

ANDERS HANSEN

# BLUZ TVOJE DUŠE

*Zašto se osećaš tako loše  
kad ti je tako dobro?*

Prevod

Katarina Stanisavljević Jotov

■ Laguna ■

Naslov originala

Anders Hansen

DEPPHJÄRNAN.

VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT NÄR VI HAR DET SÅ BRA?

Copyright © Anders Hansen, 2021

Translation copyright © ovog izdanja 2023, LAGUNA

*Vanji Hansen*  
*Hans-Okeu Hansenu (1940–2011)*  
*Bjernu Hansenu*

*Pre razuma, u univerzumu  
nije bilo patnje i strepnje.*

**RODŽER V. SPERI**



# SADRŽAJ

Zašto se osećamo tako loše kad nam je tako dobro? . . . . .	13
1. Mi smo preživeli! . . . . .	17
2. Zašto imamo osećanja? . . . . .	27
3. Anksioznost i panika . . . . .	37
4. Depresija . . . . .	63
5. Usamljenost . . . . .	95
6. Fizička aktivnost . . . . .	116
7. Da li se osećamo gore nego ikad? . . . . .	129
8. Sudbinski instinkt . . . . .	159
9. Zamka sreće . . . . .	185
Pogovor . . . . .	195
Top deset mojih uvida . . . . .	199
Izvori . . . . .	201
Izjave zahvalnosti . . . . .	201

**OVA KNJIGA RAZMATRA** zašto, čak i kad nam stvari tako dobro idu, toliko ljudi ima problema s mentalnim zdravljem. Ona se bavi blažim oblicima depresije i anksioznosti, ali ne i bipolarnim poremećajem ili šizofrenijom. Postoje dva razloga za to. Prvo i osnovno, bipolarni poremećaj i šizofrenija su previše složeni da bi se mogli istražiti u okviru jedne naučnopopularne knjige. Drugo, problemi s mentalnim zdravljem koji su, kako izgleda, u porastu u današnjem društvu obično su blaži oblici mentalnih bolesti. Šizofrenija i teški oblici bipolarnog poremećaja nisu u porastu, pa zato argumenti koji su ovde istaknuti nisu primenljivi na njih. U ovoj knjizi predstavljam biološki način sagledavanja našeg mentalnog i fizičkog zdravlja za koji iz iskustva znam da koristi mnogim ljudima. Ako ste potišteni, potražite pomoć, jer pomoći ima. A ako uzimate lekove za neki psihijatrijski poremećaj, uvek se konsultujte sa svojim lekarom.



# ZAŠTO SE OSEĆAMO TAKO LOŠE KAD NAM JE TAKO DOBRO?

**VEROVATNO ĆETE SE** osećati potišteno s vremena na vreme. Možda patite od blage anksioznosti ili vas povremeno obuzme potpuna, iscrpljujuća panika. Možda je u nekom trenutku vašeg života sve delovalo tako sumorno da ste se jedva izvlačili iz kreveta. Kad bolje razmislim, sve je to pomalo čudno jer između svojih ušiju držimo biološko čudo toliko napredno da bi trebalo da bude u stanju da se nosi sa... pa, *bilo čim*.

Vaš izuzetno dinamični mozak koji se stalno menja sastoji se od 86 milijardi ćelija sa bar *100 triliona veza*. One stvaraju složene mreže koje upravljaju svim telesnim organima, a sve to dok obrađuju, tumače i uređuju po prioritetu beskrajn niz čulnih utisaka. Vaš mozak može da uskladišti onoliko informacija koliko ih ima u 11.000 biblioteka prepunih knjiga, pošto toliko vaša memorija može da primi. Ipak, u deliću sekunde, on može da izvuče najrelevantniju informaciju – čak i ako su prošle decenije

otkad je uskladištena – i da to poveže s onim što trenutno doživljavate.

Pa onda, ako vaš mozak može sve to, zašto ne može da ispuni tako jednostavan zadatak kao što je da se osećate fantastično sve vreme? Zašto uporno mora da ubacuje klip u točkove vaših emocija? Ova enigma postaje još zagonetnija kad uzmemo u obzir to da živimo u doba izobilja koje bi oborilo s nogu skoro svakog kralja, kraljicu, cara ili faraona u istoriji. Na mnogim mestima, glad i rat su prošlost. Živimo duže i zdravije nego ikad pre, a ako se slučajno desi da nam je i malčice dosadno, planetarno kolektivno znanje i zabava su na samo nekoliko klikova od nas.

Ipak, iako nam nikada nije bilo tako dobro, čini se da se mnogi od nas muče. Gotovo da ne prođe ni dan bez alarmantnog izveštaja o porastu problema s **mentalnim** zdravljem. U Švedskoj, jedna od osam odraslih osoba uzima antidepresive. Svetska zdravstvena organizacija (SZO) procenjuje da 284 miliona ljudi u svetu ima anksiozni poremećaj, dok 280 miliona pati od depresije. Strahuje se da će, za samo nekoliko godina, depresija stvoriti veće globalno opterećenje bolešću nego bilo koje drugo oboljenje.

Zašto se osećamo tako loše kad nam je tako dobro? Ovo je pitanje koje me je mučilo tokom čitave moje karijere. Da li 284 miliona ljudi ima neku bolest mozga? Da li jednoj od osam odraslih osoba nedostaju određeni neurotransmiteri? Tek kad sam uvideo da ne možemo da uzimamo u obzir samo to gde smo sada već da moramo da sagledamo i gde smo nekada bili, došao sam do novog načina razmišljanja. To je pristup koji ne samo da nam pruža dublje razumevanje našeg emocionalnog života nego i otvara nove načine da ga poboljšamo.

Smatram da je odgovor na pitanje zašto se osećamo tako loše kad nam je tako dobro u tome da smo zaboravili



da smo biološka bića. Zaboravili smo šta čini da se osećamo dobro. Zato ćemo u ovoj knjizi posmatrati naš emocionalni život i blagostanje s neurološke tačke gledišta, istražujući zašto mozak funkcioniše baš tako kako funkcioniše. Radeći s hiljadama pacijenata, video sam koliko ovo znanje može da bude dragoceno. Ono nam daje dublji uvid u to čemu treba da damo prioritet kako bismo se osećali što bolje. Takođe nam pomaže da bolje razumemo sebe, a onda i da budemo bolji prema sebi.

Prvo ćemo razmotriti šta se dešava u našem mozgu kod najčešćih problema s mentalnim zdravljem – depresije i anksioznosti – i zašto to ponekad može da bude znak nečeg zdravog, a ne bolesnog. Potom ćemo usmeriti pažnju na to šta možemo da uradimo da se nosimo s njima. Nakon toga, istražićemo da li se zaista osećamo gore nego pre i kako bi biološki pogled na naš emocionalni život mogao to da promeni. Na kraju, pokušaćemo da tačno odredimo šta je to što nas čini srećnim.

Ali krenimo od početka.



*Zašto se osećamo  
tako loše kad nam  
je tako dobro?*

*Ovo je pitanje koje  
me je mučilo tokom  
čitave moje karijere.*

**I. MI SMO PREŽIVELI!**

*Izumiranje je pravilo. Preživljavanje je izuzetak.*

**KARL SEJGAN**



**HAJDE DA NAPRAVIMO JEDAN MISAONI** eksperiment tako što ćemo vratiti sat nekih 250.000 godina unazad i prebaciti se u istočnu Afriku. Ovde srećemo jednu ženu, koju ćemo zvati Eva. Ona izgleda kao vi i ja i živi sa stotinak drugih ljudi koji provode dane skupljajući hranu u obliku jestivog bilja i loveći divlje životinje. Eva rađa sedmoro dece, ali četvoro od njih umire: jedan sin na rođenju, jedna ćerka od ozbiljne infekcije, druga ćerka od pada, a sin tinejdžer biva uvučen u sukob u kome gubi život. Troje njene dece, ipak, uspeva da dočeka odraslo doba i oni ukupno imaju osmoro dece. To znači da Eva ima osmoro unučadi. Četvoro od njih će doživeti odraslo doba i onda dobiti decu.

Ponovite ovo kroz 10.000 generacija i doći ćete do Evinih pra-pra-pra-pra (itd.) unuka. A ko su oni? Pa, vi i ja! Mi smo potomci onih malobrojnih koji nisu umrli na rođenju, onih čije su bolesti zalečene, koji su izbegli smrt

usled krvarenja, nisu podlegli gladi, nisu ubijeni i nisu stradali od nekog grabljivca. Vi i ja smo poslednje karike u neprekinutom lancu ljudi koji su ostali na nogama nakon što su uminuli dim s bojnog polja, zarazne bolesti i katastrofalna glad.

Kad malo razmislimo, očigledno je da niko od vaših predaka ili pretkinja nije umro pre nego što je dobio dete. Ali to ima posledice koje su mnogo manje očigledne. Vidite, oni Evini potomci koji su žestoko reagovali na opasnosti i koji su bili naročito oprezni zbog šuškanja u žbunju – što je mogao biti lav – imali su veće šanse za preživljavanje. A pošto vi i ja potičemo od tih preživelih, mi takođe imamo pojačanu budnost. Isto tako, naši preci koji su imali jak imunološki sistem imali su veće šanse da prežive neku zaraznu bolest. Upravo zato većina nas ima odličan imunski sistem – čak i ako nam ne deluje uvek tako kad dođe februar.

Jedna od posledica gornjeg rezonovanja odnosi se na naše psihičke osobine. Oni Evini potomci koji su imali psihičke odlike koje su im pomogle da prežive imali su veću šansu da baš to i urade. Rezultat tog preživljavanja je da vi i ja još uvek imamo te iste odlike. To što iza sebe imamo neprekinut lanac preživelih i to što nikoga od njih nije ubio lav i nije se strmoglavio s litice ili umro od gladi pre nego što je uspeo da dobije potomstvo trebalo bi da nas učini nadljudima. Trebalo bi da budemo pametni kao dvostruka dobitnica Nobelove nagrade Marija Kiri, mudri kao duhovni vođa Mahatma Gandi i kul kao Džek Bauer u TV seriji 24. Ali da li smo zaista sve to?

## Najposobniji

Izraz *opstanak najposobnijih* asocira na nekoga ko je u savršenom psihičkom i fizičkom stanju. Ali kad je u pitanju ljudska evolucija, ta „sposobnost“ ne tiče se toliko dobre psihičke ili fizičke kondicije već je reč o našoj *podobnosti za sredinu u kojoj živimo*. Zbog toga ne možemo da posmatramo osobine koje su pomogle našim precima da opstanu i dobiju potomstvo iz ugla sveta u kome sada živimo. Umesto toga, moramo ih posmatrati u kontekstu sveta koji naseljavamo kroz skoro čitavu ljudsku istoriju.

Za Evinu decu, suštinsku vrednost nije predstavljalo to da budu snažna, zdrava, srećna, ljubazna, dobro prilagođena ili pametna; po logici evolucije, samo su dve stvari bile važne: opstanak i reprodukcija. Upravo ova spoznaja je potpuno promenila način na koji posmatram ljudski rod. Naše telo je stvoreno za preživljavanje i razmnožavanje, a ne za zdravlje. Naš mozak je stvoren za preživljavanje i razmnožavanje, a ne za blagostanje. Kako se osećate, kakva ste osoba i da li imate prijatelje, hranu i krov nad glavom ili bilo koje druge resurse – ništa od toga nije važno ako ste mrtvi. Najviši prioritet mozga je opstanak. Dakle, pitanje je: od čega je mozak morao da nas štiti? Tabela na sledećoj strani daje ideju o tome od čega smo mi ljudi umirali kroz istoriju i o sudbinama koje su vaši i moji preci stoga morali da izbegnu:

Možda sad mislite: „Kakve veze sve ovo ima sa mnom? Ja nisam lovac-sakupljač.“ Naravno da niste, ali vaše telo i mozak još uvek misle da jeste. Vidite, evolucija je toliko spora da je potrebno desetine, ako ne i stotine hiljada godina da se krupne promene pojave unutar jedne vrste. To važi i za ljude. Način života na koji smo vi i ja navikli nije ništa više nego trenutni uspeh u našoj istoriji, a

Tip društva	<i>Lovačko- -sakupljačko</i>	<i>Agrarno</i>	<i>Industrijsko</i>	<i>Informaciono</i>
Period	250.000 – 10.000 g. p.n.e.	10.000 g. p.n.e. – 1800. g. n.e.	1800 – 1990.	1990.
Očekivani životni vek na rođenju	33 godine	33 godine	35 godina (1800) 77 godina (1990)	82 godine (Evropa, 2020)
Najčešći uzroci smrti	Zarazne bolesti, glad, ubistvo, gubitak krvi, porođaj	Zarazne bolesti, glad, ubistvo, gubitak krvi, porođaj	Zarazne bolesti, porođaj, zagađenje, srčani udar, rak	Srčani udar, rak, moždani udar
Procentualni udeo u našoj istoriji	96%	3,9%	0,08%	0,02%

ostvario se u suviše kratkom periodu da bi naša tela imala vremena da mu se prilagode.

Dakle, iako polje „posao“ na vašem *Fejsbuk* profilu možda govori da ste učitelj, negovatelj, projektant informacionih sistema, prodavac, vodoinstalater, taksista, novinar, kuvar ili lekar, u čisto biološkom smislu, trebalo bi da piše da ste lovac-sakupljač jer se vaše telo i mozak nisu suštinski promenili u poslednjih 10.000 ili čak 20.000 godina. Najvažnije što možemo da saznamo o našoj vrsti jeste zapravo koliko smo se malo promenili. Čitava naša zabeležena istorija unazad nekih 5.000 godina – i bar još dvaput toliko – sačinjena je od ljudi poput vas i mene, koji su, baš kao mi, zapravo lovci-sakupljači. Pa kakav je to život koji nam je, *zapravo*, suđeno da vodimo?

## 250.000 godina u dva minuta

Lako je romantizovano posmatrati način života lovaca-sakupljača kao avanturistički život Haklberija Fina i misliti da su živeli u malim, bliskim, ravnopravnim zajednicama, u neiskvarenom svetu. U stvarnosti, međutim, mnogo toga ukazuje da je njihov život na više načina bio pravi pakao. Prosečni očekivani životni vek bio je oko trideset godina, što ne znači da je baš svako umro s trideset već da su mnogi umirali mladi. Čak polovina je umirala pre nego što uđe u tinejdžerske godine – obično na rođenju ili od neke infekcije. Nad onima koji bi uspeli da dočekaju odraslo doba nadvijala se pretnja umiranja od gladi, gubitka krvi, dehidracije, napada životinja, još više infekcija, nezgoda i ubistva. Samo mali deo bi dogurao do današnjih godina za penziju – i da, bilo je lovaca-sakupljača koji su živeli 70 ili čak 80 godina. Dakle, starost



sama po sebi nije ništa novo, ali činjenica da je *tako mnogo* ljudi doživi to jeste.

Pre oko 10.000 godina došlo je verovatno do najznačajnije promene u načinu života naših predaka: postali smo zemljoradnici. Ali koplja i lukove nisu preko noći zamenili plugovi; ovaj postepeni prelaz iz nomadskog u zemljoradnički način života odvijao se vekovima. Uslovi života zemljoradnika mogu se sažeti ovako: još veći pakao. Prosečni očekivani životni vek od oko trideset godina i stalno prisutna pretnja smrti ostali su nepromenjeni, mada s možda manjim rizikom da se umre od gladi. Umesto toga, ubistvo je postajalo sve češći uzrok smrti, verovatno zato što su poboljšani načini skladištenja hrane i žetve useva značili da je bilo više onoga zbog čega su ljudi mogli da se bore. Hijerarhije su postale izraženije, a povrh toga su se pojavile i brojne zarazne (kontagiozne) infektivne bolesti\* (o čemu će kasnije biti više reči). Radni zadaci su postajali monotoniji, a radno vreme duže. Ishrana je postala manje raznovrsna i najverovatnije se sastojala od žitarica za doručak, ručak i večeru.

Istaknuti istoričari i mislioci su nazvali ovaj prelazak na zemljoradničko društvo najvećom greškom čovečanstva. Zašto smo načinili tu promenu ako se toliko toga pogoršalo? Glavni razlog je verovatno taj da zemljoradnja može da obezbedi značajno više kalorija nego lov na istoj površini. A kad treba da nahranite mnogo usta, nemate taj luksuz da se žalite kako vam je ishrana jednolična, posao dosadan ili kako vam je neko maznuo deo onoga što ste uspeli da skrpitate.

---

\* Kontagiozne infektivne bolesti se prenose s bolesnika ili kliconoše, direktno ili indirektno, na zdravog čoveka; za razliku od njih, nekontagiozne infektivne bolesti izazivaju mikroorganizmi i one ne mogu da se prenose (npr. tetanus). (*Prim. prev.*)

Više kalorija značilo je da će više ljudi moći da se najede, a kad nisu svi morali da provode dane nabavljajući hranu, mogli su da počnu da se specijalizuju. Krenuo je tehnološki napredak, a naše zajednice postajale su sve složenije. To je rezultiralo eksplozivnim rastom populacije. Pre deset hiljada godina, pre ovog prelaska na zemljoradnju, na Zemlji je živelo pet miliona ljudi. Do 1850, pre industrijske revolucije, ta brojka dostigla je 1,2 milijarde: uvećala se 30.000 puta kroz 400 generacija!

Ali vratimo se Evi, s kojom sam otvorio ovo poglavlje, i recimo joj da će u budućnosti praktično svaka pretnja koju poznaje biti iskorenjena. Njeni daleki pra-pra-pra (itd.) unuci će živeti u svetu u kome su smrtonosne zarazne bolesti retke, a skoro niko ne mora da brine zbog napada životinja. U svetu u kome se izuzetno retko događa da žena umre na porođaju. U kome je raznovrsna, energetska bogata hrana sa svih strana sveta, u suštini, svuda dostupna, a čak je i dosada stvar prošlosti pošto su nam svetsko kolektivno znanje i zabava nadohvat ruke.

Eva bi verovatno mislila da je zavitlavamo. Ali ako bismo mogli da je uverimo da će se njeni potomci dičiti time, verovatno bi bila oduševljena kad bi saznala da će njen trud jednog dana biti tako bogato nagrađen. Međutim, ako bismo joj onda rekli da će se jedna od osam osoba osećati tako potišteno da će joj biti potrebni lekovi, pojam „lekovi“ verovatno neće biti jedini koji ona neće moći da razume. Možda će čak pomisliti da smo nezahvalni.

Pa, jesmo li nezahvalni jer ne vidimo koliko nam je dobro? Sigurno se osećam nezahvalno kad sam pomalo utučen bez ikakvog razloga. A ne mogu da izbrojim pacijente koje sam imao i koji se stide što su depresivni ili anksiozni iako su im potrebe zadovoljene. Ipak, nije to baš tako jednostavno. Kao što sam već spomenuo, vi i ja

smo deca preživelih i možda prosto nije suština u tome da se osećamo sjajno.

Shvatam da verovatno zvuči depresivno da nas naša evolucionarna istorija može učiniti genetski programiranim da doživljavamo probleme s mentalnim zdravljem, a da su strepnja i nespokoјstvo bili ključni za naš opstanak. Ali ima stvari koje možemo da uradimo da bismo se bolje osećali, čime ćemo se detaljnije baviti kasnije. Prvo, moramo da razumemo zašto uopšte doživljavamo zadovolјstvo, brigu, ravnodušnost, neprijatnost, radost, iznerviranost, apatiju i euforiju, kad bismo jednostavno isto tako mogli da idemo okolo kao roboti. Zaista, *zašto* uopšte imamo osećanja?



*Naše telo je stvoreno  
za preživljavanje i  
razmnožavanje, a ne  
za zdravlje.*

*Naš mozak je stvo-  
ren za preživljavanje  
i razmnožavanje, a  
ne za blagostanje.*