.

Kako naj se vrnem k sebi? 102

5.

Kako naj ugotovim, kaj si želim? 126

6.

Kako naj ugotovim, kaj storiti? 147

7.

Kako naj naredim to, kar je najtežje? 162

8.

Kako naj opustim potrebo po nadzoru? 179

9.

Kako naprej? 204

10.

Kako naj vzljubim svoje telo? 229

11.

Kako naj spletem in negujem pristna prijateljstva? 254

12.

Kako naj ljubim svojega človeka? 277

13.

Spolnost. Ali počnem to pravilno? 306

14.

Starševstvo. Ali počnem to pravilno? 329

15.

Zakaj ne morem biti srečna? 361

16.

Zakaj sem tako jezna? 379

17.

Kako naj odpustim? 393

18.

Kako naj se izvlečem iz položaja, v katerem sem obtičala? 410

19.

Kaj naj storim, da se bom ta trenutek počutila bolje? 429

20.

Kaj je *smisel* vsega? 454



ALOK

Alua Arthur

Ashton Applewhite

Justina Blakeney

Tarana Burke

Kaitlin Curtice

Ashley C. Ford

Hannah Gadsby

Andrea Gibson

Jen Hatmaker

Tobin Heath

Tricia Hersey

Alegra Kastens

Abbi Jacobson

Dr. Becky Kennedy

Bozoma Saint John

Dr. Mariel Buqué

Lily Collins

Cameron Esposito

Megan Falley

Ina Garten

Aubrey Gordon

Former Vice President

Kamala Harris

Prentis Hemphill

Dr. Yaba Blay

Kate Bowler

adrienne maree brown

Brandi Carlile

Dr. Galit Atlas

Sara Bareilles

Brené Brown

Brittney Cooper

Sloane Crosley

Jane Fonda

Dr. Marisa G. Franco

Dr. Orna Guralnik

Alex Hedison

Suleika Jaouad

Chloé Cooper Jones

Kelly Clarkson

Sarah Edmondson

Stephanie Foo

Roxane Gay

Elizabeth Gilbert

Justice Ketanji Brown Jackson

Luvvie Ajayi Jones

Billie Jean King

Martha Beck

Dr. Lori Brotto

Susan Cain

Brittany Packnett Cunningham

Alex Elle

Lindsay C. Gibson

Chelsea Handler

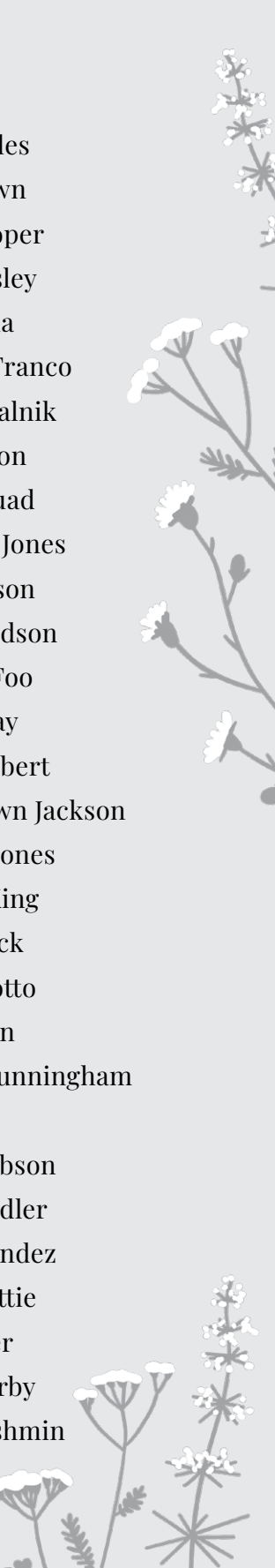
Laurie Hernandez

Melody Beattie

Ali Krieger

Samantha Irby

Dr. Pooja Lakshmin





Dr. Kate Mangino
Melissa McCarthy
Resmaa Menakem
Celeste Ng
Tig Notaro
Devon Price
Amanda Ripley
Emily Saliers
Briana Scurry
Cheryl Strayed
Gabrielle Union
Reese Witherspoon
Dan Levy
Emily Nagoski
Jenny Odell
Catherine Price
Christen Press
Megan Rapinoe
Tracee Ellis Ross
Maggie Smith
Gloria Steinem
Nedra Glover Tawwab
Ocean Vuong
Jenny Lawson
Vanessa Marin
Chanel Miller
Dr. Kristin Neff
Former First Lady
Michelle Obama
Esther Perel

Amy Ray
Dr. Laurie Santos
Mori Taheripour
Rebecca Traister
Mae Martin
Laura McKowen
Alex Morgan
Chani Nicholas
Sarah Paulson
Ai-jen Poo
Allison Russell
Dr. Alexandra Solomon
Evelyn Tribole
Ruby Warrington
Jessica Yellin
Marisa Renee Lee
Katherine May
Tish Melton
Dr. Hillary McBride
Morgan Harper Nichols
Natalie Portman
Cole Arthur Riley
Richard C. Schwartz
Rabbi Danya Ruttenberg
Sarah Spain
Sonya Renee Taylor
Carson Tueller
Kerry Washington
Alanis Morissette



Življenje me vedno znova navdaja s čudenjem. Že od otroštva je moj um vrtinec vprašanj, na obrazu pa se mi zrcali vprašaj. Takšni ljudje običajno postanejo pisatelji in tudi jaz sem med njimi. Prvi esej, ki sem ga poslala v svet, je bil kot dimni signal:

Življenje: Se še komu zdi tako nedojemljivo in težko? Halo?
Ima kdo kakšen odgovor?

Ljudje so me našli. Dvajset let in štiri knjige pozneje poštni uslužbenci vsak mesec potiskajo do mojega avtomobila vozičke, prepolne pisem. Imam pol ducata elektronskih naslovov in moji otroci sprejemajo dejstvo, da iz trgovine skoraj nikoli ne pridemo, ne da bi nas ustavila kakšna neznanka, ki bi mi želela povedati svojo zgodbo. Spoznali smo, da se, čeprav je vsaka zgodba drugačna, vsi vedno znova vračamo k istim vprašanjem: *Zakaj sem takšna, kot sem? Kako naj ugotovim, kaj storiti? Kaj naj storim, da se bom počutila bolje? Kaj je smisel vsega tega?*

Tudi sama sem si obupno želela odgovorov. Življenje je kaotično ne glede na to, kako zelo si želimo drugače. Sledila sem neštetim prodajalcem lažnih obljub, ki so izkoriščali mojo željo po nadzoru in mi ponujali lažno gotovost. Svoja pozna dvajseta sem preživela kot krščanska fundamentalistka, trideseta kot privrženka kulture nenehnega dela in obsedenosti z zdravjem, štirideseta pa sem skoraj religiozno posvetila politiki in aktivizmu. Toda nič od tega me ni rešilo zmedenosti in bolečine, ki ju prinaša človeško življenje na tem planetu.

Pred kratkim pa sem se znašla v večji stiski kot po navadi. Diagnosticirali so mi anoreksijo, moji sestri Amandi raka na prsih, moja žena Abby pa je

izgubila ljubljenega starejšega brata. Moji otroci so odrasli in začeli odhajati od doma. Zdelo se mi je, da se maje središče naše države in tudi sveta. Znašla sem se na točki, ko začneš izgubljati vse, kar si zgradil, pa tudi ljudi, ki so pomagali zgraditi tebe. Hotela sem ustaviti to izgubljanje. Želela sem si reda, spokojnosti in védenja. Takrat sem bila prepričana, da mir pomeni prav to.

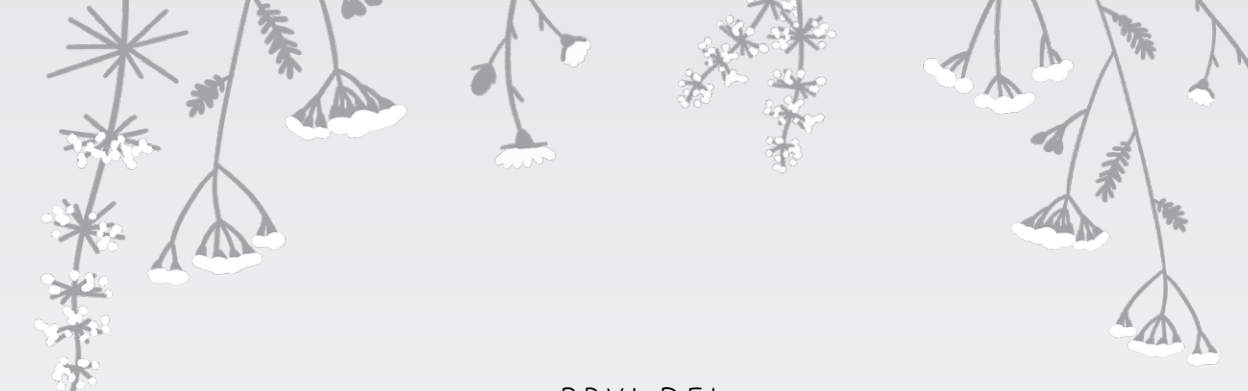
Sredi tega bolečega obdobja smo se z Amando in Abby potopile v dolge, globoke pogovore z nekaterimi najmodrejšimi ljudmi na svetu. V intervjujih, sporočilih in ob kavi smo jih spraševale o njihovih najtežjih obdobjih in o tistem najbolj perečem vprašanju, ki jim ne da miru. Njihovi odgovori so nam bili presenetljivo znani. To so bila ista vprašanja, ki so se skrivala v neštetih pismih in pogovorih z neznanci v vrsti pri blagajni: *Kdo sem v resnici? Zakaj sem tako jezna? Kako naprej?* Spoznale smo, da se vsi ljudje vse življenje vrtimo okoli istih vprašanj. Poimenovala smo jih Velika vprašanja. In vprašale smo se: Kaj, če postavljanje Velikih vprašanj ni problem, ampak smisel? Kaj, če nam je namenjeno, da vse življenje krožimo okoli njih, kot planeti krožijo okoli sonca? Kaj, če je prav gravitacija Velikih vprašanj tisto, kar nas ohranja v orbiti?

Ta knjiga vsebuje Velika vprašanja in zaklade, ki so jih sodobni modreci odkrili na svoji vseživljenjski poti iskanja odgovorov nanje. To so ljudje, ki živijo zunaj ustaljenih okvirov in so našli divji, vitalen, dinamičen mir – ne v stalnosti, ampak v spremembah, ne v védenju, ampak v skrivnosti, ne v togosti, ampak v gibanju, ne v strahu, ampak v prostrani, globoki, brezmejni ljubezni, ki se ji človek ves preda.

Modrosti, zbrane v tej knjigi, so nam rešile življenje. To ni pretiravanje. Medtem ko sem s pomočjo zdravnikov okrevala po anoreksiji, so mi ti pogovori pomagali ustvariti življenje, ki ga zmorem živeti. Danes sem drugačna. Amanda si je počasi opomogla po raku. Danes je drugačna. Abby se je naučila živeti s svojo izgubo. Tudi ona je danes drugačna. Ne iščemo več gotovosti. Predajamo se vseživljenjskemu plesu z Vprašanji, skupaj z milijoni drugih vrtincev v tej čudoviti, osupljivi galaksiji. Kaj je ples drugega kot to, da se vrtimo skupaj?

Te pogovore, ki so nam rešili življenje, ta novi divji mir, vam iz svojih odprtih, hvaležnih, divjih src, ki se vrtijo v plesu, izročamo naravnost v vaše.

Glenn Abby Amanda



PRVI DEL

Zakaj sem takšna, kot sem?

Sama sebi sem velika skrivnost. Pomembno mi je razumeti, zakaj počnem, kar počnem, saj to vpliva na ljudi, ki jih imam rada. Nočem živeti na avtopilotu. Premišljeno želim izbrati, katere vzorce bom prenesla na svoje otroke. Nekaterne želim prekiniti. Želim živeti svobodno, z občutkom lastne moči in jasnim namenom. To pa pomeni, da moram pogledati pod pokrov motorja, vzeti orodje v roke in raziskati vzorce, po katerih delujem.

Odgovoren odrasli ve, da je hkrati motor in mehanik.

Jaz sama sem hkrati skrivnost in detektivka.

Ni lahko.

GLENNON