

J o h a n H a r i

IZGUBLJENE VEZE

Otkrivanje stvarnih
uzroka depresije –
i neočakovanih rešenja

Prevela
Tatjana Milosavljević

■ Laguna ■

Naslov originala

Johann Hari

LOST CONNECTIONS

Uncovering the Real Causes of Depression

– and the Unexpected Solutions

Copyright © Johann Hari, 2018

Translation copyright © 2020 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Posvećeno Barbari Bejtmen,
Džonu Bejtmenu i Denisu Hardmenu*

Intervjue povezane s ovom knjigom
možete čuti na engleskom jeziku na
www.thelostconnections.com

Sadržaj

PROLOG: Jabuka	11
UVOD: Misterija	16

PRVI DEO

Rupa u staroj priči

PRVO POGLAVLJE: Čarobni štapić	33
DRUGO POGLAVLJE: Neravnoteža	46
TREĆE POGLAVLJE: Status tugovanja	62
ČETVRTO POGLAVLJE: Prva zastava na Mesecu	71

DRUGI DEO

Otuđenje: devet uzroka depresije i anksioznosti

PETO POGLAVLJE: Preuzimanje zastavice (uvod u drugi deo)	87
ŠESTO POGLAVLJE: Prvi uzrok: otuđenje od sadržajnog posla	89
SEDMO POGLAVLJE: Drugi uzrok: otuđenje od drugih ljudi	105
OSMO POGLAVLJE: Treći uzrok: otuđenje od smislenih vrednosti	131

DEVETO POGLAVLJE: Četvrti uzrok: otuđenost od traume iz detinjstva	151
DESETO POGLAVLJE: Peti uzrok: otuđenje od statusa i poštovanja	165
JEDANAESTO POGLAVLJE: Šesti uzrok: otuđenost od sveta prirode	174
DVANAESTO POGLAVLJE: Sedmi uzrok: otuđenje od optimistične i sigurne budućnosti	186
TRINAESTO POGLAVLJE: Osmi i deveti uzrok: stvarna uloga gena i promena u mozgu	202

TREĆI DEO

Ponovno povezivanje ili drugačija vrsta antidepresiva

ČETRNAESTO POGLAVLJE: Krava	223
PETNAESTO POGLAVLJE: Mi smo izgradili ovaj grad	229
ŠESNAESTO POGLAVLJE: Ponovno povezivanje: s drugim ljudima	249
SEDAMNAESTO POGLAVLJE: Ponovno povezivanje: upućivanje u zajednicu	262
OSAMNAESTO POGLAVLJE: Ponovno povezivanje: svrsishodan posao	277
DEVETNAESTO POGLAVLJE: Ponovno povezivanje: stvarne vrednosti	291
DVADESETO POGLAVLJE: Ponovno povezivanje: saosećajna radost i prevazilaženje zavisnosti od sebe	301
DVADESET PRVO POGLAVLJE: Ponovno povezivanje: priznavanje i prevazilaženje traume iz detinjstva	332
DVADESET DRUGO POGLAVLJE: Ponovno povezivanje: obnavljanje budućnosti.	337
ZAKLJUČAK: Povratak kući	351
Izjave zahvalnosti	363

PROLOG: Jabuka

Jedne prolećne večeri 2014. godine, šetao sam se nekom sporednom uličicom u centru Hanoja, kad sam na tezgi na trotoaru ugledao jabuku. Bila je nenormalno krupna, crvena i zamamna. Cenkanje mi nikako ne polazi za rukom, pa sam platio tri dolara za taj jedan komad voća i odneo ga u svoju sobu u jednom šarmantnom hanojskom hotelu. Poput svakog stranca koji se valjano informisao o svakojakim opasnostima po zdravlje, dobro sam oprao jabuku flaširanom vodom, ali kad sam je zagrizao, osetio sam u ustima neki gorak, hemijski ukus. Bio je to ukus za koji sam nekada davno, kao klinac, zamišljao sam da će ga posle nuklearnog rata imati sva hrana. Bio sam svestan da bi trebalo da prestanem da jedem, ali bio sam preumoran za izlazak po neku drugu hranu i stoga sam pojeo pola jabuke i onda je ostavio, zgađen.

Posle dva sata zaboleo me je želudac. Presedeo sam dva dana u sobi, koja se sve brže okretala oko mene, ali nisam bio zabrinut: ovo mi nije bilo prvo trovanje hranom. Scenario mi je bio dobro poznat. Naprosto moraš da piješ vodu i da pustiš da sve to uredno izađe iz tebe.

Trećeg dana sam shvatio da moj boravak u Vijetnamu prolazi u izmaglici mučnine. Došao sam da pronađem neke

preživjele iz Vijetnamskog rata, zbog knjige na kojoj sam tada radio, pa sam pozvao svog prevodioca, Dang Hoang Lina, i rekao mu da bi trebalo da se odvezemo u ruralno područje na jugu, kao što smo sve vreme i planirali. Dok smo putovali naokolo – obilazeći uništene zaseoke i žrtve „narandžastog agensa“* – polako sam postajao sve sigurniji na nogama. Narednog jutra, odveo me je u kolibu u kojoj je živela osamdeset-sedmogodišnja starica. Usne su joj bile jarkocrvene od biljke koju je žvakala,** a do mene se dovukla na drvenoj dasci na koju je neko montirao točkiće. Rat je, objasnila mi je, provela bežeći od bombi i pokušavajući da sačuva svoju decu u životu. Ona i deca su jedini preživeli iz njenog sela.

Dok je govorila, počeo sam da se osećam čudno. Njen glas kao da je dolazio iz velike daljine, a prostorija se nekontrolisano okretala oko mene. A onda sam – potpuno neočekivano – počeo da eksplodiram usred njene kolibe, poput bombe od povračke i izmeta. Kad sam – posle izvesnog vremena – ponovo postao svestan svog okruženja, starica me je posmatrala, činilo se, žalosnim pogledom. „Ovaj mladić mora u bolnicu“, reče ona. „Veoma je bolestan.“

Ne, ne, insistirao sam. Godinama sam živio u Istočnom Londonu, gde mi je pržena piletina bila okosnica ishrane, pa mi ovo nije bio prvi susret s ešerihijom. Rekao sam Dangu da me odveze natrag u Hanoj, gde ću narednih nekoliko dana da se oporavljam u hotelskoj sobi gledajući Si-En-En i sadržinu sopstvenog želuca.

„Ne“, starica će odlučno. „Bolnica.“

„Vidi, Johane“, reče mi Dang, „ona i njena deca su jedini koji su preživeli devet godina američkog bombardovanja njenog sela. Kada je reč o zdravlju, sklon sam da pre poslušam nju

* Eng.: *Agent Orange* – smeša sastavljena od dva snažna herbicida, deluje defolijantno, tj. izaziva opadanje lišća; naziv potiče od narandžaste boje buradi u kojoj se transportovala u Vijetnam. (Prim. prev.)

** Lišće betela. (Prim. prev.)

nego tebe.“ Odvukao me je u kola, a mene poriv za povraćanjem i grčevi u stomaku nisu popuštali celim putem do bedne bolničke zgrade za koju sam kasnije saznao da su je pre više desetina godina podigli Sovjeti. Bio sam prvi stranac koji je ikada tamo lečen. Iznutra je istrčalo medicinsko osoblje – delom uzbuđeno, a delom potpuno smeteno – i odnelo me na sto, gde su svi uglas počeli da viču. Na to se Dang izvikaao na njih, posle čega se vika pretvorila u vrisku, na jeziku čiju nijednu reč nisam razumeo. Tada sam primetio da su mi zategli nešto oko mišice.

Takođe sam primetio da u uglu, sasvim sama, sedi devojčica sa nogom u gipsu. Gledala me je. Gledao sam i ja nju. Bili smo jedini pacijenti u sobi.

Čim su mi izmerili krvni pritisak – Dang mi je preveo da je medicinska sestra kazala da je opasno nizak – počeli su da zabadaju igle u mene. Dang mi je ispričao kako ih je slagao da sam neki veoma važan Zapadnjak i da će, umrem li tu u njihovoj bolnici, to ukaljati obraz čitavom vijetnamskom narodu. Tako je to išlo nekih deset minuta, a ruka mi je otežavala od cevčica i igala. Potom su preko Danga počeli da se – jednako vičući – raspituju o mojim simptomima. Činilo se da spisak pitanja o prirodi mog bola nema kraja.

Dok se sve to dešavalo, osećao sam se čudno podeljeno. Deo mene bio je savladan mučninom – sve se vratolomnom brzinom okretalo oko mene i u sebi sam ponavljao: prestani, prestani, prestani. Ali drugi deo mene – da li odnekud odozdo, da li ispod, da li izvan ovog sveta – vodio je vrlo racionalan mali monolog. O. Pa ti samo što nisi umro. Ubi te otrovna jabuka. Kô Evu, kô Snežanu, kô Alana Tjuringa.*

I pomislih: Neće valjda tvoja poslednja misao stvarno biti *toliko* bombastična?

* Alan Tjuring (1912–1954), čuveni britanski matematičar i kriptograf, ubio se tako što je pojeo nekoliko zalogaja jabuke u koju je prethodno ubrizgao cijanid. (Prim. prev.)

I pomislih: Ako te je ovo snašlo od samo pola jabuke, šta onda ove hemikalije rade seljacima koji godinama, dan za danom, obrađuju polja koja se njima tretiraju? Bila bi od toga dobra priča, jednog dana.

I pomislih: To nije tema za razmišljanje za nekoga ko je na rubu smrti. Trebalo bi da razmišljaš o najznačajnijim trenucima svog života. Trebalo bi da ti kroz glavu prolaze slike. Kad si bio istinski srećan? Zamislio sam sebe kao dečkića, kako ležim s bakom na krevetu u našoj staroj kući, privio sam se uz nju i gledamo britansku sapunicu *Krunska ulica*.^{*} Zamislio sam sebe mnogo godina posle toga, kad sam čuvao svog malog nećaka, a on me je probudio u sedam ujutru, legao na krevet pored mene i postavljao mi duga i ozbiljna pitanja o životu. Zamislio sam sebe na drugom krevetu, kad mi je bilo sedamnaest godina, sa svojom prvom ljubavi. To nije bilo sećanje na seks – već samo na to ležanje u nečijem naručju.

Čekaj, pomislih. Nisi valjda bio srećan samo kad si ležao u krevetu? Šta to otkriva o tebi? Potom je ovaj unutrašnji monolog ustuknuo pred porivom za povraćanjem. Preklinjao sam lekare da mi daju nešto što će ublažiti tu strašnu mučninu. Dang je živo razgovarao s njima. Naposletku mi je rekao: „Lekar kaže da ti je ta mučnina potrebna. To je poruka, a poruku moramo saslušati. Ona će nam reći šta nije u redu s tobom.“

Samo što je to rekao, ponovo sam počeo da povraćam.

Mnogo sati kasnije, u mom vidnom polju pojavio se lekar – muškarac četrdesetih godina – i rekao: „Ustanovili smo da su vam bubrezi otkazali. Nalazite se u stanju ekstremne dehidracije. Zbog povraćanja i proliva, veoma dugo niste uzimali vodu, i zbog toga ste sada poput čoveka koji je danima lutao pustinjom.“ Dang ga prekide: „Da sam te vozio natrag u Hanoi, kaže, umro bi mi u kolima.“

^{*} Eng.: *Coronation Street*; neprekidno se emituje od 9. decembra 1960. i kao takva je ušla u Ginisovu knjigu rekorda, ali i postala značajan deo britanske kulture. (Prim. prev.)

Lekar je tražio da navedem sve što sam pojeo za poslednja tri dana. Spisak je bio kratak. Jedna jabuka. Upitno me je pogledao. „Je li jabuka bila čista?“ Jeste, odvratih, oprao sam je flaširanom vodom. Na to su svi prasnuli u grohotan smeh, kao da sam upravo ispričao beskrajno smešan vic. Kako se ispostavilo, jabuke u Vijetnamu nije dovoljno samo oprati. Naime, prekrivene su pesticidima, zato da mogu da stoje mesecima a da ne trunu. Moraju se ljuštiti – ako nećete da vam se dogodi isto što i meni.

Premda mi nije bilo jasno zašto, sve vreme dok sam radio na ovoj knjizi razmišljao sam o nečemu što mi je lekar rekao tog dana, dok sam se borio s nimalo dostojanstvenim trovanjem.

Tvoja mučnina ti je potrebna. To je poruka. Ona će nam reći šta nije u redu s tobom.

Zašto je tako, shvatio sam tek na sasvim drugom mestu, hiljadama kilometara daleko odatle, na kraju svog istraživanja stvarnih uzroka depresije i anksioznosti – i načina kako da pronađemo put povratka.

UVOD: Misterija

Imao sam osamnaest godina kada sam progutao svoj prvi antidepresiv. Stajao sam na slabašnom engleskom suncu, ispred apoteke u jednom londonskom tržnom centru. Tableta je bila sitna, bela, a dok sam je gutao ličilo je na hemijski poljubac.

Tog prepodneva otišao sam na pregled kod svog lekara. Objasnio sam mu da ne mogu ni da se setim poslednjeg dana kad iz mene nije provalio napad plača. Još kao klinac – i kasnije u školi, u koledžu, kod kuće, u društvu prijatelja – često sam morao da se sklonim, da se zatvorim negde i isplačem. To nije bilo nekoliko suza. To su bili glasni jecaji. A čak i kada oni izostanu, u mom umu se gotovo neprestano odvijao uporan anksiozni monolog. Potom bih prekorio sam sebe: sve je samo u tvojoj glavi. Prevaziđi to konačno. Prestani da budeš takav slabić.

Bilo me je sramota kad god sebi to kažem; i sad me je sramota da to otkucam.

U svakoj knjizi o depresiji ili izrazitoj anksioznosti koju je napisao neko ko je kroz to prošao, postoje opširne priče o agoniji u kojima autor opisuje – koristeći još više velikih reči – dubinu svoga bola. Nekad, kad ostali nisu znali kako izgledaju depresija i izrazita anksioznost, to nam je trebalo. Zahvaljujući

ljudima koji sad već decenijama ruše taj tabu, nema potrebe da ja sad iznova pišem tu i takvu knjigu. To nije ono o čemu ću ovde pisati. Ali verujte mi na reč: boli.

Mesec dana pre no što sam ušao u tu lekarsku ordinaciju, stajao sam na plaži u Barseloni plačuci dok su me talasi kvasili, kad mi je objašnjenje – zašto mi se ovo dešava i kako da nađem put povratka – najednom doprlo do mozga. Nalazio sam se usred proputovanja po Evropi s jednom drugaricom, onog leta pre no što sam postao prvi u svojoj porodici koji je otišao na studije na neki čuveni univerzitet. Kupili smo jeftine vozne karte sa studentskom povlasticom, što je značilo da smo mesec dana mogli putovati svim evropskim vozovima bez ikakvog dodatnog plaćanja, odsedajući usput u omladinskim hostelima. Imao sam vizije žutih plaža i visoke kulture – Luvra, džointa, lepog sveta Italije. Međutim, neposredno pre polaska na put, moja prva ljubav me je odbila i činilo mi se da osećanja naviru iz mene, još više nego inače, poput neprijatnog zadaha.

Putovanje nije proteklo kako sam planirao. Briznuo sam u plač u gondoli nasred Venecije. Ridao sam na Materhornu. U Kafkinoj kući u Pragu počeo sam da se tresem.

To jeste bilo neobično, ali ne *toliko* neobično kad je reč o meni. Imao sam i ranije u životu takvih razdoblja kad je bol izgledao nesavladiv i kad sam želeo da se izolujem od sveta. Ali tada u Barseloni, kad nisam prestajao da plačem, moja drugarica mi je rekla – Valjda ti je jasno da se većina ljudi ne ponaša tako?

Tada sam doživeo jednu od malobrojnih epifanija u svom životu. Okrenuo sam se prema njoj i rekao: „Patim od depresije! Ne ide to sve samo iz glave! Nisam nesrećan, nisam slabić – patim od depresije!“

Zvučace čudno, ali tog časa prožela me je sreća – kao kad neočekivano nađete svežanj novčanica koji je ko zna kad podleto pod kauč. Postoji termin za ovakav osećaj! To je medicinsko stanje, poput dijabetesa ili sindroma razdražljivih

creva! Godinama sam, razume se, slušao o tome – bilo je poput poruke koja proleće kulturom – ali sad je sve leglo na svoje mesto. Govorili su o meni! A za depresiju, pade mi na pamet tog momenta, postoji rešenje: antidepresivi. Znači, to mi treba! Čim se vratim kući, nabaviću te tablete i sve će doći na svoje, svi oni delovi mene koji nisu u depresiji biće oslobođeni stega. Oduvek sam imao porive koji nemaju nikakve veze sa depresijom – da sklappam poznanstva, da učim, da upoznajem svet. Ubrzo će se, rekao sam, oni naći na slobodi.

Sutradan smo otišli u park Gvelj, u centru Barselone. Taj park je projektovao arhitekta Antoni Gaudi, s namerom da bude krajnje čudan – sve je nekako iščašeno, kao da si se našao pred krivim ogledalom. U izvesnom trenutku ideš kroz tunel u kom se sve uvija, kao da ga je pogodio talas. U drugom trenutku, zmajevi se dižu pored građevina od komada gvožđa koji gotovo ostavljaju utisak da se pomeraju. Ništa ne izgleda onako kako bi svet trebalo da izgleda. Dok sam ih obilazio nesigurnim koracima, razmišljao sam – ovako je u mojoj glavi: izobličeno, pogrešno. Ali uskoro će to biti popravljeno.

Poput svih epifanija, činilo se da se javilo u magnovenju, no zapravo se odavno približavalo. Znao sam šta je depresija. Video sam je odglumljenu u televizijskim sapunicama i čitao sam o njoj u knjigama. Slušao sam svoju rođenu majku kako priča o depresiji i anksioznosti, i video je kako guta pilule za to. I znao sam sve o leku, budući da su ga samo nekoliko godina pre toga obznanili u medijima. Moje tinejdžerske godine koincidirale su sa Dobom prozaka* – osvitom novih lekova koji su prvi obećavali da mogu izlečiti depresiju a da pritom ne izazovu teška sporedna dejstva. Jedna od najprodavanijih knjiga te decenije objašnjavala je kako ćemo se blagodareći tim lekovima osećati „više nego dobro“ – bićemo jači i zdraviji od običnih ljudi.

* Glavni sastojak prozaka (prozac) je fluoksetin; komercijalni nazivi pod kojima se prodaje na našem tržištu su flunirin i flunisan. (Prim. prev.)

Poverovao sam u sve to ne zastavši ni da razmislim. Potkraj devedesetih se mnogo pričalo o tome, na sve strane. A sada sam – konačno – uvideo da se odnosilo i na mene.

Moj lekar je takođe poverovao u sve to, što se jasno videlo tog prepodneva kad sam otišao kod njega. U svojoj maloj ordinaciji, strpljivo mi je objašnjavao zašto se tako osećam. Postoje ljudi koji u mozgu imaju prirodno snižen nivo hemikalije po imenu serotonin, reče mi on, i upravo to prouzrokuje depresiju – ovu čudnu, upornu, iščašenu tugu i jad koji neće da odu. Srećom, taman kad sam zakoračio u svet odraslih, pojavila se nova generacija lekova – selektivni inhibitori preuzimanja serotonina (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRI) – koji vraćaju nivo serotonina u normalne granice. Depresija je bolest mozga, reče mi moj lekar, a ovo je lek. Potom je izvadio sliku mozga i pričao mi o njemu.

Kazao je kako je moja depresija stvarno samo u mojoj glavi – ali na sasvim drugačiji način. Nije imaginarna. Veoma je stvarna, i predstavlja kvar u mozgu.

Nije morao da navaljuje. Mediji su mi već uspešno prodali tu priču. U roku od deset minuta otišao sam od njega s receptom za seroksat (*seroxat*) ili paksil (*paxil*), kako je poznat u Sjedinjenim Državama.*

Tek godinama kasnije – baš dok sam pisao ovu knjigu – neko mi je ukazao na sva pitanja koja mi moj lekar onog dana nije postavio. Poput: Postoji li ikakav razlog što osećate toliku uznemirenost? Šta vam se događa u životu? Da li vam nešto pričinja bol, nešto što bismo možda želeli da promenimo? Ali sve i da mi ih je postavio, ne verujem da bih umeo da odgovorim na njih. Podozrevam da bih ga samo gledao ne razumevajući ništa. S mojim životom je, rekao bih mu na to, sve u najboljem redu. Naravno, imao sam određenih problema; ali

* Lek seroxat (paroksetin) prisutan je i na našem tržištu pod tim i drugim komercijalnim nazivima, kao što su arketis, horizont i pakston. (Prim. prev.)

nisam imao nikakvog razloga da budem nesrećan – svakako ne *toliko* nesrećan.

Kako god bilo, niti me je išta pitao, niti sam se ja pitao zašto me ne pita. Tokom narednih trinaest godina, lekari su nastavili da mi propisuju pomenuti lek, i dalje ništa me ne pitajući. Da jesu, pretpostavljam da bih reagovao ozlojeđeno i rekao – Kakva je svrha tih pitanja ako pred sobom imate mozak koji ima kvar usled kojeg ne može da stvara odgovarajuće hemikalije koje proizvode sreću? Nije li to okrutno? Ne pitate pacijenta obolelog od demencije zašto se ne seća gde je ostavio ključeve. A meni postavljate tako glupa pitanja. Zar niste studirali medicinu?

Moj lekar mi je rekao da će potrajati oko dve nedelje dok ne osetim dejstvo lekova, ali te večeri, pošto sam ih podigao u apoteci, osetio sam u sebi neku toplu struju – lagano brujanje za koje sam bio siguran da je zvuk stenjanja i škripanja mojih moždanih sinapsi dok se nameštaju u ispravnu konfiguraciju. Ležao sam na krevetu slušajući neki stari muzički miks sa kasetofona i znao sam da dugo neću ponovo zaplakati.

Posle nekoliko nedelja otišao sam na univerzitet. Sa svojim novim hemijskim oklopom, ničega se nisam bojao. Tamo sam počeo da propovedam upotrebu antidepresiva. Kad god je neko od mojih drugova bio tužan, ponudio bih mu nekoliko svojih tableta da ih proba i posavetovao ga da zatraži recept od svog lekara. Postao sam ubeđen da ne samo da više nisam u depresiji nego i da sam u stanju boljem od normalnog – u mislima sam ga nazivao „antidepresijom“. Istina, osećao sam određene fizičke manifestacije kao sporedna dejstva leka – dosta sam se ugojio i preznojavao sam se u najneočekivanijim trenucima. Ali bila je to mala cena za to što više nisam gušio ljude oko sebe svojom tugom. I – pogledajte! – sada sam mogao sve.

Prošlo je nekoliko meseci i počeo sam da primećujem trenutke kad u meni neočekivano nabuja tuga. Izgledalo mi je neobjašnjivo i potpuno iracionalno. Opet sam otišao kod svog lekara, i složili smo se da mi je potrebna jača doza. Tako se

mojih dvadeset miligrama dnevno pretvorilo u trideset; plave tablete zamenile su bele koje sam dotad uzimao.

Tako se to nastavilo do kraja tinejdžerskih i kroz moje dvadesete godine. Propovedao sam koristi od tih lekova; posle izvesnog vremena, tuga se vraćala i meni bi povećali dozu: trideset miligrama postalo je četrdeset; četrdeset je postalo pedeset; sve dok naposletku nisam uzimao šezdeset miligrama, dve velike plave tablete na dan. Svaki put, višak kilograma se povećavao; svaki put sam se sve više preznojavao: svaki put sam bio siguran da je vredelo platiti tu cenu.

Svakome ko me je pitao, objašnjavao sam da je depresija oboljenje mozga, a da su SSRI lek za tu boljku. Kad sam postao novinar, pisao sam članke u kojima sam čitaocima strpljivo objašnjavao to isto. Povremene povratke tuge opisivao sam kao medicinski proces – očigledno je da u mom mozgu dolazi do nestašice hemikalija, što je izvan moje kontrole i razumevanja. Hvala bogu pa su ti lekovi izuzetno jaki, objašnjavao sam, i deluju. Pogledajte me. Ja sam živi dokaz. Tu i tamo proradio bi u meni crv sumnje – ali smesta bih ga oterao, popivši tog dana jednu ili dve dodatne tablete.

Imao sam svoju priču. Štaviše, sada shvatam da je imala dva dela. Prvi je govorio o tome šta prouzrokuje depresiju: kvar u mozgu, izazvan deficijencijom serotonina ili nekom drugom greškom tvog mentalnog sistema. Drugi je govorio o tome šta rešava depresiju: lekovi, koji popravljaju tvoju moždanu hemiju.

Dopadala mi se ta priča. Zvučala mi je logično. Vodila me je kroz život.



Samo sam jednom čuo drugo moguće objašnjenje za to zašto se osećam tako kako se osećam. Nije poteklo od mog lekara, ali pročitao sam ga u knjigama i čuo na televiziji rasprave na tu temu. Glasilo je da depresiju i anksioznost nosimo u genima.

Znao sam da je moja majka patila od depresije i da je bila veoma anksiozna pre (i posle) mog rođenja, te da je u mojoj porodici i u starijim pokolenjima bilo takvih problema. Meni su te priče zvučale kao da su paralelne. Obe su kazivale – to je nešto urođeno, nešto u tvojoj krvi.



Pre tri godine, započeo sam rad na ovoj knjizi zato što su me zbunjivale određene misterije – neke čudne stvari koje nisam umeo da objasnim pričama koje sam tako dugo propovedao, na koje sam želeo da nađem odgovor.

Evo prve misterije. Jednog dana, godinama pošto sam počeo da uzimam lekove, sedeo sam u ordinaciji svog psihoterapeuta pričajući kako sam zahvalan što antidepresivi postoje i što se zahvaljujući njima bolje osećam. „Baš čudno“, on će na to. „Zato što mi se čini da ste vi u izrazitoj depresiji.“ Ništa mi nije bilo jasno. Šta mu sad to znači? „Pa“, nastavi on, „kod vas je često vidljiv duševni bol. A meni to ne zvuči naročito drugačije od onoga kako kažete da ste se osećali pre no što ste počeli da uzimate lekove.“

Objasnio sam mu, strpljivo, da ne razume: depresiju proučuje nizak nivo serotonina, a meni lekovi podižu taj nivo. Kakvu školu uopšte završavaju ovi psihoterapeuti, pitao sam se?

Kako su godine prolazile, povremeno se nenametljivo vraćao na to. Ukazivao je na to da se moje ubeđenje kako povećana doza lekova rešava moj problem ne slaže, po svemu sudeći, sa činjenicama, budući da sam veoma često utučen, u depresiji i anksiozan. Brecao sam se na to, s mešavinom gneva i afektirane superiornosti.

Prošle su godine pre no što sam najzad čuo šta mi govori. Negde u ranim tridesetim imao sam negativnu epifaniju – suprotnu od one što mi se pre mnogo godina javila onog dana na plaži u Barseloni. Bez obzira na to koliko sam povećavao

svoju dozu antidepresiva, tuga ju je uvek prestizala. Stvarao se mehur prividnog hemijskog olakšanja, a onda bi jad počeo da me podilazi poput žmaraca. Ponovo bi počele da me opsedaju misli koje su glasile: život je besmislen; sve što radiš je besmisleno; sve ovo je samo jebeni gubitak vremena. Mnome je strujala beskrajna anksioznost.

Stoga je prva misterija koju sam želeo da dokučim bila: kako je moguće da sam i dalje u depresiji, kad redovno uzimam antidepresive? Sve sam radio kako treba, a ipak, nešto i dalje nije bilo kako treba. Zašto?



Poslednjih nekoliko decenija se u mojoj porodici dešavalo nešto čudno.

Još od malih nogu sećam se bočica s tabletama kako čekaju na kuhinjskom stolu, s onim nečitkim belim nalepnicama na sebi. Već sam pisao o zavisnosti od lekova u svojoj porodici, i o jednom od svojih najranijih sećanja – kako pokušavam i ne uspevam da probudim jednog od svojih bliskih srodnika. Ali kad sam bio vrlo mali, našim životom nisu dominirale zabranjene supstance – naprotiv, reč je bila o lekovima koji su se dobijali od lekara: starovremskim antidepresivima i sredstvima za smirenje (trankvilizatori) poput valijuma (valium), hemijskim korekcijama i izmenama koje nam pomažu da preturimo još jedan dan preko glave.

No nije to ono čudno što nam se dogodilo. Čudno je to što je, dok sam odrastao, moju porodicu sustigla zapadna civilizacija. Kad sam kao mali ostajao da prespavam kod drugara, primećivao sam da u njihovim porodicama niko ne guta tablete uz doručak, ručak i večeru. Niko nije bio pod dejstvom lekova za smirenje ili podizanje raspoloženja, ili antidepresiva. I onda sam shvatio da je moja porodica neobična.

Potom sam postepeno, s godinama, primećivao da se tablete sve više pojavljuju u životu ljudi, dobijene na recept, odobrene, preporučene. Danas su svuda oko nas. Otprilike svaki peti odrasli stanovnik SAD uzima najmanje jedan lek za nekakav psihijatrijski problem; svake sekunde, skoro svaka četvrta sredovečna žena u Sjedinjenim Državama uzima antidepresive; otprilike svakom desetom dečaku u američkim gimnazijama propisan je neki snažan psihostimulans koji ga tera da se usredredi; a zavisnost od legalnih i ilegalnih supstanci sada je u toj meri raširena da životni vek belih muškaraca opada prvi put u celokupnoj mirnodopskoj istoriji Sjedinjenih Država. Ovi efekti raširili su se celim zapadnim svetom: na primer, dok ovo čitate, svaki treći žitelj Francuske uzima neki od legalnih psihotropnih lekova (poput antidepresiva), dok je Ujedinjeno Kraljevstvo njihov najveći potrošač u celoj Evropi. Ne možete ih izbeći: kada testiraju uzorke vode za piće u zapadnim zemljama, naučnici neizbežno ustanove da je zasićena antidepresivima. Naime, toliko mnogo nas ih pije i potom izbacuje putem stolice, da ih je naprosto nemoguće filtriranjem odstraniti iz vode koju svakodnevno pijemo. Doslovno smo preplavljeni tim lekovima.

Što je nekad izgledalo čudno, sada je normalno. Ne govoreći mnogo o tome, prihvatili smo da je ogroman broj ljudi oko nas u toj meri nesrećan, da smatraju kako moraju svakodnevno unositi u sebe snažnu hemikaliju ne bi li bili smireni i pribrani.

Stoga je druga misterija koja me je zbunjivala glasila: zašto tako mnogo ljudi, kako izgleda, pati od depresije i izrazite anksioznosti? Šta se to promenilo?



A onda sam se, u svojoj trideset prvoj godini, prvi put otkako sam sazeo, našao hemijski go. Gotovo čitavu deceniju sam ignorisao nenametljiva podsećanja svog psihoterapeuta da i pored lekova koje uzimam i dalje patim od depresije. Tek posle

krize koju sam preživeo u životu – kad sam se grozno osećao i nikako toga nisam uspevaao da se otremem – odlučio sam da ga saslušam. Kako je izgledalo, to što sam tako dugo pokušavao nije funkcionisalo. I tako, kad sam sipao u kanalizaciju svoje poslednje kutije paksila, zatekao sam ove misterije kako pokušavaju da mi skrenu pažnju, poput dece na peronu železničke stanice koja čekaju da neko dođe po njih. Zašto sam i dalje deprimiran? Zašto ima tako mnogo takvih kao što sam ja?

Tada sam shvatio da sve to natkriljuje treća misterija. Može li biti da nešto *drugo*, a ne loša moždana hemija, prouzrokuje depresiju i anksioznost u meni i u tolikim drugim ljudima oko mene?

Ipak, stalno sam odlagao da se pobliže pozabavim time. Kad se čovek navikne na nekakvu priču o svom bolu, krajnje je nerad da je ospori. Ta priča bila je poput povoca koji sam stavio na svoju tugu ne bih li barem donekle vladao njome. Strahovao sam da će, budem li čačkao po priči s kojom sam tako dugo živeo, bol biti poput životinje puštene s lanca, i da će me rastrgnuti.

Više godina ponašao sam se po nekakvom šablonu. Počinjao bih da istražujem ove misterije – čitajući naučne radove i razgovarajući s nekim od naučnika koji su ih napisali – ali uvek sam se povlačio, zato što me je ono što sam čuo navodilo da se osećam dezorijentisano i još anksioznije nego na početku. Umesto toga, usredsredio sam se na rad na knjizi koju sam tada pisao – *Potera za krikom: Prvi i poslednji dani rata protiv droge (Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs)*. Zvuči van svake pameti kad kažem da mi je bilo lakše da intervjuišem plaćenog ubicu koji radi za meksičke narko-kartele nego da kopam po uzrocima depresije i anksioznosti, ali čačkanje po sopstvenim emocijama – šta osećam i zašto to osećam – izgledalo mi je tada mnogo opasnije.

Naposletku sam zaključio da ih više ne mogu ignorisati. I tako, krenuo sam na put tokom kojeg sam, za tri godine,

prevalio preko šezdeset četiri hiljade kilometara. Obavio sam više od dve stotine intervjuja po celom svetu, s nekim od najeminentnijih stručnjaka iz oblasti društvenih nauka, s ljudima koji su prošli kroz pakao depresije i anksioznosti, i s onima koji su se od njih oporavili. Bilo me je svugde, na mestima na koja u prvi mah nisam ni pomišljao – u amiškom selu u Indijani, u berlinskom stambenom naselju u kom se upravo dizala buna, u velikom brazilskom gradu koji je zabranio reklame, u jednoj baltimorskoj laboratoriji u kojoj se ljudi, na potpuno neočekivani način, vraćaju da ponovo prođu kroz svoje traume. Sve to što sam saznao primoralo me je da drastično promenim svoju priču – o sebi i o jadu koji se širi i zastire našu kulturu poput katrana.



Želim da odmah na početku ukažem na dve činjenice koje oblikuju jezik koji ću koristiti u ovoj knjizi. Obe su me iznenadile.

Moj lekar mi je u svoje vreme rekao kako patim od depresije i akutne anksioznosti. Verovao sam da su to dva zasebna problema, a tako se o njima i govorilo tih trinaest godina koliko sam se od njih lečio. No dok sam istraživao materijal za knjigu, nešto mi je upalo u oči. Sve što prouzrokuje jačanje depresije uzrokuje i jačanje anksioznosti, i obrnuto. Zajedno narastaju i zajedno opadaju.

Činilo mi se čudno i počeo sam da razumem o čemu je tu reč tek pošto sam u Kanadi seo da razgovaram s profesorom psihologije Robertom Kolenbergom. On je takođe nekad mislio da su depresija i anksioznost dve različite stvari. Međutim, proučavajući ih – čime se bavi već više od dvadeset godina – ustanovio je, kako kaže, da „podaci ukazuju da one nisu toliko različite“. U praksi, „dijagnoze, a pogotovo depresija i anksioznost, ponekad se preklapaju“. Ponekad je jedan deo izraženiji od drugog – ovog meseca možete imati napade

panike, a sledećeg ćete mnogo plakati. No dokazi naprosto ne potkrepljuju zamisao da se razlikuju onako kako se razlikuju, recimo, upala pluća i prelom butne kosti. „Zbrkano je“, dokazao je profesor.

Robertovi argumenti sve više preovladavaju u naučnoj raspravi. Proteklih nekoliko godina, Nacionalni zdravstveni institut (National Institutes of Health) – glavna institucija koja finansira medicinska istraživanja u Sjedinjenim Državama – prestao je da finansira studije koje predstavljaju depresiju i anksioznost kao različite dijagnoze. „Traže nešto realističnije, što korespondira s ljudima s kojima se susrećemo u stvarnoj kliničkoj praksi“, objašnjava on.

Tako sam počeo da depresiju i anksioznost doživljam kao istu pesmu u izvođenju različitih bendova. Depresija je verzija koju izvodi sumorni emo bend, dok je anksioznost verzija u izvedbi vrištećih hevi-metalaca – ali na iste note. Blizanci su, ali ne identični.



Drugo potiče od još nečega što sam naučio proučavajući ovih devet uzroka depresije i anksioznosti. Ranije sam, pišući o depresiji i anksioznosti, uvek počinjao objašnjenjem kako *ne* govorim o unutrašnjem osećaju nesreće. Unutrašnja nesreća i depresija potpuno su različite stvari. Deprimiranog čoveka ništa ne razjari tako kao nečije: „Razvedri se malo“ ili nuđenje prijatnih malih saveta, kao da on naprosto ima lošu nedelju. To je, otprilike, kao da vam kažu da vas ništa neće razvedriti kao malo đuskanja u diskoteci, a vi ležite s obema nogama u gipsu.

Međutim, dok sam proučavao dokaze primetio sam nešto što nikako nisam mogao da zanemarim.

Sile koje u nekima od nas izazivaju depresiju i izrazitu anksioznost, istovremeno čine nesrećnim još više ljudi. Ispostavlja

se da između unutrašnje nesreće i depresije *postoji* kontinuum. I dalje se veoma razlikuju – jednako kao što se razlikuje da li ste u automobilskoj nesreći izgubili prst ili ostali bez ruke, i kao što nije isto da li ste se sapeleli na trotoaru ili na rubu litice nad provalijom. Ali povezane su. Depresija i anksioznost, kao što sam otad naučio, samo su najoštrija sečiva koplja koje se u našoj kulturi zariva u svakog od nas. To je razlog što će čak i oni koji nisu deprimirani ili izrazito anksiozni prepoznati veliki deo ovoga što ću opisati. Dok čitate, molim vas da potražite i pročitate naučne studije navedene na kraju knjige, kao i da pokušate da im pristupite podjednako skeptično kao i ja. Šutnite dokaz, da vidite hoće li se razbiti. Ulozi su previsoki, pa ne smemo sebi dozvoliti da pogrešno razumemo. Zato sam počeo da verujem u nešto što bi me u prvim danima šokiralo.

Naime, kada je reč o depresiji i anksioznosti, nas sistematski dezinformišu.

U životu sam verovao u dve priče o depresiji. Prvih osamnaest godina, mislio sam kako je „sve to samo u mojoj glavi“, to jest, da nije stvarno, da je imaginarno, lažno, ugađanje samom sebi, sramota, slabost. Potom, narednih trinaest godina, takođe sam verovao da je „sve to samo u mojoj glavi“, samo na potpuno drugačiji način – da je posledica kvara u mozgu.

Međutim, predstojala mi je spoznaja kako nijedna od ovih priča nije tačna. Primarni uzrok sve ove narastajuće depresije i anksioznosti nije u našoj glavi. On se, ustanovio sam, nalazi mahom u svetu i tome kako u njemu živimo. Doznao sam kako postoji najmanje devet dokazanih uzroka anksioznosti i depresije (mada ih još niko nije ovako objedinio), te da se mnogi nalaze posvuda oko nas – usled čega se osećamo drastično gore.

Ovo za mene nije bilo lako putovanje. Kao što ćete videti, držao sam se svoje stare priče o kvaru u mozgu kao uzroku moje depresije. Borio sam se za nju. Dugo sam odbijao da vidim dokaze koji su se pojavljivali preda mnom. Ovo nije bio lagodan prelazak na drugačiji način razmišljanja. Ovo je bila borba.

Ali ako uporno ponavljamo iste stare greške, ostaćemo zarobljeni u tim stanjima, koja će nastavljati da jačaju. Shvatam kako je u prvi mah možda zastrašujuće čitati o uzrocima depresije i anksioznosti, zato što su duboko ušančeni u našoj kulturi. Mene je, bogme, zastrašilo. Ipak, gurao sam dalje i shvatio šta se nalazi na drugom kraju tog puta: stvarna rešenja.

Kad sam konačno razumeo šta se dešava – meni i tolikim drugim ljudima poput mene – saznao sam da postoje stvari koje su antidepresivi, i da nas čekaju. Ne liče na hemijske antidepresive, koji tako loše deluju u slučaju većine ljudi. Nisu nešto što možete da kupite ili progutate. Ali možda obeležavaju početak istinskog puta kojim ćemo izaći iz naše patnje.

PRVI DEO

Rupa u staroj priči

PRVO POGLAVLJE

Čarobni štapić

Doktor Džon Hejgart bio je zbunjen. Širom engleskog grada Bata – i u više raštrkanih delića zapadnog sveta – dešavalo se nešto neverovatno. Ljudi koji su godinama patili od parališućih bolova ustajali su iz bolesničke postelje i ponovo se dizali na noge i hodali. Nije bilo važno da li vas je obogaljio reumatizam ili težak fizički rad – širio se glas da postoji nada. Možete da ustanete. Nikada dotad nije viđeno nešto takvo.

Džon je znao da je kompanija koju je osnovao Amerikanac po imenu Eliša Perkins, iz Konektikata, pre nekoliko godina obnarodovala kako je pronašla rešenje za sve vrste bolova – do koga se moglo doći na jedan jedini način: tako što se plati za korišćenje debelog metalnog štapa koji su patentirali i nazvali „traktor“. Taj štapić je posedovao naročite osobine koje kompanija, nažalost, ne sme da obelodani, da ih ne bi konkurenti kopirali i preoteli im zaradu. Ali ako vam treba pomoć, neko obučan za rukovanje „traktorom“ došao bi kod vas kući ili do vaše bolničke postelje i ozbiljno objasnio da će traktor, baš kao što gromobran privlači munju, privući bolest iz vašeg tela i izbaciti je u vazduh. I onda bi prelazio traktorom iznad vašeg tela ne dodirujući vas.

Osetićete vrelinu, možda čak i pečenje. Samo mirno, govorio bi, to „traktor“ izvlači bol. Zar ne osećate?

Ovaj postupak je zaista davao rezultate. Mnogi bolovima mučeni ljudi stvarno su ustali iz postelje. Njihova agonija je uistinu prošla. Mnoštvo naizgled beznadežnih slučajeva oslobodilo se muka – u prvi mah.

Doktoru Džonu Hejgartu nikako nije ušlo u glavu kako je to moguće. Sve što je naučio na studijama medicine nagoveštavalo je kako je tvrdnja da je bol bestelesna energija koja se može naprosto izbaciti iz ljudskog tela čista besmislica. Međutim, pacijenti su mu govorili da je kod njih upalilo. Izgledalo je da sada samo budala može sumnjati u moć „traktora“.

Stoga je Džon odlučio da izvede eksperiment. U Opštoj bolnici u Batu, uzeo je običan drveni štap i maskirao ga metalnom cevi. Tako je napravio lažni „traktor“ – koji nije posedovao nikakva tajna svojstva onog zvaničnog. Zatim je obišao pet bolničkih pacijenata obogaljenih hroničnim bolovima, uključujući i reumatske bolove, i objasnio im kako je nabavio jedan od tada već čuvenih Perkinsovih čarobnih štapića, koji bi im mogao pomoći. Potom je sedmog januara 1799. godine, u pratnji petorice uglednih lekara kao svedoka, prelazio tim štapićem iznad njih. Od tih petoro pacijenata, napisao je nešto kasnije, „četvoro je odmah poverovalo da im je bolje, njih troje čak u čudesnoj meri, posle tretmana lažnim 'traktorima'“. Neki muškarac, na primer, koji se žalio na nepodnošljive bolove u kolenu, počeo je da hoda bez ičije pomoći – i pokazao je to lekarima sav srećan.

Džon je pisao jednom svom prijatelju, uglednom lekaru u Bristolu, i zamolio ga da sprovede isti eksperiment. Taj prijatelj mu je posle kratkog vremena odgovorio, preneraženo objašnjavajući kako je njegov lažni „traktor“ – takođe drveni štap u metalnoj cevi – proizveo iste čudesne efekte. Na primer, četrdesettrogodišnji pacijent po menu Robert Tomas imao je tako gadan reumatski bol u ramenu da godinama nije bio u

stanju da podigne šaku s kolena – bilo je kao da je prikovana tamo. Ali četiri minuta pošto je lekar mahnuo štapićem iznad njega, podigao je ruku čitavih nekoliko centimetara. Narednih nekoliko dana nastavili su da ga leče štapićem i posle nekoliko dana uspevao je da dodirne gornji kraj kamina. Osam dana po početku tretmana, mogao je da dohvati drvenuolicu postavljenu više od trideset centimetara iznad kamina.

Isto je bilo i s više drugih pacijenata. Stoga su se zapitali: može li biti da štap kao takav ima neko naročito svojstvo za koje nisu znali? Pokušali su da izmene eksperiment, tako što su obavili metalom neku staru kost. Dejstvo je bilo isto. Zatim su ubacili u metalnu cev deo stare lule za duvan. „Postigli smo podjednak uspeh“, prokomentarisao je ironično. „Nikad nisam prisustvovao neverovatnijoj farsii; gotovo smo se plašili da pogledamo jedni druge u oči“, napisao mu je drugi lekar, onaj koji je ponovio eksperiment. A ipak, pacijenti su gledali lekare pravo u oči i iskreno govorili: „Bog vas blagoslovio, gospodine.“

Iz nekih tajanstvenih razloga, kod nekih pacijenata to dejstvo nije dugo trajalo. Posle početnog čuda, ponovo su postali bogaljii.

Šta se to dešavalo?



Na početku istraživanja materijala za ovu knjigu, mnogo sam vremena posvetio čitanju naučnih rasprava o antidepresivima, koje već više od dve decenije pune stručne medicinske časopise. Iznenadilo me je otkriće da, kako se čini, niko ne zna sasvim pouzdano šta nam ti lekovi rade ili zašto – uključujući i naučnike koji se svim silama zalažu za njihovu upotrebu. Među stručnjacima besni usijana debata, a konsenzusa nema. Međutim, jedno ime pojavljivalo se češće od ostalih, koliko sam video – a kad sam pročitao o njegovim otkrićima, u naučnim studijama i u njegovoj knjizi *Carevi novi lekovi* (*The Emperor's New Drugs*), odreagovao sam na dva načina.