

S A M O U B I S T V O

KONAČNA ODLUKA

Dr. Pol G. Kvinet

Dr. Kvinet je klinički psiholog i Direktor QPR Instituta, obrazovne institucije posvećene sprečavanju samoubistva. Radio je sa suicidalnim ljudima i onima koji su preživeli nečije samoubistvo više od 35 godina. Autor je sedam knjiga i nagrađivani novinar, a još je i klinički asistent-profesor na odelenju za psihijatriju i bihevioralne nauke pri Univerzitetu Vašingtonskog Medicinskog fakulteta u Sijetlu, Vašington.

Da bi pomogao da se spasi životi, Dr Pol Kvinet, doktor nauka, je svoje najbolje prodavane knjige, *SAMOUBISTVO, KONAČNA ODLUKA, ZA ONE KOJI RAZMIŠLJAJU O SAMOUBISTVU I ZA ONE KOJI IH ZNAJU, VOLE I SAVETUJU*, učinio dostupnim u besplatnom elektronskom obliku svakom ko želi da ih čita ili podeli sa drugima. Elektronsko umnožavanje, prevod i distribucija se vrlo ohrabruju.

Poklon od QPR Instituta

SAMOUBISTVO: konačna odluka ZA ONE KOJI RAZMIŠLJAJU O SAMOUBISTVU I ZA ONE KOJI IH ZNAJU, VOLE I SAVETUJU

DEMANTI

I autor i izdavač žele da čitalac zna da ova knjiga ne nudi lečenje u oblasti mentalnog zdravlja, i da se ni na koji način ne sme smatrati zamenom za profesionalnu pomoć.

Identiteti ljudi o kojima se piše u ovoj knjizi pažljivo su preruseni u skladu sa profesionalnim standardima poverljivosti podataka i u skladu sa poštovanjem njihovih prava na povlašćenu komunikaciju sa autorom.

SADRŽAJ

***Umesto predgovora!!!

<u>UVOD</u>	Uvod.....	5
<u>POGLAVLJE1</u>	Nije potrebno da budeš lud/a.....	7
<u>POGLAVLJE2</u>	Ideja koja ubija.....	11
<u>POGLAVLJE3</u>	Zar nemam pravo da umrem?.....	13
<u>POGLAVLJE4</u>	Da li si apsolutno siguran/na?.....	19
<u>POGLAVLJE5</u>	Korak nazad, molim.....	25
<u>POGLAVLJE6</u>	Buba u šolji.....	27
<u>POGLAVLJE7</u>	Usamljenost.....	31
<u>POGLAVLJE8</u>	Dobre vesti o depresiji.....	39
<u>POGLAVLJE9</u>	Dovoljno besna da bi se ubila?.....	45
<u>POGLAVLJE10</u>	Maksimum stresa.....	50
<u>POGLAVLJE11</u>	Suviše bespomoćan da bi se nadao....	58
<u>POGLAVLJE12</u>	Lekovi, alkohol i fatalne greške.....	67
<u>POGLAVLJE13</u>	Neće te voleti ni kada te ne bude.....	72
<u>POGLAVLJE14</u>	Za one koji su pokušali.....	79
<u>POGLAVLJE15</u>	Šta ako ti ne uspe?.....	83
<u>POGLAVLJE16</u>	Oni koje ostavljaš.....	87
<u>POGLAVLJE17</u>	Vreme leči.....	92
<u>POGLAVLJE18</u>	Pružanje moći.....	94
<u>POGLAVLJE19</u>	Životna filozofija.....	101
<u>EPILOG</u>	Epilog.....	105

UMESTO PREDGOVORA

Dragi doktore Kvinet,

Primila sam Vašu mejl adresu od drage prijateljice M.M. Ona me nagovorila da Vam pišem zbog velikog uticaja koji je Vaša knjiga, Samoubistvo, konačna odluka, imala na moj život.

Prvi sam se put susrela sa Vašom knjigom kada mi je bilo petnaest godina i kada sam bila vrlo suicidalna. Prolazila sam kroz težak period i Vaša mi je knjiga pomogla da ostanem živa. Pomogla mi je tako što ste mi otkrili razliku između A i B odluke. Mislim da mi je to pomoglo da preživim još jedan dan.

Kada sam pročitala knjigu dala sam je dalje na čitanje i tako je pomogla da se spase život mog dragog prijatelja iz Južne Afrike. Upoznali smo se preko grupe podrške preko interneta, i on je bio vrlo depresivan i suicidalan. Dala sam mu Vašu knjigu i on je još uvek živ i zahvaljuje mi zbog onoga što radite. I ja sam veoma zahvalna što ste napisali tako divnu knjigu.

Prošlo je više od petnaest godina od kada sam otvorila Vašu knjigu. Moja suicidalnost se tokom svih ovih godina promenila, ali Vaš moto o tome kako je treba pustiti ostao je sa mnom i održao me u životu sve ove godine. Vaš metod o odlaganju stvari do sledećeg dana bio mi je od velike pomoći. Bezbroj sam puta, tokom svih tih godina, određivala sebi datume i govorila da ću tog-i-tog dana okončati svoj život. Kako bi se taj dan približio, ili čak i tog

dana, promenila bih mišljenje, ili bar otišla do bolnice ili dala do znanja svom terapeutu o tome šta se događa kako bi imali češće susrete tokom tog teškog perioda.

Iako se još uvek borim sa depresijom i mislim o samoubistvu, nastavljam da se odupirem zahvaljujući Vašem radu.

Hvala što ste mi spasili život.

Iskreno,

UVOD

Dragi čitaoče,

Ne znam ko si i zbog čega čitaš ove redove. Samo znam da si uzeo ovu knjigu i da je, na trenutak, čitaš. Nadam se da ćeš, u koliko ti je ova knjiga potrebna, nastaviti da je čitaš.

Kao autoru, pomoglo bi mi mnogo da znam više o tebi. Ali ne znam i, osim ako bi se nekada negde sreli, nikada nećemo ni znati jedan drugog. Tako smo se zaglavili baš ovde na početku. Mi smo stranci i tako će stvari među nama i ostati. Ali, to ne bi trebalo da nas zaustavi. Bar mene neće.

Pisaću ovu knjigu direktno tebi, kao da sediš sa mnom u mojoj kancelariji. Moja je kancelarija jedna topla soba. Tiha je i poverljiva. Imamo udobne stolice, a telefon ne zvoni. Niko nas neće uznemiravati u mojoj kancelariji. To je kancelarija u kojoj radim ono što psiholozi obično rade – slušaju ljude, pričaju sa njima i pokušavaju da im pomognu sa njihovim životnim problemima.

Na početku moram da pretpostavim nekoliko stvari o tebi. Ali, iako je opasno praviti pretpostavke o ljudima, zbog prirode našeg odnosa, moraću to da uradim. Pretpostaviću da si, zato što čitaš ovu knjigu, razmišljao o oduzimanju sopstvenog života, ili si već pokušavao to da učiniš. Bilo šta da je, pretpostaviću da si veoma zabrinut i da razmišljaš o okončanju života.

Pod pretpostavkom da je ovo tačno, pričaću ti o bolu življenja i o posledicama umiranja, onoliko koliko znam o tome. Pričaću ti o samoubistvu. A pošto je tvoj život u pitanju, neću te zamajavati. Neću te zavaravati. Govoriću otvoreno, bez dlake na jeziku. Biću iskren i otvoren koliko god mogu.

A pošto sam poznavao mnogo ljudi koji su želeli da se ubiju i mnogo onih koji su to i učinili, imam neku ideju o tome kako si trenutno raspoložen. Znam da ti možda nije do čitanja knjiga. Ali možda bi mogao da pročitaš ovu. Nastojaću da bude kratka.

Jedan od razloga zbog koga sam napisao ovu knjigu je što je samoubistvo neprijatna tema. Ljudi ne vole o tome da

pričaju. Ne vole da slušaju o tome kako je drugo ljudsko biće toliko zabrinuto da on ili ona razmišljaju o samo-uništenju. Ali to ćutanje nije dobro za nas. Ono nije dobro ni za zabrinutu osobu i nije dobro za one među nama koji možda žele da izbegnu činjenicu da je neko koga znamo toliko očajan i toliko usamljen da okončavanje sopstvenog života smatra jedinim rešenjem. To je vreme da pričamo i da pričamo otvoreno.

Neko može da kaže da knjigu takve vrste ne bi ni trebalo napisati i da će, na neki način, ako govorimo otvoreno o samoubistvu to samo povećati šanse da ga čitaoc počini.

Ja ne verujem da je ovo tačno, i nekoliko istraživanja podržava moje mišljenje.

Pre će biti da, moje je mišljenje, što više učimo o umiranju, više saznajemo o življenju. A, kada naučimo više i o jednom i o drugom, možda ćemo biti sposobniji da u potpunosti proživimo čitav onaj život koji smo sebi odredili.

Drugi razlog zbog koga sam napisao ovu knjigu je što se mnogi ljudi ubiju bez da znaju da je pomoć bila daleko koliko jedan telefonski poziv. Pitajte se, u ovo moderno doba, kako je to moguće. Ali to je istina. Tako će možda ova knjiga naći put do ruku nekoga ko nije znao da pomoć postoji i gde je može naći. Možda će ova knjiga pružiti nekome ono malo zrnice hrabrosti neophodne kako bi zatražili pomoć, ili izdržali do sledećeg dana ili sledeće

nedelje ili sve dok se njihov život ne promeni na bolje i misli o samoubistvu počnu da blede.

Samo još jedna napomena.

Ja ne posedujem nikakve magične odgovore ili brza rešenja životnih problema. Ne mislim da ih iko ima. Zato neću nuditi neke lake načine življenja ili jednostavna rešenja za bol i patnju koji su izgleda deo naših života. Ali pošto je ovo knjiga o samoubistvu i pošto je tvoj život u pitanju, neću se izvinjavati zbog onoga što imam da ti kažem, a što ti se možda neće svideti. Jer sve što znam je da ova knjiga može biti zadnja stvar koju si ikada pročitao.

Pol Kvinet

POGLAVLJE 1

NE MORAŠ BITI LUD

Prva stvar koju bih želeo da ti kažem o samoubistvu je da ne moraš biti lud da bi o njemu razmišljao, ili, čak i da bi ga pokušao. Samoubistvo *jeste* rešenje. Bez obzira na to šta ti bilo ko kaže, samoubistvo rešava probleme, ili bar tvoje probleme. A ako ti uspe da se ubiješ, onda ih rešava jednom za uvek. A kako više nemaš sumnji, onda kada si mrtav, ništa te više ne može povrediti. Kada si mrtav ti se više ne osećaš loše. Kada si mrtav ne može te biti briga šta se dešava. Kakav god da je tvoj bol, prestaće čim prestaneš da dišeš. Pošto nema potrebe da se uzajamno foliramo na

samom početku, neću se prepirati sa tobom oko toga da li samoubistvo vrši posao. Vrši ga. Ili bar tako izgleda.

U tvom životu, pre ovog trenutka, nagađam da si, kada bi čuo da ljudi govore kako se osećaju tako da bi se ubili, mislio da su ludi. Sada, kada si ti na tom mestu, možda možeš da shvatiš kako su se oni osećali. Jer, iz bilo kog razloga tako mislili, većina će ljudi reći da si lud što razmišljaš o samoubistvu. Ili, ako se ubiješ, reći će da mora da si bio lud što si to uradio.

Međutim, istina je da većina ljudi koja se ubije nisu mentalno bolesni, bar ne na onaj način na koji mislimo o ljudima koji su «sišli s uma». Da, ljudi koji su psihotični ponekada se ubiju, ali većina ljudi koja umre zbog samoubistva su ljudi kao ti i ja; ljudi koji su, iz razloga za koje se nadam da ćeš ih istraživati zajedno sa mnom, odlučili da život jednostavno više nije vredan življenja. Velika većina ljudi koji su pokušali ili se ubili su bili toliko tužni ili беспомоћни ili ljuti da jednostavno više nisu mogli život da podnesu. Ili su se susreli sa tako užasnim životnim udarcem da nisu mogli da vide drugi način da okončaju osećanje gubitka, zaustave patnju i povrate kontrolu nad budućnošću. Ali, nisu ludi. A, najverovatnije, nisi ni ti.

Kasnije u ovoj knjizi pričaću detaljno o depresiji, usamljenosti, ljutnji, беспомоћности, stresu i kako ova stanja mogu da utiču na nas i pokrenu misli o samoubistvu. Ali za sada bih te ohrabrio da pokušaš da čitaš knjigu od početka do kraja, da bi razumeo *kako* i *zašto* i sve rizike i posledice koje sobom nosi pokušaj da se ubiješ. Jedna od

stvari koja se dešava kada počneš da misliš o samoubistvu kao izlazu je da počinješ da se osećaš bolje, ponekad malo bolje, ponekad mnogo bolje. Najzad, kada si do guše upetljan u problem za koji ti izgleda da nema rešenja, nalaženje bar jednog rešenja donosi veliko olakšanje. Možeš da pitaš, «Kako je ovo moguće?».

Pošto smo mi, ljudska bića, sposobni da zamišljamo da radimo stvari koje nikada pre toga nismo radili, ili da smo na mestima na kojima nikada nismo bili, svi smo mi sposobni da zamislimo kako bi izgledalo biti mrtav, ili bar kako bi moglo izgledati ne biti živ. Samo je čovek sposoban da zamisli svoju sopstvenu smrt. Možemo da odigramo smrt kao ulogu na filmu. Možemo da zatvorimo oči i vidimo sebe kako beživotno ležimo u mrtvačkom sanduku. Priznali mi to ili ne, ali skoro svako od nas je u nekom trenutku zamišljao kako bi to bilo biti mrtav.

To je ta moćna sposobnost da možemo da zamislimo kraj naših problema koja čini misli o samoubistvu mogućim. To nije kao da bi svako mogao da nas spreči da mislimo o okončanju sopstvenog života. To je *naš* um, *naša* mašta, *naša* sposobnost da predvidimo kako će smrt izgledati, koja nas čini ljudskim bićima, a niko, ali niko, ne može da nas spreči da budemo ljudi.

S moje tačke gledišta ti imaš sva prava da razmišljaš o samoubistvu kao načinu da rešiš bilo koji problem sa kojim se trenutno suočavaš. Samoubistvo jeste odluka o kojoj svako pojedino ljudsko biće može da razmišlja. A za neke ljude, pod nekim okolnostima, može biti da je samoubistvo

prava odluka. Za koje ljude i pod kojim okolnostima nije moje da kažem.

Za sada, u ovom trenutku koji delimo, voleo bih da odložiš odluku o samoubistvu i zamolio bih te da ostaneš sa mnom do kraja ove knjige. I kao što možeš da pretpostaviš, ne pišem ovu knjigu da bi ikoga požurivao. Pre će biti da pišem ovu knjigu da bi ti pomogao da sagledaš samoubistvo u nekom detalju ili na neki način koji su drugačiji nego što si ih video do sada.

Ja imam jedno drugo uverenja koje bih da, sada, podelim sa tobom. To uverenja jednostavno glasi ovako: Svaki put kada neko od nas mora da donese odluku, uvek donesemo najbolju odluku koju možemo. Niko od nas ne započinje da rešava problem tako što kaže, »Mislím da ću, ovog puta, doneti glupavu odluku.« Po mom mišljenju, ovo se nikada ne događa. Ono što se događa je da svaki put kada treba da donesemo odluku, mi prikupljamo sve raspoložive informacije, propuštamo ih kroz naš majušni mozak i tada, ponekada držeći palčeve, odlučujemo šta ćemo uraditi. I tu leži problem.

Šta ako nismo imali sve neophodne informacije da bi doneli stvarno dobru odluku?

Koliko si se puta vratio na neku odluku koju si doneo u prošlosti i rekao, « Ih bre, nije trebalo to da uradim. Nisam znao da će tako ispasti. Kako je moguće da sam bio tako glup? »

Ako si kao ja, onda znači da si nešto ovako pomislio bar stotinu ili hiljadu puta. Niko nema stalnu težu na pijaci gluposti i donošenje odluka zbog kojih ćeš kasnije zažaliti je ono što nas čini ljudskim bićima.

Između ostalog, život zahteva da svako od nas donosi odluke, na stotine svakog dana. Postoje male odluke kao one o tome šta da obučemo za posao ili školu svakog jutra, i velike odluke, kao one o tome šta ćemo raditi u životu, za koga ćemo se udati/oženiti ili da li da, onda kada stvari pođu gadno nizbrdo, nastavimo da živimo. Svako mora da donese istu vrstu odluka. Problem je izgleda u tome da nikada nemamo sve neophodne informacije kako bi, svaki put, doneli najbolju moguću odluku. Kada bi ih imali, donosili bi savršene odluke. Ali pošto ih nemamo, nastavljamo da donosimo nesavršene odluke, odluke zbog kojih se kasnije kajemo. Iskreno, ne vidim neki izlaz iz ovoga.

Ali, nada postoji. Kako ljudi postaju stariji oni generalno postaju malo pametniji. Oni postaju malo pametniji jer, što duže žive, više informacija imaju i bolje odluke nastoje da prave. Pogledaj unazad u vreme kada si bio dete. Vрати se na neku odluku koju si doneo u prošlosti, a koju, obzirom na ono što sada znaš, nikada ponovo ne bi doneo.

Na primer, ako si pušač, da si znao sve ono što danas znaš o pušenju, da li bi probao tu prvu cigaretu? Verovatno ne bi.

Ili si možda došao u sukob sa najboljim drugom ili sa roditeljem i odlučio da više nikada sa njima ne progovoriš.

Da li bi danas učinio isto? Možda ne.

Poenta je u tome da svi mi možemo da se osvrnemo i pokajemo zbog nekih svojih odluka. Svi mi možemo da se osvrnemo i vidimo da smo bili glupi, ili je možda neznanje bolja reč. Neznanje (neposredovanje svih činjenica) je ono od čega pati većina nas veći deo vremena.

To je u redu što se mene tiče.

Ne marim što nešto ne znam. Ne volim da sam u neprilici zbog toga, ali mi, zapravo, niko nikada nije obećao da ću uvek znati sve što treba da znam onda kada treba da znam. I osim ako si dobio drugačije garancije nego ja, ne verujem da si u nekoj boljoj situaciji.

Ali, ja mislim da možemo, svi mi, da se nadamo da ćemo svakog dana postati malo pametniji. Oduvek sam osećao da kada bih mogao da se osvrnem na neke od glupavih odluka koje sam doneo i da kažem sebi, «Pol, to je bila glupa odluka», na taj način bar ne bih postajao još gluplji.

A kakve sve ovo ima veze sa samoubistvom? Spojka sa samoubistvom je u sledećem: kada ljudi počnu da razmišljaju o okončanju sopstvenog života, oni, generalno, ne poseduju sve činjenice. Pošto je većina suicidalnih ljudi depresivna i ne razmišlja sasvim jasno, oni mogu pomisliti da poseduju sve činjenice, iako to nije slučaj. A kako je

samoubistvo tako konačna, za-navek odluka na koju se čovek ne može vratiti i promeniti je, trebalo bi, za svoje sopstveno dobro, da doneseš odluku tek pošto se opet osetiš dobro, a i tada samo onda kad razmotriš sve činjenice.

A kad ovo kažem, mislim baš svaku pojedinačnu od svih njih.

Jednu stvar koju sam naučio od ljudi koji su premišljali da se ubiju i najzad odlučili da to i urade, je da su se, onda kada su odluku doneli, odmah osetili bolje. U stvari, neki od njih su mi rekli da su se osetili bajno. «Sada znam šta da radim!» rekli bi.

A to je upravo ono što se događa sa svakim od nas kada najzad nađemo rešenje za problem sa kojim smo se borili. To je kao kada bi skinuli veliki teret i, dok bi ga skidali osetili veliko olakšanje.

Ali, čekaj malo! Naravno da će samoubistvo okončati povređivanje. Samoubistvo će odagnati sve probleme. Samoubistvo će okončati noćnu moru u koju se život pretvorio. Ali, da li je baš sve tako jednostavno? Nije li bar malo zastrašujuće? I nije li tako užasno konačno?

Možda ćeš pomisliti da je poslednje pitanje glupo.

Naravno da je samoubistvo konačno. Ali, iznenadio bi se da znaš da, što je osoba mlađa, ona ili on manje znaju o smrti i njenoj konačnosti. A što stariji bivaš i što više smrti

vidiš shvatiš da pokušaj samoubistva koji završi smrću stvarno jeste *KONAČNA ODLUKA*.

Kao što je moj drugar koji radi sa suicidalnim mladim ljudima nedavno rekao, «Neki klinici misle da je samoubistvo pomodni hir. Imaju veliki problem i kažu, «Mislím da ću probati da se ubijem ove nedelje. Ako ne upali, probaću nešto drugo sledeće nedelje.»

Sledeće nedelje!

Moj bi posao sada, u pisanju ove knjige bio, pre svega, da te ubedim da ono što izgleda kao brzo i lako rešenje u stvari nije ni brzo ni lako. Samoubistvo je najčešće komplikovan, prljav posao koji stvara mnogo više problema nego što ih rešava.

Istina je da ne moraš biti lud da razmišljaš da se ubiješ ili čak možda i da pokušaš, ali, izvini na šali, samoubistvo može biti opasno po tvoje zdravlje.

POGLAVLJE 2

IDEJA KOJA UBIJA

Ono o čemu želim da ti pričam u ovom poglavlju je, odakle ti, pre svega, ideja da sebi oduzmeš život. Ona nije samo uskočila u tvoju glavu jednog dana ni od kuda. Ali, kako ne mogu da te pitam odakle ti ta zamisao, moraću da dam sve od sebe da ti pomognem da to sam pronađeš.

Zastani za trenutak i zapitaj se, «Kada sam prvi put počeo da mislim o tome da se ubijem?»»

Sada se zapitaj, «Da li sam poznavao nekoga ko je umro izvršivši samoubistvo?»»

Kako ljudska bića uče mnogo jedni od drugih, svi smo mi izloženi primerima koja postavljaju ljudi koje znamo, stranci, ili slavni ljudi. Učimo koju viljušku da uzmemo na formalnoj večeri tako što gledamo osobe pored sebe. Učimo šta da obučemo za igranku tako što gledamo šta drugi ljudi oblače kad idu na igranku. Većina nas nosi dugačku ili kratku kosu, zavisno od toga šta većina drugih ljudi našeg uzrasta radi sa kosom.

Oni koji žive u Americi znaju da je Merlin Monro izvršila samoubistvo. Znamo da se književnik Ernest Hemingvej ubio. Čitamo o tome kako se ljudi stalno (samo)ubijaju. I ponekada pomislimo, « Ako je neko kao što je Merlin Monro, sa svom svojom lepotom i novcem i uspehom, mogla da se ubije, što ne bih i ja?»»

Ili je možda neko u našoj porodici umro putem samoubistva. Ako je jedan od naša dva roditelja umro putem samoubistva, u tom slučaju bi se mogli zapitati, «Ako tata više nije mogao da izdrži, zašto bih ja?»»

Ili je možda naš najbolji drug umro putem samoubistva. Ili neko u školi. Ako pogledamo uokolo po svom rodnom gradu i ako čitamo novine i gledamo novosti na TV, jedna stvar postaje vrlo očigledna: ljudi izvršavaju samoubistva

sve vreme. Iako to nije zabava, svuda oko nas ljudi vrše atentate na sopstvene živote. Za vreme koje ti je potrebno da pročitaš ovaj mali odeljak neko je negde u svetu umro putem samoubistva, a njih desetak je to pokušalo.

Prema Svetskoj Zdravstvenoj Organizaciji, samoubistvo je vodeći uzrok prerane smrti. Procenjeno je da više od jednog miliona ljudi umre putem samoubistva svake godine u svetu, ili više od 2, 000 ljudi dnevno, a otprilike 80 među njima su Amerikanci.

Šta nam to govori? Govori nam da dobijamo *IDEJU* da umremo putem samoubistva od nekoga. Nismo sasvim sami smislili to rešenje. Teško da je samoubistvo nova ideja, i ljudi su ga izvršavali od kada postoje. I tako, ako smo na neki način došli do ideje o rešenju problema putem samoubistva, mora biti da smo je dobili od nekoga – prijatelja, člana porodice, slavne osobe. Neko, negde nam je pokazao da je samoubistvo nešto što i mi možemo učiniti. A kada nam je neko pokazao kako, nije li lakše da krenemo tim istim putem?

Istraživanje ove teme jasno kaže: Kada se slavna osoba kao Merlin Monro ubije, broj samoubistava poraste. To je kao da su ljudi koji su smatrali da su njihovi problemi nerešivi videli, uz Merilinog primera, da je samo-uništenje realna mogućnost. Možda kažu, «Ako je bilo dovoljno dobro za Merlin, dovoljno je dobro i za mene.»

A kada se japanski idol tinejdžera ubila skočivši u smrt, bar šest tinejdžera se takođe ubilo u razmaku od nekoliko dana.

Neki su skočili, a većina je ostavila belešku ukazujući da su se ravnali njenim primerom.

Ista se stvar odigrava bliže kući. Kada se jedno ili dvoje klinaca u školi ubije, veća je verovatnoća da će se još više klinaca ubiti. A ako neko u porodici umre putem samoubistva, veća je verovatnoća da će preostali članovi umreti na isti način. Tačno ili pogrešno, ali svi mi učimo putem primera.

Jedan suicidalan čovek sa kojim sam radio bio je vrlo ozbiljan po pitanju okončanja sopstvenog života. Njegova je supruga imala avanturu sa drugima čovekom, deca su bila problematična, a ni njegov posao nije išao najbolje. Upitao sam ga odakle mu ideja da oduzme sebi život. «Pa, rekao je, «oboje mojih roditelja počinilo je samoubistvo.»

Nikada do tada nisam upoznao čoveka čiji su se i majka i otac ubili. Ali sam znao da šta god da sam rekao o tome zašto bi trebalo da nastavi da živi, bilo bi suprotstavljeno najmoćnijim i najuticajnijim ljudima u njegovom životu, mami i tati.

«Bilo mi je samo pet godina kada su oni to uradili,» rekao je. «Tako da ne verujem da me to previše opterećivalo.»

Ali, naravno da jeste. Tokom naših susreta pričao mi je da svaki put kada bi se u životu suočio sa teškim problemom, ideja o samoubistvu bi se uvlačila u njegovu glavu, skoro protiv njegove volje. Bilo je to kao da, uprkos obećanja da se nikada neće ubiti kao njegovi roditelji, nije mogao da

zaustavi misli o tome. I sada, kada je njegov život išao nizbrdo, više nije mogao a da na to ne misli.

Tako, na neki način, ovaj čovek stvarno nije imao šanse da izbegne razmišljanje o samoubistvu. Ono je bilo prisutno od njegovih prvih sećanja. To je bilo kao da su mu roditelji dali neki užasni poklon. Pokazali su mu da, kada život postane nepodnošljiv, to je ono što treba da uradiš.

Zato mi je potrebno da te pitam još jednom, odakle ti ideja da uzmeš sebi život?

Nije li ti neko ko ti je bio blizak pokazao put?

Nisu li ti roditelj, ili baka ili deda, ili ujak ili ujna ili prijatelj dali primer?

Ili si uporedio svoj očaj sa nekim ljudima za koje si verovao da ih poznaješ i odlučio da, ako je samoubistvo bilo dovoljno dobro za njih, dovoljno je dobro i za tebe?

Ako si odgovorio sa da, uputiću ti jedno jednostavno pitanje:

Da li su tvoj život, tvoj problem, tvoj bol potpuno isti kao njihov? Da li si ti identična osoba u identičnoj krizi?

Mislim da tvoj odgovor mora biti ne. Jer, sviđalo ti se to ili ne, mi smo svi potpuno odvojena, potpuno različita, potpuno jedinstvena ljudska bića. Nikada pre nije postojao niko isti kao što smo mi na ovoj našoj planeti, i nikada neće biti niko isti kao što smo mi ni ubuduće. Koliko god se mi

možda sebi ne dopadali ili koliko god se kajali zbog onoga što smo učinili ili postali, mi smo jedinstvena-vrsta-osobani nalik onima koje će ovaj svet ikada videti.

I budući da smo tako jedinstvena stvorenja, zar ne bi trebalo da donosimo svoje sopstvene jedinstvene odluke?

POGLAVLJE 3

«ZAR NEMAM PRAVO DA UMREM?»

Mnoge suicidalne osobe sa kojima sam radio postavljale su mi ovo pitanje i, iskreno, nemam dovoljno dobar odgovor. Na neki način mi je drago što ga nemam. Ali, pošto mogu da zamislim kako postavljaš sebi to isto pitanje, podeliću s tobom ono što sam govorio drugima.

Prvo, nije na meni, psihologu, da kažem da li imaš pravo da umreš. Ne postoji ništa u mojoj obuci ili školovanju ili ličnom iskustvu što mi daje specijalno znanje o toj temi. Ja nisam sveštenik ili pop ili bilo koja vrsta crkvenog autoriteta. Ja nisam sudija. Ja sam obučen da spašavam živote, ne da pomažem ljudima da ih okončaju. Sa legalne tačke gledišta mislim da mogu da pružim delimičan odgovor: Ne, nemaš apsolutno pravo da se ubiješ.

U ovom trenutku u istoriji, u Americi i većini drugih zemalja, još uvek je protivzakonito pokušati samoubistvo, i ako ga pokušaš, mogu da slede neprijatne legalne posledice. Iako se to retko dešava, ne tako davno su ljudi

završavali u zatvoru zbog pokušaja da se ubiju. Ali, u nekoliko zadnjih dekada samoubistvo se sve manje smatra zločinom, a sve više simptom da nešto očajnički nije u redu sa ljudima koji ga pokušavaju i da bi, u koliko bi dobili pomoć, odustali od ideje da se ubiju i nastavili da žive.

Iskreno, postoji velika zbrka oko ove prava-na-umiranje stvari. Na jednom su kraju oni ljudi koji se zalažu da niko nema prava da umre ni pod kojim okolnostima, a na drugom kraju su oni koji kažu da svi mi imamo pravo da umremo u bilo koje vreme mi sami odredimo, uključujući i putem samoubistva.

Veći deo ove prava-na-umiranje debate vrti se oko teme da li osoba koja je terminalno bolesna ili vrlo stara i bolesna, i kod koje se ne očekuje poboljšanje primenom nekad vrlo bolnog lečenja, ima prava da odbije medicinsko lečenje i/ili zatraži medicinsku pomoć da umre.

Postoje grupe ljudi organizovane u podržavanju legalizacije koja bi dozvolila «dostojanstvenu smrt» uz lekarsku asistenciju za one koji su terminalno bolesni. A postoje i oni koji se protive bilo kom obliku samo-ili od drugih-podpomognutog samoubistva, ni pod kojim okolnostima. Iako se neko možda neće složiti, meni izgleda da su ciljevi obe grupe humani i niko, koliko znam, ne zahteva pravo na samoubistvo ako si mlad i zdrav. Moguće je da kada bi svi mogli da dobijemo dobro lečenje i negu, kao i dobro razvijenu kontrolu bola na kraju života, ova debata bi sasvim nestala.

U koliko nisi dobio vest da si terminalno bolestan i da ćeš umreti u skoroj budućnosti, ja ću pretpostaviti da razmišljaš o samoubistvu iz drugačijih razloga.

Možda pitaš, «Šta se događa ako pokušam da se ubijem i ne uspem?»

Svaka država i većina zemalja ima neku vrstu zakona o prisilnom lečenju što omogućava sudiji da te, na osnovu profesionalnih dokaza, smesti u bolnicu radi lečenja i da te spreči od daljih pokušaja da se ubiješ. Vlada mora da dokaže da si mentalno bolestan i da ti je zbog toga potrebno lečenje, ali ona generalno može ovo da uradi i bez svih tih peripetija. Ti gubiš, iako privremeno, svoja građanska prava u koliko se ovo dogodi.

Kao što smo već napomenuli, dok je većina ljudi koji umru putem samoubistva depresivna i pati od moždanog poremećaja, ne moraš biti psihotičan da bi oduzeo sebi život. U stvari, većina ljudi koja umre putem samoubistva ni nisu u legalnom smislu «nenormalni». Tako, izgleda da, imamo vrlo interesantan problem.

Kako bi te sprečili da se ubiješ doktori kao što sam ja će se pojaviti na sudu i reći da zbog mentalne bolesti predstavljaš opasnost za druge i da ti je potrebno lečenje. Ali –ovo je čudan deo – moguće je da, kroz nekoliko sati do nekoliko dana, ustaneš jedno jutro i kažeš, «Odlučio sam da se ipak ne ubijem.» I ako nas ubediš da misliš ono što si rekao, možeš da napustiš bolnicu i odeš kući. Pitanje:

Da li si sada potpuno izlečen od svoje takozvane mentalne bolesti?

Očigledno ne, pošto su velike šanse da nikada nisi ni bio «mentalno bolestan», pre svega. Ali ovo ne znači da možda nisi depresivan ili ljut ili u većoj životnoj krizi, i da ti je potrebno savetovanje i/ili psihoterapija.

Biti zadržan u bolnici zbog suicidalnih misli ili posle pokušaja oduzimanja života samo znači da si, po mišljenju ljudi kao što sam ja, bio do te mere konfuzan ili van ravnoteže ili neraspoložen da si – bar u to vreme— predstavljao opasnost da doneseš vrlo lošu odluku.

Tako imaš sva prava da pitaš, da, ako nisi «lud», zašto je onda razmišljanje o samoubistvu simptom i, ako je simptom, čega je simptom?

Kao što sam rekao, ne verujem da moraš biti mentalno bolestan da bi mislio da se ubiješ. Istraživanje je pokazalo da većina ljudi razmatra ideju o samoubistvu u nekom trenutku svog života, pri čemu je to razmatranje vrlo ozbiljno—možda kao i tvoje. A to su sve bili normalni ljudi, baš kao i ti. Pričao sam sa mnogo ljudi koji su ozbiljno razmišljali da se ubiju. Neki su rekli da mora da su u to vreme, kada su mislili o tome, bili «privremeno nenormalni». Možda je to dovoljno dobro objašnjenje koliko nam je za sada i potrebno.

Hajde da za trenutak prihvatimo činjenicu da, u ovom trenutku, u Americi i većini civilizovanih zemalja, nije u

redu ubiti se i da, ako pokušaš, možeš izgubiti svoju slobodu –bar samo na nekoliko dana.

Ljudi koji imaju autoritet da pokušaju da te zaustave od umiranju putem samoubistva su ljudi kao ja: psiholozi, psihijatri, socijalni radnici, sestre, lekari i sve vrste specijalista za mentalno zdravlje i lečenje od zavisnosti droga i alkohola. Policija ima svoje odgovornosti takodje. Ovi se profesionalci, zbog nedostatka boljeg izraza, zovu 'sistem mentalnog zdravlja'. I to je taj «sistem», bez obzira koliko bio dobar ili loš, sa kojim ćeš doći u kontakt ako pokušaš da se ubiješ (ne uspe ti) i ako te otkriju. A ako ti uspe da umreš od sopstvene ruke mislim da ti je poznato koji «sistem» će se pobrinuti o tvojim ostacima.

Evo reči upozorenja: Iz mnogo razloga, s kojima te ne bi gnjavio, ne možeš uvek računati da će sistem reagovati savršeno. Ako pokušaš da oduzmeš sopstveni život i ne uspeš, razmisli o ovome: ponekada policija istražuje i preduzima mere koje smatra neophodnim. Mogu te odvesti u bolnicu, a i ne moraju. Mogu te pustiti u koliko im obećaš da više nećeš pokušati da se ubiješ. Mogu te čak odvesti i u zatvor, naročito ako si doveo u opasnost još nekoga u svom pokušaju.

Ako odeš sam ili te u bolnicu odvede prijatelj ili porodica ili policija, nekada će ti doktori pružiti potrebnu pomoć i pustiti te kući. Nekada će te primiti na psihijatrijsko odeljenje. Ili, ako nemaju psihijatrijsko odeljenje, mogu srediti da te pošalju u državnu mentalnu bolnicu. Zavisi od

bolnice i od toga kako sistem funkcioniše u *tvom* gradu ili okrugu.

Ponekada, ako doktori smatraju da ti je potrebna bolnička nega a ti nisi spreman da pristaneš dobrovoljno, oni će te smestiti na psihijatriju čak iako ti to ne želiš. Kao što sam pomenuo, većina vlada ima zakone koji im ovo odobravaju. I, kao što rekoh, možeš izgubiti svoju slobodu, bar na neko vreme.

To što često možeš da pročitaš ovo «ponekad» je stoga što, uprkos zakonima osmišljenim da spreče samoubistvo, oni se neće sprovesti na tačno isti način od jednog mesta do drugog ili čak od jednog dana do drugog. Ljudi u sistemu – psiholozi, psihijatri, ljudi iz hitne pomoći, policajci i policajke, itd, --svi imaju različita mišljenja o ljudima koji nameravaju da se ubiju. Neki od njih, da budem iskren, ne vole ljude koji pokušavaju da sebi oduzmu život. Neki bi da to uradiš i da se s tim već jednom završi.

Neki ljudi (a ovo ne bi trebalo da je novost za tebe) ne daju pet para da li ćeš živeti ili umreti. Čuo sam neke od njih kako kažu, «Uradiće to pre ili kasnije, pa što bi se potresao?»

Moja poenta je sledeća: Pokušavati samoubistvo je riskantan posao.

I ne mislim da je ovo što sam rekao šala. Ima jedna stvar u koju možeš biti siguran; ako pokušaš atentat na sopstveni

život i odgovarajući autoritet to sazna, oni će preduzeti neku akciju.

Ako veruju da si siguran po pitanju umiranja putem samoubistva, oni će preduzeti sve moguće legalne mere da te spreče. Tvoji razlozi zbog kojih želiš da umreš, čak iako tebi deluju sasvim opravdano, tu neće ništa izmeniti.

Tačno ili pogrešno, moraćeš da posmatraš to s naše tačke gledišta. Ako istinski verujemo da predstavljaš opasnost za sebe, jednostavno nećemo prihvatiti tvoje obećanje da nećeš ponovo pokušati da sebe povrediš. Mi te možda ne poznajemo, ali bar znamo da si blisko ljudsko biće koje je tako gadno izpovređivano da ne želi više da živi. A ako ovo znamo, nećemo sedeti skrštenih ruku i ne činiti ništa.

Takođe je potrebno da te upozorim da se čak ni svi profesionalci iz oblasti mentalnog zdravlja ne slažu oko toga koje akcije treba preduzeti kako bi se sprečila suicidalna osoba u izvršenju svojih pretnji. Neki profesionalci veruju da je svaka osoba, do god nije očigledno nenormalna, odgovorna za življenje i umiranje. I tako, ako bi naleteo na jednog od ovakvih profesionalaca, on ili ona ne moraju mnogo da se trude oko tvog spašavanja ili smeštanja u bolnicu. On ili ona se mogu slagati sa tobom da imaš pravo da umreš kada si sam tako izabrao i da ćeš, pošto je to tvoj izbor, morati da uzmeš svu odgovornost za svoju sopstvenu smrt.

Ali velika većina profesionalnih pomagača smatra svaki suicidalni pokušaj ili pretnju vrlo ozbiljnim i uradiće sve

što smatraju neophodnim kako bi te sprečili. Ako imaš sreće, srećeš profesionalce kojima je stvarno stalo.

A trebalo bi još da znaš da doktori i psiholozi i bolnice i centri za mentalno zdravlje bivaju stalno tuženi zbog grešaka koji prave sa suicidalnim ljudima. Ako znaju da je neko suicidalan, a ne preduzmu sve mere predostrožnosti, uključujući hospitalizaciju osobe protiv njene volje, i u koliko se ta osoba ubije, oni podležu krivičnoj tužbi. Tako većina nas preduzima konstruktivne mere kada se sretnemo sa suicidalnom osobom; stavimo je pod ključ. Da li je ovo uvek «za njihovo dobro» ili «za naše dobro», ne mogu reći –možda je po malo od oba.

Zato, hajde da se, za sada, složimo oko nečega. Hajde da se složimo da čak iako je samoubistvo protiv građanskih zakona jedne zemlje i protiv onoga u šta Bog veruje i protiv onoga u šta prijatelji i porodica veruju, i ti i ja znamo da ipak možeš da se ubiješ.

Ako zaista želiš da okončaš svoj život, ti to možeš. Ja te ne mogu zaustaviti, tvoji te prijatelji ne mogu zaustaviti, tvoji roditelji te ne mogu zaustaviti i policija te ne može zaustaviti. Čak iako te smeste u bolnicu na nekoliko dana ili nekoliko nedelja, ti uvek možeš da prestaneš da pričaš o samoubistvu i obećaš doktorima da to nećeš uraditi i onda, kada te otpuste iz bolnice, možeš da se ubiješ.

I tako, i ti i ja, oboje nešto znamo. Znamo da kada dođemo do same suštine, postoji samo jedna osoba koja može da odluči da li ćeš živeti ili umreti. A to nisam ja. Tačno?

Tačno.

POGLAVLJE 4

DA LI SI APSOLUTNO SIGURAN?

Kada sam rekao prijatelju da pišem ovu knjigu on mi je rekao, «Pa, prepostavljam da sve dok je čitaju ipak nisu doneli konačnu odluku da umru.» I tako, pošto još uvek imam tvoju pažnju, prepostaviću da nisi još uvek doneo konačnu odluku. Ili možda čak iako jesi, voljan si da je ponovo razmotriš. Kao što je nekada neko rekao o osobi koja je zaista i konačno i jednom-za-navek rešila da se ubije, «Umro je pre deset minuta.»

Ono što se nadam da je tačno u tvom slučaju, u ovom trenutku, je da još uvek nisi siguran po pitanju sopstvenog života. I pošto sam razgovarao sa stotinama suicidalnih ljudi, mogu da napravim prilično dobru procenu da ti, čak i u svojim najmračnijim satima, ostaješ rastrgnut između okončanja života i pokušaja da nastaviš da živiš. To je kao što i treba da bude i, iako ti možda ne pomaže da se osetiš bolje, skoro svi ljudi koji razmišljaju da se ubiju ostaju nesigurni po pitanju oduzimanja sopstvenog života- čak i do trenutka kada naprave pokušaj. Još uvek pamtim intervju sa ženom koja je skočila sa mosta u brzu reku i preživela. Bila je u kišnom mantilu, jer, kako je sama rekla, «Nisam želela da se pokvasim.»

Ako bih mogao da napravim još jednu pretpostavku o tome što se događa u tvojoj glavi i tvom srcu, to bi bilo slično kao da vodiš dug i težak razgovor sam sa sobom o tome da li da živiš ili da umreš. U psihološkom poslu mi to zovemo ambivalencijom.

Ambivalencija jednostavno znači da se osoba bori sa odlukom, ispitujući pozitivne i negativne aspekte jednog ili drugog čina, i pokušava da predvidi najbolji mogući ishod. To znači imati dva suprotna osećanja u isto vreme – želiš da učiniš nešto i ne želiš to da učiniš.

Ponekada umiranje izgleda kao najbolja stvar, ponekada živeti izgleda kao najbolja stvar. Ova ambivalencija se, kao što dobro znaš, užasno teško podnosi. To je nestalna ravnoteža između života i smrti, a razmišljanje o tome ti pije svu energiju. Ambivalencija dolazi i odlazi, kao bolna zubobolja.

Ne želim da ti dajem lekcije iz psihologije ambivalencije, ili iz onoga što ona znači, već želim da znaš da je biti nesiguran u odluku da se ubiješ savršeno prirodno i da čak, iako možda osećaš kako te izluđuje to što govoriš sam sa sobom o oduzimanju sopstvenog života, takav samo-govor je neophodan, možda najbitniji.

Ono što me najviše zabrinjava kad je u pitanju tvoja ambivalencija je to što izgleda kao da je tvoja želja da živiš na jednoj strani vrlo tanano izbalansirane e vage, a tvoja želja da umreš na drugoj. Obe snažne želje su u ravnoteži

tako da niko od nas ne zna, šta je potrebno da kantar prevagne na jednu ili drugu stranu.

Bio bih zabrinut za tebe ako, na primer, pismo koje si očekivao, danas ne stigne. Takvo razočarenje, iako samo po sebi vrlo malo, može učiniti da kantar prevagne u negativnu stranu. S druge strane, taj telefonski poziv od nekoga koga voliš može stići večeras, pretegnuvši vagu u drugom pravcu, i sve preokrenuti na bolje. To je ono što je zastrašujuće kod ambivalencije i čina osetljive ravnoteže koju možda proživljavaš.

Meni se čini da je svako ko je u nekom trenutku pomišljao na samoubistvo jači zbog toga što je o tome mislio. On ili ona su proučili opciju smrti i odlučili da, pošto su dobro izvagali stvari, bez obzira kako težak život bio, ipak je vredan življenja. Kao što mi je jedan mladić rekao, « Jednom sam razmišljao o samoubistvu, čak sam napunio pištolj. Ali sam tada shvatio da sam prevelika kukavica da bih povukao obarač.»

«Kukavica?» upitao sam ga.

«Pa, valda me tada bilo strah da umrem; « rekao je. «Iako se sada ne plašim smrti. Najzad, gledao sam smrti u oči.»

Moguće da, sve dok ne pogledamo smrt pravo u oči, ni ne možemo da živimo život tako dobro. A moguće da smo, pošto to učinimo, i spremniji za njega. Moguće da samo pošto se približimo smrti, možemo da se približimo životu. Meni to tako izgleda.

Mogao bi da gledaš na svoju ambivalenciju ovako: pošto niko od nas nikada nije bio mrtav, lakše je biti negativan po pitanju života (nešto što nam je poznato), nego biti pozitivan kad je smrt u pitanju (nešto o čemu ništa ne znamo). I tek onda kada se suočimo sa sopstvenom smrću, smrt nam zapravo oduzima nadu da je bolja.

Postoji priča o čoveku koji je skočio u reku da se ubije, ali nije uspeo. Dok se borio sa vodenom strujom, policajac mu baci uže da se spase. Čovek odbije da uzme uže. Policajac tada izvadi pištolj i uperi ga u čoveka, preteći da ga upuca. Čovek, suočen sa mnogo izvesnijom smrću i njenom istinskom negativnošću, zgrabi uže.

Može ti biti od pomoći da znaš da na svaku osobu koja je odlučila i ne dvoumi se da oduzme svoj život, dolazi na desetine više onih sličnih tebi koji ostaju nesigurni, kolebljivi i neodlučni. Da si sa mnom u mojoj kancelariji, nadam se, da bi se tako osećao. Nadam se da bi nas dvoje imali hrabrosti da pogledamo smrti ravno u oči i da se ne bi plašili da o tome pričamo. Jer ako bi to mogli, možda bi počeli da shvatamo da je umiranje nešto što nas sve čeka jednog dana, i da priča o tome može da nam pomogne da bolje razumemo život i šta možemo da uradimo sa danima koji nam preostaju.

Kockanje sa smrću –najopasnija igra

Kada smo ophrvani bolovima i problemima oko donošenja odluke o životu i smrti, ponekada flertujemo sa smrću. Igramo se sa smrću. Činimo stvari koje nas mogu ubiti, ali

ne uzimamo punu odgovornost za ono što se može dogoditi. Sebi kažemo, «Ako umrem, šta je tu je.» Ili, «Ako preživim, predpostavljam da mi nije suđeno da umrem ovog puta.» To je kao bacanje fatalnog novčića-glava ja živim, pismo ja umirem.

Sećam se mladog čoveka po imenu Džo koji je vozio kola najbrže moguće duž zavojitog planinskog puta. Bio je ljut i povređen što ga je devojka ostavila zbog nekog drugog. Razmišljao je da bi mu bilo bolje da je mrtav. Klizao se po krivinama i oko onih koji su dolazili iz suprotnog smera i, najzad se slupao. Kola su bila smrskana, ali je on preživeo. Kada sam posetio Džoa u bolnici, rekao je, da, moguće da je bio suicidalan.

«Da li si želeo da umreš?» pitao sam ga.

«Ne znam. Predpostavljam da jesam.»

«Da li sada želiš da umreš?»

«Naravno da ne; reče Džo. «Bilo je glupo. Sada će mi povećati rate osiguranja.» Zatim se nasmejao i rekao da je bio siguran da je prikopčao svoj pojas pre nego što se uputio ka planinama, «..za svaki slučaj.»

To je ambivalencija.

Iako sam rekao da ne morate biti ljudi da bi mislili o tome da se ubijete, što se mene tiče, ovaj način kockanja sa smrću *jeste* ludost. To je kao kad osoba napuni revolver sa samo jednim metkom, obrće cilindar, okreće nišan ka

svojoj glavi i povlači obarač. To je kao kada se kaže, ne znam da li stvarno želim da umrem, ali daću šansu smrti. Ili kao kad osoba uzima punu šaku tableta za spavanje iako ne zna da li je njihov broj dovoljan da obavi posao. Osoba će se možda probuditi ili možda neće. Ona/on će prepustiti stvar sudbini.

Za mene su to užasna kockanja i, čak iako znam koliko neko može ne želeći da živi, prepustiti svoj jedini život slučajnosti može biti najgore moguće rešenje.

(govoriću više u poglavljima koja slede o tome šta se može dogoditi u koliko ti ne uspe da se ubiješ).

Ne biti siguran u to da želiš da umreš sasvim je u redu i normalno za ljude koji su u suicidalnoj krizi, i ne želim da i jednog trenutka pomisliš da će ova neodlučnost mirno proći za jedan do dva dana. Ali, ona ipak prođe. Mnogi ljudi u ovim očajničkim časovima ambivalencije osećaju kao da vreme stoji ili jedva prolazi. To je kao da se ostatak sveta kreće normalnom brzinom, ali se za tebe vreme nasukalo i stalo. A sve dok se stvari ne promene, bilo bi korisno da znaš da su ono što ti proživljavaš iskusili i drugi ljudi koji su se osećali i mislili kao ti. To je jednostavno tako.

Želim da budeš svestan još jedne stvari: suicidalne logike. Kada se nađeš zarobljen u osećanju da nemaš gde da kreneš i zaglibljen u ambivalenciju oko života i smrti, može ti se činiti da razmišljaš sasvim jasno. Velika je verovatnoća da nije tako. Velika je verovatnoća da si depresivan, a

depresivni ljudi ponekada ne misle sasvim jasno ili sasvim dobro. (Pisao sam o tome u poglavlju koje sledi).

Pogledaj ovu misao: «Ili će se moj život popraviti, ili ću se ubiti.»

Ako ti ovakav način mišljenja zvuči poznato, zapitaj se, «da li je ovo jedini način na koji se stvari mogu odigrati, ili A ili B?» Ako odgovoriš sa da, to znači da si se zaglibio u vrsti jednosmerne logike. A ta je opasna.

Samo za trenutak ću se složiti s tobom da se možda tvoj život neće poboljšati, da će stvari nastaviti da budu bedne i beznadežne i da će, ako si depresivan, tvoja depresija trajati zauvek. Opcija A, tvoj život se poboljšava, nije u igri.

Pitanje: Da li stvarno moraš da se opredeliš za opciju B i ubiješ se?

Odgovor: Pa, ne nužno.

Uvek postoji opcija C. Sa opcijom C mogao bi, na primer, da ostaneš i dalje depresivan i jadan. Ljudi to rade sve vreme.

Ono što je nelogično u suicidalnom mišljenju je da sebi daješ samo dva načina da se nosiš sa svojim problemima – gore ili dole, život ili smrt. Moguće da nisi razmišljao o opciji C, da jednostavno nastaviš da budeš jadan.

Upamti, jedina osoba koja kaže da se, ako život ne krene na bolje, mora ubiti, si ti.

Evo još jednog parčeta suicidalne logike. Mi ga zovemo kružna/cirkularna logika. Ovaj razgovor-u-glavi ide ovako:

«Ubiću se.»

«Zašto?»

«Zato što su moji problemi nerešivi.»

«Kako znaš da su ti problemi nerešivi?»

«Ne budi kreten! Kada bi se moji problemi mogli rešiti, zar misliš da bi bio na ivici da se ubijem?»

Ovakva vrsta logike liči na situaciju u kojoj kao da ti je jedna cipela prikucana za pod, a trčiš punom brzinom: što brže ideš, omamljeniji postaješ. Nikada ti ne padne na pamet da sedneš, odvežeš cipele, skineš ih i kreneš bosonog u nekom novom pravcu.

Ponekada je dovoljno porazgovarati sa nekim, osim sa samim sobom, kako bi izašao iz te kružne logike; sa nekim ko je izvan, a može da zaviri unutra.

Znam da ti ovakvi primeri suicidalne logike nisu od velike pomoći i da, od svih stvari koji ti mogu popraviti situaciju ili raspoloženje, najmanje korisna stvar, rekao bih, je nešto kao, «Razvedri se, imaš sve što ti je u životu potrebno!» Zato to i neću reći.

Ali, želim da znaš da, ako dozvoliš nekim prosečnim osobama da znaju da razmišljaš o tome da se ubiješ, ova «razvedri se» poruka je velikim delom ono što možeš od njih čuti. To je njihov logički dokaz kojim uzvraćaju na tvoj logički dokaz. Njihov je dokaz podjednako uskogrud kao i tvoj. Na žalost, kada ti se jednog dana ne bude živelo, obe vrste logike neće vredeti ni pišljivog boba.

Postoji stari vic o nekome ko pokušava da oraspoloži depresivnu osobu i kaže: »Razvedri se, stvari bi mogle biti još gore!«

Depresivna osoba se oraspoloži i, zasigurno, stvari krenu nagore.

Zato te neću zavaravati da je jednostavno smisliti način da se izađe iz suicidalne krize i brzo okonča ambivalencija koja te proganja. Najzad, možda si najzad stigao do onog mesta odakle si i krenuo da ozbiljno razmišljaš da se ubiješ posle duge, izgubljene bitke, bitke o kojoj ja nikada neću saznati.

Razočarenja se mogu gomilati i možda se osećaš priteranim u ćošak smrti. Ili si možda doživeo gubitak i jednostavno ne možeš da zamisliš život bez tog gubitka. Bilo šta da je, jednom kada suicidalna kriza počne ne pomaže da ja (ili bilo ko drugi) kaže, «Bingo! Tvoja je kriza prošla!»

S druge strane, želim da znaš da ni jedna kriza ne traje večno i da ne biti siguran što se umiranja tiče je OK i normalno sve dok stvari ne počnu da se menjaju. A, u

koliko se prvo ne ubiješ, stvari **ĆE** se promeniti –nekada čak i na bolje.

POGLAVLJE 5

KORAK NAZAD, MOLIM

Zbog načina na koji sam odabrao da pišem ovu knjigu, napraviću još jednu pretpostavku o tebi; pretpostaviću da, pošto misliš o samoubistvu, razmišljaš i o tome kako to da izvedeš.

Pre ili kasnije, kada bilo ko od nas dospe u ovakvo stanje, počinjemo da smišljamo kako bi to mogli učiniti. Samoubistvo nije samo konačna i trajna odluka, već i konačni «kako-da» projekat.

Ali pošto ne mogu da pretpostavim koliko si daleko odmakao u svojim razmišljanjima, moraću da pribegnem nekom nagađanju koje sam naučio. Zamoliću te da zamisliš da nešto činiš – ne za mene, već za sebe.

Dozvoli mi, na tren, da te podržim. Nije lako ubiti ljudsko biće. Čak iako nameravaš to sam da obaviš, moraš bar malčice razmisliti kako to da obaviš. Moja profesija ovu temu naziva metodom ili sredstvom. I kada radimo sa suicidalnom osobom, pitamo, «Kako planiraš da oduzmeš sebi život?»

Ako osoba kaže, «Još uvek ne znam,» smatramo da je rizik mnogo manji nego ako osoba kaže, «sa 45to-kalibarskim automatskim pištoljem u petak popodne u tri sata.»

Kratko rečeno, što je jasniji plan, veći je rizik od samoubistva. Obzirom da nikako ne mogu znati kakvu vrstu plana ti smišljaš, ili kakav ti je vremenski raspored, imam predlog koji može zvučati malo uvrnuto. (Ako si oduvek smatrao da su psiholozi prilično uvrnuti, eto dokaza.)

Ono što želim da te zamolim da uradiš, bar za sada, je da napraviš jedan mali korak unazad od odluke o samoubistvu. To ne znači da kasnije nećeš moći da nastaviš tamo gde si stao, ali, za sada, ili bar za danas, napravi jedan mali korak nazad, dalje od ivice.

Možeš da saspeš sve te tablete koje si skupljao u klozet i pustiš vodu, ili da daš pištolj drugu, ili da izbaciš žilete ili da ne odeš na visok most ili građevinu sve dok ne pokušavaš da dobro o svemu razmisliš. Kratko rečeno, radi šta god je potrebno da bi smanjio prisustvo sredstava pomoću kojih bi mogao da poželiš da okončaš svoj život.

Razlog što ovo tražim od tebe je jednostavan: svakog od nas može dovesti u iskušenje savršena mogućnost. Znam da je, kada smo konfuzni ili nesrećni ili ljuti, čak mnogo teže doleteti iskušenju, pa tako, ako sklonimo ono što nas dovodi u iskušenje van vidokruga ili van domašaja, to je kao da smo stavili malčice vremena između sebe i svojih impulsa.

A kada jednom napraviš ovaj korak unazad, ponekad možeš videti stvari drugačije. Ponekada ne možeš, ali ponekada možeš.

Iz razgovora sa mnogim ljudima koji su pokušavali da se ubiju, znam da je, kada jednom suicidalna osoba stavi plan u pogon, ponekad vrlo teško da on ili ona zaustave napredovanje. Čak sam imao prilike da čujem ljude kako kažu da, baš u zadnjem minutu pre nego što su pokušali da se ubiju, izgledalo je kao da moraju da nastave i pokušaju.

«Na kraju krajeva», rekao je jedan od njih, «Otišao sam predaleko da bih se mogao vratiti.»

Nikada nije prekasno da se vratiš.

Možda bi pomoglo da misliš o stvarima na ovaj način. Niko od nas neće napustiti ovaj svet živ. Sat otkucava svakom od nas. Nikada nije stvar u tome «da li» ćeš umreti, već je samo pitanje *KAKO* i *KADA*.

Ova izjava možda zvuči malo jezivo, ali nije da ovde ne govorimo o ozbiljnim stvarima. Niko ne može izbeći taj posao umiranja. To nije kao što se komičar Vudi Alen jednom našalio, «Ne plašim se umiranja...samo ne želim da budem prisutan kada se to desi.»

Ne. Umiranje je onaj sastanak koji niko ne može da otkaže.

Mnogi su ljudi, koji razmišljaju o samoubistvu, odlučili da, ako već ne mogu kontrolisati ništa u svom životu, mogu bar

da kontrolišu kako i kada sopstvenog umiranja. Ovo osećanje uspostavljanja kontrole je dobro, vrlo slično kao kada ste prvi put učili da vozite bicikl bez pomoćnih točkića. A ovo osećanje, da smo u kontroli nad sopstvenom sudbinom, nam je vrlo važno, toliko važno da mnogi ljudi koji oduzimaju sebi život čine to kako bi potvrdili da su, u stvari, u kontroli bar nečega.

Ali loša stvar s planovima za samoubistvo koji su stavljeni u pogon je da ponekada mogu preuzeti moć, moć nad kojom vlasnik gubi kontrolu. Samoubistvo može biti konačna vežba iz lične moći, ali nikada ne bi trebalo da postane obaveza.

Jedna mlada majka, koju sam jednom poznavao, isplanirala je da se ubije na isti onaj dan kada je umrla njena ćerka. Njena adolescentna ćerka umrla je od kancera godinu dana ranije. Majčin suprug je napustio i ona se osećala bedno i nesrećno i nekoliko meseci je žudela da umre. U svom razmišljanju o smrti donela je odluku da će za nju biti najbolje da umre istog dana kad i njena ćerka. A kako je taj dan odmicao i njen život se okrenuo nabolje, ona je sve manje i manje osećala potrebu da se ubije. «Ali, obećala sam sebi da ću to učiniti četrnaestog,» rekla je. «A obećanje je obećanje.» Na svu sreću, nije baš bila toliko dobra u održavanju obećanja da ne bi mogla da prekrši bar ovo.

Ima još nešto u ovoj priči. U planu ove žene da okonča svoj život, ona je dala obećanje svojoj mrtvoj ćerki da će joj se pridružiti četrnaestog. Kada smo o tome razgovarali, ispostavilo se da, kada se ova gospođa stavila u položaj

svoje ćerke, njena ćerka, u stvari, nije želela da majka umre. Oslobođena ovog tereta, žena je bila u stanju da napravi drugačiju vrstu obećanja.

Molim te da shvatiš da te ja ne nagovaram da odustaneš od svojih planova da umreš ili od svojih misli o tome kako da umreš. To bi bilo glupo s moje strane. Ja ne mogu da kontrolišem tvoje misli niti bilo ko drugi može. Sve što tražim od tebe je da malo pomogneš, daš sebi malo prostora za disanje i malo vremena da o stvarima dobro promozgaš.

Negde u nastavku ove knjige možeš naići na nešto što će ti pomoći da se predomisliš. Ili, u sledećih nekoliko sati ili dana ili nedelja, može se dogoditi nešto što nisi očekivao, nešto što će ti dati razlog da živiš. Zato, za svoje dobro, molim te, napravi korak unazad.

POGLAVLJE 6

BUBA U ŠOLJI

Sada kada smo proveli nešto više vremena zajedno, želim da, u sledećih nekoliko poglavlja, sa mnom malo istražuješ. Želim da zamisliš, samo za trenutak, da si u poslednjih nekoliko nedelja ili meseci bio kao buba zarobljena na dnu šolje. Kako si dospao u šolju, ne znam. Način izlaska iz šolje biće, najverovatnije, rezultat nečega što ćeš uraditi, ili što će ti neko pomoći da uradiš. A, možda ti ja mogu malčice pomoći.

Ideja o bubi-u-šolji nije moja, dobio sam je od jednog psihologa koji je imao običaj da u svojim predavanjima koristi primer bube zarobljene u šolji kako bi ilustrova problem s kojim se svi suočavamo s vremena na vreme: naime, kada se jednom nađemo zaglibljeni u jednoj situaciji, naše odluke su ograničene onim što vidimo. Išli bismo okolo-naokolo po dnu šolje i, pošto ne bi mogli da vidimo izlaz, odlučili bismo da je svaka nada izgubljena i da smo zaglibljeni zanavek.

Penjali bismo se, ali bi skliznuli nazad. Sve što bi pokušali bi propalo. I tada, ubeđeni da nam ne preostaje nikakav izlaz, postali bi depresivni i bespomoćni i beznadežni i, ponekada, suicidalni.

I iako su ljudska bića i veća i pametnija od buba, nisam tako siguran da, kada dođe do toga da se izađe iz šolja u kojima smo se našli, mi uradimo išta bolje. Kada se jednom nađemo u određenim problemima, nisam tako siguran da baš svi mogu da smisle način da iz njih izađu—bar ne sami samčiti.

U jutrošnjim novinama čitam izveštaj o farmeru koji se ubio. Ostavio je iza sebe ženu i porodicu. Veći deo života bio je uspešan čovek, ali sada, sa opadanjem cena stoke i žita, suočavao se sa ogromnim dugovima koje nije mogao da plati. Nasledio je farmu od svog oca i osećao, možemo samo da nagađamo, da izgubiti farmu znači izgubiti sve. I tako, dobrog zdravlja, još uvek mlad, ali bez sumnje depresivan, on se ubio.

Dok čitam ovu priču mislim na bubu u šolji. Vidim ovog čoveka zarobljenog u situaciji iz koje ne vidi izlaz. I kada ponovo pročitam priču, jasno mi je da farmer nije mogao da priča sa ženom ili sa prijateljima o tome kako je zaglibljen u šolji.

Svi su bili «šokirani» njegovim samoubistvom. Tako sam zaključio da su oni koji su ga poznavali i voleli mogli biti «šokirani» samo ako im *NIKADA* nije rekao o tome u kojoj se meri zarobljenim i depresivnim osećao. A bar iz priče, učinilo mi se da se ubio a da nije potražio neko drugo moguće rešenje, drugi mogući način da izađe iz šolje. Jednom rečju, «držao je svoje probleme u sebi» i umro očuvanog dostojanstva.

Možda ti, kao ja, misliš da je tragedija da se čovek može ubiti jer ne može da plati dug. Možda misliš da bi ti, kada bi se našao u njegovoj koži, uradio nešto drugo. Prodao farmu i započeo neki posao? Preselio se u Kaliforniju i postao umetnik? Vratio se na studije i postao inženjer? Možemo samo da nagađamo šta bi sve on mogao da učini sa godinama koje su bile pred njim.

Ali u jedno sam siguran; dok god bilo ko od nas uzima *SAMO NA SVOJA PLEĆA* da rešava problem, ostaće ograničen u tome koliko ga uspešno može rešiti.

Zamisli zajedno sa mnom, ako hoćeš, da ti i ja idemo na put na daleku planetu. Rezervisali smo let i krećemo sledećeg utorka. Ostalo nam je nekoliko dana da se spakujemo, a ljudi zaduženi za let rekli su nam da moramo biti spremni

za tri dana. Dok će hrana i voda biti obezbeđeni, svako od nas sme poneti samo deset stvari. Bićemo odsutni sa planete zemlje godinu dana.
Šta će biti naš prvi korak?

Da li će, na primer, svako otići svojoj kući, ispisati deset stvari koje bi najviše voleo da ima na takvom jednom putu i spakovati ih? Ili, ćemo održali sastanak i zajednički odlučiti kojih *DVADESET* stvari možemo *ZAJEDNO* poneti?

Odgovor je očigledan svakom onom ko je ikada učestvovao u ovakvoj igrici. Jednom rečju, ne bi želeo da kreneš na put na daleku planetu sa dve gitare, dva televizora, i dve iste knjige. Radije bi da radimo skupa i zajedno napravimo mnogo bolju listu, listu gde nema preklapanja i listu koja svakom od nas obezbeđuje mnogo više stvari koje bi voleli da poneseemo na takvo jedno putovanje.

Moja poenta je u ovome: u koliko misliš da ti sam moraš da rešiš sve probleme u životu, morao bi biti *ĐAVOLSKI PAMETAN!*

Moje je iskustvo da ljudi (gde ubrajam i sebe) nisu ni blizu toliko pametni koliko ponekad misle da jesu. Mi smatramo da zato što su naše oči i uši i mozak u radnom stanju, da znamo šta da radimo u svim mogućim situacijama u kojima nikada ranije nismo bili.

Ali to nije tačno.

Svi smo mi kao bube u šolji – možemo da vidimo unutrašnjost svoje šolje, ali ne možemo da vidimo preko njene ivice. Ne vidimo šta je iza. A ono što ne vidimo, ne možemo ni da zamislimo da radimo.

A postoji još i pitanje informacija. Kao što sam rekao, moje je uverenje da svi mi donosimo najbolje odluke koje možemo obzirom na informacije koje su nam pri ruci kada ih donosimo. Na primer, ne sumnjam da je odluka da se umre putem samoubistva *NAJBOLJA* odluka na raspolaganju ljudima koji odlučuju da to i urade.

Oni su sve pažljivo promislili, izvagali i, kada su pregledali sve dostupne podatke na kompjuterima u svojim glavama, samoubistvo je bio pravi odgovor.

Ali, čekaj!

Da li su im bile dostupne sve informacije kako bi doneli odluku? Da li su, na primer, znali da je depresija kroz koju prolaze, izlečiva i najverovatnije ograničenog trajanja?

Da li su znali da se neko, tamo negde u budućnosti njihovih života, mogao pojaviti da ih voli i pazi?

Da li su znali da su, za samo nekoliko dana, stvari mogle da počnu da se menjaju na bolje i da je njihova formula trebalo da sadrži te promene?

Ili su, kao i osoba u našoj svemirski-put igrici, jednostavno otišli kući i spakovali deset stvari?

Ja ne predlažem da je samoubistvo uvek glupa odluka, već predlažem da može biti neopoziva, i da bi, pre nego se odlučimo da se ubijemo, trebalo da sebi damo malo vremena da bi saznali nešto što možda nismo znali, nešto što nam može dati drugačiji vidik – moguće čak i vidik preko ivice šolje.

Tako ću ti, u sledećih nekoliko poglavlja, pružiti informacije koje možda nemaš. Ove informacije mogu i ne moraju da naprave neku razliku, ali ću se opkladiti da hoće.

POGLAVLJE 7

USAMLJENOST

U velikoj meri bi mi pomoglo da znam koliko imaš godina. Jer da znam koliko ti je godina, znao bih mnogo bolje kako da razgovaramo o onome kroz šta prolaziš. Ali pošto to ne mogu da znam, obraćaću ti se kako najbolje znam, kao da si bilo kog uzrasta.

Kod ponovnog pisanja ove knjige u elektronskoj formi napunio sam 62 godine i najverovatnije je da sam stariji od tebe. Budući da sam živeo toliko dugo, znam nekoliko stvari o tome kako je to biti dečak, tinejdžer, student, vojnik, mlad oženjen čovek, otac, deda i, upravo sada, čovek sa manje godina ispred nego iza sebe. I, možda sam, ne kao ti, proveo hiljade dana u samoći. To je bilo uglavnom po mom izboru. Sada, u jesen svog života, možda znam nekoliko stvari o samoći koje ti ne znaš. Kako

sam bliže sedamdesetoj nego dvadesetoj, možda bi mogao ukazati bar malo poštovanja perspektivi jednog starca.

Iskreno govoreći, ne mogu baš tačno da se setim kako je to biti mnogo mlađi nego što sam danas. Ali se sećam da sam, kada sam bio mlad, bio tupav, bez iskustva i impulzivan i ni blizu tako pametan kao što sam smatrao da jesam. To nije izvinjenje za ono što sam nekada bio, već pre jedna iskrena izjava o sopstvenom životu viđena iza ogledala razmišljanja. Pošteno govoreći, srećan sam što sam stigao tako daleko.

Ako si mnogo mlađi od mene, možda ćeš pomisliti, «Šta mi ovaj starac može reći smisleno o usamljenosti?»

Ili, ako si stariji od mene, možeš pomisliti, «Šta mi ovaj balavac može reći što i sam već ne znam?»

Kako nisam žena, a ako si ti žensko, možeš upitati, «Kako muškarac može znati šta usamljenost meni znači?»

Na sva gornja pitanja imam jednostavan odgovor: ne mogu poznavati tvoju usamljenost i neću se pretvarati.

Ali zato što sam došao na ovaj svet sam, kao i ti, i što ću ga napustiti sam, kao i ti, i zato što znam da smo svi mi doživeli usamljenost, zato mislim da mogu da podelim sa tobom nešto od onoga što znam o usamljenosti.

Usamljenost je, kada prestaneš da misliš o njoj, univerzalno ljudsko iskustvo. Ona predstavlja ono neophodno stanje koje nam je svima zajedničko, i zbog čega možda možemo bolje da se razumemo.

Svi smo mi zarobljeni u životnim statistikama. Zarobljeni smo u svom uzrastu, svojoj generaciji, svojoj rasi i svom polu. Dopadalo nam se ili ne, svi smo mi zatvorenici sopstvenog posebnog vremena i mesta i neočekivanih rađanja. I sve dok smo zarobljenici onoga ko smo, prisilom smo ograničeni, i, budući da je tako, potpuno smo usamljeni u onome što znamo o životu. Naše vizije su ograničene, naše razumevanje drugih nesavršeno. Na ovaj smo način svi mi slepi i moramo da se saplicemo nikad ne saznajući šta je zapravo život za onog drugog. Nema drugog načina.

Ja nikada neću znati kako je to biti siromašan i crn. Ja nikada neću znati kako je to odrastati u rezervatu ili dobijati pogrdne nazive zbog boje kože. Ja nikada neću znati kako je roditi se bogat i živeti u luksuzu. Ali, iako nikada neću znati sve ove stvari, to ne znači da ne mogu pokušati da ih razumem. Zato što nikada nisam doživeo ono što je drugo ljudsko biće doživelo, ne znači da ne mogu da nju ili njega poštujem ili da se osećam na isti način po pitanju životnih problema.

Zato bih te upitao: postoji li neko negde ko je doživeo isto ono što si ti doživeo? Postoji li neko negde ko može istinski znati tvoj bol kao što ga samo ti poznaješ?

Mislim da bi tvoj odgovor morao biti ne. Jer tako je to sa nama ljudima. Mi poznajemo sebe najbolje, one bliske nama prilično dobro, a strance uopšte ne. Ali uprkos ovih ograničenja, većina nas čini sve što može da razumemo

jedni druge i, koliko god je moguće, nastojimo da učinimo sebe razumljivim.

To je razlog zbog koga treba pričati o usamljenosti. Ona je, na neki način, zajednička veza među nama. Svako od nas ima misli i osećanja koja držimo u sebi čitavog života. Svako od nas ima svoje nade i strahove i snove koje ćemo, čak i kada ljudi koji su nam najbliži, upitaju o njima, negirati. Zato hajde da pričamo o usamljenosti.

Usamljenost može biti ubica. U svom najgorem obliku, ona je naš neprijatelj broj jedan. Ti si je upoznao, ja sam je upoznao, svako ko je ikada zastao da razmisli o značenju sopstvenog života je upoznao. Ona predstavlja ono užasno osećanje da, u celoj vasioni ne postoji niko ko dovoljno brine da bi došao do nas i okončao našu usamljenost. To je ono što povređuje više od ičeg drugog. To je osećanje da nas niko ne želi, da nikoga nije stvarno briga da li uopšte postojimo.

Neću te zavaravati, usamljenost je ono sigurno mesto sa koga misli o samoubistvu mogu početi da izvire. Zbog usamljenosti ljudi počnu da misle da je smrt bolja od života. «Nisam mogao biti usamljeniji čak i da sam mrtav, pa onda što da ne umrem?» To je užasna logika samoubistva, rođena u odgojena u usamljenosti.

Kada si usamljen, možeš pogledati oko sebi i videti, koliko god ti dobar ili loš vid bio, da drugi ne izgledaju usamljeni. I to je ta razlika između onoga što vidiš da drugi imaju a što ti nemaš, što čini usamljenost tako groznom.

Pošto ne mogu znati kolika je dubina tvog samovanja, možda neću biti u stanju da kažem nešto što bi otklonilo neugodan osećaj usamljenosti od koje patiš. Ali obzirom da znam da je usamljenost tako strašno stanje, možda bi ti pomoglo ako ti ispričam o onome što ja verujem da je usamljenost i što mislim da bi mogao da uradiš sa njom.

Biti sam nasuprot biti usamljen

Ja, pre svega, verujem da postoji neka zbrka oko pojma usamljenosti. Biti sam ne znači i biti usamljen. Možeš biti sam na vrhu planine a ipak ne biti usamljen. Možeš živeti u naseljenom gradi i biti okružen hiljadama ljudi a ipak umirati od usamljenosti. Ili možeš biti član porodice i provoditi sa ljudima čitave dane i noći, a ipak, duboko u srcu, biti usamljen. Znači da nije stvar u tome gde si, već kako si povezan sa ljudima oko sebe, kako pričaš sa njima, kako te oni čuju i kako znaju o tebi, sve je to ono što čini razliku između samoće i usamljenosti.

Većina ljudi sa kojima sam radio nisu mogli da podnesu da budu sami. Oni su izjednačavali samoću sa usamljenošću. Govorili bi mi da, kada su sami sa sobom, počinju da se osećaju prazno i šuplje i nekompletno, kao da im prisustvo drugih daje značaj koji inače nemaju. Činili bi očajničke stvari samo radi društva drugih ljudi. «Idem po barovima svake noći, rekla mi je jedna mlada žena, «zato što ne mogu da podnesem da ostanem sama kod kuće.» Upitao sam je, «da li ste sami sebi toliko loše društvo?» Netremice me gledala. «Nisam mislila o tome na taj način; rekla je. «Predpostavljam da je to tačno».

Što smo više pričali, shvatili smo da ona nikada nije mislila o sebi kao vrlo interesantnoj ili duhovitoj ili pametnoj. Imala je nisko mišljenje o sebi i nije mogla da vidi zašto bi neko poželeo da bude s njom, osim zbog seksa. Kratko rečeno, nije sebe mnogo volela. I tako, kada bi bila sama, pravila bi društvo nekome za koga nije baš mnogo marila. A kasnije se sa mnom smejala na to kako je nekada mislila da je bolje biti poželjan za seks, nego ne biti poželjan uopšte.

Ali kao što vidiš, to je začarani krug. Nije volela neobavezni seks, ali kako joj je bilo potrebno da bude sa nekim – bilo kim – kao potvrdu da nije sama, ona je žrtvovala svoje samopouzdanje i samo ga dodatno još više snizila. Jer, kako bi sama rekla, «samo bi loše stvari radila.»

Tako je bar jedan razlog za samoću taj što sebe ne volimo. Ni na koji način ti ne mogu pomoći da zavoliš sebe. Želeo bih da mogu. Ali tamo gde ja ne mogu, drugi bi mogli. Ili možda ti možeš sebi pomoći. Sve što znam je da do god ne počneš da voliš sebe nećeš moći da napraviš nikakav pomak i odnosu na usamljenost.

Sve dok ne otkriješ i ne spoznaš i ne prihvatiš da poseduješ neke vrednosti, neku svrhu i neke dobre i pristojne kvalitete kao ljudsko biće, doživljavaćeš samoću kao užasan način da se potroši vreme.

Nekim usamljenim ljudima sam, pak, preporučivao da provedu neko vreme u osami. Znam da zvuči šašavo, ali pogledaj slučaj disk-džokeja.

Ted je bio prezaposlen radio disk-džokej koji nikada nije propustio da se oglasi veselim, vedrim glasom. Imao je obožavaoce. Bio je dobro plaćen i imao je devojku. Spolja gledano, njegov se život činio božanstvenim. A obratio mi se sa, kako je sam rekao, «Mora da sam lud!»

«Zašto ste ludi?»

«Zato što sam, bez obzira na to kakvim se ja Vama činio, užasno usamljen. Ne mogu da podnesem da nema ljudi oko mene. Oni su za mene kao vazduh koji dišem. Ako ostanem sam, čak i na samo nekoliko minuta, počinjem da paničim, kao da ne mogu da dišem. Moja devojka i ja bi želeli da se uzmemo, ali osećam da nisam spreman. Kao da mi je previše potrebna. Kao da, ako bih je oženio, nikada više ne bih mogao da budem bez nje. A to nije pošteno prema njoj.»

Što sam više upoznao Teda shvatao sam da je dozvolio sebi da postane bezvredan čovek. Bez obožavaoca i prijatelja i ljudi oko sebe da mu kažu kako je pametan i bistar i zabavan, osećao se praznim i usamljenim. Nije nikada, kako se ispostavilo, proveo vreme sam sa sobom, ili pokušavajući da upozna i zavoli sebe. Negde duboko u njegovom mozgu, čini mi se da je zacrtao da su mu ljudi previše potrebni i da bi bez njih, verovao je, mogao da umre od usamljenosti. Koliko god mu to blesavo zvučalo, predložio sam mu da izađe iz kancelarije i ode u park preko

puta ulice i odsedi jedan sat bez da priča sa bilo kim, osim sa samim sobom.

Kada smo se sreli sledećeg puta, nasmejao se i rekao da nije uspeo. «Da li ste ikada vodili razgovor sa patkom?» Zatim je dodao, «To je bio najduži sat koji sam proveo u svom životu. Do bola. A patke se ne smeju vicevima koje prosipate.»

Ali, efekat je bio dobar. Postepeno, provodeći sve više i više vremena sam sa sobom, počeo je da shvata da može preživeti bez da su ljudi stalno oko njega. Mogao je da diše, razmišlja o stvarima i sprijatelji se sa svojim sopstvenim mislima i osećanjima. Počeo je da oseća da može da opstane sam sa sobom i da nema potrebe da se plaši usamljenosti kao što je nekada imao običaj.

Pred kraj naše seanse, upitao sam Teda da li bi pokušao nešto što nikada ranije nije činio, nešto što bi mu dalo snage da živi sam, a što bi trajalo jedan dan. I sama pomisao na to ga je uplašila. «Šta predlažete?» pitao je.

«A šta Vi predlažete?» rekao sam.

Ted se zamislio za trenutak. «Oduvek sam želeo da se otisnem kanuom niz brzu reku. Možda bih mogao to da uradim?»

«Sam samcit?»

«Postoji li neki drugi način?»

«Plašim se da ga nema,» rekao sam.

I tako je Ted iznajmio kanu i veslao po brzacima tri dana, sam samcit. Kada se vratio, likovao je. Preživio je samoću i nije se osećao usamljeno. Okončali smo naše seanse i, u roku od mesec dana se oženio i prihvatio novi posao u drugom gradu.

Poruka Tedove priče je jednostavna: nije samoća neprijatelj, već je to *STRAH* od samoće. Ali, iako ne želim da ovo zvuči previše jednostavno, moje je osećanje da svako mora da nađe svoj način, ne da istrpi samoću, već da uživa u njoj i, iz nje se razvija i raste.

Stvaranje sopstvene usamljenosti

Od drugih ljudi sam naučio da je usamljenost često stvar lične izrade. Negde, nekako, dođemo do uverenja da je to nešto loše. Verujemo da su drugi ljudi na neki način dužni da nam ne dozvole da patimo od usamljenosti. Verujemo da će, samo zato što smo ljudska bića, drugi doći do nas da se raspitaju o našim mislima i osećanjima. Iako se to ponekad događa, ne verujem da je dobro s tim računati. Ako ništa drugo, ljudi teže da nas izbegnu ako delujemo ili se ponašamo usamljeno.

Da li ste ikada čuli sebe kako kažete, «Nikoga, istinski, nije briga.» Siguran sam za sebe, a i prilično sam siguran i za svakog od nas. To je izjava o usamljenosti. Reći to jednom ili dva puta zato što se osećamo usamljeno je jedna stvar,

ali verovati da je to tačno od sada do večnosti je nešto sasvim drugo.

Po mom mišljenju trajno uverenje da nikog stvarno nije briga za nas ~ i, *da nikog neće biti briga za nas u budućnosti*, je ravno samo-nametnutoj smrtnoj kazni. Ako zaista verujemo da stvari tako stoje danas i da će tako biti i u budućnosti, onda je pitanje ima li nade da poredimo usamljenost?

Nema.

Ali, hajde da ispitamo ovo uverenje bar malčice.

Odakle nam to? Da li s toga što, kada smo bili sami, ljudi nisu došli da nas oslobode naše usamljenosti? Nisu li naši roditelji bili suviše zauzeti, a naši takozvani prijatelji preokupirani sobom?

Verovatno. Ali, da li samo zbog toga samoća može da traje večno? Ili smo mi nalik malim naučnicima sa teorijom koju pokušavamo da dokažemo? Nismo li postavili hipotezu koja kaže: «Ljudima nije stalo, a dokaz je to što sam usamljen/a i niko ništa ne čini povodom toga.»

Mislim da postoji način da se to proveriti. Hajde da pretpostavimo, za trenutak, da ti nisi najusamljenija osoba na svetu, da tamo negde postoji bar jedna osoba koja je usamljenija od tebe. Znam da je teško u to poverovati, ali ostani sa mnom.

Hajde sada da kažemo da ti, budući da si druga najusamljenija osoba na svetu, odlučiš da pokušaš da nađeš najusamljeniju osobu na svetu. Kako bi to uradio/la?

Postoji samo jedan način. Moraćeš da odeš i probaš da nađeš nju ili njega. A to ćeš postići tako što ćeš prići nekome i pitati ga kako je proveo dan, ili da li je uživala u filmu koji je odgledala ili bilo koje pitanje koje ti može pasti na pamet. Obzirom da znaš da si druga najusamljenija osoba na svetu, nećeš se zamajavati time da im to kažeš, već ćeš rađe pokušati da saznaš što više o njima. Raspitivaćeš se o njihovim osećanjima i mislima i nadama i strahovima.

I šta će se tada dogoditi? Prva stvar koja će se dogoditi je da ćeš brzo skliznuti na poziciju tri ili četiri liste usamljenika. A ako bi razgovarao sa dovoljno ljudi, najverovatnije da ne bi ni pravio listu.

Znam kako naivno ovo zvuči. Ali, možeš li da smisliš neki drugi način? Ja ne mogu. A znam da, ako čekaš da svet dođe do tebe da ti okonča usamljenost, biće to jedno vrlo dugo čekanje, zaista.

Usamljeni ljudi bi mi govorili, «Ali, mnogo je to teže uraditi nego što mislite. Ne mogu tek tako da priđem strancu i počnem da pričam sa njom/njim.»

A ja bih rekao, «A što da ne?»

«Zato što nemam šta da kažem.»

«To je dobro,» rekao bih. «Ne moraš ništa reći o sebi. U stvari, ne bi ni trebao. Ti ionako znaš da si druga najusamljenija osoba na svetu i da se ništa specijalno ne dešava. Toj je zadatak da saznaš nešto o drugima, a ne da njima kažeš nešto o sebi.»

Upotrebio sam ovaj predlog mnogo puta sa mnogo ljudi i nikada nisam doživeo da nije uspeo. Shvatio sam da bi, ako bi usamljeni ljudi napravili taj mali korak, naučili nešto što nisu znali. A to je da je svako donekle usamljen i da, od svih stvari koje volimo da činimo na ovom svetu, jedna od najboljih je da pričamo o sebi. Kada nam se pruži prilika možemo da pričamo i pričamo i pričamo o sebi. Štos je u tome da nađemo nekoga da sluša.

A onda kada nas neko uvuče u takav razgovor, dve stvari se događaju: (1)počinje da nam se dopada osoba koja nas ohrabruje da pričamo o sebi, i (2) želimo da znamo više o drugima i počinjemo da postavljamo *njima* pitanja.

Pre nego što možeš i da zamisliš, prijateljstvo je na vidiku. A ako je usamljenost neprijatelj broj jedan, prijateljstvo je FBI.

To nije ništa novo. Mudri ljudi vekovima znaju da je najbrži način da se sklopi prijateljstvo i da se nikada ne bude usamljen, da se raspitujemo o drugoj osobi i da navedemo nju ili njega da priča o sebi. Treba se suzdržavati da kažete šta bi vi voleli da učinite (da pričate o sebi), dok

slušate i saznajete o nekom drugom. Zaista je baš tako jednostavno.

I tako, ako si usamljen i voljan da napraviš neku drugu vrstu eksperimenta (nasuprot dokazivanju da ljude stvarno nije briga), onda možeš učinite nešto danas kako bi testirao ovu ideju. Možeš da izvučeš nešto o bilo kome – o osobi koja sedi pored tebe u autobusu, o devojci preko puta stola za ručavanje, vrataru koji čisti ulaz, bilo kome – i započneš sa par jednostavnih propitivanja. «Kako ste?» «Juče je bilo prilično vruće, zar ne?» Ili šta god je potrebno da bi se razgovor održao.

Zatim, neka ti je cilj da saznaš samo dve stvari o toj drugoj osobi: odakle je, ili šta radi ili šta studira. Svi razgovori između stranaca započinju na ovaj način. Na osnovu samo dva parčenceta informacija (odakle si i šta radiš), ljudi mogu osetiti da li postoji neka zajednička veza među njima. Mogu početi da osećaju da ima izgleda za prijateljstvo.

Problem da navedemo nekoga da nas sluša i provalimo sopstvenu usamljenost će se rešiti sam od sebe jer, gledajući ljude kojima smo prišli će vrlo brzo želeti da saznaju nešto o nama. Oni ne mogu tome da odole, osim ako, naravno, nisu toliko zaokupljeni sobom da ih nije briga ni za koga drugog – u kom slučaju verovatno nisu ni bili vredni da ih upoznajemo.

Ključna stvar da bi se razgovor održavao nije u tome da pričamo o sebi sve dok nam se ne uputi pitanje, a i tada, treba da odgovaramo kratko. Kasnije, kada uspostavimo neki odnos, možemo pričati o sebi mnogo slobodnije. Ovo

je suština onoga što psiholozi i psihijatri i savetnici kao ja rade sve vreme – zato nas uglavnom ljudi i zavole. Svi vole dobrog slušaoca, ili bar tako izgleda.

Naravno da neki ljudi mogu da te smatraju za ludaka kada započneš takav razgovor, ali to je njihov problem. U mom iskustvu i u iskustvu usamljenih ljudi sa kojima sam radio, strah od odbacivanja je samo to – strah. A ako živimo ograničeni svojim strahovima, ostaćemo zarobljenici sopstvene usamljenosti i ništa se nikada neće promeniti.

Čini mi se da treba da postaviš sebi sledeće pitanje: nemam li udeo u sopstvenoj usamljenosti? Nisam li kao mali naučnik koji se upinje da dokaže da ljude stvarno nije briga? Nisam li prikupljao dokaze da, uprkos činjenici da postoje bilioni ljudi na ovoj planeti, niti jedan od njih mi nikada ne može postati prijatelj?

Jer ako jesi, to znači da si gradio razloge što bi izabrao smrt a ne život. I sve dok ti (a stvarno mislim *SAMO* ti) ne napraviš prvi iskorak iz i dalje od usamljenosti, stvari se verovatno neće promeniti na bolje.

Mogao bih krenuti da nagađam o čemu upravo sada misliš. «Ma znam, i ako pokušam, biću ponovo povređen/a. Napraviću korak ka nekome i neću im se dopasti. Ma to neće uspeti.»

I moguće da si apsolutno u pravu. Možda neće uspeti. Ljudi te mogu opet povrediti. I imaćeš samo još više dokaza da

ljude stvarno nije briga i da ti nikada neće uspeti da izađeš iz šolje.

A ja te pitam, gde to piše u tvojoj krštenici da imaš garanciju protiv usamljenosti, ili da, kada rizikuješ time što upoznaš ili možda zavoliš nekoga, da ćeš uvek izaći kao pobednik?»

Nigde to ne piše.

Žao mi je, prijatelju, ali niko od nas nema garancije na to da život neće biti bolan ili da nećemo biti povređivani.

Zato ću te pitati, kakve alternative imamo? Može li iko od nas samo da sedi i čeka da nam neko priđe i okonča našu usamljenost? Ili mi treba da napravimo taj prvi mali korak?

Kao što svi znaju, to jeste kockanje. Ali, sviđalo nam se to ili ne, sve dok ne poželimo da unovčimo svoje žetone i potpuno prekinemo igru, to je kockanje koje nam ne gine.

Pokušaj da zapamtiš da tamo negde među bilionima ljudi postoji neko, možda baš kao ti, ko je spreman na istu hazardnu igru. Ko zna, među više od pet biliona duša, moguće da ima tri ili četiri ili možda čak i desetak onih koji, baš u ovom trenutku, započinju istu hazardnu igru kao i ti. Ako se dogodi da se sretnete, možete kasnije da se svađate oko toga ko je bio usamljeniji.

GLAVA 8

DOBRE VESTI O DEPRESIJI

Šta bi pomislio kada bih ti rekao da će, bez obzira koliko si depresivan danas, baš sada, da će tvoja depresija proći i da ćeš se, pre ili kasnije, osećati bolje?

Šta ako ti kažem da ćeš, ako si kao i većina depresivnih ljudi, prevazići svoju depresiju i da će sve biti samo loša uspomena?

Verovatno bi mi rekao da bi trebalo da odem na ispitivanje glave kod nekog psihologa. Pa, ne bi baš bio u pravu.

Dobre vesti o depresiji su da je, osim u retkom slučaju, depresija privremena stvar. Obična prehlada emotivnih problema, milioni ljudi širom sveta pate od depresije. U stvari, možda je i vodeći uzrok gubitka radosti i sreće i produktivnosti u celom svetu. A kao i svaka prehlada, kolikogod se čovek od nje bedno osećao, većina depresija ima svoj tok i čovek se vraća nazad u normalu.

Ako bi zastao na minut da se osvrneš na svoj život, mislim da bi video da si i ranije bivao tužan i depresivan i da si preko toga prelazio. Možda i više nego jednom. Moguće da nikada pre nisi bio toliko depresivan, ali je sigurno da ovo nije prvi put da se osećaš tužno i očajno i trulo i bespomoćno. Osim ako nisi vodio neki čarobni život, i ti si prolazio kroz šta je prolazio ostatak sveta s vremena na vreme – a to je osećanje depresije.

Bez da mnogo komplikujem, želeo bih da ti kažem nekoliko stvari o toj stvari zvanoj depresija. Zato što znam da je oko 60% ljudi koji pokušaju da se ubiju depresivno u tom trenutku, znam da su velike šanse da si i ti depresivan.

Pošto predpostavljam da najverovatnije nisi neki ekspert po pitanju depresije, pokušaću da ubrzam stvari i tutnem nekoliko podataka u tvoju glavu o ovoj najčešćoj emocionalnoj nevolji. (Ako si siguran da nisi depresivan već samo besan ili usamljen ili do maksimuma pod stresom, ili se osećaš beznadežno i bespomoćno, možeš preskočiti ova poglavlja i ostaviti na miru nas povremeno depresivne ljude. S druge strane, ako se osećaš beznadežno i bespomoćno, možda je mnogo bolje da ostaneš s nama.)

Kako sam radio sa stotinama depresivnih ljudi, a bio i sam u tom sosu jednom ili dva puta, poznato mi je kolika je gnjavaža čitati nešto o depresiji kada je sve što stvarno želim da uradim da odem negde i prespavam nekoliko dana ili upalim TV i pustim da neko proba da me oraspoloži. Zato obećavam da ću biti kratak i da ću se strogo držati teme.

Biti depresivan je životno-ugrožavajuće stanje uma. Biti ozbiljno depresivan je životno-ugrožavajuće stanje uma *i* tela. To je onaj ljudski doživljaj koji nas, u koliko potraje, čini sve bolesnijim i bolesnijim, sve dok se ne nađemo na dnu crne rupe kada teško možemo da zamislimo da ćemo se ikada bolje osećati. To je kao da nam je unutrašnji psihološki krajolik potpuno crn, bez radosti, ili čak i šanse za radost.

Jednom sam upitao vrlo depresivnog momka da li je zbog nečega anksiozan. «Ne,» uzdahnuo je, «i suviše sam depresivan da bih bio anksiozan.»

Znam da kada si depresivan sva druga osećanja počinju da gube snagu. Ništa nije dobrog ukusa kada si depresivan, ništa ne zvuči dobro, ništa ne izgleda smešno. Stvari zbog kojih je nekada vredelo živeti gube značaj. Biti depresivan znači da ne haješ da li reaguješ na život ili ne. A to je ono što depresija znači – izostanak reakcije na životne zahteve.

Kada si ozbiljno depresivan, to je kao kada ne može ni da se zamisli da će nekada opet biti dobro. Ne samo da se osećaš depresivno, već počinješ i da *MISLIŠ* depresivno. Ovaj «smrad od mišljenja» te vodi sve dublje i dublje u crnu rupu sve dok ti se, najzad, ne počne da čini da iz nje nema izlaza. Depresija, kao psihološki i biološki poremećaj u svom najgorem obliku, dovodi do neke vrste mentalne i fizičke oduzetosti.

Gubitci

Ima mnogo razloga zbog kojih ljudi postaju depresivni, mnogo više razloga nego što je, čak i nama, takozvanim ekspertima, poznato. A neki su od razloga tako očigledni da nije potrebno biti genije da bi ih otkrili. Možemo početi sa gubicima.

Kada god doživimo gubitak, postajemo depresivni. Neki ne, ali većini nas se to dogodi. Ako smo ranjivi na depresiju

(imali roditelje ili baku ili deku koji su patili od depresije), ozbiljan gubitak može da izazove simptome depresije.

Ako izgubimo bliskog prijatelja, osećamo taj gubitak i osećamo žalost što više nemamo takvu osobu pored sebe. Ako izgubimo posao koji smo želeli, i onda to osećamo i često na isti način. Ako nas momak ostavi zbog druge devojke, to je gubitak i naša je reakcija povreda, ljutnja i moguće depresija. Ista osećanja posledica su gubitka zdravlja, prestiža ili stvari koje smo želeli ali smo otkrili da ih ne možemo imati. Pa čak i pad na važnom ispitu predstavlja gubitak – gubitak samopouzdanja. Kada god doživimo gubitak, dobre su šanse da postanemo depresivni.

Moja je poenta u ovome: Nikada neću znati kako ćeš interpretirati svoj gubitak, niti to može znati bilo ko drugi. To znači da ti stvarno ne možeš razumeti moj doživljaj gubitka.

Pre nekoliko godina znao sam jednu stariju gospođu koja je trebalo da bude primljena u bolnicu zbog nekih testova i koja je upravo otkrila da je prilično ozbiljno bolesna i da mora ostati u bolnici bar mesec dana. Njen muž je umro godinu dana ranije i jedina živa stvar koju je ostavila na ovom svetu koja joj je sve značila bila je njena mačka. Ali, mačke ne puštaju u bolnicu. I tako, kada je zamolila svog sina jedinca da pazi na mačku, on je uradio ono što je smatrao pravom stvari: dao je da se uspava. Gospođa je upala u depresiju i prestala da jede. Za tri dana je bila mrtva.

Možda sebi kažeš da je stara gospođa bila blesava, jer je glupavo umreti zbog gubitka mačke. Ali, nije važno šta ti misliš. Ono što je važno je šta je naša gospođa mislila o gubitku svoje mačke. A tako je sa svim našim gubicima – jedino što je važno je šta oni nama znače.

Hajde da pogledamo neke od onih najvažnijih gubitaka, onih za koje mislimo da ih nikada nećemo imati a ipak, budući da je život takav kakav je, moramo sa njima da se nosimo – sviđalo nam se to ili ne.

Možemo izgubiti ljude koje volimo. Mogu nas napustiti, mogu se odseliti, mogu čak i umreti. Nema načina da se to izbegne, gubljenje nekoga koga volimo boli kao đavo i, osim ako ste napravljeni od mnogo jačeg materijala nego mi ostali, žalićete za tim gubitkom. Žalovanje i depresija su različite stvari, ali neki ljudi koji počinju da žale zbog gubitka postaju klinički depresivni, i važno je da im se pomogne i da se leče kada se to dogodi. Niko ne može da vremenski ograniči trajanje žalovanja i tugovanja, ali ako traje suviše dugo – a posebno ako imaš misli o smrti i samoubistvu – vreme je da se potraži pomoć.

Možemo izgubiti zdravlje. Sve dok se ne razbolimo, ne shvatamo šta dobro zdravlje znači. Većina nas misli da će živeti večno, a razboljevanje sve to menja. Jednom kada ti se dogodi da se razboliš ili povrediš i izgubiš neke važne funkcije, ne možeš se više praviti da si od ne-rđajućeg čelika. Fizički bol koji traje i traje je glavni uzrok depresije i skoro niko ko je patio od bolova bar neko vreme ne može da izbegne da postane depresivan.

Možemo izgubiti novac. Možda ne mislite da gubitak novca može dovesti do depresije, ali još kako može. Novac se, u mnogim društvima izjednačuje sa ličnom moći, a lična moć se izjednačuje sa kontrolom nad životom. Kada izgubimo mnogo novca, ili sve što imamo, mi gubimo moć da kontrolišemo šta nam se dešava. A kada izgubimo kontrolu nad onim što nam se dešava, gubitak može biti nepodnošljiv i dovesti do depresije.

Ovo su primeri onih velikih, najvažnijih gubitaka, a ima ih još mnogo. Ponekada ljudi dožive više od jednog važnog gubitka u kratkom vremenskom periodu i, sigurno kao što se oblaci depresije navlače, slediće duga, tamna oluja.

Možda se pitaš, ako ove vrste gubitaka mogu dovesti do depresije, pa šta ona?

Pa šta ovo: šta ako si imao vrlo lošu godinu? Šta ako, dok prelaziš preko liste stvari koju svi mi moramo nekad izgubiti, uhvatiš sebe kako kažeš, «Da, to sam izgubio.» I, «Da, i to sam izgubio:» Šta ako, kako godine tvog života prolaze, doživiš jedan neobično gadan gubitak? Možda najgori od svih.

Zato te molim da razmisliš o ovome. Šta ako, gadno kao što je bila prošla godina, to bude najgore što ćeš doživeti? Šta ako se više neće takve nizati?

Možeš li da zamisliš tada, čak iako si trenutno depresivan, da ćeš ikada ponovo biti tako depresivan?

Nadajmo se da ne.

Tako, pod pretpostavkom da si depresivan, možda i zaslužuješ da budeš. Možda bi svako, u identičnoj situaciji kao što je tvoja, bio depresivan. Tvoja depresija bi mogla biti sasvim *NORMALNA* reakcija na gubitke koje si doživeo.

Moguće da nisi toliko drugačiji kao što ti se čini. Jer, ako misliš da imaš tapiju na depresiju, nisi u pravu. Seti se da sam rekao da od ovog jutra milioni i milioni tvoje braće i sestara širom sveta pate od istih simptoma. Depresivnog je sveta mnogo; to je samo prostor za stajanje.

Kako svako gubi nešto nekada, depresija se širi kao virus i svako ko nije depresivan danas svakako je to nekada bio ili će nekada biti. Niko ne može da silazi i da se penje na planetu i sasvim izbegne da bude depresivan bar nekoliko puta – izuzev ako nismo skontali kako da živimo bez da osetimo bol zbog gubitka nekoga ko nam je drag.

Tako, ako si doživeo neki užasan gubitak ili gubitke, istina je da ne mogu znati koje ili kako ćeš ih tačno primiti. Ali, znam ovo: ti se ne razlikuješ od drugih. Ako se posečeš, curiće ti krv. Ako se povrediš, boleće te. Ako izgubiš nešto, tugovaćeš i, možda, postati depresivan. Ako izgubiš nešto što ti je vrlo značajno, možeš postati depresivna ličnost ili postati njena kopija. Tako i treba da bude i niko, a ponajmanje ja, se neće praviti da ne treba da osećaš ono što osećaš.

Bilo bi dobro upamtiti tri stvari: 1) nema ništa loše u tome 'biti depresivan', 2) nije glupo biti depresivan, 3) nije greh biti depresivan. Pre će biti da je biti depresivan način na koji ljudska bića reaguju (a pri tom mislim *prirodno*) na gubitke kroz koje svi moramo proći.

Još jedna važna lekcija: neke se depresije javljaju bez nekog vidljivog gubitka ili okidajućeg događaja. One nas obuzimaju kao oluja sa Istoka, uz zviždanje vetra i crne oblake. Ova neraspoloženja (ponekad praćena mešavinom dobrog raspoloženja) su najverovatnije biološke prirode i često povezana sa nedijagnostikovanim i često vrlo izlečivim stanjem kao što je, na primer, bipolarni poremećaj.

Ako je raspoloženje stalno depresivno, može biti da se radi o nelečenom hipotireodizmu ili nekom drugom problemu sa endokrinim sistemom. Neki lekovi mogu da izazovu depresivne simptome. Neke droge isto tako. Ono što bih hteo da kažem je sledeće: mi svakako ne želimo da se ubiješ zbog nekog nelečenog zdravstvenog stanja.

Poboljšanje

Hajdemo sada malo dalje. Hajde da pretpostavimo da si bio depresivan neko vreme, možda mesec dana, možda nekoliko meseci, kada si upitao sebe, da li ću početi da se osećam bolje?

Ako si počeo da odgovaraš na ovo svoje pitanje nedavno, znamo da je tvoj odgovor – nikada! To je način na koji depresivni ljudi misle. Upitaj depresivne ljude da ti

ispričaju najsrećniju stvar koja im se ikada dogodila i oni će reći kako su jednom imaliČak iako je većina depresija zdravstveno stanje koje se može lečiti, kada si depresivan ti misliš depresivno i moguće da ne možeš da vidiš izlaz iz šolje. Kao buba u njoj zarobljena, jednostavno ne možeš ni da zamisliš da ćeš ikada izaći.

Meni su poznati tvoji simptomi. Nemaš interesovanja za stvari koje si nekada voleo. Imaš poteškoće sa koncentracijom. Nemaš energije. Izgleda da ne možeš ništa da uradiš na poslu ili u školi. Tvoja snaga volje ima četiri izduvane gume, a tvoja ambicija je ostala bez goriva. Tvoj duh ne da ne može da lebdi, već ne može ni da se pridigne sa zemlje. Ne interesuju te hrana, zabava ili seks. I razmišljaš o samoubistvu kako bi okončao bol. I tako, što ne bi počeo da misliš da nikada nećeš izaći iz šolje?

Ali sačekaj. Šta ako ti kažem da velika većina depresija prođu same od sebe? Šta ako ti kažem da skoro sve depresije okončaju same od sebe za nekoliko meseci? I šta ako ti kažem da tvoja depresija može da se sredi za nekoliko nedelja ili meseci uz pomoć savetovanja/psihoterapije i/ili nešto lekova?

Šta ako ti kažem da tvoja depresija ne mora uopšte biti tvoja krivica?

Šta ako ti kažem da si možda nasledio tendenciju ka depresiji, da postoji nešto u tvojoj telesnoj hemiji što je razlabavljeno i da, koliko god ga šrafili, tvoje telo pravi

tvoj um depresivnim, dovodeći do toga da razmišljaš o jedinom rešenju koje ti je raspoloživo (trajna odluka)?

Da li bi bio iznenađen da saznaš da možda zbog toga što tvoj organizam nema dovoljno određene vrste soli (lithium carbonate) da ne možeš a da ne budeš depresivan? Ili da, posle ovog otkrića, ti bi bukvalno mogao da dodaš određenu količinu soli jednom dnevno i možda više nikada ne budeš depresivan?

Šta ako tvoj moždani serotoninski sistem nije više jak i potrebno mu je podešavanje? Ne bi pucao u svoj auto ako bi mu ponestalo ulja, pa zašto bi onda u sopstveni mozak ako bi mu ponestalo serotonina?

Šta ako bi, posle porođaja, tvoje telo ostalo bez osnovnih sastojaka potrebnih za održavanje pozitivnog stanja uma? Da li znaš da post-porođajna depresija može biti do te mere ozbiljna da dovede to misli o smrti i samoubistvu?

Veruj me, znam mnogo o depresiji, i ono što ti ovde saopštavam je naučno istinito. Ispitivanje depresije je prilično dobro i sve bolje iz dana u dan. Neke depresije su biološke prirode i leče se lekovima, ne smrću. Neke druge vrste depresija mogu se popraviti ishranom ili vežbanjem. A neke prestaju same od sebe iz razloga koje niko od nas ne razume sasvim dobro.

Zapamti da većina ljudi prestaje da se oseća depresivno za šest meseci, sa ili bez lečenja. Psihoterapija/savetovanje je moćan protivotrov za mnoge depresije, i mnogi rezultati

istraživanja sugerišu da je nešto što se zove kognitivno-bihevioralna terapija posebno efikasna u lečenju depresije.

Za one vrste depresije gde savetovanje nije od pomoći, mnogi moderni lekovi jesu. Savetovanje i lekovi zajedno dobijaju rat protiv najozbiljnijih depresija. U većini slučajeva, ljudi koji krenu na savetovanje/psihoterapiju i počnu sa uzimanjem antidepresivnih lekova počinju da se osećaju mnogo bolje za dve nedelje, ili nešto malo duže od toga.

Moguće da misliš, «On priča o nečijoj depresiji, a ne mojoj. On ne može znati kako izgleda moja depresija.»

Delimično jesi u pravu, a delimično i nisi. Sve dok nisi posetilac sa druge planete ili android, tvoja depresija se ne može toliko razlikovati od depresije svih drugih ljudi.

Možda si izgubio apetit i ne možeš da spavaš. Možda te bude noćne more u sred belog dana. Možda ležiš u krevetu u 5 ujutru i puštaš ono što ja zovem «gadne male ploče» u glavi – znaš od one vrste što vrte i vrte i vrte isti problem koji ne možeš da rešiš i ona kada ploča dođe skoro do kraja a ti još uvek nisi našao rešenje, ona kreće ponovo od samog početka. I kada ustaneš iz kreveta, iscrpljen si kao da si radio čitav dan.

Možda ti nije do seksa ili filmova ili tvoje omiljene hrane ili do stvari koje si nekada voleo, ali, žao mi je drugar, isti si kao i mi drugi kada smo depresivni.

Tako da iako si dobio veliku komadinu depresije i ne znaš šta bi s njom da uradiš, ne znači da se nikada više nećeš osetiti bolje. I ako treba na to da se opkladim – čak iako ne znam ni tebe ni tvoju situaciju – opkladio bih se da ćeš je preboleti, savladati, provući se. I dobio bih opkladu.

Pošto znam da si doveo svoj život u kritično stanje i da razmišljaš o samoubistvu kao načinu da izađeš iz depresije i iz šolje u kojoj si, želim da upamtiš nešto što zahteva ponavljanje. Kada najzad donesemo odluku da se ubijemo, mi odjednom počinjemo da se osećamo bolje. Opređenje za samoubistvo kao najbolje moguće rešenje koje imamo na raspolaganju donosi predivno osećanje olakšanja i, možda po prvi put posle mnogih nedelja, talas energije i obnovljene snage. Sada i najzad, posedujemo dovoljno fizičke i emotivne snage da učinimo ono što smo odlučili.

Ali stanite malo! Nije li ovo okrutna šala? Nismo li pronašli lek koji ubija pacijente? Naša odluka da umremo oslobađa nas bola i patnje naše depresije, ali ona nas takođe oslobađa od postojanja i svih onih stvari koje se jednog dana mogu dogoditi. Što se mene tiče, samoubistvo je previše jak lek za prolaznu bolest.

GLAVA 9

DOVOLJNO LJUTI DA BI SE UBILI?

Kada si kao klinja bio vrlo ljut na svoje roditelje, da li si ikada pretio da ćeš zadržati dah sve dok ne umreš? Ili si

pretio da pobjeješ i nikada se ne vratiš znajući, najbolje što malo dete može da zna, da je jedan od načina da nateráš ljude da ti kažu da te vole da im pretiš kako ćeš ih ostaviti.

Ako se sada osvrnemo na to, zadržavanje daha sve dok ne umremo ili pretnja bežanjem od onih koje volimo može delovati detinjasto i blesavo, ali, pitam te, nije li suicidalna pretnja odrasla verzija te iste stvari? Ne bismo li mogli da, kada smo ljuti i frustrirani ljudima oko sebe, počnemo da se osećamo na isti način – da ako se nadignemo i ostavimo ih, jednom i zauvek i trajno, da bi im bilo žao. A pri tom ne mislim samo žao; već mislim *ŽAO!!!*

Mislim da bi mogli. Na drugom ću mestu pričati o tome kako možemo pokušati da kontrolišemo druge pretnjama da ćemo okončati svoj život, ali u ovom poglavlju želim da pričamo o ljutnji – da ti pomognem da razumeš da ljutnja može da ti postane saveznik, a ne neprijatelj.

Sasvim je moguće da upravo sada ti sebe ne vidiš kao ljutitog. Možeš biti uznemiren, pesimističan, gorak, iritiran, ogorčen ili, kao što mi je jedan klijent rekao, «Suviše sam depresivan da bi bio ljut.»

Ljutnja ima razne oblike i razne nazive. Ali bilo kako je zvali, efekti ljutnje mogu biti štetni po nas, naročito ako usmerimo ljutnju na sebe. Zato je važno znati o ljutnji; njenom poreklu, šta nam čini i kako utiče na naše misli i osećanja.

Moguće da nikada nisi mislio o sebi kao ljutoj osobi. Moguće da možeš da kažeš, «Nikada se ne razbesnim.» Ali pretpostavljam da u koliko možeš to da kažeš za sebe da nisi u kontaktu sa onim što te tišti. Čak je moguće da ni ne znaš šta te ljuti. Ili, ako znaš, moguće da ignorišeš, minimalizuješ ili omalovažavaš one prepreke i zastoje ili ljudi koji stoje između tebi i tvojih snova. Pošto učimo kako da ispoljimo ljutnju na ranom uzrastu, moguće da nije bilo u redu naljutiti se u tvojoj porodici.

