



v|b|z

biblioteka
MI

glavni urednik
Nenad Rizvanović

Dorothy Rowe
Depresija
Kako iz vlastitog zatvora

Copyright © za hrvatsko izdanje
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevička 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za nakladnika:
Boško Zatezalo

urednica:
Jasna Grubješić

lektura i korektura:
Ljerka Česi

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Tiskarna Ljubljana, Ljubljana, 2006.

Dorothy Rowe Depresija

Kako iz vlastitog zatvora
treće izdanje

s engleskoga prevela:
Radha Rojc-Belčec



v|b|z

biblioteka
MI

naslov izvornika:

Dorothy Rowe
DEPRESSION
THE WAY OUT OF YOUR PRISON

Copyright © 2003 Dorothy Rowe

Copyright © 2006. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica – Zagreb

UDK 616.895.4(035)

ROWE, Dorothy
Depresija : Kako iz vlastitog zatvora /
Dorothy Rowe ; s engleskoga prevela
Radha Rojc-Belčec. 3 izd. - Zagreb : V.B.Z.,
2006. - (Biblioteka MI)

Prijevod djela: Depression

ISBN: 953-201-544-2

I. Depresija – Zdravstveni savjetnik

460303052

ISBN: 953-201-544-2

sadržaj

9	Predgovor
11	Predgovor drugom izdanju
13	Predgovor trećem izdanju
17	Zahvale
19	1. Zatvor
23	2. Unutrašnjost zatvora
31	3. Kako sagraditi vlastiti zatvor
115	4. Priča o depresiji
127	5. Zašto ne izađete iz zatvora?
131	6. Zašto ne želim izaći iz zatvora
171	7. Izvan zidina: život s depresivnom osobom
213	8. Što bih trebao napraviti ako želim izaći iz zatvora?
291	9. Izlazak iz zatvora
299	10. Zatvor se ruši
303	Bilješke
315	Kazalo

Depresija

Knjiga je prvi put objavljena 1983. godine kad je dobila i godišnju nagradu MIND. Postala je bestseller i tisućama je ljudi pomogla da izađu iz zatvora depresije. Dorothy Rowe objašnjava način razumijevanja depresije koji je u skladu s načinom na koji depresivni ljudi doživljavaju svoju bolest te im omogućuje da preuzmu nadzor nad vlastitim životom i promijene ga. Autorica izražava stav da depresija nije bolest ni mentalni poremećaj nego obrana od boli i straha kojom se možemo poslužiti kad god patimo zbog katastrofalnog otkrića da nam život nije onakav kakvim bismo željeli da bude.

Depresija je neželjena posljedica načina na koji promatramo sebe i svijet. Razumijevajući način na koji smo tumačili događaje u svome životu, možemo odabrati promijeniti svoja tumačenja i time stvoriti sretniji, ispunjeniji život.

Depresija: kako izaći iz vlastitog zatvora namijenjena je depresivnim ljudima, njihovim obiteljima i prijateljima, kao i svim profesionalcima i neprofesionalcima koji rade s depresivnim ljudima.

Predgovor

Depresija je stara koliko i ljudska rasa, i rijetko koja osoba nije osjetila njezin dodir. Ponekad sasvim iznenada, bez ikakva očitog razloga, osjećamo nepodnošljivu tugu. Sav svijet postane tmuran, a u ustima osjećamo gorčinu. Čujemo odjek zvona koje objavljuje da je sve prolazno, a kad pružimo ruku očekujući utjehu, shvatimo da smo sami. Za neke je ljude takvo iskustvo samo prolazan trenutak i mogu ga odagnati razmišljanjem i djelovanjem. No, za neke postaje utvara čija neželjena prisutnost kvari svako veselje ili, što je još gore, postaje zatvor čije su zidine nevidljive, ali i neprobojne.

U ovome je (dvadesetom) stoljeću depresija prozvana bolešću, pa je liječe tabletama i terapijom elektrošokovima (ECT). Takvo liječenje nekim ljudima pomaže. Depresija nestaje i više se ne vraća. Međutim, tablete i elektrošokovi nekima donose samo privremeno olakšanje ili im uopće ne pomažu. Njima je potrebno mnogo više, a to nas ne treba iznenaditi, jer se depresija razlikuje od bolesti.

Ako dobijemo ospice ili slomimo nogu loše ćemo se osjećati i bit će nam teško, ali nećemo neprestano brinuti o svojim grijesima ili kontemplirati o uzaludnosti postojanja, osim ako smo toliko bolesni da bismo mogli umrijeti. Ali, ako smo depresivni, radit ćemo upravo to. Na vlastiti način i u okviru vlastitih pojmova razmišljamo o pitanjima života i smrti – o životnoj svrsi, o vjeri koja bi nam olakšala život, o tome hoće li se naš život okončati smrću ili nas nakon smrti čeka nešto drugo, o onome što radimo, o osjećajima stida i krivnje, straha i hrabrosti, opraštanja i osvete, bijesa, ljubomore, mržnje i ljubavi. Na kraju toga razdoblja bolnih nemira neki stječu spokojstvo i mudrost, a za druge tome razdoblju nema kraja.

Depresija je toliko uobičajena u svim kulturama i u cijeloj povijesti da se čini kao da je nešto više od obične, tegobne bolesti. Čini se da je depresija univerzalno iskustvo, razdoblje nesreće i povlačenja od svijeta, neugodna hibernacija u kojoj osoba spozna je da je

nešto u njezinu životu otišlo u krivom smjeru i da to treba ispraviti. Ako je tako, zašto onda neki ljudi koji prolaze kroz to iskustvo otkrivaju što je potrebno popraviti, a drugi i dalje žive u mučnoj konfuziji?

Tijekom proteklih dvanaest godina vodila sam duge razgovore s ljudima čija je depresija uporno ustrajavala usprkos najboljem medicinskom liječenju. Također sam vodila duge razgovore i s ljudima koji su imali popriličnih problema, ali su se ipak uspjeli uhvatiti ukoštac sa životom. Ljudi koji se hvataju ukoštac sa životom i ljudi koji zapadnu u depresiju na vrlo različit način sagledavaju pitanja o životu i smrti.

Neki depresivni ljudi s kojima sam razgovarala pronašli su način na koji mogu izaći iz depresije. Drugi su još uvijek povremeno depresivni, ali sada, barem donekle, shvaćaju zašto se to događa. Depresija je zatvor koji gradimo sami. Kao što ga gradimo, tako možemo otključati njegova vrata i dopustiti sebi da izađemo.

Dorothy Rowe

Eagle, Lincolnshire, 1983.

Predgovor drugom izdanju

Dok sam 1983. godine pisala ovu knjigu nisam mogla ni pretpostaviti da će se čitati čak i nakon deset i više godina. U tome mi se razdoblju promijenio život, kao što se promijenila i nacionalna zdravstvena skrb. Tema knjige i danas je jednako važna kao i prije, ali ima nekih stvari za koje sada znam da su jako važne, a koje nisam iznijela u prvom izdanju. Mnogi su mi ljudi rekli da im je knjiga uvelike pomogla. Ipak, depresija je još uvijek prisutna kod velikog broja ljudi, zato što ne uspijevamo spoznati sebe. Mudrost, a ne tablete, lijek su za depresiju.

Dorothy Rowe
London, 1995.

Predgovor trećem izdanju

Ideje u društvo prodiru polagano. Kad je 1983. godine ova knjiga prvi put objavljena, vrlo je malo ljudi smatralo da bi se depresiju moglo objasniti, isključivo načinom na koji živimo svoj život a onda se u skladu s tim zaključkom njome i pozabaviti. Devetnaest godina kasnije ta zamisao više nije rijetka, iako se o njoj još uvijek spore.

Neke ideje u društvo prodiru odozgo prema dolje. Modni idoli, poput čuvenih Beckhama*, uvedu nešto novo, a drugi ih slijede. Znanstvenici osmisle teoriju, stvore novi žargon i postepeno cijeli svijet počinje pričati o rupama u ozonskom omotaču, o globalnom zatopljenju i plinovima izazvanim učinkom staklenika. Neke ideje kreću od dna i uzdižu se prema vrhu. Na temelju vlastita iskustva ljudi otkrivaju da ono što govore oni s vrha, »stručnjaci«, nije ispravno. Kad netko poput mene, nepoznate psihologinje, njihove spoznaje pretoči u dostupnu knjigu, oduševljeni su i o tome pripovijedaju svojim prijateljima.

Upravo je takav usmeni, temeljni publicitet osigurao dugovječnost knjige. Moji kolege psiholozi nisu me obasuli priznanjima i pohvalama, a svakako da to nisu učinili ni psihijatri. No, neprestano mi se događa da mi potpuno nepoznata osoba u pismu ili osobno, nakon predavanja, uputi riječi: »Ta knjiga govori o meni«.

Kad se ideje razvijaju na temeljnoj razini šire se posvuda i mi ih upijamo, često i ne znajući da se to događa. Izgovorimo tu ideju i imamo osjećaj da smo je sami izmislili. Kad saznamo da smo tu ideju dobili od nekoga drugoga, u početku to priznajemo, ali nakon nekog vremena ideju predajemo dalje kao vlastitu. Središnju ideju ove knjige da depresija može biti reakcija na otkriće o postojanju ozbiljnog proturječja između života kakvog smo zamišljali i kakav stvarno jest, dobila sam od Phillipa Hodsona, koji je sada

* David Beckham, nogometaš Real Madrida | Victoria Beckham, pjevačica, članica bivše skupine Spice Girls (prim. prev.)

suradnik Britanske udruge za savjetovanje i psihoterapiju. Govoreći o toj ideji, u prvih nekoliko mjeseci naglašavala sam da je to Phillipova ideja, ali sam kasnije to prestala činiti, kako sam mu i rekla. Phillipu to nije smetalo jer svoje ideje, kao i ja, smatra vlastitom djecom. Stvorite ih, a onda ih morate pustiti da odu. Ako odu u svijet i čine dobro sretni ste, iako si to ne možete pripisati u zaslugu.

Ljude koji bi inače mirno živjeli, temeljne ideje nerijetko nadahnjuju na hrabre pothvate. Jedan od takvih ljudi je i Terry Lynch, liječnik opće prakse iz Irske. Psihijatrija u Irskoj još je jako tradicionalna, i takvu bi vrstu psihijatrije naučio i Terry Lynch da je odao taj studij. Kao liječnik opće prakse mogao je uživati u naporom, ali smirenom životu, brinući se za tjelesno oboljele i šaljući psihijatrima one s duševnim problemima. No, otkrio je da ono što psihijatri rade nije u skladu s njegovim iskustvom. Zato je poticao pacijente s takvim problemima da razgovaraju s njim i na temelju tih razgovora napisao je knjigu *S onu stranu Prozaca: iscjeljivanje mentalnih patnji bez lijekova* (Beyond Prozac: Healing Mental Suffering without Drugs), svjestan da se ta knjiga neće svidjeti njegovim kolegama psihijatrima. U knjizi kaže:

Sada vjerujem da depresija nije »psihijatrijska bolest«. Depresija je mehanizam koji nam omogućuje da se uhvatimo ukoštac sa životom, način povlačenja u sebe u trenutku kad je otvaranje prema drugim ljudima postalo previše bolno i riskantno. Depresija je nesretno stanje, ali za osobu koja pati od depresije, ona je manje od dva zla...

Liječnici vjeruju da depresija nema nikakvu svrhu. Provodili smo kampanje »Borimo se protiv depresije« i »Pobijedimo depresiju«, kao da je riječ o neprijatelju kojega treba iskorijeniti. Te su kampanje dobile veliki publicitet, no ostavile su slabi trag, kako na samu depresiju, tako i na stopu samoubojstava. Vjerujem da čak i najteži oblici depresije imaju nekakva smisla te da su razumljivi u kontekstu života koji je osoba proživjela i iskusila.¹

U svojoj je knjizi Terry Lynch ispričao priču o Jean kojoj su psihijatri dijagnosticirali teški poremećaj tjeskobe. Uopće je nisu slušali i nisu ni pokušali razumjeti njezinu priču. Terry Lynch je napisao:

Da su se usredotočili na stvarno pitanje – njezin potpuni nedostatak nutarnje sigurnosti – možda bi nešto i otkrili. Za Jean tjeskoba nije bila problem – sasvim suprotno: predstavljala joj je zaštitu. Budući da se neprestano osjećala nesigurnom i ugroženom, tjeskoba ju je štitila od preuzimanja rizika koji bi je potencijalno mogli još više povrijediti. Čak i jednostavne stvari, poput šetnje, kod Jean su izazivale osjećaj ugroženosti. Iako je patila zato što se povukla od svijeta, za nju je to bilo mnogo manje bolno nego da je pokušala preuzeti bilo kakav rizik.²

Polako se širi ideja da su depresija i tjeskoba, kao i drugi mentalni poremećaji, oblik obrane, a ne bolesti.³ Do toga su zaključka došli različiti ljudi u različitim dijelovima svijeta. U vrijeme kad se Terry Lynch u svojoj praksi bavio trudnoćama i porodicama, Paula Nicolson sa sveučilišta Sheffield istraživala je problem postnatalne depresije i napisala je izvrsnu knjigu za majke i očeve, koju bi trebala pročitati svaka obitelj u kojoj se pojavila ili bi se mogla pojaviti postnatalna depresija.⁴ Oba su liječnika došla do istoga zaključka. Terry Lynch je napisao:

Ono što je ženama s postnatalnom depresijom potrebno jest društvena, emocionalna i psihološka potpora. Postnatalna depresija nije »mentalna bolest«. To je razumljiva ljudska reakcija na jedno od najizazovnijih ljudskih iskustava uopće – rađanje djeteta. Zašto bi nam bili potrebni psihijatrijski razlozi ondje gdje postoji savršeno prikladno ljudsko objašnjenje?⁵

Velška pjesnikinja Gwyneth Lewis mi je rekla da nije pročitala nijednu svoju knjigu dok i sama nije prošla kroz dugotrajnu depresiju, oslobodila se nje i napisala ono što je nesumnjivo najbolja knjiga koju sam ikada pročitala o osobnom iskustvu depresije. Naziv joj je *Sunčanje na kiši: vedra knjiga o depresiji* (*Sunbathing in the Rain: A Cheerful Book about Depression*). Gwyneth je napisala:

Svi smo mi umjetnici vlastita života. Oblikujemo svoj život najbolje što možemo, koristeći se iskustvom i intuicijom kao vodičima. No, također smo lažljivci po prirodi i pogrešno

shvaćamo stvari. Lako je krivotvoriti nutarnje primjedbe koje oblikuju način života. Ako depresiji pristupimo na određen način, ona predstavlja detektor laži posljednje instance. Time što vas na neko vrijeme izbaci iz tračnica omogućuje vam da se oslobodite zastarjelih ideja prema kojima ste živjeli i da prihvatite ispravnije ideje. Do toga, dakako, uopće ne mora doći, jer je većina ljudi savršeno sposobna razlučiti vlastitu istinu a da ih na to ne mora prisiliti bolest. No, ja imam jaku maštu, a nekim je ljudima potrebno više vremena nego nekim drugima kako bi razlučili ugodne maštarije od zabluda.

Ako se možete uhvatiti ukoštac s nutarnjom nuklearnom zimom depresije i proživjeti je ne popustivši porivu za samoubojstvom – koji je najozbiljnija popratna pojava depresije – tada vam, prema mom iskustvu, depresija može postati pravi prijatelj. Pokazuje vam da je vaš način života nepodnošljiv, da nije za vas. Polagano vas podučava kakav bi vam način života daleko bolje odgovarao. Dakako, ne obratite li na nju pozornost, vratit će se i sljedeći vas put napasti još jače, sve dok ne shvatite poruku.

Tijekom dvadeset godina otkrila sam da depresija nije slučajan događaj izazvan kemijskim procesima, nego da posjeduje emocionalnu logiku zbog koje za mene predstavlja vrlo pametnog vodiča. Napadne me kad ne slušam ono što uistinu znam, kad sam samovoljna i sama sebi nanosim štetu. Koliko god mrzim depresivna razdoblja, naučila sam da je depresija važan dar, rani sustav upozorenja kojeg zanemarujem na vlastitu štetu.⁶

Kad postanete depresivni pred vama je izbor. Možete odlučiti da će vam depresija postati dugogodišnji zatvor iz kojega ćete tek ponekad nazrijeti tračak sunčeve svjetlosti, a možete odlučiti da će za vas depresija biti teška škola u kojoj ćete zadobiti mudrost. Odaberete li tešku školu, ova će vam knjiga biti koristan udžbenik.

Dorothy Rowe

London, srpanj 2002.

Zahvale

Autorica i izdavač zahvalni su sljedećim osobama na tome što su im dopustili da reproduciraju odlomke iz njihovih djela: Fleur Adcock za »Stvari« iz *Unutarnje luke* (The Inner Harbour) koju je napisala Fleur Adcock (izdavač Bloodaxe Books); Connie Bensley za izvatke iz njezinih pjesama »Travanj«, »Tehnika« i »Snaga volje« iz djela *Najvažnija uvjetovanja* (Central Reservations), izdavač Bloodaxe Books, 1990.; Alan Brien za izvatke iz knjige *U ime ljubavi* (In the Name of Love), koju je napisala Jill Tweedie (1979.); Faber & Faber za navode iz djela T. S. Eliota Stariji državnik (The Elder Statesman, 1958.) i »Mala nepromišljenost« (Little Gidding) iz *Četiri kvarteta* (Four Quartets, 1974.); D. H. Lawrence, »Božja ruka« (*The Hands of God*) iz zbirke *Brodovi mrtvih i druge pjesme* (The Ships of Death & Other Poems, 1950.); Robert Lowell, *Iz dana u dan* (Day by Day, 1978.) i Louis MacNeice, *Sabrana djela*, 1966; Farrar, Straus & Giroux In., za citate iz *Male nepromišljenosti* iz *Četiri kvarteta* T. S. Eliota; HarperCollins Publishers Ltd, za izvatke iz knjige *Dio putovanja* Philipa Toynbeea; HarperCollins Publishers Ltd za izvatke iz knjige Gwyneth Lewis *Sunčanje na kiši*, 2002.; dr. Terry Lynch za izvatke iz knjige *S onu stranu Prozaca: iscjeljivanje mentalnih patnji bez lijekova* (izdavač Mercier Press, 2001.); Hogarth Press za pjesmu »Za Wolfa Grafa von Kalckreutha« iz zbirke *Rekvijem i druge pjesme* Rainera Marije Rilkea, koju je preveo J. B. Leishman, 1957. dopuštenje za korištenje tom pjesmom dobiveno je od izdavačke kuće Random House Group Limited; Shambala Books Inc za izvatke iz *Tao te Činga* Lao Cea, koje su preveli Gia-Fu i Jane English.

01. Zatvor

Kakva je razlika između depresivne i nesretne osobe? Postoji razlika, a kad iskusite i jedno i drugo, i sami ćete spoznati u čemu se nastoji.

Kad ste nesretni, čak i kad patite zbog najtežeg udarca, u stanju ste potražiti utjehu i prihvatiti je kako bi vam olakšala patnju. Možete se okrenuti ljudima i dobiti njihovo suosjećanje i brižnost prepunu ljubavi; možete biti blagi i tješiti sami sebe. No, u depresiji vam nisu dostupni ni suosjećanje i brižnost drugih, ni vlastita nježna ljubav. Drugi vam ljudi možda pružaju ljubav, suosjećanje i brižnost koju biste samo mogli poželjeti, ali nikakvo se suosjećanje ne može probiti kroz zid koji vas odvaja od drugih ljudi. Okruženi zidom, ne samo što sebi ne dopuštate ni najmanju utjehu i ugodu, nego se kažnjavate i riječima i djelima. Depresija je zatvor u kojem ste istodobno i bijedni zarobljenik i okrutni zatvorski čuvar.

Upravo ta osobita izdvojenost razlikuje depresivnu od nesretne osobe.¹ Nije riječ jednostavno o osamljenosti, iako ste u zatvoru depresije, na nesreću, osamljeni. Riječ je o izdvojenosti koja mijenja čak i zamjedbu okoline. Razumom znate da postojite u prostoru s drugim ljudima, da razgovarate s njima i da vas oni čuju. No, njihove riječi kao da dolaze do vas preko bezdane provalije, pa čak i ako možete pružiti ruku i dodirnuti drugu osobu, kao i ona vas, taj vam dodir ništa ne prenosi. Takvu prepreku ne može svladati nikakav ljudski dodir. Čini vam se da su čak i predmeti udaljeni od vas, iako ste svjesni da nije tako, pa makar znate da Sunce sja i ptice pjevaju, još ste oštrije svjesni da je nebo za vas gotovo bezbojno i nijedna ptičica ne cvrkuće.

Kako biste nekome drugome mogli opisati takvo iskustvo i prenijeti njegovo značenje? Kažete li drugoj osobi da ste depresivni, da ste »u komi« ili da vam je svega dosta, njoj bi se moglo učiniti kao da je riječ o žaljenju za vikendom koje ljudi osjećaju ponedjeljkom

ujutro, ili o nečemu iz čega biste se mogli iščupati, samo kad biste se uistinu potrudili. No, vi znate da to nije prolazno neraspoloženje ili nešto što će nestati ako se pokušate »sabrati«. Nemir koji vlada vašim osjećajima tako je jak da ne možete znati kako biste ga uopće i pokušali opisati. Zato je bolje ne reći ništa.

Pa ipak, postoji način na koji možete izraziti ono što doživljavate. Da ste umjetnik ili filmski redatelj, mogli biste napraviti sliku koja bi prenijela barem dio vašega iskustva. Iz toga razloga, najčešće već na prvom sastanku, klijentima koji mi dolaze zbog depresije postavljam isto pitanje. *Kad biste mogli naslikati sliku koja bi prikazivala ono što osjećate, kakvu biste naslikali?*

Neki ljudi odgovore odmah, nerijetko vrlo detaljno opisujući sliku. Neki su prilično stidljivi dok odgovaraju i s mukom traže riječi, vrlo jednostavnim riječima opisujući obrise svoje slike. No, bez obzira na to kome postavim to pitanje, slika depresije uvijek pripada u jednu od sljedećih vrsta:

Najprije, tu su slike koje osobu prikazuju u magli, potpuno samu. Magla može biti siva, crna ili jakih boja. Može se vrtložiti oko osobe ili biti nepomična i gusta poput pamuka. Osoba možda pokušava pronaći izlaz iz magle, ili je skamenjena od straha i beznada.

Zatim slijede slike pustih krajolika, bezvodne pustinje ili zaleđene pustare te slike bezgraničnih oceana. Osoba vidi sebe kako potpuno sama posrće prema praznom obzorju, kako ju je uhvatila snažna oluja ili, bespomoćna i nepokretna, sjedi na stijeni u plamenu ili na ledenoj santi koja se otapa.

Javljaju se i slike osamljene osobe, nečim čvrsto omotane ili koju pritišće velika težina. Ponekad je omotana pogrebnim platnom, teškom crnom tkaninom ili tijesnom odjećom. Pritišće je teška kutija ili joj je na srcu kamen, a nekim je ljudima na ramenu ptica, poput teške crne sove. Andrew Solomon je svoju depresiju vidio kao tešku vinovu lozu koja se omotala oko hrasta i iz njega crpi životnu snagu, kao nametnika, ružnog i životnijeg od njega samog.²

Najdetalnije su one slike u kojima je osoba, na neki način, zarobljena. Katkad sama hoda beskonačnim mračnim tunelom, pridržava se za stijenke bezdane jame, puži kraterom ugaslog vulkana, zaključana je u hladnoj tamnici, zarobljena u metalnoj sferi ili crnom balonu. Na mnogim su slikama kavezi najrazličitijih oblika. Osoba se može vidjeti u ronilačkom zvonu duboko u vodama

hladnoga Sjevernog mora, potpuno sama visoko na kotaču u praznom zabavištu, stisnuta u malom kavezu koji visi na užetu što se njiše iznad bezdane provalije.

Sve su te slike zastrašujuće. U nekima postoji i tračak nade. Možda biste mogli pronaći put kroz vrtloženje sive magle ili odbaciti teret s leđa. Pomoć bi vam mogla stići i izvana – slučajno bi mogao naići prijateljski raspoložen Eskim ili bi se mogao pojaviti netko s ključem kotača koji se okreće u visinama. Možda uspijete prikupiti snagu da pomognete sami sebi – da se izvučete iz jame ili odbacite tešku tkaninu. No, o kakvim god slikama bila riječ, svi- ma im je nešto zajedničko. Depresivna osoba zastrašujuće je izdvojena od svijeta.

Sama je u svom zatvoru.

Unutrašnjost zatvora

»Kad se ujutro probudim«, priča Rose, »previše sam uplašena da bih ustala iz kreveta. U toj kući živim već dvadeset godina i isto toliko dugo spavam u svom krevetu, ali sam toliko uplašena da se ne usudim ustati iz kreveta, prijeći preko sobe i otvoriti vrata spavonice. Zato ležim u krevetu i razmišljam o strahotama, i naposljetku sam toliko uplašena da bih najradije ustala i pozabavila se nekim poslom kako bih razmišljala o nečemu drugom, ali previše me boji da bih ustala iz kreveta. Zato ostanem ležati u krevetu i sve me više i više boji.«

John ujutro ustane i ode na posao. U svom se malom uredu osjeća sigurno, ali kad uđe šef koji najprije počne kritizirati njegov rad, a onda ga obavijesti da sljedećeg dana mora otići na sastanak u tvornicu, Johna oblijeva znoj i osjeća mučninu. Za vrijeme pauze za objed odlazi kući, zavlaci se u krevet i navlači prekrivače preko glave. Ni suosjećanje, ni grubost supruge ne mogu ga navesti da ustane iz kreveta. »Ti si, jednostavno, sebičan«, viče supruga i izlazi iz sobe zalupivši vratima.

»Sebičan« je prava riječ. U zatvoru depresije ljudi su jako sebični. No, nismo li svi mi sebični kad se borimo za vlastiti život? Ako osjetimo užas pred smrtnom opasnošću, pokušavamo se spasiti. Vanjski promatrač nema osjećaj da je depresivna osoba u smrtnoj opasnosti, ali u zatvoru depresije osjećate strah koji je jednako snažan kao strah od smrti. Kad biste ljudima rekli koliko ste uplašeni, pomislili bi da ste ludi. Možda i jeste ludi. I sama ta pomisao izaziva u vama još veći strah. Strah je tako snažan da bi smrt mogla donijeti smirenje, nestanak straha. No, što bi se dogodilo ako vas nakon smrti čeka nešto još gore? Uz to, smrt može donijeti spokojstvo, ali samo umiranje jako je bolno. Mora biti razlog zbog kojega se javlja tako snažan strah. Možda umirete – bol u prsima je jak možda je riječ o srčanom napadu, ili raku?

No, riječi poput »smrti«, »ludila«, »srčanog napada« i »raka« ne prenose sveukupnost straha koji osjećate kad je vaša sveukupna egzistencija ugrožena. Kršćani bi taj osjećaj mogli nazvati prokletstvom.

To strašno i mučno beskonačno tonuće, kroz spore, iskrivljene razine sve slabijeg znanja kad je *ja* kliznulo iz Božjih ruku i tone, uzavrelo,

tone, iskvareno, neprestano klizi, iz dubine u dubinu raspadajućeg znanja, klizi sve niže i niže u beskonačno nedjelovanje, u strahovitu propast, u provaliju.¹

Kažete li prijateljima da ste osuđeni na propast, žurno će vam objasniti da nije tako, da je i sama zamisao o vječnoj propasti smiješna, da Bog nije takav, da ste vi, uistinu, dobra osoba. Ako prijateljima kažete da ste uplašeni zato što posao ne obavljate kako bi trebalo, da niste dobra majka, da je svijet strašno mjesto i da cijela situacija postaje sve gora i gora, reći će vam da ne budete šašavi, da vas šef uistinu poštuje, da ste izvrsna majka, da ne biste trebali gledati tako crno, da se takve stvari nikada neće dogoditi, da se mnogo teže nesreće događaju na moru. Prijatelji ne znaju kako se osjećate u sitnim jutarnjim satima.

Ima mnogo gorih stvari nego što je budalasto ponašanje u javnosti. Ima mnogo gorih stvari nego što su te sitne izdaje, počinjene, pretrpljene ili

naslućene; ima gorih stvari nego što je nesanica zbog teških misli. Pet je ujutro. Sve one još gore stvari šuljaju se u sobu i, ledenohladne, stoje oko moga kreveta, izgledajući sve gore, gore, i gore.²

Strah vam prožima život, slabi vam samopouzdanje, tako da i najnevažnija odluka, »Što ću odjenuti?«, »Što ću objedovati?« postaje nesavladivo težak zadatak. Katkad se strah pojavljuje u svom sirovom, okrutnom obliku, kao pravi strah, a katkad je zamaskiran u krivnju.

Postali ste stručnjak za krivnju. Svaki čin ili propust možete shvatiti kao uzrok krivnje. Izdali ste sebe i izdali ste druge. Niste ispunili vlastita očekivanja. Ljudima oko sebe niste osigurali apsolutnu sre-

CU. Razmišljate o glupostima i neuspjesima vlastita života i kažnjavate se zbog znanih i neznanih zločina, a cijelo to vrijeme molite sami sebe za spokoj.

Dopusti mi da imam više sažaljenja prema vlastitu srcu;
daj da

Odsada prema samom sebi budem blaži i milosrdniji; ne
daj da

Ovaj izmučeni um izmučenim umom i dalje mučim.³

Osjećate krivnju zato što ste depresivni i znate da zaslužujete kaznu u obliku depresije – i nešto još gore.

Depresija je poput mračne izmaglice što viri iz kutova sobe, uvijek prisutna, uvijek spremna smuti naprijed i uzvitalati se kako bi vas obavila odasvud. To je tmina, praznina, besmislenost i potpuni unutarnji očaj.

Ljudi vas možda smatraju sretnikom, ali vi znate da je sve to samo prazna obmana, da će se jednoga dana prazni balon rasprsnuti, da ćete biti otkriveni, a vaš zločin objelodanjen. Kakav zločin? To ne znate. Samo znate da ste krivi. Čujete ih kako dolaze hodnikom po vas. Kazna je, dakako, Smrt, a vi biste sami mogli biti vlastiti krvnik.⁴

Čeznete za smrću jer vam donosi spokojstvo, ali je se i plašite jer bi vam mogla donijeti nešto gore od života. Smrt bi mogla donijeti mir, ali vam oduzima nadu da biste jednoga dana mogli biti nagrađeni zbog teške patnje koju trpите i da bi vam srce moglo biti radosnije. O svojoj patnji nikome ne govorite, budući da bi razumna osoba rekla: »Dosad si se toga već trebao osloboditi«, ili: »Člupo je žaliti zbog toga.«

Patnja bi mogla potjecati iz djetinjstva kad je jedan od roditelja umro ili napustio obitelj – ili napustio vas. Kako biste mogli opisati što vam je to značilo, što vam još i danas znači? Osjećali ste se mali i slabi, a svijet je bio golem, mračan i zastrašujući. Nitko vas nije mogao razumjeti ili utješiti. »Djeca to brzo prebole«, govore ljudi. Prestali ste plakati, ali niste preboljeli. Prisjećajući se toga