

S A M O U B I S T V O

KONAČNA ODLUKA

Dr. Pol 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 sve one koji pomišljaju na samoubistvo, i za one koji ih znaju i vole i koji im pružaju profesionalnu pomoć***, stavio na raspolaganje u besplatnom elektronskom obliku svima onima koji bi želeli da ih pročitaju ili podeli sa drugima. Elektronsko umnožavanje, prevod i distribucija su poželjni.

Poklon od QPR Instituta

SAMOUBISTVO: KONAČNA ODLUKA

za one koji pomišljaju na samoubistvo i za one koji ih znaju, vole i koji im pružaju profesionalnu pomoć

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

<u>UVOD</u>		4
<u>POGLAVLJE 1</u>	Nije potrebno da budeš lud/a.....	10
<u>POGLAVLJE 2</u>	Ideja koja ubija.....	17
<u>POGLAVLJE 3</u>	Zar nemam pravo da umrem?.....	21
<u>POGLAVLJE 4</u>	Da li si apsolutno siguran/na?.....	29
<u>POGLAVLJE 5</u>	Korak nazad, molim.....	38
<u>POGLAVLJE 6</u>	Buba u šolji.....	43
<u>POGLAVLJE 7</u>	Usamljenost.....	48
<u>POGLAVLJE 8</u>	Dobre vesti o depresiji.....	62
<u>POGLAVLJE 9</u>	Dovoljno besna da bi se ubila?.....	74
<u>POGLAVLJE 10</u>	Maksimum stresa.....	86
<u>POGLAVLJE 11</u>	Suviše bespomoćan da bi se nadao..	104
<u>POGLAVLJE 12</u>	Droge, alkohol i fatalne.....	124
<u>POGLAVLJE 13</u>	Neće te voleti ni kada te ne bude.....	136
<u>POGLAVLJE 14</u>	Za one koji su pokušali.....	151
<u>POGLAVLJE 15</u>	Šta ako ti ne uspe?.....	160
<u>POGLAVLJE 16</u>	Oni koje ostavljaš.....	168
<u>POGLAVLJE 17</u>	Vreme leči.....	178
<u>POGLAVLJE 18</u>	Pružanje moći.....	181
<u>POGLAVLJE 19</u>	Životna filozofija.....	196
<u>EPILOG</u>		205

UVOD

Dragi čitaoc,

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 se nećemo upoznati. Tako smo se zaglavili baš ovde na samom 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 njihovih 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 o tome znam. 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 poćini.

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

Pre će biti, moje je mišljenje, da 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 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. Pitate 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.

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 pročitao.

Pol Kvinet

NEKOLIKO REČI O SRPSKOM IZDANJU

Posebna mi je čast da napišem uvod za srpsko izdanje knjige Pola Kvineta, «Samoubistvo, konačna odluka». Ovo može da zvuči kao fraza izgovorena iz pristojnosti, ali, kada budete pročitali ovu knjigu znaćete tačno šta sam mislila da kažem, jer to je knjiga koja se čita u jednom dahu i, dok je čitate, hteli-ne-hтели, uhvatićete sebe kako vas rastužuje ili zasmehava, prosto da čovek ne poveruje o kojoj temi autor piše!

Jer samoubistvo je, nažalost, još uvek tema prekrivena velom ćutanja, otpora, i negativnih stavova i osećanja. Kao da je lakše sve one slučajeve ljudi koji su se ubili, koji su to pokušali ili na to pomišljaju, staviti u jednu kutiju, oblepiti je nalepnicama na kojima piše: kukavice, slabići, psihijatrijski bolesnici, nesposobnjakovići...i čvrsto zatvorenu je držati u nekoj najudaljenijoj fijoci mozga.

Šta bi se desilo kada bi tu kutiju otvorili, a svoje predrasude i negativne procene, bar privremeno, gurnuli u fiju? Desilo bi se upravo ono od čega smo i pokušavali da pobegnemo; videli bi sve te «slučajeve» kao svoje komšije, poznanike, prijatelje, dalje ili bliže rođake, kolege, pa možda i sebe same. I svima je zajedničko što su se našli u nekom problemu koji im deluje nesavladivo, a zbog čega se osećaju bespomoćno i beznadežno (to je ono što bi psiholozi nazvali suicidalnom krizom). Često nisu spremni da pričaju o tome kako se osećaju i da «pomišljaju na najgore» (kako se često kaže kada se misli na

samoubistvo), jer odlično znaju kako se na to gleda. Ali, čak i ako zbog stida i krivice nisu spremni da govore o svojim mislima i osećanjima, na svim tim kolegama i komšijama i rođacima se može, bar nešto od toga, pročitati: postaju ćutljivi, nekako zabrinuti, očajni, nekako odsutni, usahli, tužni, bez sjaja u oku.

A šta mi radimo kada to primetimo? Iz straha pobjegnemo! Čega se bojimo? Bojimo se da pitanjima i razgovorom samo pogoršavamo stvari. Bojimo se da nismo dovoljno stručni da rešimo problem. Bojimo se da i nema svrhe pričati kada onaj ko se reši ubiti, taj to i uradi. Bojimo se i onoga što možemo osetiti kada nam se drugo ljudsko biće poverava. A ko još voli da se suočava sa svim tim strahovima i neprijatnostima, kada je lakše pobeći, proglasiti ih kukavicama i bolesnim umovima koje nema svrhe ni sprečavati u onome što su odlučili i... okrenuti glavu na drugu stranu...

Ova je knjiga podjednako korisna za one kojima pada na pamet da se ubiju, i za one koji veruju da im se to nikada ne može desiti, kao i za sve one stručnjake koji pomažu ljudima. A čini mi se da je u ovom trenutku posebno korisna za sve nas u Srbiji kako bi shvatili da je prevencija samoubistva sasvim moguća i izvodljiva i da je, za postizanje tog cilja neophodno da, bar za početak, imamo besplatnu telefonsku liniju i specijalizovano mesto gde bi ljudi u (suicidalnoj) krizi mogli da dobiju podršku i utehu.

Kako sam po zanimanju i opredeljenju klinički psiholog, a i prevodilac ove knjige, ne znam kome je, od to dvoje, ova knjiga donela više zadovoljstva.

Branka Kordić

PS. Svako ko bi želeo da pošalje svoj komentar ili utisak u vezi ove knjige ili podeli svoje lično iskustvo, neka nam samo piše koristeći adresu www.krizni.centar.com jer ćemo to objaviti, naravno uz poštovanje poverljivosti podataka, tj. anonimnost pošiljaoca. Tako bi krizni centar mogao postati online forum za otvorenu i iskrenu diskusiju o samoubistvu. I, mesto gde bi se mogla dobiti neka vrsta pomoći

***Primedba prevodioca:** Poznato mi je da živimo u doba koje, između toliko drugih stvari, karakteriše i borba za rodnu ravnopravnost. I ja je podržavam. Međutim, da bi izbegla komplikovane jezičke vratolomije i kontinuirano korišćenje crtica koje bi odvajale rodove (pisao/la), a zbog čega je najčešće teško pratiti tekst, bilo je lakše držati se uglavnom jednog roda. A kako nas statistika o samoubistvima uči da muškom rodu to uglavnom polazi za rukom, dok ženski rod u većem broju pokušava i preživi, onda je nekako bilo rodno opravdanije koristiti muški rod. Nadam se da ćete ovo razumeti, jer ne verujem da se bilo koja vrsta ispravnosti može meriti brojanjem jednog ili drugog roda u gramatici.

Knjigu je prevela *Branka Kordić*

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. Vrš 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 kao da nema rešenje, 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, koje nas čine ljudskim bićima, a niko, ali niko, ne može da nas spreči da budemo ljudi.

S moje tačke gledišta 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 do sada video.

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 tezu 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 bi.

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, mislim da možemo, svi mi, da se nadamo da ćemo svakog dana postati po 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, 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 na svaku 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 klinci misle da je samoubistvo pomodni hir. Imaju veliki problem i kažu, «Mislim 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 to 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 Monroe 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 ubivši se, u tom slučaju bi se mogao zapitati, «Ako tata više nije mogao da izdrži, zašto bih ja?»

Ili je možda naš najbolji drug umro ubivši se. 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 ubivši se, 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; 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, iz Merilinog primera, da je samo-uništenje realna mogućnost. Možda su rekli, «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 cvetao. 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 mu rekao o tome

zašto bi trebalo da nastavi da živi, bilo bi suprotstavljeno najmoćnijim i najuticajnijim ljudima u njegovom životu, majci i ocu.

«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 njihovi? 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-osoba-ni 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 ovog prava-na-umiranje. 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 za one koji su mladi i zdravi. Moguće da se, ako bi svi mogli da dobijemo pristojno lečenje i negu, kao i dobro razvijenu kontrolu bola na kraju života, ova debata ne bi ni vodila.

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 se 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 nikako ne znači da možda nisi depresivan ili ljut ili u većoj životnoj krizi, i da ti nije 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 je – bar u to vreme— postojala 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 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, bar 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 umiranja putem samoubistva su ljudi kao ja: psiholozi, psihijatri, socijalni radnici, sestre, lekari i sve vrste specijalista za mentalno zdravlje i lečenje od zavisnosti od droga i alkohola. Policija ima svoje odgovornosti takodje. Svi se ti profesionalci, u nedostatku boljeg izraza, zovu 'sistem mentalnog zdravlja'. I to je «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 pri 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 to odobravaju. I, kao što rekoh, možeš izgubiti svoju slobodu, bar na neko vreme.

To što sam često koristio to «ponekad» je stoga što, uprkos zakonima osmišljenim da spreče samoubistvo, oni se neće sprovoditi 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. Postoji 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 što se tiče 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 promeniti.

Tačno ili ne, moraćeš da posmatraš to s naše tačke gledišta. Ako istinski verujemo da predstavljaš opasnost po sebe, jednostavno nećemo prihvatiti tvoje obećanje da nećeš ponovo pokušati da se 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 se možda ne bi mnogo trudili oko tvog spašavanja ili smeštanja u bolnicu. On ili ona se ne moraju slagati sa tobom oko prava da umreš kada si sam tako izabrao, ali 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, srešćeš profesionalce kojima je stvarno stalo.

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 –verovatno 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 se ubiti.

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, pretpostavljam da sve dok je čitaju ipak nisu doneli konačnu odluku da umru.» I tako, pošto još uvek imam tvoju pažnju, pretpostaviću 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 čemu se nadam 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 trenucima, 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 je slično kao da vodiš dug i težak razgovor sam sa sobom o tome da li da živiš ili da umreš. U psihologiji 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 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 je čak, iako možda osećaš kako te izluđuje to što govoriš sam sa sobom o oduzimanju sopstvenog života, takav samogovor 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, taj čin 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, pošto su dobro izvagali stvari, da bez obzira kako težak život bio, ipak je vredan življenja. Kao što mi je jedan mladić rekao,

« Jednom sam pomislio na o samoubistvo, čak sam napunio pištolj. Ali sam 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 smrti pravo u oči, ni ne možemo da živimo život kako valja. 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 ona 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 bi se spasao. Čovek odbije da uzme uže. Tada policajac 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, prepostavljam da mi nije suđeno da umrem ovog puta.» To je kao bacanje fatalnog novčića-glava, ja živim; pismo, 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 jedva uspevao da izbegne one 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 je 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 ludi 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, obrne cilindar, okrene nišan ka svojoj glavi i povuče obarač. To je kao kada se kaže, ne znam da li stvarno želim da umrem, ali daću smrti šansu. Ili, kao kad osoba uzima punu šaku tableta za spavanje iako ne zna da li je njihov broj dovoljan da obavi stvar. Osoba će se možda probuditi, ali možda i neće. Ona/on će prepustiti stvar sudbini.

Za mene su to užasna kockanja i, čak iako znam koliko neko može ne želiti 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. I 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 ambivalenciji 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 jadne 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 drugom 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 koje 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 prebijene pare.

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 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 moguće da 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 izvesti. 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 onome što sam naučio. Zamoliću te da zamisliš da nešto činiš – ne meni, već sebi.

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 u klozet sve te tablete koje si skupljao i pustiš vodu, ili da daš pištolj drugu, ili da izbaciš žilete i oštre predmete, ili da ne odeš na visok most ili građevinu sve dok ne pokušavaš da o svemu dobro razmisliš. Kratko rečeno, radi šta god je potrebno da smanjiš 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 umetnuli neko vreme između sebe i svojih impulsa. A kada jednom napraviš ovaj korak unazad, ponekad možeš sagledati stvari drugačije. Ponekada ne možeš, ali ponekada ćeš moći.

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 njegovo napredovanje. Čak sam imao prilike da čujem ljude kako kažu da im je u zadnjem minutu pre nego što su pokušali da se ubiju, izgledalo 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 sledeći 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. To osećanje uspostavljanja kontrole je dobro, vrlo slično kao kada ste prvi put učili da vozite bicikl bez pomoćnih točkića. A to osećanje da smo u kontroli nad sopstvenom sudbinom, vrlo nam je 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 istog dana kada je umrla njena ćerka. Njena

adolescentna ćerka umrla je od raka 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 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 porazmisliš.

Negde u nastavku ove knjige možda ćeš 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 dospeo 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 ilustrovao 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 zauvek.

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 drugačija od buba, nisam tako siguran da, kada dođe do toga da se izađe iz šolje u kojoj smo se našli, ne uradimo ništa 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 netaknutog 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 održati 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

mного bolju listu, listu gde nema preklapanja i listu koja svakom od nas obezbeđuje mnogo više stvari koje bi voleli da ponesemo na takvo jedno putovanje.

Moja poenta je u ovome: u koliko misliš da 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. 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 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 njihovog 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, a 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 pokazati 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 smisleno reći 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 taj smo način svi mi slepi i moramo da se sapličemo, 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 doživio 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 doživio isto ono što si ti doživio? 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 izviru. Zbog usamljenosti ljudi počnu da misle da je smrt bolja od života. «Ne mogu 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 da 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 interesantnoj ili duhovitoj ili pametnoj. Imala je nisko mišljenje o sebi i nije mogla da vidi zašto bi neko pozeleo 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 sam 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 upoznavao 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 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. Preživeo 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 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 pobedimo usamljenost?

Nema.

Ali, hajde da ispitamo ovo uverenje bar malčice.

Odakle nam to? Da li zato 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 proverí. 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 pridem 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 trebalo. Ti ionako znaš da si druga najusamljenija osoba na svetu i da se tu ništa specijalno ne dešava. Tvoj 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 radite (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, ljudi 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 upoznamo.

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 te neki ljudi mogu smatrati ludakom 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 da bi izabrao smrt a ne život. I sve dok ti (a stvarno mislim *samo* ti) ne napraviš prvi iskorak iz i što 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, neće to 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, svidalo 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, neko ko je spreman na istu hazardnu igru. Ko zna, moguće da među više od pet biliona duša, 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 se kasnije svađati oko toga ko je bio usamljeniji.

GLAVA 8

DOBRE VESTI O DEPRESIJI

Šta bi pomislio kada bih ti rekao da će, bez obzira na to 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. Kao da je 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 osetiti bolje. 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 zamisliš 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, i 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 ćemo postati 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 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 onda kada se razbolimo, sve se to menja. Onda kada ti se dogodi da se razboliš ili povrediš i izgubiš neke važne funkcije, ne možeš se više praviti da si od nerđajućeg 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 misliš 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 onda?

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.

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

Možeš li u tom slučaju da zamisliš da bi tada, čak iako si trenutno depresivan, opet bio toliko 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 ovog jutra milioni i milioni tvoje braće i sestara širom sveta pate od istih simptoma.

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 nije smislio kako da živi a da ne oseti bol zbog gubitka nekoga ili nečeg dragog.

Tako, ako si doživeo neki užasan gubitak ili gubitke, istina je da ne mogu da znam 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 imali čišćenje zubnog kanala. Čak 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 kao 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, bukvalno bi mogao da dodaš određenu količinu soli jednom dnevno i možda više nikada ne bi bio depresivan?

Šta ako tvoj moždani serotoniniski 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 do misli o smrti i samoubistvu?

Veruj mi, znam mnogo o depresiji, i ono što ti ovde saopštavam je naučno istinito. Istraživanje 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 i/ili psihoterapija nisu od pomoći, mnogi moderni lekovi jesu. Savetovanje i lekovi zajedno dobijaju rat protiv najozbiljnijih depresija. U većini slučajeva, ljudi koji krenu na savetovanje 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 trake» u glavi – znaš od one vrste što vrte i vrte i vrte isti problem koji ne možeš da rešiš i ona kada traka 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 čak iako ti je zapao veliki komad 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. Opredelenje 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. Tada i najzad, posedujemo dovoljno fizičke i emotivne snage da učinimo ono što smo naumili.

Ali stani 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 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 ćeš pobeći i da nikada se nećeš vratiti 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? Nije li moguće da se, kada smo ljuti i frustrirani ljudima oko sebe, osećamo i mislimo na isti način – da ako odemo i ostavimo ih, jednom i zauvek, da će im biti žao. A pri tom ne mislim samo žao; već mislim *žao!!!*

Mislim da je moguće. 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 ljutog. Možeš biti uznemiren, pesimističan, 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 osobi koja može biti ljuta. Moguće da možeš da kažeš, «Nikada se ne razbesnim.» Ali prepostavljam da, u koliko to možeš 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 ljude koji stoje između tebi i tvojih snova. Pošto učimo kako da ispoljimo ljutnju na ranom uzrastu, moguće da u tvojoj porodici nije bilo u redu naljutiti se.

Tokom godina sretao sam ljude koji bi rekli, «Kod kuće nije nam bilo dopušteno da se naljutimo. To se jednostavno nije smelo.» Ako je to bila tvoja situacija u detinjstvu, moguće da nisi u kontaktu sa ljutnjom. Kao i mnogi drugi,

možda ni ti ne shvataš koliko si zapravo ljut. A kako je samoubistvo delo iz ljutnje nakupljene zbog frustracija i goruće mržnje i zlovolje, mislim da je važno da prihvatiš mogućnost da si možda dovoljno besan da bi se ubio.

Zapitaj se: «Da li je neki deo moje želje da umrem rezultat frustracije zbog načina na koji se moj život trenutno odvija?» Ako je tvoj odgovor potvrđan, onda je sasvim moguće da si mnogo ljuciji nego što misliš. Zato, hajde da pričamo o ljutnji.

Od svih osećanja, ljutnja je možda najmanje komplikovana. Ona je deo našeg biološkog sklopa i neophodni sastojak življenja. Osim ako ti svakog bogovetnog dana stvari teku kao po loju i jedino što gubiš je pertla od cipele, onda mora da si doživeo frustraciju. A ako si doživeo frustraciju, onda mora da si doživeo ljutnju – čak iako je nazivaš nekim drugim imenom.

Evo šta se događa u svakom od nas kada smo frustrirani i kada počinjemo da osećamo ljutnju: naše srce kuca brže, krvni pritisak raste, šećer se u krvi oslobađa, mišići napinju i naše telo postaje spremno za fizičku bitku. Biološki se pripremamo da se suprotstavimo bolu ili pretnji ili strahu i, iako možemo pokušati da zaustavimo navalu ljutnje, ne postoji baš nešto što bi mogli učiniti da je izbegnemo. Ili bar tako izgleda.

Sreo sam mnogo ljudi koji čak ni ne znaju kada su ljuti. Kažu kako su «neraspoloženi». Ili kažu kako su «u bedaku». Ili kažu kako bi da budu ostavljeni na miru. Čak

iako doživljavaju snažnu emociju (što se može videti po nabreklih venama na vratu ili po licu oblivenom crvenilom ili po stezanju pesnica ili vilica), oni će uz osmeh reći, «Ne, naravno da nisam ljut. Dobro sam.»

Možda negiraju svoju ljutnju ili jednostavno ne znaju kako da je zovu. To nije, baš sada, od posebnog značaja za nas, osim da bi se pokazalo kako mnogi ljudi ne znaju šta se u njima događa ili kako, u koliko znaju, pokušavaju da negiraju osećanje.

Način na koji gledaš na sopstvenu ljutnju ima vrlo mnogo veze sa načinom na koji si odgojen. U nekim porodicama, ispoljavanje ljutnje se, jednostavno, ne dopušta. U drugima, ne samo da se ljutnja dopušta, već i ohrabruje. U porodicama gde se ljutnja smatra prirodnom i, s toga prihvaćenom i kanalisanom u zdravu komunikaciju, ljutnja nije neprijatelj. Ali tamo gde su deca odgajana da se plaše svoje ljutnje kao da je to neka besna životinja koja, kada se jednom oslobodi, sasvim poludi i ubija sve što joj se nađe na putu, ljutnja može postati neprijatelj. Doživeti ljutnju u takvoj porodici znači naučiti da tvoja osećanja ljutnje ne postoje ili, u koliko postoje, da mora da s tobom nešto nije u redu.

Tokom godina sreo sam mnogo ljudi koji su mislili da je osećati ljutnju isto što i *biti* lud. Kada bi bili jako ljuti, često su se osećali kao da će izgubiti kontrolu i učiniti nešto užasno i strašno. Ne tako retko je ono što su mislili da učine bilo da zapravo povrede sebe.

Ljutnja i kultura

Ako pogledate šta društvo u kome živite nalaže u pogledu značenja ljutnje i njenog ispoljavanja, stvari bi naglo mogle postati zamršene. U redu je da se fudbaler naljuti tokom utakmice i pokuša da «ubije» momka iz protivničkog tima, ali nije u redu da navijače urade isto sa gostujućim navijačima.

U redu je da naši heroji na TVu tuku, bubetaju, delju, bodu i upucavaju svakog onog ko to zaslužuje; nije u redu da mi koji gledamo šou radimo to isto onim podjednako zaslužnim lošim momcima koje znamo.

Naša vlada propoveda mir, ali ako se dovoljno razljutimo, lansiramo osvetničke «vazdušne napada» i bacamo ogromne bombe na one koji nas frustriraju. Možda se čak može reći da mnogo naših političara propagira mir a praktikuje osvetu.

Mislim da se tu nešto suludo događa. Ono što smatram suludim je da su mnogi od nas ubeđeni da onda kada se naljutimo, moramo učiniti nešto agresivno. Kažemo da mrzimo nasilje, ali ga volimo u sportu, filmovima i televizijskim emisijama. Verujemo da je, kada smo dovoljno ljuti, opravdano uraditi nešto destruktivno. Ako nas neko dovoljno razbesni, izgleda da zauzimamo stav, «Dobro, završi s tim. A sad se pazi!»

Naše religiozne vođe nastoje da nas odgovore od naših frustracija+ljutnje+agresije navika, ali, da ostane među

nama, mislim da su prezaposleni.. Teško da neko «okreće drugi obraz» ovih dana.

Tako da ono što sada verovatno pitaš je kakve to sve ima veze sa razmišljanjem o samoubistvu?

Hajde da, za trenutak, pretpostavimo da ti, kao i drugi, ne poznaješ svoju ljutnju dovoljno dobro – samo osećanje, odakle dolazi, i šta s njim uraditi kada ga osetiš. Hajde da pretpostavimo da, kada te nalet ljutnje preplavi, postaješ sve neraspoloženiji sve dok, na njegovom najvišem vrhu, osećaš kao da gubiš kontrolu. Besan si kao đavo zbog nečega i, pre nego što se ovaj napad ljutnje završi, neko ili nešto će morati da plati.

Ali, ko treba da plati? Osoba na koju se ljutiš? Ne, ne možeš udariti nastavnika, šefa, supruga ili suprugu ili brata ili sestru. Udariš li drugara, kupuješ usamljenost. Pored toga, od nas se ne očekuje da se istresamo na drugima. Kao kada se lepo doteramo a nemamo gde da odemo, šta će biti od naše ljutnje? Gde da ode?

Ako ljutnja *uvek* vodi u agresiju, kako nam onda može biti prijatelj?

Ja lično ne verujem da sirova, čista, nezrela ljutnja ikada može biti nečiji prijatelj. Ljutnja koja se otela je uvek neprijatelj. Ljutnja koja nema gde da ide može dovesti do samoubistva.

Pa šta onda možeš da uradiš? Možeš uraditi ono što je Čarli, moj klijent, imao običaj da radi kada bi postao

nekontrolisano ljut. «Stisnem pesnice i udaram u zid,», rekao je.

«Koliko često to radiš?», upitao sam.

«Nekoliko puta nedeljno,» rekao je. «Bolje to nego udarati ljude. Osim toga, to je zid od gipsa i većinom moja pesnica prođe skroz. A ponekad udarim u stub.»

Čarli je slomio kosti ruke toliko puta da ni sam ne zna broja, i smejao se kada sam rekao da je dobro da ne živi u kući od cigala. Ljutmja nije bila Čarlijev prijatelj.

Ili, možeš naučiti umetnost srozavanja ljudi uz pomoć sarkazma. Možeš naučiti da kažeš podle i ružne stvari ljudima kako bi se osetili loše. Verbalna agresija, iako fizički manje štetna, ipak je štetna i, u koliko je koristiš, ostaćeš bez prijatelja i nećeš sebe baš mnogo voleti. Od svih onih stvari koje ljudi čine kako bi povredili jedni druge, sarkazam ostavlja najdublje ožiljke. I, opet, ljutmja ti nije prijatelj.

Ili možeš držati u sebi svu svoju ljutmju, sve dok, jednog dana ne razviješ visok krvni pritisak ili glavobolje ili čir na želudcu ili neku drugu bolest za koju istraživači kažu da može biti rezultat stalne tenzije stvorene nepotrošenom ljutmjom. Dejstvujući polako tokom dugog perioda vremena, takva ljutmja može jednog dana doprineti da se razboliš.

Ali, najgori način na koji nam je ljutnja neprijatelj je kada je usmerimo ka sebi, onda kada smo toliko frustrirani u želji da je na nekom iskalimo, da, pošto ne nalazimo nikoga koga bi povredili, počinjemo da tražimo žrtvu u ogledalu. To je razlog, iako ne volim taj pojam, što se suicid ponekad smatra samo-ubistvom – pretpostavka na osnovu koje je samoubistvo delo destrukcije usmerene ka sebi.

Opcije za ljutnju

Dozvoli mi da ti nešto predložim. Šta ako ti kažem da samo zbog toga što si ljut nemaš prava da ideš okolo i razbijaš stvari ili vređaš ljude ili ih udaraš ili, iz istog razloga, povređujem sebe?

Šta ako ti kažem da samo zato što si besan kao đavo ne znači da automatski, kao neki robot, moraš da se razbesniš i izgubiš kontrolu nad sobom?

Šta ako ti kažem da, bez obzira na sve što si pročitao i čuo o tome kako je dobro «da izbaciš ljutnju iz sebe», da je, u stvari, puštanje ljutnje najgluplja stvar koju možeš uraditi? Naročito ako će te to odvesti do toga da se ubiješ?

Dobro, ja govorim o svemu tome. Uprkos tome što se nekada verovalo šta je ljutnja, istraživanja pokazuju da kada jednom eksplodirate i izgubite kontrolu nad ljutnjom, najverovatnije ćete to uraditi ponovo. Istraživanja pokazuju da je način na koji ispoljavamo ljutnju naučena navika, isto kao što učimo da čitamo ili vozimo bicikl. Ako si naučio kako da ispoljavaš ljutnju tako da pretvaraš ljutnju u svog

neprijatelja, u tom slučaju, kako ja to vidim, možeš da zaboraviš stare načine i naučiš nove.

Čujem te kako misliš, «He. He. He. On ne poznaje *moju* ljutnju. Moja je ljutnja drugačija!»

Da sediš u mojoj kancelariji i kažeš mi ovo, počela bi rasprava. Ja bih ti rekao da obzirom da si iz iste galaksije, iste planete i iste vrste, da se ne razlikuješ u odelenju za ljutnju od mene ili nekog drugog. Naučio si kako da ispoljavaš i postupaš svojom ljutnjom baš kao što smo i svi mi naučili kako da ispoljavamo i postupamo sa ljutnjom. Možeš naučiti da s njom postupaš drugačije, na koristan i produktivan način.

Ako si voljan da prihvatiš ideju da način na koji ispoljavaš svoj bes *nije* automatski i van kontrole, čini mi se da postoje dobre šanse da ga promeniš. Možeš pretvoriti neprijatelja u prijatelja. Ne mogu ovo uraditi za tebe u knjizi kao što je ova, ali znam da postoji profesionalna pomoć. U nekim gradovima agencije čak nude ono što zovemo radionice za uspostavljanje kontrole. A postoji o ovoj temi i nekoliko vrlo dobrih knjiga samo-pomoći. Poenta je: ne moraš da ostaneš zarobljen u frustracija-ljutnja-agresija formuli.

Osnove učenja da upoznaš i upotrebiš ljutnju na dobar način su sledeće:

1. nauči da brzo otkriješ svoju ljutnju. Ako osetiš trenutni pritisak, ili ti udari crvenilo u lice ili shvatiš kako stežeš vilice ili misliš, «Dodavola, to me baš

- razbesnelo!», tada kaži sebi, «Aha! To je prvi znak ljutnje. Poznajem te ja!»
2. Zatim, kaži sebi, *misli!* Kada smo ljuti, naš se mozak isključuje i naše žlezde vode program. Kad uzmemo u obzir gde ponekad ljutnja može da ode, to je skroz-naskroz glupo. Kada imamo pomahnitali teretni voz, ne kažemo mašinovođi da bude ljubazan i napusti voz. Ne, zamolimo ga da ostane i pokuša da učini sve da stavi kočnice u pogon. Mišljenje je za ljutnju isto što su kočnice za pomahnitali voz.
 3. Sada se zapitaj zašto si ljut. Pokušaj da otkriješ šta te čini tako besnim. Zapitaj se: Da li sam uplašen? Da li sam ugrožen? Da li je neko nešto rekao da me povredi? Čime sam frustriran? Odgovori na ova pitanja pomoći će ti mnogo, jer ćeš početi da razumeš gde tvoja ljutnja počinje. A to će te odvesti do sledećeg pitanja.
 4. Šta je to što želim i šta ću uraditi sa svom ovom moći? Ljutnja je moćno osećanje i, kada ga osećaš, daje ti snagu. Šta mogu, trebalo bi da se zapitaš, da uradim sa svom ovom snagom i moći? Kako mogu da ih usmerim da koriste meni i onima oko mene?

Priznajem da je ovo težak deo spoznaje o tome kako da koristimo ljutnju, i da zahteva veliku kreativnost. Pretvaranje da je sve u redu, ili eksplozivno, ili usmeravanje ljutnje ka unutra i protiv sebe ne stvara ništa i ne koristi nikome – najmanje ljutoj osobi. Ono što nam je potrebno kada se naljutimo je da postavimo cilj, nešto čemu ćemo težiti. Potrebno je da znamo šta nas ljuti i šta, kratkoročno i dugoročno, želimo da promenimo.

Kada otkriješ da si ljut, znati o tome ko ili šta nas je naljutilo i, dati sebi instrukciju *misli* je upravo ono što treba uraditi. Korak unazad, broj do 10 i počni da misliš.

Misliti dok si ljut je teško, ali ne i nemoguće. I neke divne stvari počinju da se događaju kada ljuti ljudi počnu da misle umesto da krenu i ljute se. Upamti da je zbog ljutnje zbog rasističke diskriminacije Martin Luter King Mlađi mislio da će promeniti naciju i, možda jednog dana, čitav svet. Martin Luter King Mlađi nije gubio kontrolu nad ljutnjom. Ne, on je poznao svoju ljutnju, znao je njeno lice, i njen izvor i znao je da agresija i nasilje ne moraju automatski da slede ljutnju. On nije napadao druge. On nije palio stvari. On se nije razboleo i umro od svoje ljutnje. A nije je ni okretao prema sebi. Ne, Martin Luter King mlađi je postavio ljutnju da radi za veliko dobro. I čineći tako, njegova je ljutnja bila lepa. Tužna je ironija da je čovek koji nije mogao da kontroliše svoju sopstvenu ljutnju ubio jednog od najvećih ljudi koji je to mogao.

Ali, da se vratimo tebi.

Kako je tvoja ljutnja prirodna kao što je i disanje, možda ćeš i nju upoznati. Možda ćeš joj prići i rukovati se. Ljutnja je veliki izvor moći i veliki učitelj o onome što volimo i što ne volimo na ovom svetu. Iz ljutnje možemo da rastemo. Iz ljutnje možemo da postavljamo ciljeve i činimo dobre stvari za sebe i druge. Kada jednom upoznamo i zagospodarimo svojom ljutnjom možemo imati snažnog i

odanog prijatelja. Ne moramo biti robovi ljutnje. A najvažnije od svega, nikada ne moramo biti njene žrtve.

Tako da, ako uspemo da upoznamo i damo ime našoj ljutnji i naučimo ko i šta čini da osećamo ovu najmoćniju emociju, ne treba da je se plašimo niti da pustimo da nas ona kontroliše. Bolje je stati, promisliti, postaviti cilj i planirati korak koji će promeniti situaciju na bolje.

Molim te razmisli: Biti ljut je prirodno. Biti ljut na sebe i druge je normalno. Ali biti do te mere ljut na drugog da okreneš ovu agresivnu silu na sebe nije ni prirodno ni normalno. To je pre izraz formule da frustracija vodi u ljutnju vodi u agresiju. A ako nisi oprezan i pametniji od običnog medveda, možeš postati njegova žrtva.

I zato, pre nego se ubiješ kako bi «pokazao» nekome koliko si besan na njega/nju razmisli da, u koliko ti uspe, tvoje samoubistvo ne bi ništa ostvarilo, ne bi ničemu doprinelo, i ništa promenilo. Istina, time bi dao izjavu o tome koliko si ljut bio, ali, upitaj se, «Moram li to da saopštim na takav način?»

Nadam se da ne.

POGLAVLJE 10

MAKSIMUM STRESA

|Želim da započnem ovo poglavlje sa jednom pričom. I želim da ga završim sa jednom pričom. A između toga želim da podelim s tobom nekoliko stvari o stresu. Znam da se o stresu toliko mnogo pisalo i pričalo da je i sama tema postala stresna. Ali, nadam se da ćeš, u koliko si nedavno proživljavao poprilično od bilo koje vrste stresa (a to dovelo do misli o samoubistvu), pronaći nešto korisno u sledećih nekoliko stranica.

Emi je imala 21 godinu i bila lepa. Udala se za svoju školsku ljubav pre godinu dana. Njen muž, inženjer, prihvatio je posao u gradu gde ja radim, posao koji je zahtevao od Emi da se preseli iz svog doma u Juti. Selidba joj je teško pala jer je Emi je morala da ostavi mnoge važne stvari –svoj stan, svoj posao, svoju najbolju drugaricu, svoju majku, svoj rodni grad.

Ubrzo posle preseljenja Emi je saznala da je trudna. Bila je srećna, njen muž nije. Čak nije želeo decu u tom trenutku, i bio je ljut na Emi što nije sprečila trudnoću. Imali su veliku hipoteku na svoju novu kuću i on nije smatrao da mogu da priušte proširenje porodice. Čak je počeo da ostaje do kasno van kuće i Emi je počela da sumnja da ima ljubavnicu. Odbio je da ide u bračno savetovalište kada je Emi predložila da bi im to bilo potrebno.

Smatrajući da mora da počne da vodi brigu o sebi, Emi kreće u potragu za poslom. Smušena i rastrojena zbog onoga što joj se dešava u braku, krenula je kolima na jedan intervju za posao i prošla kroz crveno svetlo. Njen auto je udario u ivičnjak i Emi je zadobila prelom ključne kosti i bolnu povredu vrata. Beba je bila dobro, ali je morala da bude vrlo pažljiva do porođaja. I baš tada je sestra zove da joj saopšti da se njihova majka ne oseća dobro. Dijagnoza, potvrđena nedelju dana kasnije, bila je terminalni kancer.

Kada je Emi saopštila vest o majčinoj bolesti i da želi da se vrati u Jutu kako bi bila sa njom, Čak joj kaže, «Dobro. Možeš tamo i ostati. Ionako želim razvod.»

Usamljena, očajna, depresivna, u bolovima i trudna, Emi preseče vene. I tada dolazi kod mene.

Neću detaljisati o tome kako je Emi uspela da sredi stvari, ali joj je to pošlo za rukom i preživela je. Emi je uvek bila snažna ličnost i, onda kada je oluja prošla i teška odluka donesena, mogla je da se dovede u red i vrati svoj život na pravi put. I sada je dobro.

Poenta Emine priče je sledeća: iako na svaki život mora pasti malo kiše, ponekada vas snađe uragan.

Jedan od načina gledanja na stres

Kako ne znam pod kojom si vrstom stresa, mogu samo da nagađam da je tvoja priča slična Eminoj. Ili čak i gora. Ili može biti da stres u tvoj život nije dolazio u velikim

dozama, već je pre stalno-prisutan pritisak koji te melje polako. Pokušaću da obuhvatim obe vrste stresa.

Prvo, nema ničeg lošeg u vezi stresa. On nije opak. Nije otrovan. Stres samo postoji. On je sveprisutan i niko ga ne može izbeći. Bez nešto stresa ne bi mogli dostići svoj potencijal. Bez nešto stresa nikada ne bi osetili poriv da damo sve od sebe i da naučimo od kakvog smo materijala sazdani. Malo stresa, eksperti kažu, je dobro za nas.

Ali, postoji i ono vreme kada stres kome smo izloženi prevazilazi naš kapacitet da ga kontrolišemo i njime upravljamo. A pod pretpostavkom da pomišljaš na samoubistvo, ja ću i dalje pretpostavljati da se boriš sa onim što sam izabrao da zovem maksimum stresa. Maksimum stresa je, jednostavno rečeno, ona količina stresa koju ti (i samo ti) osećaš da ne možeš da podneseš.

Kada pričamo o merenju stresa, nije ni malo važno šta drugi misli da jeste ili nije stresno. Ono što je važno je šta *Ti* misliš da je stresno. Ako misliš da je govoriti javno stresno, onda to i jeste. Ako misliš da je neki ispit stresan, on i jeste. Ako misliš da je pitati devojku da izađe s tobom stresno, to i jeste. Ti, i samo ti, možeš da definišeš šta je stresno, a to činiš pomoću čitanja onoga što tvoje telo kaže, šta tvoj stomak kaže, šta otkucaji tvog srca kažu, šta tvoje znojne žlezde kažu. Telo ne može a da ne odgovori na ono što tvoj um vidi kao stres. Nazvan «bori se ili beži» odgovorom, tvoj automatski nervni sistem kreće u akciju kada se suočiš sa onim što se tebi čini da je opasno ili potencijalno štetno.

Većini nas je poznata ova vrsta telesnog odgovora na akutni stres. Ako smo pametni, obratićemo pažnju na to. Možemo da ga upotrebimo da bi se pripremili za neko takmičenje ili neke druge izazove ili, u koliko nastavi da traje i da ometa naše funkcionisanje, naučićemo načine da ga izbegnemo. A, ponekada, izbegavamo stres koji ne bi trebali. U svakom slučaju, većini nas je poznata fiziološka strana stresa i znamo kada je naše telo spremno za borbu ili bekstvo.

Ali, nisu svi znaci stresa tako očigledni. Ili, kao što je čest slučaj, nismo svesni šta izaziva stres u našem životu. I to je taj nedostatak znanja koji nam stvara stres koji je, za nas, najopasniji. Jer onda kada ne znamo šta izaziva stres, ne postoji baš mnogo toga što možemo uraditi da ga pobedimo.

U smislu onoga što sam izabrao da zovem maksimum stresa i vrste životnih događaja koje često uzrokuju suicidalne misli, mislim da bi bilo korisno misliti o stresu kao promeni. (Ovo nije novi način gledanja na ovu temu, jer su istraživači koji su se bavili stresom radili na ovoj ideji nekoliko desetina godina.)

Razmislite za tren o tome da promena, bilo koja promena, zahteva od nas da se nju prilagodimo. Onda kada se nešto dogodi u našem životu, ne možemo da nastavimo na stari način. Pre će biti da ćemo morati da napravimo neku vrstu prilagođavanja na ono što je novo. To oduzima energiju. A, prema teoriji, ako se moramo prilagoditi na jako puno

promena u vrlo kratkom vremenskom periodu, može se desiti da počnemo da doživljavamo preterani stres.

Ako smatrate životne promene stresnim događajima i prihvatite za trenutak da efekti stresa mogu da se akumuliraju, onda je pitanje šta će ti se dogoditi ako se od tebe traži da se prilagodiš na veoma veliki broj promena u kratkom periodu? Nećeš li, u nekom trenutku, dostići ili nadmašiti svoju sposobnost da rukuješ akumuliranim stresom? Nećeš li, kao Emi, početi da se osećaš preplavljen stresom i potražiti neki izlaz iz onoga što se čini kao nemoguće stresna situacija?

Evo kratkog sižea Eminih promena (oboje, i pozitivnih i negativnih promena) kao faktora stresa:

- (1) Brak.
- (2) Iseljenje iz udobnosti sopstvenog stana.
- (3) Odlazak od prijatelja i porodice kao izvora podrške.
- (4) Gubitak posle kada se preselila.
- (5) Uzimanje velikog duga (novi dom).
- (6) Saznanje da je trudna.
- (7) Negativne promene u braku.
- (8) Povrede u automobilskoj nesreći (gubitak fizičkog zdravlja).
- (9) Predviđanje gubitka majke zbog terminalne bolesti.
- (10) Razdvajanje i razvod i s tim u vezi gubitak samopouzdanja i osećanja lične vrednosti.

Bez obzira s koje strane posmatrali, Emi nije imala dobru godinu. Deset važnih promena, deset važnih realnosti za prilagođavanje. Nije teško videti da, kada se saberu sve

promene u Eminom životu tokom proteklih deset godina, čak iako je uvek bila jaka ličnost, da to prevazilazi prag adaptacije na stres – što je razlog, prema Emi, što je isekla vene.

«Više nisam mogla da podnesem, rekla je. « Jednostavno, bilo je previše toga.»

U razgovoru sa mnom, Emi se složila da bi bilo prilično nemoguće imati još jednu godinu života tako stresnu kao što je ona kroz koju je upravo prošla, a njena depresija se mogla razumeti u svetlu svih stresnih činioca. Dajući sebi mogućnost da sagleda svoj život u znatno daljoj perspektivi od sadašnjosti, mogla je da vidi da je verovatnoća za sličnu seriju događaja skoro nemoguća. I tako je, ubrzo, počela da oseća svoju staru snagu kako se vraća, i stvari su krenule na bolje. Njene misli o tome da se ubije smanjile su se. Kao što je Emi rekla pred kraj naše seanse, «Sada ne bih ni u snu pomislila da se ubijem.»

Emin život se ne razlikuje mnogo od života nas drugih. Mi smo, svi mi, predodređeni da imamo loše godine, godine sa maksimum stresa. Poenta je, kako ja vidim, u tome da znamo da nova godina dolazi i da je pozdravimo sa nekom vrstom nepopustljive odlučnosti da ćemo je preživeti. U koliko bi to mogli, možda bi, kao i Emi, bili jači jer smo preživeli, a čak iako bi pukli, lečenje bi nas ojačalo.

Iznenadni tereti

Na tabli od plute iznad svog pisaćeg stola na poslu prikačio sam parčence mudrosti koje mi je palo na pamet jednog dana kada sam se bavio nekim važnim promenama u svom životu. Malecka mudrost kaže:»Jedina stvar gora od promene je *iznenadna* promena.»

Držim ovu malu pribeležku zabodenu na tabli za poruke iznad svog pisaćeg stola da podsetim sebe da, čak iako znam da mogu da se nosim sa popriličnim brojem promena u svom životu, može se desiti da osvane dan kada bi se stvari događale tako brzo da bi mi dobro došlo to osnovno pravilo o stresu. A pravilo glasi: Ako je promena stresna, iznenadna promena može biti katastrofalna.

Ako se ti, u ovom trenutku, nalaziš u sred iznenadne katastrofalne promene u životu, izložen velikoj traumi, ili doživljavaš velike gubitke ili preokrete ili pogoršanja iz kojih ne možeš da vidiš spas, moguće je da prolaziš kroz iznenadno preopterećenje stresom. A ako je to slučaj, moguće da će ti pomoći da znaš da se određene stvari događaju u tebi – stvari koje ti, u koliko ih razumeš, mogu pomoći da kontrolišeš, ako ne same događaje, a ono bar reakcije na njih.

Prvo, čini mi se da postoji vreme u životima svih nas kada nas određeni događaji mogu baciti u vrtlog. Iznenadne promene koje su izvan naše kontrole prelaze preko nas kao tornado i ne postoji ništa, baš ništa, što možemo uraditi da promenimo njihov tok.

Berza može da se skrši čime gubimo svoju uštedevinu. Naši poslodavci mogu da bankrotiraju i odjednom smo izbačeni sa posla. Neko za koga smo mislili da nas voli odjednom oglašava da nas napušta zbog nekog drugog. Bez upozorenja, naši životi se okreću naopako, a mi smo, kao čovek usisan u levak tornada, prevrtani, bacani tamo-amo i na sve strane, samo ne napolje, ka spasenju.

I upravo tokom ovih opterećenja stresom počinjemo da dolazimo do rešenja, do bilo kakvog rešenja koje će nam doneti neko oslobađanje od sadašnje situacije. Potrebno nam je da povratimo osećanje kontrole nad onim što nam se događa. I upravo tada, ideja o samoubistvu izgleda bolja nego sadašnji nemir i osećanje beznada. Onda kada masivni teret stresa – kao što se često događa- izazove depresivnu epizodu i mi počnemo da doživljavamo simptome beznada i suicida, bar znamo da putem sopstvene smrti možemo najzad stići do onog konačnog izlaza, da možemo steći kontrolu i nad onim što će nam se sledeće dogoditi.

Ali, želim da o nečemu razmislim, bar na trenutak. Šta ako, uprkos tome koliko god ti nemoguće stvari upravo sada izgledale, i koliko god krivim ili ljutim ili depresivnim se osećao, šta ako *nisi* u kontroli nad događajima.

Šta ako će se, umesto toga, određene stvari dogoditi, a ni ti niti iko drugi može da ih spreči? Šta ako, jednostavno, sretno prebrodiš jednu stvar i dozvoliš da se druge dese?

Ljudi iz Anonimnih Alkoholičara* imaju predivnu molitvu koja im pomaže da ostanu normalni i trezni. Zove se molitva za mir i glasi: »Bog mi je dao mir da prihvatim stvari koje ne mogu da promenim, hrabrost da promenim stvari koje mogu, i mudrost da znam razliku.»

Od svih izreka po kojima ljudi žive svoje živote, ne mogu da smislim ni jednu koja bi bolje od ove pokazala smisao života. Jer u sebi sadrži ideju da postoje stvari koje nam se dešavaju u životu koje, bez obzira što bi želeli da su drugačije, neće biti drugačije. I da mi, ako želimo da preživimo, moramo da prihvatimo te stvari onakve kakve su, i da to uradimo sa dostojanstvom i zahvalnošću.

Zato, ako kojim slučajem prolaziš kroz iznenadni teret stresa i osećaš se konfuzno i dezorijentisano u pogledu svog smisla, svojih vrednosti, svojih uverenja i svoje tradicije, moguće da je to trenutak da staneš u zaklon i prihvatiš ono što ne možeš promeniti. Iz tog položaja možeš naći ono koje tražiš – osećanje mira i spokoja.

Naviše ili napolje?

Zbog pravca u kome svet ide ovih dana, želim da kažem par reči o životu u ovim vremenima i o stresu s kojim moramo naučiti da se izborimo.

*Anonimni Alkoholičari predstavljaju sistem lečenja od alkohola putem javnog priznavanja da čovek ima taj problem i gde pomoć u krizi pružaju upravo one osobe koje su problem alkohola imale i prevazišle. Lečenje se sprovodi bez lekova, savladavanjem određenih prepreka-stepenica.

Od nas se, od svakog od nas, traži da se stalno menjamo i prilagođavamo. Neki od futurista kažu da će svet nastaviti da se menja; naše vrednosti, naše ideje, naša tehnologija, gde živimo, naša radna mesta i ljudi koje znamo. Futuristi kažu da će se ove promene dogoditi naglo, mnogo brže nego ikada ranije u istoriji sveta. Ono što je stalno i sigurno i na prvom mestu danas, biće nesigurno i postavljeno naglavce sutradan. Iako nam se ne mora dopadati ta stalna promena i to osećanje nesigurnosti koje ona sadrži, izgleda da nema mnogo toga što iko od nas može u vezi toga učiniti.

Ne možeš zaustaviti budućnost i ne možeš zaustaviti promenu.

Pa, šta moramo uraditi? Ja lično mislim da pošto ne možemo znatno smanjiti većinu izvora stresa i zahteve za promenom koji se postavljaju pred nas, morali bi, zato, stvoriti drugačiju i zdraviju perspektivu o tome šta to znači živeti u ovim vremenima. Morali bi, tako što ćemo misliti drugačije o svom životu, prihvatiti da ćemo, svi mi, pretrpeti promene; male promene, velike promene, stalne promene. I morali bi naučiti da rastemo i razvijamo se na takav način kako bi bili spremni za promenu, da, makar naučili i da je prigrlimo.

Da bi ovo učinili, mislim da je potrebno da odmah sada razmotrimo nešto što smatram potpuno ludim u ovom našem društvu. A ta ludost ima veze sa stresom i pritiskom koji navaljujemo na sebe kao rezultat načina mišljenja po

kome postoji samo jedan put do sreće i zadovoljstva.
Pravac te uske staze vodi naviše.

Pod «naviše» mislim da mnogi od nas smatraju kako život zahteva od nas da smo uvek u pokretu u pravcu koji nas vodi od bilo gde da smo trenutno, ka nekom novom, uspešnijem i višem mestu. Ako smo trenutno osrednji studenti, moramo postati najbolji studenti. Ako igramo košarku u gimnaziji, moramo gađati ka stipendiji za fakultet. Ako igramo za tim na fakultetu, nećemo ispuniti svoju misiju sve dok ne zaigramo za Nacionalno košarkaški tim. Imamo posao izučenog zanatlije koji volimo, ali moramo se penjati prema poziciji supervizora. Volimo što smo majka i domaćica, ali se ne osećamo ispunjenom ako se ne vratimo u školu kako bi započeli karijeru i pomerili se naviše.

Više. Više. Više. Kroz svoj posao savetovanja, srećem ljude sa problemima, nezadovoljne sa onim što su. Vidim ljude nezadovoljne sobom jer se ne pomeraju naviše. Ili, u koliko se pomeraju naviše, ne pomeraju se dovoljno brzo. Oni, sami, mogu biti zadovoljni svojim poslom ili školskim uspehom, ali njihovi bračni partneri ili roditelji ili prijatelji osećaju da bi se oni morali uspinjati još više. Studenti se kinje, muče i brinu zbog ocena jer, kao da nema drugo puta posle studija, neće se moći uspinjati esnafskom hijerarhijom, u koliko nemaju odlične ocene. Više. Više. Više. Jedini put je onaj naviše.

Ali ni tu nije kraj. Sve više, ovih dana, radim sa muškarcima i ženama čiji su životi, po svim razumnim standardima, potpuno uspješni. Imaju kola i mikrotalasne pećnice i digitalne kamere i dobro zdravlje i prijatelje i postigli su ono čemu se svaki Amerikanac nada: postignuće.

Postigli su i dosegli američki san. Ali pogodi šta? Nisu srećni.

Zašto? Zato jer sada, kada su sasvim gore, ne preostaje im više nigde da idu. Imao sam vrlo uspešnog advokata koji mi je rekao, «Voleo bih da mogu da počnem ponovo, da se vratim nazad na početak.

«Zašto?», upitao sam.

«Jer bi tada mogao opet da počnem da se uspinjem,» objasnio je.

Ono što je bilo interesantno u vezi ovog čoveka je da, na vrhuncu karijere, na vrhuncu svoje moći kao tužioca, u vreme kada je njegov lični i porodični život tekao savršeno, a zarađivao je više nego što je ikada sanjao, on je pomišljao da se ubije.

Zašto? Zato što je, kako sam sve bolje upoznavao Džima i njegov pogled na život, doveo svoj put kretanja naviše do svog logičnog kraja. Stigao je tu i sada, kada se tu našao, više nije imao šta da radi, ništa čemu bi se nadao, sanjao, planirao ili zbog čega bi vredno radio. On je, prosto rečeno,

živeo svoj život sve dok nije potrošio svoje snove. I sada je ostao bez njih i želeo je napolje.

A gde je Džim želeo da ode? Samo napolje. Samoubistvo je izgledalo kao logička destinacija.

Naravno, Džim je bio depresivan, ali je bio i više nego depresivan; ostao je bez snova.

Često se pitam da li naša opsjednutost stalnim kretanjem naviše ne postavlja scenu za depresiju i suicidalno mišljenje, oboje prisutni na tom putu, a i onda kada stignemo gde god da smo naumili da idemo. Igra uspinjanja uvek naviše ne dozvoljava nam da se zaustavimo i pomirimo ruže. Nemamo vremena. Previše smo zauzeti. Jer je potrebno da se stalno krećemo naviše i osetili bi se krivim ako bi zastali da se osetimo dobro sa onim što smo postigli. To je kao da nikada ne možemo biti zadovoljni jer, u tom nagonu da stignemo negde drugde, ne možemo se radovati tamo gde smo. Previše ljudi, bar po mom mišljenju, žive da bi radili umesto da rade da bi živeli.

Izgleda da sve manje i manje ljudi zna kako da se igra. Igra je za decu. U svom poslu viđao sam desetine odraslih, zrelih ljudi koji su, na kraju svojih karijera, odjednom kao prepušteni na milost i nemilost. Ne znaju kako da se igraju. Ne znaju šta da rade sa sobom onda kada više ne rade. Život za njih nema svrhe. Postaju depresivni. A kada postanu depresivni zbog života koji nema svrhe, počinju da misle da se ubiju. Kao što mi je jedan čovek rekao, «Ako ne mogu da radim, bolje da sam mrtav.»

Drugi deo ovog ludila naviše i napolje povezan je sa izlaženjem napolje. Ako ne možeš da se penješ naviše, bolje da izađeš. Vojska funkcioniše na ovaj način na višem ešalonskom poretku oficirskog korpusa. U koliko se ne uspinješ u nekim esnafima, onda to znači da stagniraš i ne doprinosiš. Ako ne možeš da ideš naviše, to znači da bolje da izađeš.

Vidi se to kod mladih ljudi kojima je rečeno da ako ne uspeju u školi, neće moći da se upišu na fakultet. A ako ne uspeju na fakultetu, neće dobiti dobar posao na kome bi mogli da se penju naviše. I tako, ako ne dobiju dobre ocene, bolje da izađu. Mnogi mladi ljudi upravo to i rade – a «napolje» podrazumeva suicidalnu odluku.

Japan, zemlja koja gura svoje studente i učenike do tačke pucanja iz generacije u generaciju, ima veći-od-očekivanog broj samoubistava među mladima u vreme nacionalnih ispita – ispita koji određuju da li će ili ne dobiti priliku da idu naviše.

Po mom mišljenju, ovoj naviše-ili-napolje filozofiji ne nedostaje ludost. Ona ne dozvoljava ljudima da budu srećni jer su sasvim prosečni. Ne dozvoljava ljudima da se osećaju dobro na poslom koji rade. Ne dozvoljava nekom da ima lošu ocenu iz istorije a da ipak ima utisak kao da su, on ili ona, naučili nešto korisno. Ne dozvoljava nam da malo zastanemo i odmorimo se i uživamo u onome što smo već uradili.

Pre će biti da nas naviše-ili-napolje filozofija tera sve dalje i dalje i sve brže i brže, sve dok ne postanemo žrtve ove naporene jurnjave da stignemo negde drugde. I, mada se žalimo na stres, izgleda da ne razumemo da je stres lično naša tvorevina.

Ako si, kojim slučajem, kupio ovu naviše-ili-napolje filozofiju za svoj život, šta će ti se dogoditi ako se suočiš sa velikim i neočekivanim životnim stresom? Šta ako, iz čista mira, postaneš žrtva neke neviđene tragedije? Kao atleta koji obećava, teško si povređen i ne možeš da nastaviš karijeru u sportu. Kao glavni i odgovorni u naviše-ili-napolje poslu, otpušten si kada nova uprava stupi na vlast. Čovek tvog života za koga treba da se udaš gine u saobraćajnoj nesreći. Farmu koju si nasledio od oca gubiš jer si bankrotirao.

Ovakve se stvari dešavaju. One se dešavaju savršeno dobrim ljudima i one se dešavaju svima nama. A kada se dogode, one samo još više povećavaju dozu maksimuma stresa. Ali, da li su to stvari koje treba da označe kraj života? U koliko više ne možemo da se penjemo naviše, moramo li da izađemo? Da li je naša staza kroz život tako uska? Ili, se možda, naša staza račva iza sledeće krivine?

Postavljam ti sva ova pitanja jer sam ubeđen da i suviše mnogo nas vidi samo jedan put kroz ovaj naš svet. Vidimo svoju budućnost previše povezanu sa prošlošću i sadašnjošću. A počinjemo da verujemo, i verujemo, *da moramo* uspeti u onome što smo zacrtali, i da ne uspeti znači propasti – propasti sasvim i potpuno.

Ova vrsta i-ili, crno-bela, pobedi-ili-izgubi vrsta mišljenja vrlo je opasno mesto da se bude onda kada nas pogodi neka velika životna promena. Jer, ako smo zarobljeni u ovakvom rezonovanju možemo da živimo samo jednosmerno, ili samo sa jednom osobom, ili radeći samo jednu vrstu posla, a i tada se uvek moramo penjati naviše, i na taj način nam nedostaje ono što svako preživelo biće na našoj planeti poseduje – sposobnost prilagođavanja. Ako nismo u stanju da se odmaknemo od udarca, i mali nas udarac može oboriti.

I tako, u koliko si bio pod nekom vrstom maksimuma stresa koji zahteva od tebe neke velike promene u životu, i ako, kao rezultat toga, osećaš da ne možeš sve to promeniti, moguće da si u klopki te naviše-ili-napolje filozofije. Moguće da razmišljajući o onom «napolje» delu, misleći da ćeš, u koliko se ubiješ, moći da «izađeš» iz stresa.

Ako je tako, želim da razmisliš da, bez obzira koliko traumatičan bio stres u tvom životu, moguće je da *kako* ga vidiš i kako na njega reaguješ ima neke veze sa tvojom životnom filozofijom. Kada nam se loše stvari dese moramo ih interpretirati. Način na koji ih interpretiramo predstavlja našu životnu filozofiju.

U poslednjem poglavlju ove knjige bio sam slobodan da te zamolim da razmisliš o svojoj životnoj filozofiji. Ne tražim da deliš moju filozofiju o tome kako se ljudi snalaze u ovom svetu, već samo da ti to može pomoći da ispitaš svoju sopstvenu filozofiju i da, u koliko to u skorije vreme

nisi uradio, napraviš kratak pregled. Molim te da to uradiš jer, iako možda nismo sposobni da promenimo svet, postoji jedna stvar koju možemo promeniti – a to je način na koji mislimo o njemu i ono što radimo sa svojim životima dok god ih imamo.

S toga ću ponovo upitati: da li ono što ti se dešava stvarno predstavlja kraj? Ili je to kriza koja će proći, a posle nje, neće li biti nekih novih mogućnosti, nečeg o čemu nisi ni sanjao da je moguće?

Najzad, nadam se da, u koliko si nesvesno kupio naviše-ili-napolje filozofiju o načinu na koji se očekuje od nekoga da vodi svoj život i sve ono što on podrazumeva, možda ćeš ti, kao i ja, shvatiti da to nije zdrav način mišljenja, naročito ako te doveo do misli o samo-uništenju.

Na početku sam rekao da ću ovo poglavlje završiti sa jednom pričom. Ovo je priča koju sam čuo od svog prijatelja i ne znam njeno poreklo. Zato se unapred izvinjavam ako se autor oseti uvređen zbog moje pozajmnice.

Priča je o jednom starom seljaku po imenu Ivan koji je, iako siromašan u materijalnim stvarima, bogat što se tiče mudrosti. Živi na malenoj farmi sa svojom ženom i sinom jedincem. Njegovo blago, takvo kakvo je, sastoji se od jednog ali vrednog pastuva.

Jednog prolećnog dana, pastuv uspe da prekine uže kojim je bio privezan i da otkaska u planine. Pošto je čuo ovu vest, stiže Ivanov prijatelj i sused.

«O, Ivane!» kuka njegov prijatelj. «Čuo sam da je tvoj konj pobegao. Sada nemaš ništa. Sve tvoje bogatstvo je otišlo u nepovrat. Šta ćeš sada kada si još siromašniji nego pre? Kako je to strašno!»

«Moguće,» kaže Ivan. «Prerano je reći.» I zatim, dva dana kasnije, pastuv se vraća. A sa njim i pet kobilu.

«O, srećniče,» kaže Ivanov prijatelj pun zavisti. «Sada si bogat. Sad imaš šest konja. Kakva sreća! Kakvo bogatstvo!»

«Moguće,» kaže Ivan. «Videćemo....»

Kada su kobile uhvatili i ogradili, Ivanov sin je hteo da ih osedla da bi orao. Ali, dok se penjao na prvu kobilu, ovaj divlji konj ga je bacio na ogradu, tako da je gadno polomio nogu.

«Auh,» kuka Ivanov prijatelj kada je saznao za nesreću. «Ipak si loše sreće. Ovo je strašno! Ovo je užasno! Tvom jedincu je slomljena noga! Ko će ti pomoći kod sađenja i skupljanja letine? Žao mi te, Ivane. Imam dva zdrava sina da mi pomognu i sada mi se čini da sam ja srećnik a ti nesrećnik. Kako loše vesti!»

«Moguće,» kaže Ivan.

A zatim, iduće nedelje, kraljevi vojnici upadnu u selo da pokupe sve zdrave mlade ljude da se bore u kraljevom najnovijem ratu. Pošto mu je slomljena noga, Ivanovog sina pošteđuju.

Nadam se da je razlog zbog koga sam ispričao ovu priču jasan. Nadam se da je ono čemu nas ova priča može naučiti da, bez obzira kako strašno i užasno stvari mogle izgledati danas, nešto se sasvim neočekivano može dogoditi sutradan. I ako bi samo sačekali da loše vreme prođe, stvari bi mogle krenuti na bolje.

Na kraju mi se čini da dobar život nije onaj bez tragedije , već onaj u kome smo ih pregurali i izdigli se iznad njih. Jer, siguran sam u to, pogled unazad iz sopstvene budućnosti pokazaće nam da ono što je danas nesreća, biće sutra uspomena – a neke od njih su tužne, neke slatke, neke čak i smešne – a ono što treba da radimo je da se držimo tu gde smo...makar i noktima.

POGLAVLJE 11

ISUVIŠE BEZNADEŽAN DA BI SE NADAO

U mnogim granama medicine, upravo sada, istraživači tragaju za onim što zovemo «čarobni metak» Čarobni metak je lek koji posebno napada i uništava uzročnike bolesti ili viruse ili proces koji ugrožava pacijentov život. Na žalost, moderna psihijatrija i psihologija nemaju baš

mного čarobnih metaka. Ali, u koliko bi mi, koji imamo profesije «pomagača ljudima», mogli da izaberemo jedan od svih mogućih metaka koji će možda jednog dana biti pronađeni, možete se kladiti da bi se svi molili da prvi koji se pronađe bude onaj koji bi uništio beznade.

Koja god druga osećanja imali u ovom trenutku – depresiju, ljutnju, usamljenost ili užasan osećaj gubitka – ni jedno me ne zabrinjava više od osećanja da je tvoja situacija beznadežna. A razlog moje brige je da, bez obzira na sva druga emotivna stanja u kojima možeš biti, stanje beznađa je najopasnije. Jer, biti bez nade znači očajavati u pogledu *svake* budućnosti, *svakog* boljitka, *svakog* obećanja da će se stvari ikada promeniti na bolje. Iz takvog stanja uma, takvog osećanja potpunog očaja, misli o samoubistvu postaju jače i robusnije i dobijaju oblik prihvatljive, ako ne, konačne odluke.

Zato, ako se osećaš previše beznadežnim da bi se nadao, neću te zavaravati, brinem za tebe. I čak iako nemam čarobni metak za tvoju beznadežnost, želeo bih da podelim sa tobom ono što znam o beznađu, odakle dolazi i šta možeš uraditi da ga okončaš.

Kako sam govorio mnogim klijentima tokom svih ovih godina, voleo bih da mogu da im dam injekciju nade ili šaku pilula nade ili da im preporučim da pročitaju knjigu koja bi im dala neprocenjivo oslobođenje od očaja. Želeo bih da mogu da učinim da to deluje odmah, a ne kroz nekoliko dana, nedelja ili meseci. (Takve su fantazije terapeuta.)

Ali, na žalost, umiranje nade od čoveka do čoveka nije tako lako. Potrebno je vreme da gubitci i neuspesi i ponovljeni porazi upadnu u rupu beznade, i, isto tako, potrebni su vreme i pobeđe i uspesi da bi se iz nje izašlo. Ali je moguće. I dostižno je.

Kao profesionalni psiholog etički ne mogu preporučiti određenu religiju za beznadežnost. Ali sam siguran da je, za neke, to rešenje. I ako je nalaženje puta do tvog Boga ono što ti je potrebno, onda čvrsto preporučujem da započneš to putovanje. I da ga započneš odmah.

Odakle dolazi beznade?

Jednu stvar koju želim da znaš o beznadu je da ne moraš biti depresivan da bi se osećao bez nade. Mnogi, ako ne većina depresivnog sveta doživljava beznadežnost u nekom obimu. Ali, beznadežnost može da snađe svakog od nas. I beznadežnost je, istraživanja su pokazala, jedna od uobičajenih zajedničkih stvari koje povezuju one koji izaberu opciju da se ubiju. Dok očajavaju zbog budućnosti ili zbog rešenja svojih problema, oni koji su potpuno bez nade često uhvate sebe kako misle, «Koja svrha? Bolje da sam mrtav.»

Kako bi ti pomogao da razumeš beznade, osloniću se na rad nekoliko psihologa čije su ideje i istraživanja mnogo pomogli u rasvetljavanju ovog mučnog stanja uma. Martin Seligman, Aron Bek, i mnogi drugi su radili na razumevanju koncepta koji su nazvali «naučena bespomoćnost».

Naučena bespomoćnost znači ono što i samo ime kaže; da ljudi, kada doživljavaju ponovljene neuspehe onda kada pokušavaju da promene svoj svet, nauče da su, bez obzira šta pokušali, bespomoćni da kontroliši svoj život. Kada jednom osete da su bespomoćni da kontrolišu sopstvenu budućnost, brzo upadaju u stanje depresije i s tim povezano stanje uma koje se zove beznade.

I evo, ukratko, kako se beznade događa. Ako izuzmemo one ljude čija depresija može biti biološke prirode, velika većina onih od nas koji postanu depresivni ili beznadežni postaju takvi jer je to odgovor na gubitak voljene osobe, ili zbog neuspeha na poslu ili u školi, ili kroz finansijskog gubitka ili što, bilo iz kojih razloga, počnemo da verujemo da bez obzira kako naporno pokušavali, naši pokušaji nisu važni. Čak i uspešni ljudi počnu da veruju da nije stvar koliko zapinješ, već da je to koliko sreće imaš ono što je najvažnije u formuli sreće.

To osećanje da, bez obzira šta radio nije važno, predstavlja suštinu naučene bespomoćnosti. To je kao kada bi, pošto te je život uvek iznova poražavao, počeo da veruješ da se loše stvari tebi *tek tako dešavaju* i da ne postoji *ništa* što možeš da uradiš da sprečiš da se dese. Kad si jednom došao na ovaj čudni svet gde tvoji naponi da ga promeniš ili kontrolišeš nisu bitni, to je korak to osećanja beznade.

Šeila, mlada depresivna žena sa kojom sam radio nekoliko nedelja, predstavila je svoje stanje bespomoćnosti i beznade u nekoliko kratkih rečenica. «To je kao da sam prokleta, «

rekla je. «Pokušavam da razgovaram sa svojim momkom o našem problemu. Ali on neće da sluša. Intervjuisali su me za desetine poslova, ali me niko ne zapošljava. Držim dijetu i dobijam na težini. Jednog sam dana pala i slomila kost u gležnju. Tako da sada ni ne mogu da tražim posao. Izgleda kao da što više zapinjem, tim manje uspevam. Beznadežno je, i to je to.»

Šeila se, iako to nije znala, savršeno uklapala u model naučene bespomoćnosti. On je pokušavala da dovede svoj život u red, ali joj ništa nije polazilo za rukom. I, posle nekoliko meseci pokušavanja, došla je do zaključka da bez obzira šta radila, neće uspeti. I tako, na pokušaje da umanji osećaj neuspešnosti i smanji gubitak samopouzdanja, ona je počela da predviđa da neće uspeti, čak i pre nego što bi pokušala. «Sada,» rekla je, «kada idem na intervju za posao, ja znam da me neće zaposliti. To znam i pre nego što uđem u njihovu kancelariju i mogu to odmah da vidim po njihovim licima. I, znate, možete to da vidite i na mom licu.»

Šeila je bila u pravu. Pošto je doživela dugi niz neuspeha, postalo je sve lakše i lakše predvideti sopstveni neuspeh. Najsigurnije predviđanje, kada se uzme u obzir tvoja lična istorija, je predvideti da opet nećeš uspeti. Onda kada počneš da predviđaš svoj sopstveni neuspeh, nećeš biti razočaran jer, iako toga ne moraš biti svestan, počćeš da radiš stvari da bi osigurao neuspeh. Kao što je Šeila rekla, «Čak i pre nego što mi je mogao ponuditi posao, rekla sam zadnjem poslodavcu koji me je intervjuisao da mogu da

razumem u koliko nema ništa za mene. Predpostavljam da sam mu pomogla da se odluči. Glupo, ha?»

Ono što je Šeila uradila je možda bilo glupo, ali za nju je imalo smisla. Predviđajući odbacivanje, ona je «omekšala prizemljenje» za svoj sledeći pad. Ali, to je psihologija naučene bespomoćnosti i, da budem sasvim otvoren, psihologija gubitnika.

Šeila nije bila gubitnik. Bila je uspešan učenik u gimnaziji, i dobijala je nagrade u debatnoj sekciji. Krčila je sebi put kroz dvogodišnju školu biznisa koja joj je dobro išla. Sama je naučila da svira gitaru. Pomogla je svojoj majci da stane na svoje noge posle smrti oca. Ona je, ukratko, uradila mnoge dobre stvari koje bi se, sa objektivne tačke gledišta, mogle nazvati uspešnim. Ali, tu je ključ, ona nije ništa uradila *nedavno* što bi smatrala uspešnim. Jedan je neuspeh pratio drugi i, u razmaku od nekoliko meseci, stigla je do jedinog logičnog zaključka njoj dostupnog: da joj je suđeno da ne uspe.

Rođeni gubitnik?

Jedna od velikih stvari koje su ljudska bića u stanju da naprave je da ponovo ispišu svoje lične istorije. Svi mi to činimo s vremena na vreme. Damo sebi slobodu da poboljšamo ocene kojih se «sećamo» da smo dobili u gimnaziji. U ispunjavanju formulara za posao, «setimo» se da smo radili na istom ili drugom poslu godinu dana iako je, u stvari, bilo samo devet meseci. «Setimo» se da smo ostavili prvu devojku, a ne da je bilo obrnuto. Ova mala izvrtanja u sećanju odgovaraju našim trenutnim potrebama

i našoj potrebi da vidimo sebe malčice boljim no što jesmo. A do god ono čega se sećamo ne može nikom da naškodi, nikog nije mnogo briga kako mi ponovo ispisujemo sopstvenu prošlost.

Ali razmisli na tren o tome što se događa kada prolazimo kroz gubitke i pogoršanja i neuspehe nečuvenom brzinom? Šta ako nam se stvari dešavaju tako da, čak iako pokušavamo da nad njima uspostavimo kontrolu, nismo u stanju? A šta se dešava kad te stvari traju i traju i traju nedeljama ili mesecima?

Zar ne počinjemo da mislimo da smo bespomoćni ili da su stvari beznadežne? Mislim da je tako.

I sada, obzirom da smo svi skloni ponovnom pisanju svojih istorija, ne možemo li, kada su stvari najgore moguće, početi da se pitamo nismo li rođeni gubitnici? A ako smo gubitnici danas, nismo li uvek i bili? A ako smo uvek bili gubitnici, ne znači li da smo *rođeni* gubitnici?

Tačno ili ne, logično ili ne, kada jednom odlučiš da si rođeni gubitnik sve u životu postaje mnogo jednostavnije – jasnije i beznadežnije, ali jednostavnije.

Niko ne očekuje mnogo od rođenih gubitnika. Rođeni gubitnici ne očekuju mnogo sami od sebe. Rođeni gubitnici ne očekuju ništa od bilo koga. Rođeni gubitnici ne moraju da pokušavaju. Rođeni gubitnici ne moraju ujutru da ustanu. Rođeni gubitnici ne moraju da brinu o ljudima koji ih vole ili o onima koji vole druge jer, kao što svi znaju,

rođeni gubitnik gubi i na ljubavnom planu. Rođeni gubitnik se, po definiciji, ne nada – jer bi to značilo da sanja o boljoj budućnosti...A svi znamo da rođeni gubitnici ne zaslužuju bolju budućnost jer, na kraju krajeva, oni su rođeni da gube.

Ako postoji moto za ljude koji pate od beznadežnosti onda je to, Rođen da gubi*. Tokom godina svog rada kao konsultant u zatvoru, viđao sam taj moto istetoviran na mnogim nadlakticama zatvorenika. «Naravno da sam gubitnik,» ovi bi momci rekli. «A šta misliš zašto izdržavam kaznu?»

Ali postoji grozna cena da se plati za razmišljanje o sebi kao rođenom gubitniku – ta je cena beznade. Ne samo da neko počinje da živi po samo-ispunjavajućem proročanstvu koje kaže, «Jednom gubitnik, uvek gubitnik», već mora sve uraditi što je u njegovoj moći da održi taj identitet sve dok, jednog dana, ne stigne do mesta odakle nema svrhe ići dalje.

Ne znam ko rađa gubitnike, ali sam ipak morao da upoznam roditelje jednog takvog. Istina je da srećemo roditelje koji kažu svojoj deci, « Ti si ništarija i nikada neće biti ništa od tebe,», ali verujem da gubitnici daju sami sebi taj sumnjivi naziv iz osećanja naučene bespomoćnosti, osećanja da bez obzira šta radili, nikada neće ništa napraviti.

Tako, u koliko počinješ da se osećaš bez nade, ne pravi sledeći naizgled logični korak. Ne upadaj u zamku koja

kaže, «Stvari su beznadežne, uvek su bile beznadežne i stoga će uvek biti beznadežne.» od tebe se traži da napraviš sledeći korak i počneš da ponovo ispisuješ svoju ličnu istoriju tako da ona ima smisla. Ako veruješ u logiku da «onako kako stvari stoje sada, oduvek su i bile, i uvek će i biti» mora da nešto s tobom nije u redu. A to nešto je da «*ti* mora da si bez nade».

Da bi se kvalifikovao za beznadežni slučaj, potrebna ti je neka vrsta nove etikete, neka vrsta gubitničkog imena. Ništica, promašaj, dronjak, šlemil, imaš mnogo imena na izboru. Nadam se da nisi to već uradio. A ako jesti, možda je vreme da se preispitaš. Možda je vreme da porazmisliš kako je došlo do toga da se osećaš beznadežno, i učiniš nešto da promeniš to stanje svog uma.

Problemi, problemi, problemi

Ti i ja, oboje znamo da svi imamo probleme. Male, dnevne, i one koje dolaze u džambo veličini. Svi, ali svi, imaju probleme – bogati i zdravi, siromašni i bolesni, svi. Nije moguće živeti, a nemati problem.

Ali razmisli na tren da, za onoga ko ima nade, problem predstavlja izazov, šansu da nađe pogodno rešenje. A za beznadežnog, problem je samo još jedna prilika za poraz. To je osnovna razlika između onoga ko ima nade i beznadežnog – jedan vidi problem kao mogućnost da dobije, a drugi kao mogućnost da izgubi. Po mom je mišljenju, znači, problem ono što od njega napraviš.

U svom profesionalnom radu sa klijentima naučio sam da prepoznam znake beznadežnog mišljenja, i način na koji ljudi bez nade gledaju na probleme u svom životu. Evo nekih primera:

«Znam da bi trebalo da se razvedem, ali bi se verovatno opet udala za alkoholičara kao što je Fred.»

«Znam da me moj posao ubija, ali većina ljudi ne voli svoj posao. Pa što bi onda ja prolazio kroz svu tu muku?»

«Znam da bi trebalo da oslabim, ali, ubi me, ja znam sebe. Sve bih kile ubrzo vratio.»

Ovi su ljudi zaglibljeni u beznadežni stav. Oni vide problem, ali već znaju ishod. Oni znaju da, nema sumnje, neće uspeti. Zato pitaju, čemu i pokušavati?

Dobro pitanje.

Ako bi ja poverovao, kao neki od mojih klijenata – da nema drugačijeg ishoda problema osim neuspeha – onda bi znao da je moj posao beskoristan i da bi mi bilo bolje da prodajem polovna kola. Ali, ja ne verujem da je moj rad beskoristan. I ne verujem da su moji klijenti beskorisni kao što oni sami veruju. Poj posao u radu sa mnogim ljudima bez nade je da ih prodrmam, osporim način na koji razmišljaju o svojim problemima, i pomognem da počnu da gledaju na stvari drugačije.

Ne znam da li si i ti na tom mestu ili ne, ali nagađam da u koliko si se osećao beznadežno u pogledu svoje situacije, onda si možda razvio sličan stav. Ako si razmatrao odluku o samoubistvu, onda mogu biti skoro siguran da si, bar u nekim oblastima svog života, izabrao da veruješ da je samo neuspeh onaj siguran ishod koji možeš očekivati.

U daljem tekstu ovog poglavlja želim da te izazovem po pitanju tvog načina razmišljanja, želim da te prodrmam. A ako mi uspe, želeo bih da razmotriš da, kao ljudsko biće koje je nedavno doživelo mnoge loše stvari, moguće da si ponovo ispisao svoju ličnu istoriju kako bi odgovarala činjenicama kakve ti danas izgledaju.

Da li si se ikada upitao zašto se neki bogati i slavni ljudi ubijaju? Da li se ikada pitao glasno, «Zašto baš ona? Izgledalo je kao da ima sve zbog čega bi živela.»

Bolje pitanje bi bilo, «Šta je bilo to što joj se činilo beznadežnim?» jer u postavljanju ovog pitanja najverovatnije ćeš naći odgovor na važno pitanje. Da, imala je problem, problem koji joj je izgledao nerešiv. Uprkos njenom bogatstvu i zdravlju i prividnom uspehu, izabrala je konačnu odluku. Kada bi mogli znati istinu o ovoj osobi i šta je bilo u njenoj glavi u vreme kada je umirala, verujem da bi našli da je osećanje bespomoćnosti obuzelo i da je, na dnu njene konačne odluke, videla kako njen «problem» ima samo jedan ishod: neuspeh.

To je, onda, taj osećaj određenog neuspeha koji navodi ljude da misle o samoubistvu. To je to osećanje preteće

propasti, neizbežne katastrofe koje nas stavlja u to stanje svesti gde se samoubistvo čini tako privlačnim. Možemo, bukvalno, ubediti sebe da je poraz obezbeđen i da je jedino šta nam preostaje, kako bi izbegli poraz, da se ubijemo.

Ali, čekaj malo! Želeo bih da napravim drugačiji slučaj. Želeo bih da napravim slučaj gde problem, bilo koji problem, može imati više od jednog ishoda. Zatim bih želeo da napravim slučaj gde nije nedostatak problema u životu ono što nas čini srećnim, već osećanje da imamo snage da ih rešavamo.

Problemi nisu ništa posebno; obični su kao kiša. I imamo ih bez obzira na doba godine. Problem nije taj koji nas upropašćuje, već način na koji mislimo o problemima i šta sa njima radimo.

Slučaj lične moći

Da li se sećaš kada si prvi put učio da voziš bicikl? Sećaš se kakav je to bio problem naterati tu ludu mehaničku napravu da ide na dva točka, kada joj je, zapravo, potrebno četiri? Trebalo je da prkosiš ništa manje nego zakonu gravitacije kako bi ostao na njemu. Ali, ako si nastavio da pokušavaš, šta se najzad dogodilo?

Sigurno je da si pao. Sigurno je da si zgulio lakat ili koleno. I, da, bio si na zemlji više nego što si bio u vazduhu tokom svojih prvih pokušaja. A onda, postepeno, uspostavio si ravnotežu. Našao si da treba da okrećeš pedale i ideš napred kako ne bi pao. I onda, kao čudo, uspeo si da tu budalastu stvar nateraš da ide nekoliko stopa u pravoj liniji,

pre nego što bi se prevrnula. A onda si je naterao da ide stotinu stopa. A onda oko bloka ili dole niz put. I ubzro, za nekoliko sati, osećao si se kao gospodar svemira, zujeći niz put kao da si ga ti kupio.

Ovo osećanje, ovo stanje da si gospodar svemira, je ono za čim svi tragaмо u svemu što radimo. To nije ništa manje od najdivnijeg osećanja koje poznajemo. To je moć. To je lična moć. To je kontrola. To je čvrsto držanje problema u svojim rukama. To je, po mom mišljenju, najbolji i jedini lek za osećanje bespomoćnosti i za stanje beznada.

Ali, učiti voziti bicikl je lako u poređenju sa mojim problemima, čujem te da kažeš. Svako može da nauči da vozi bicikl, raspravljaš se.

Možda je tako. Ali, ako bi se mogao u sećanju vratiti do onog prvog puta kada si pokušao da uspostaviš ravnotežu na dva točka, mislim da bi video da je osećanje tada, i ono koje imaš sada u vezi neke druge vrste «nesavladivog» problema, da su to potpuno ista osećanja. Osećanje preteće nesreće, znanje na nivou intuicije da se «to ne može uraditi», i negativni samo-govor koji kaže, «ne mogu ovo da uradim» - svi bi trebalo da su poznata osećanja. Ona prate većinu vrlo komplikovanih stvari koje pokušavamo po prvi put. Takva osećanja, složio bih se, prate članove ljudske vrste.

Ali, da li bi takva osećanja trebalo da nas zaustave? Zbog toga što se loše osećamo, zar ne treba da šetamo, ili vozimo bicikl, ili se zaljubimo? Zbog toga što se problem isprečio

tu, ispred nas, ne treba li da nađemo način da ga rešimo ili da vidimo kako da ga izbegnemo pošto nas može povrediti? Treba li da kažemo, «Ne može se rešiti, pa što onda i pokušati?»»

Da si dozvolio ovim osećanjima i strahovima od neuspeha da te unište prvi put kada si se popeo na bicikl sa dva točka, da li bi ikada naučio da ga voziš?

Ne, naravno da ne.

Da si dozvolio svojim osećanjima da odluče da li da odeš na prvi sastanak, da li bi ikada otišao?

Najverovatnije ne bi.

Da te učiteljica nije ohrabrila ili insistirala da staneš ispred svog razreda i održiš prvi govor, da li bi to ikada uradio?

Teško.

I tako to ide sa svim onim zastrašujućim stvarima koje smo morali raditi po prvi put. Morali smo, svi mi, ti i ja, da radimo stvari kojih smo se bojali *uprkos* tome kako smo se osećali. Morali smo da delamo! Morali smo ostaviti svoja osećanja sa strane i obaviti stvar! Posledice neka idu dođavola.

I sledeći put kada bi to uradili, osetili bi se malo bolje. A sledeći put, još malo bolje. A desetog puta bi pomislili, «Hej, ovo je lako. Što li sam se toliko brinuo?»»

Poslednji deo mog slučaja je, da niko od nas ne može dozvoliti da nam strahovi upravljaju životom. Ako dozvolimo da nam naši strahovi kažu kako ne možemo rešiti problem, onda nije teško reći sebi «zašto i pokušavati?»

A ako odgovorimo na naše zašto-pokušati pitanje tako što nećemo pokušati, zar onda u stvari ne saopštavamo da je naš slučaj beznadežan?

Izlazak iz beznada

Sada nailazi teži deo: kako izaći iz beznada. Moja je majka bila, i još uvek je, sjajan terapeut. Ona ima teoriju o tome kako živeti život, koja je, najverovatnije nastala u njenom detinjstvu na farmi u Ajovi. Ona glasi ovako: bez obzira na to šta treba da uradiš u toku dana, uvek nešto završi pre doručka. Na taj način, bez obzira na to kako stvari mogle krenuti naopako, uvek možeš pogledati unazad i videti da si uradio nešto vredno i da dan nije bio totalna propast.

I od svih stvari koje sam pročitao o lečenju depresije i bespomoćnosti, ovaj savet je tako blizu počecima lečenja kao ništa drugo što su učenici profesionalci mogli da kažu o ovoj temi. Majčina «pre doručka» formula ima dva važna sastojka.

Jedan je da postavljaš mali cilj koji postižeš. To može biti pranje kola ili zašivanje otpalog dugmeta ili pisanje pisma prijatelju ili čitanje poglavlja knjige – skoro sve što treba da uradiš za sebe ili za nekog drugog. Šta god da je, ne treba

da je teško ili monumentalno. Samo ga treba uraditi. I ti to uradiš! Završeno! Gotovo!

Zatim, u drugom delu, na kraju dana (ili kada god osetiš da je đavo došao po svoje), pogledaš unazad na taj mali ali obavljen zadatak i sebi kažeš, «Bar sam to uradio danas! I to na prazan stomak!»

Taj mali protivotrov za beznade nije mali. Jer uraditi nešto malo, a dostižno, daje nam nešto neprocenjivo. A to nešto je osećanje kontrole i postignuća. Ne mogu dovoljno da naglasim koliko su važna ova osećanja za svakog od nas, a posebno za tebe ako se osećaš bespomoćnim. Obaviti neku stvar, pa i sasvim malu, vraća moć u naš život.

Ponekada je vrlo teško poverovati da bilo šta što bilo ko od nas uradi može nešto da promeni u velikoj šemi stvari. Ako čitaš novine i o tome šta se dešava ili šta će se dešavati sa zagađenjem, globalnim otopljenjem, ratovima, sušom, finansijskim krizama, i činjenica da ono što si smatrao bezbednim za ishranu juče će ti napraviti rak sutra, vrlo je lako upasti u osećanje bespomoćnosti a, ako stvari krenu nizbrdo u tvom ličnom životu, i u osećanje beznade.

Ali, mene ovde ne brine da li je, ili ne, čitava ljudska rasa u sukobu sama sa sobom ili da, ako uskoro ne promenimo svoje načine, planeta neće biti pogodno mesto za život. Postoje stvari za koje, čak iako pokušavam da napravim sasvim malu promenu u ovim okolnostima svakog dana, znam da, na kraju, imam vrlo malo kontrole nad onim gde

ljudska vrsta ide i nad tim kako ćemo najverovatnije završiti.

Pre će biti da mene interesuje ono što ti i ja *možemo da* kontrolišemo. Šta jedemo, kakav posao obavljamo, kako brinemo o sebi i drugima, kako možemo načiniti svoje živote interesantnijim i izazovnijim, i kako se, kao ljudska bića, ma na koji god način izabrali, približavamo ostvarenju naših stvarnih potencijala– to su stvari koje mene zanimaju.

Jednom rečju, svetu je potrebno više dobitnika, ne gubitnika – bilo da su tako rođeni ili ne.

I tako, ako bi odlučio da uradiš nešto po pitanju svog beznada, šta bi to moglo biti?

Pod pretpostavkom da ne bi potražio psihoterapeuta da ti pomogne, i da nisi toliko depresivan da bi ti čak i ideja da nešto pokušaš izgledala nemoguća, možda možeš uraditi sledeće:

(1) Postaviti jedan mali cilj za sutra. Sve je u igri. Očisti kupatilo. Učvrsti orman ili fijoku ako je to potrebno. Napiši nekom pismo. Operi, izglancaj i usisaj svoj auto. Napravi frizuru. Uglačaj srebrninu. Pozovi prijatelja koji bi želeo da te čuje. Jednom rečju, postavi jednostavni cilj za koji si siguran da je dostižan. To može biti nešto što si uradio stotinu puta ranije.

(2) A onda, sutradan, to i uradi! Ne okolišaj. Ne zastajkuj. Ne odgovaraj sebe od toga da to uradiš. Jednostavno to

uradi. I iskoristi jednu metodu (K.I.S.S*keep it simple, stupid) koja glasi: samo neka je jednostavno, tikvane. Ne treba da zaustaviš globalno otopljenje ili da rešiš pitanje gladi u svetu ili da nađeš novi posao ili novu ljubav, potrebno je samo da opereš kola.

(3) Kada uradiš to što si planirao, nagradi se. Ne sutradan. Ne sledeće nedelje. Već upravo sada! Možda si izašao iz štosu što se tiče nagrađivanja sebe, ali to je baš ono što treba da uradiš. Lepo je kad nas drugi nagrađuju zbog dobrih ideja koje imamo, ali ako nisi to primetio, mnogi naši prijatelji i porodica izgleda da propuštaju svoj red. Ukratko, potrebno je da ti obaviš taj poslić za sebe. To ne boli. Može izgledati malo čudno u početku, ali ne boli.

(4) A za sledeći dan i onaj sledeći dan i onaj sledeći dan posle tog, želim da postaviš još više malih ciljeva. I još više. A onda još malo više. Možda pre nego što se i nadamo, imaćemo čistu kuću, složene i izbačene novine, izglancan auto, sve fijeke uredne, roman pročitao i telefonski razgovor sa tetka Margaretom obavljen.

(5) Na kraju svakog dana i bez obzira kako nizbrdo stvari krenule i kako se bedno osećao, prisili sebe da se setiš da si postigao bar jednu stvar koju si odredio da postigneš za taj dan. Kaži sebi da bez obzira na ono što nije išlo kako treba, bar si to-i-to uradio. I to će biti istina. I zbog toga bi trebalo da se osetiš dobro.

Ako do tebe stižu moje ideje, čini mi se da znaš na šta ciljao. Ono što želim da ti se dogodi je ništa manje nego

lek za bespomoćnost i protivotrov za beznade. Jer znam da ako počneš da koristiš te male, i naizgled nevažne stvari za sticanje kontrole nad tim delom svog života koji *možeš* da kontrolišeš, počćeš da osećaš da, u stvari, imaš neku kontrolu nad sopstvenim životom.

Kada uradiš te male zadatke, stvarno si ih i uspešno obavio. Niko, baš niko ne može da ti oduzme ta osećanja. Mnogo je važnije što ćeš početi da osećaš kako ti se vraća osećanje lične kontrole. Lična kontrola, to osećanje da si gospodar svoje sudbine, s moje tačke gledišta, je najvažnija stvar za tvoje zdravlje – mentalno a i šire – kao hrana, voda i vazduh i ljubav.

Još nešto će početi da se događa. Kada jednom preuzmeš kontrolu nad malim problemima u životu, veći problemi će početi da se smanjuju. Ne zato što se smanjuju sami od sebe, već zato što ti nisi ona ista bespomoćna, beznadežna osoba kakva si bio do pre nekoliko dana ili nedelja.

A obećavam ti da, ako rešavaš male probleme, isto će početi da se dešava i sa velikim. Razlog što se to događa nije komplikovan. A kako se to događa nije nikakav novi i nepoznat psihološki fenomen. Ljudi su pisali i pričali o ovom istom procesu godinama. Ali pisati i pričati o građenju samopouzdanja ne znači ništa u koliko osobe koje ovo treba da urade sebe radi, ne učine nešto.

I evo izazova. Pre nego što odbaciš moje sugestije, pretpostaviću da si, dok si čitao ovo, govorio sledeće stvari, «Ma, on napravi da to zvuči tako jednostavno. A nije.» Ili,

«Da me poznaje, ne bi govorio takve gluposti.» Ili, «Ovo je dobar savet za nekog, ali ne za mene.»

Jer, vidiš, ja tebe poznajem. Ja znam kako beznadežni ljudi istreniraju sebe da misle. I znam da ih je to što su nedavno doživeli dovelo do određenih negativnih misli – načina mišljenja koji je ubistven. A i znam da ćeš od sada, pa u roku od nekoliko minuta, pokušati da ubediš sebe da ništa od toga što sam predložio nije vredno pokušaja jer, na kraju krajeva, nema šanse da znam koliko si stvarno bez nade.

To je upravo ono što očekujem da ćeš uraditi. I to je u redu. Samo napred. Ali kada prestaneš da ubeđuješ sebe kako nema šanse da postaviš jedan mali zadatak i da ga izvršiš, molim te razmisli o još jednoj stvari: Pročitao si čitavo ovo poglavlje!

Obavio si, uprkos sebi, taj mali zadatak. Zar to nije postignut cilj? Zar to nije obavljena stvar koju si odredio da odradiš? I sada, kada si je uradio, zar nisi počeo da uzimaš kontrolu nad svojim životom i treniraš svoju ličnu moć?

Tvoj odgovor mora biti da. Ne mislim da pametujem ili da te varam ili da ti na bilo koji način sugerišem da si, time što pročitaš ovo poglavlje, ti na putu da izađeš iz rupe beznađa. Ali ću reći da, čineći toliko – koliko god ti malo izgledalo – to je ipak zadatak koji je sada obavljen i to je pozitivna stvar.

Ako bi se složio sa mnom da je to pozitivna stav, onda se nadam da bi se složio sa mnom da mora da postoji neko

jezgro nade duboko u tebi. Inače, zbog čega bi nastavio da čitaš?

Možda bi ti pomoglo da znaš da su mnogi ljudi bez nade koje sam znao uspeli redovno da dolaze na zakazane sastanke sa mnom. I da je samo to – uprkos onome što su govorile njihove oči i njihove reči – za mene bio dokaz da se i dalje nadaju nekom boljem sutra.

Nadam se da isto važi i za tebe i za to što čitaš ovu knjigu. Ako bi prestao da sumnjaš i ako bi učinio nešto pozitivno – bilo to nešto malo, bilo to nebitno, bila to stara, poznata rutina – važna je da je uradiš. Jer kada je obaviš, kada počneš da radiš stvari u svoje ime i za svoje dobro, počćeš da se osećaš snažnije, da misliš snažnije, da delaš snažnije i počćeš da se uspinješ kako bi izašao iz rupe beznađa.

POGLAVLJE 12

DROGA, PIĆE I FATALNE GREŠKE

Ako trenutno ne koristiš, ako nikada nisi, i ako nikada ne nameravaš da koristiš droge ili alkohol, možda bi želeo da preskočiš ovo poglavlje. Ali ako koristiš droge ili alkohol ili lekove koji se dobijaju na recept (naročito tablete za spavanje, antidepresante i sredstva za smirenje), onda ostani sa mnom.

Razlog zbog koga je ovo poglavlje za tebe važno je da, u koliko koristiš neke od gore spomenutih hemikalija (naročito ako koristiš droge i alkohol zajedno), a razmišljaš o samoubistvu, to znači da hodaš po samoj ivici provalije sa odvezanim pertlama.

Ali, prvo bih želeo da te zamolim da nešto uradiš: nemoj čitati ovo poglavlje ako si trenutno naduvan ili urađen ili stoniran. U svojoj praksi imam pravilo koje glasi ovako: radim samo sa ljudima koji dođu na zakazani sastanak sa čitavim mozgom.

Dovoljno je teško razumeti sebe i naučiti nove načine opstanka, da bi dodatno komplikovali stvari tako što ćemo se naduvati hemikalijama. Kod mene u kancelariji plaćaš da bi dobio svu moju pažnju, i ja želim svu tvoju.

I zato, ako si u ovom trenutku pod uticajem nečega, učini sebi uslugu i, odloži ovu knjigu za sada. Uzmi je kasnije, kada ti se glava razbistri. (U koliko koristiš lekove koji se prepisuju na recept, u redu. Govoriću o lekovima koji se dobijaju na recept nešto malo kasnije.)

Dobro. Sada imamo dva cela mozga na istom mestu.

Već ti je poznato da su i droge i alkohol moćni i divni. Inače ih ne bi koristio. Oni mogu da učine za naše raspoloženje ono što niko ne može. Možemo ih jesti, pušiti, piti, ušmrkavati, ili ubrizgavati u vene, i efekat je ništa manji od čudesnog. A efekte postizemo u roku od nekoliko sekundi ili minuta. Sa dovoljnom količinom onoga što

volimo, možemo se osećati kao bogovi. Možemo da lebdimo, da se smejemo, da pošaljemo tugu u šetnju, da budemo sa ljudima a osećamo da nas više niko nikada ne može povrediti. Sa dovoljno količine onoga što volimo možemo se osetiti toliko dobro da se pitamo, «Zašto bih se ikada osećao loše?»

Mogu da pretpostavim o čemu razmišljaš. Misliš, pa, evo ga predavanje tipa droge-su-loše, droge-su-opasne, piće-ubija, i slično. Misliš kako ću skočiti na improvizovanu govornicu i početi da propovedam protiv zla zavisnosti od alkohola i droga i kako bi, samo ako bi se probudio i sagledao realnost ovih opasnih supstanci, istog časa i prestao da ih koristiš.

Razočaraću te. Neću se čak ni praviti da mogu da te odgovorim od korišćenja droga i alkohola u knjizi kao što je ova. Kada bih mislio da mogu, ja bih. Ali, neću se zavaravati. Radio sam sa bolestima zavisnosti preko 30 godina i kada bi postojao neki brzi lek za ljude koji su našli izlaz ili bekstvo putem konzumiranja hemijskih sredstava, odavno bih ga otkrio i registrovao patent. Pre mnogo, mnogo godina sam shvatio da, u poređenju sa drogama, alkoholom i seksom, terapeut ima malo šta da ponudi.

To nikako ne znači da lečenje bolesti zavisnosti ne uspeva. Ono uspeva. Ali, u ovom trenutku tvog života, više me brine ono što bi ti se moglo dogoditi dok su ove dve opasne stvarčice u tvom telu; mešanje suicidalnih misli sa alkoholom i/ili drogama.

Ono o čemu želim da ti pričam su droge, piće i fatalne greške. Pod pretpostavkom da razmišljaš o tome da se ubiješ i, pod pretpostavkom da koristiš alkohol ili neke vrste droga, nagađam da ih ne uzimaš jedno bez drugog. Pre će biti, pretpostavljam, da kada si pod uticajem droge po svom izboru, samo *još i više* razmišljaš o okončanju svog života, a ne manje. Ili, pošto prestane stanje naduvanosti, kada se spustiš, može ti se činiti da je ideja samoubistva, u poređenju sa mamurlukom ili spuštanjem sa droge, još privlačnija.

Moja nagađanja zasnivaju se na onome što su mi klijenti govorili. «Kada pijem, » kaže Čarls, «u početku se osećam stvarno dobro. Osećam se velikim. Osećam kao da su svi moji problemi malecki i daleki. A onda, kako noć odmiče i alkohol isparava, počinjem da pucam k'o zvečka. I onda opet počinjem da mislim da se koknem.»

Đorđe sedi na bolničkom krevetu dok mu pričam o tome kako je pokušao da se ubije. Napio se, postao srećan, postao tužan i onda poludeo – najviše zbog sebe zato što se ponovo napio.

«Šta ti je prolazilo kroz glavu pre nego si se latio noža?» pitam ga.

«Mislio sam...čekaj da se setim...mora da sam mislio da, dođavola, stvari neće nikada biti bolje. Ne mogu čak ni da ostanem trezan.»

«Da li se sećaš zadnjih reči koje si sebi uputio?» pitam. Đorđe razmišlja neko vreme. «Čini mi se da su bile, Nek sve ide dođavola,» odgovara.

Nek sve ide dođavola. Koja svrha! Ništa nikada nije bolje, i zato čemu pokušavati. To su sve primeri negativnih misli koje ljudi često imaju kada se naduvaju ili kada se izduvaju. To su često misli slične onima koje im prolaze kroz glavu kad pokušavaju da se ubiju.

«Da li si bio pijan kada si se latio noža?»

«Naravno da jesam, « kaže Đorđe.

«Da li bi zabio oštricu u svoj ručni zglobovi da si bio sasvim trezan?»

Đorđe se stresao. «Ma vraga bi! Previše bi bolelo!»

Znajući mnogo ljudi kao što je Đorđe, rekoh mu da koliko god možda želeo da se ubije, sumnjam da bi to mogao izvesti trezan. Složio se sa mnom. Složio se da bi se morao uraditi ili napiti pre nego što bi pokušao da se ubije. Kao što je sam rekao, «Ne vidim kako iko može da se ubije a da nije pijan. I suviše boli.»

Rešenje za previše suicidalnih misli i za zaludivanje sa tabletama i noževima i oružjem i brzom vožnjom i za maglovite planove da se ubiješ, po mom mišljenju je da jednostavno budeš čist i takav i ostaneš. Znam da može zvučati uskogrudo, ali tokom svih ovih godina sretao sam

bezbroy ljudi čije su se misli o samoubistvu događale *samo* kada su bili pijani. Ispada da im misli o samo-uništenju ne padaju na glavu sve dok nisu pod uticajem ove ili one droge. (Usput budi rečeno, kako su i alkohol i droge, oboje droge, koristim reči alkohol i droge naizmenično.)

Zbog onoga što su mi ljudi poput Đorđa pričali, znam kako ljudi mogu misliti kada su naduvani. Ako su dobrog raspoloženja kada počnu da se drogiraju, to raspoloženja ponekad postane bolje. Ako su lošeg raspoloženja kada počnu da piju, njihovo raspoloženja često postaje još gore. Ako uzmeš dovoljno droge ili alkohola, često je teško predvideti u kakvom ćeš raspoloženju završiti – uključujući i suicidalno.

Bar dve stvari nam se događaju kada smo stonirani*. Prvo, počinjemo da gubimo kontrolu nad mislima i akcijama i, drugo, stvari nas ne plaše na način na koji su nas plašile pre kratkog vremena.

Alkohol je tečnost i jedna od stvari koju može da otopi je strah. Iako ova hemijska hrabrost traje samo onoliko koliko i alkohol u našem krvotoku, dok je tamo, on to dobro obavlja. Kao što mi je jedan stidljivi mladić, koji je imao naviku da popije tri ili četiri piva pre nego što krene da igra, rekao, «A šta misliš, zašto to koristim?!»

Kada bi mogli da pogledamo svojim strahovima pravo u oči mrtvi trezni, mnogima od nas verovatno ne bi ni bili potrebni piće ili droge. Ali strah je strah i, kako hemija vrši posao, možda si razvio opasnu naviku opijanja ili

drogiranja kako bi se nosio sa onim što je zastrašujuće ili bolno u tvom životu. Kada razmišljamo o sopstvenoj smrti (najzastrašujući od svih predloga), nije da nam ubod neke droge ili još jedno piće nisu od pomoći.

Jer jesu.

To je jedna od sigurnih stvari kada su u pitanju droge i alkohol - one *uvek* obave posao.

Ali tu rizik ulazi u igru. U koliko koristiš drogu ili alkohol da bi promenio raspoloženje i tvoje promenjeno raspoloženje ti dozvoli da mnogo više misliš o samoubistvu, to znači da, sve dok si pod njihovim uticajem, veća je verovatnoća da ćeš uraditi nešto čega bi se inače plašio – a to je da pokušaš da se ubiješ.

Istraživanja po ovom pitanju su vrlo jasna. Ljudi koji piju i koriste droge imaju povećan rizik od samoubistva u odnosu na one koji to ne upražnjavaju. Da li upotreba droge i alkohola vodi do samoubistva ili samo dozvoljava suicidalnim ljudima da ostvare svoje planove, za mene nije uopšte bitno. Pustiću naučnicima da to razjasne.

Ono što je meni važno je da ti i ja oboje razumemo da ako se staviš pod uticaj hemije i počneš da misliš na samoubistvo, uveliko povećavaš šansu suprotnu svom opstanku.

Evo i drugačijeg načina da se o tome misli. Da li bi mrtav trezan pomogao nekom ko je zavisnik od droge da uzme

fatalnu dozu heroína? Da li bi mogao, zdrave i čiste pameti, da dodaš očigledno depresivnoj i pijanoj ženi žilet sa kojim bi se ubila? Da li bi, bistre glave, dozvolio besnoj drugarici slomljenog srca i obeznanjenoj od pića, da sedne u svoja kola i odveze se kući?

Naravno da ne bi. Rekao bi, «Hej, dođi k sebi! Nemoj da praviš budalaštine! Ne čini nešto zbog čega bi se kajala/o.»

Pod pretpostavkom da i ti nisi obeznanjen, nagađam da bi učinio sve što možeš da zaustaviš pijanog prijatelja ili neznanca koji priča o samoubistvu da ga počini.

Zašto?

Jer ti i ja oboje znamo da, kada se otrezne ili izduvaju, možda neće želeti da se ubiju.

Ne moraš biti doktor da bi znao da ljudi pod uticajem hemije nisu u stanju da natovare pun kamionet cigala. Ne samo da nisu u tanju da utovare sve cigle, nego ni ne znaju gde su ostavili kamionet. A ako ne znaš čak ni to gde si ostavio kamionet, kako možeš odlučivati o nečemu tako važnom kao što je da li živeti ili umreti?

U koliko ne bi dozvolio nekom strancu koji je naduvan da se ubije, zašto bi se ludirao sa samoubistvom u istoj situaciji? Zbog čega ne bi dao sebi istu šansu da ponovo razmisliš o stvarima čiste glave?

Fatalne greške

Ono drugo o čemu sam hteo da ti pričam u ovom poglavlju su fatalne greške. Čak i trezni i bez droge, svi mi pravimo greške, uključujući i one fatalne. Možemo biti rastreseni i skrenuvši levo naleteti na kamion za transport mleka i da nam to bude zadnja greška koju ćemo ikada više napraviti. Možemo skočiti u bazen na pogrešnu, plitku stranu, udariti glavom u beton i, to je to. Možemo se penjati na drvo da bi spasili zarobljeno mače, pasti i završiti u sledećem životu – verovatno mrzeći mačke.

To su fatalne greške nad kojima, zato što smo trezni, imamo bar neku kontrolu. Možda smo čak razmišljali da se ubijemo dok smo radili sve te stvari, ali to nije isto što i dati se na posao umiranja uz pomoć neke glupave greške.

Ni malo nije.

A hajde da sada dodamo piće i droge i misli o samoubistvu na opasnosti svakodnevnog života. Hajdemo gore uz drvo pošto se mače negde smestilo. Hajde da uspužamo uz tu tanku malu bombu od grane. Da li smo povećali prednost okončanja života putem fatalne greške?

Ili, šta reći o tome da se pijani nađemo iza točkova kola? Ne bi trebalo da se iznenadiš da, dok razmišljaš da se ubiješ, a piješ ili se drogiraš i uđeš u brza kola, stvaraš situaciju koja je prosto pripremljena za fatalnu grešku. (A ne činiš nikakvu uslugu nama koji smo na drumu gde i ti). Tu su i fatalne greške koje nastaju iz mešanja droga sa alkoholom. Alkohol u kombinaciji sa drugim drogama

može biti smrtonosan. Bez da zalazimo u komplikovana objašnjenja smanjene tolerancije i povećanog efekta droga, ono što je potrebno da znaš je da kada dodaš droge i alkohol svom telu, nastupa nova vrsta računice. Ova te verzija nove računice može ubiti, čak iako to nije nešto što si imao nameru da uradiš.

Evo kako izgleda nova računica: kada se jedna unca* alkohola doda jednoj dozi droge to nema dejstvo od dve unce. Daleko od toga. Jedna droga + jedno piće mogu imati uticaj od četiri ili čak šest unci. Drugim rečima, alkohol može učiniti drogu još snažnijom i obrnuto. To isto važi i za lekove koji se dobijaju na recept, a posebno za tablete za spavanje.

Jedne večeri 1974 godine, dvadesetogodišnja devojka je popila nekoliko tura džina sa tonikom i tablete za spavanje. Nova računica se odigrala u njenom telu i pala je u komu, komu koja je trajala nekoliko dekada. Njeno ime bilo je Karen En Kuinlan.

Ta je kombinacija lekova i alkohola odgovorna za hiljade smrti koje se svake godine događaju širom sveta, a nije sasvim jasno da li je osoba koja je umrla zbog nove računice stvarno to i želela. Među imenima prepoznali bi Džudi Garland, Merlin Monro, i Elvisa Prislija. I na svako od ovih poznatih imena dođe na hiljade onih koji jedino što su dobili je mesto među čituljama u lokalnim novinama.

Jedna od stvari koja se dešava kada pomešaš lekove sa alkoholom, ili kada počneš da uzimaš sedative ili sredstva

za smirenja, je da onda kada lek počne da deluje, ti možeš početi da zaboravljaš broj tableta koje si uzeo. Kako kratkotrajno pamćenje strada kada si pod uticajem hemije, može ti se desiti da jednostavno izgubiš pojam koliko si nečega progutao.

Ne znam za tebe, ali kada doktor meni prepíše lek koji treba uzimati tri puta dnevno, teško mi je da upamtim da li sam ga i kada uzeo. Ako treba da uzmem dve ili više vrsta lekova, moram da napišem i izbrojim, jer mi je inače potreban dodatni napor da bi pratio ova jednostavna uputstva. Kada bih uzimao alkohol dok pijem ove tablete, mogao bih postati mnogo bolesniji nego što sam bio.

Poenta je u tome da, u koliko si razmišljao o konačnoj odluci, trebalo bi bar da je doneseš bistre glave. Previše je lako skliznuti u bedak, započeti epizodu opijanja i drogiranja, dozvoliti umu da zaluta u naizgled jednostavno rešenja – samoubistvo, i, kako nisi u stanju da procenjuješ stvari jer si odložio mozak na policu i pustio strahove da pobegnu, možeš se naći u situaciji gde se «slučajno» overdoziraš i umireš - sasvim moguće greškom.

Znam da imaš problem sa drogama i alkoholom. Znam kako su to divna sredstva protiv loših osećanja. Znam da deluju brže nego druga rešenja i da u njima možeš da utapaš skoro sve – ljutnju, depresiju, povredu, slomljeno srce, skoro sve što je bolno. I znam da onda kada postaneš zavistan, posao skidanja nije nešto što samo skočiš i uradiš jedno jutro pre doručka.

Ali, ja isto tako znam da možeš dobiti drogu besplatno. Potrebno je vreme, potrebna je pomoć, i potrebna je snaga i hrabrost. Ali, možeš ti to.

Ipak, u međuvremenu, obzirom da si razmišljao o tome da se ubiješ, želim da znaš da kada mešaš droge ili piće sa depresijom i bespomoćnošću i ljutnjom i razočaranjem i svim onim što te može mučiti, onda se uvaljuješ u najopasnije moguće kockanje. Iako ne moraš biti sasvim siguran da želiš da umreš, u koliko saspeš tu mešavinu u svoje telo, to je kao i sa metalnim novčićem, bacaš svoj život u vazduh.

Kad padne može biti glava, dobijaš, ili pismo, gubiš.

Pitam te: da li je to ona vrsta kockanja kojom želiš da se baviš?

Što se mene tiče, i da si u mojoj kancelariji sa mnom, sada bih ti rekao još jedno od mojih pravila: ne radim sa suicidalnom ljudima terapiju dok koriste droge ili alkohol. Rizik je za tebe prevelik, a to nije ona vrsta kockanja u kojoj želim da učestvujem ili čiji bi deo želeo da budem.

Kao moj pacijent, u koliko ne bi mogao da prestaneš da koristiš droge ili alkohol sam, ili uz pomoć Anonimnih Alkoholičara* ili Anonimnih Narkomana* ili nekog drugog programa lečenja (a to sve mislim *odmah*), onda bih te uputio u neku ustanovu gde bi ti pomogli da prestaneš sa konzumiranjem.

Možda ovo zvuči okrutno, ali ako sam išta naučio tokom ovih 30 godina psihološke prakse, to je da je i tebi i meni potreban mozak u punom radnom zamahu kako bi efikasno radili zajedno. I što je još važnije, obzirom da te cenim kao ljudsko biće, ne bih želeo da umreš zbog neke greške ili lošeg proračuna. Život, tvoj ili moj, je previše dragocen da bi ga izgubili bacanjem novčića u vazduh.

POGLAVLJE 13

NEĆE TE VOLETI I AKO TE NE BUDE

Ako trenutno ne živiš sa svojim roditeljima, možda nije ni potrebno da čitaš ovo poglavlje. Oni kojima se obraćam većinom su mladi ljudi koji još uvek žive u roditeljskom domu. Razlog zbog koga želim njima da se obratim je da se oni, na mnogo načina, više osećaju kao u klopci, zaključani i možda se osećaju više bez nade od nas koji smo se sami otisnuli u svet.

Uz rizik da ima roditelja koji su možda pročitali ovo poglavlje i naljutili se na mene, reći ću ono što imam da kažem, a posledice neka idu dođavola. U pisanju ove knjige ja sam, pre svega, obavezan prema osobi koja razmišlja o tome da se ubije, i ni prema kome više. I to je tako.

Kao što sam rekao ranije, ne mogu znati šta te muči. Ne znam kakvu vrstu roditelja imaš. Ali znam ponešto o porodicama. I znam ponešto o vrstama porodica u kojima ljudi počnu da misle o samoubistvu.

Da počnem sa našim porodicama za koje se pretpostavlja da su mesto gde idemo da bi se osećali sigurno i voljeno i poštovano. Kada je svet protiv nas, ili kada nam ne ide ili se osećamo pritisnutim ili ugroženim, porodice su te kojima bi trebalo da se okrenemo za podršku i razumevanje. Porodice bi trebalo da budu luka u oluji, ili mesto gde idemo kada nemamo gde drugde da odemo. Ali neki od nas znaju da to nije tako!

Dečak koga sam znao pokušao je da se obesi. Kanap koji je upotrebio pukao je i nije umro. Kada je čuo za ovo, njegov otac je rekao, «Dodavola, čak ni to ne može da uradi kako treba!»

Majka je dovela svoju ćerku u hitan prijem pošto je devojčica popila nekoliko desetina tableta aspirina u nameri da se ubije. «Ona to nije htela,» rekla je majka doktoru. «To je bilo slučajno. Nije znala šta radi. Sigurno da nije imala nameru da sebi naudi. Ne brinite, kada je odvedem kući, paziću ja da ne bi pokušala nešto ponovo. Sam bog zna da je nismo učili da se tako ponaša! Za mesec dana ću je već spustiti na zemlju!»

Da li su to roditelji koji vole? Verovatno. Da li znaju šta da rade sa svojim suicidalnim detetom? Verovatno ne.

Zabrinuti kao što su ovi roditelji bili, svaki je od njih uradio nešto što roditelji čest čine kada izgube glavu – oni onda okrivljuju žrtvu. To se stalno dešava. Ako misliš da ćeš pokušajem samoubistva odjednom dobiti roditelje koji vole, moguće je da grešiš. Moguće da dobiješ njihovu

pažnju, moguće da tvoji roditelji shvate da nešto nije u redu, ali postoji velika šansa da ono što će uraditi je da odluče da nešto nije u redu sa tobom – ne sa njima.

Roditelji nisu savršeni

Verujem da neki odrasli ljudi jednostavno ne znaju kako da budu dobri, puni ljubavi roditelji. Moguće da njihovi roditelji nisu bili dobri, puni ljubavi ljudi, i da nikada nisu imali prilike da nauče kako da i sami budu pristojni roditelji. Većina roditelja pokušava da bude dobra u svom poslu, ali, da pogledamo istini u oči, ne dobijaju svi petice iz predmeta kako podizati decu.

Zato, hajde da pričamo o roditeljima. Prvo, iako naši roditelji započinju kao najvažniji ljudi u našim životima, oni to ne ostaju. Pre ili kasnije, potrebni su nam sve manje i manje. Kako rastemo, uviđamo da su nam prijatelji sve važniji i važniji sve dok se, jednog dana, ne zaljubimo u nekoga i započnemo sami svoje porodice. Naše su porodice početak trke, a ne kraj. Ponekad pomaže da se prisetimo da, iako su oni naši roditelji, ne znači da moramo da ih prihvatimo.

Nezreli roditelji

Sreo sam mnoge mame i tate koji nisu bili, osim po godinama, mnogo stariji od svoje dece. Emocionalno su ostali tinejdžeri. Ponašali su se nezrelo i egocentrično i, uopšteno govoreći, stavljali sopstvene potrebe iznad potreba svoje dece. Kada su njihovoj deci bili potrebni

ljubav i razumevanje, oni ih jednostavno nisu mogli dati, ili nisu znali kako.

I zato, ima bar jedna stvar o kojoj možeš razmisliti, a to je da li su, ili ne, tvoji roditelji znali kako da ti daju ono što ti je potrebno. Samo zato što su ti bili potrebni da te vole i razumeju, ne znači da su to mogli ili znali.

Ponekad su naši roditelji i sami bili deca kada su nas imali. Imali su snove i planove i nade da naprave nešto od svojih života i, iz raznih razloga, možda nikada nisu uspeli da ostvare ove stvari. Zbog toga su bili frustrirani. Ti i tvoja braća i sestre dolazili ste na svet i, pre nego što su se opasuljili, imali su porodicu, račune, obaveze, a njihovi snovi, koliko god želeli da se obistine, počeli su da nestaju.

I tužno, neki roditelji okrivljuju svoju decu zbog svoje nesreće. Kažu, «Da te nisam imao, mogao sam ...», a ti završi ovu rečenicu. I neka ostane među nama, ali to je veliki teret. I vrlo nepošten. Prema mom načinu razmišljanja, svako od nas je odgovoran, velikim delom, za svoju ličnu sreću. Ako ne ostvarimo svoje snove i ne poguramo stvari koje želimo i ne preuzmemo kontrolu nad budućnošću, onda nemamo koga da krivimo osim sebe. Nije pravedno ni pošteno okrivljivati decu za naše neuspehe. Ali to ne znači da roditelji to ne rade.

Ono što želim je da *ti* shvatiš da, iako roditelji mogu *tebe* okrivljivati za sopstvenu nesreću, *ti* ne moraš to da kupiš. Ne moraš, kao što sam viđao da mnoga deca čine, da

prihvatiš njihovo okrivljavanje *tebe* zbog toga što je njihov život bedan.

Jer, ako *ti* prihvatiš ovo okrivljavanje, šta *ti* preostaje? Da pobegneš? Da prestaneš da jedeš hranu i nosiš odeću? Da nestaneš? Ako si *ti* taj koji ih udaljava od njihovih snova i činiš ih nesretnim, onda je možda ono što treba učiniti da ih oslobodiš tereta (sebe) i ubiješ se.

Moguće da si pomislio, «Ako se ubijem, moja bi majka mogla biti srećna. Mogla bi se vratiti u školu i uraditi sve one stvari koje kaže da je želela da uradi. Ja sam joj prepreka.»

Dozvoli da *ti* nešto predložim. Šta ako *ti* kažem da je sreća tvoje majke *njen* posao, a ne tvoj? Šta ako *ti* kažem da čak iako bi se ubio, ona verovatno ne bi bila srećna i, u stvari, bila bi samo još više nesrećna. Jer sada, kao dodatak na sve one neuspehe koje je imala, tvoje samoubistvo pravi od nje, kao majke, potpuni promašaj.

Čak iako roditelji mogu reći stvari zbog kojih se *ti* osećaš kao da si im na teretu, uopšte se ne podrazumeva da u koliko bi *ti* napustio scenu, da bi oni, odjednom, odrasli i preuzeli odgovornost za svoju sopstvenu nesreću. Ako bi trebalo da se kladim na to šta bi uradili posle tvog samoubistva, mislim da bi jednostavno našli nekog drugog da ga okrivljuju zbog toga što ne žive onako kako su sanjali.

Ubiti se kako bi se sklonio sa puta nije rešenje njihove nesreće. Njihova je nesreća *njihov*, a ne tvoj problem.

Ljutiti roditelji

Nedostatak ljubavi i razumevanja od nezrelih roditelja je jedna vrsta bola s kojim dete mora da živi. Ponekada su tvoji roditelji ljuti i besni i otvoreno se svađaju. Ponekada izgledaju kao da su u ratu jedni sa drugim i mogu se čak i tući. Uzajamno se nazivaju pogrdnim imenima i psuju. Mogu se čak čuti i pretnje da će jedno drugo ubiti. Ili jedan roditelj može pretiti samoubistvom. Dete zatečeno u porodici gde je prisutno nasilje, ili se nasiljem preti, je na vrlo teškom mestu, i lako je razumeti kako takvo dete može početi da misli o bekstvu iz ratne zone putem samoubistva kao izlaza za spasavanje.

U porodicama kao što su ove vrlo je teško odrastati. Ponekada takva vrsta roditelja ni ne žele da odrasteš. Ponekada si im potreban da budeš tamo, između njih, kako bi poslužio kao tampon zona.

Tvoj otac može da ti traži da staneš na njegovu stranu protiv majke. Ili obrnuto. To su strašni izbori i niko ne bi trebalo da bude prisiljen da ih pravi, iako to ne menja stvari. Ako si zatečen u ovakvoj porodici i pomišljaš na samoubistvo, treba da znaš da nisi usamljen. Sva ona deca zatečena u porodicama kao što su ove misle na samoubistvo kao na izlaz.

Jedna od stvari koja se događa deci zatečenoj u ljutitim porodicama kao što su ove je da roditelji mogu da kažu,

«Da nema dece, ja bih otišao!» Ili, «Da nema ove proklete dece, otišao bih odavno!»

Kada čuješ ovo, šta misliš?

Misliš da ti stojiš kao prepreka na njihovom putu da urade ono što kažu da žele. Kažu kako žele svoju slobodu, a ti si njihov lanac i metalna kugla. Počinješ da se osećaš kao peti točak ili treći palac. Počinješ da se pitaš šta bi mogao da uradiš da rešiš *njihove* probleme.

Iz dobrih pobuda, puno dece počinje da pretpostavlja da su izvor roditeljskih bračnih problema i da, ako bi nestali sa scene, njihovi bi roditelji bili u stanju da budu srećni i ponovo se vole. Što je najgore, roditelji im dozvoljavaju da misle na ovaj način.

Šaron je bila sedamnaestogodišnja devojka čiji su je roditelji uputili meni da bi videli zbog čega ima problema u školi. Osećala se uplašeno i nije mogla da se koncentriše. Iako uvek dobar učenik, sada je nakupila sve same loše ocene. Imala je poteškoće da zaspi. Najmlađe dete od troje dece, jedino je još ona živela kod roditelja.

Zbog toga što je izgledalo da su njeni problemi sve gori i gori, počela je da misli da bi možda trebalo da se ubije.

«Zbog čega misliš da bi trebalo da se ubiješ?» upitao sam.

«Zato što bi to sve rešilo.»

«Koje stvari?»

«Sve.»

«Šta, na primer?»

«Mogla bih da odem,», kaže Šaron. «Mogla bih da odem zauvek.»

«Da odeš odakle?»

«Iz škole. Kuće.»

Znao sam da je Šaron bila dobar učenik. Bila je aktivna u sporovima i bila je u debatnom timu. Uvek je volela školu. «Pričaj mi šta se dešava kod kuće?» predložio sam.

Šaron počinje da plače.

I onda mi ispriča priču. Njen otac je imao ljubavnicu i, otprilike tri meseca ranije, njena je majka za to saznala. Počele su užasne svađe. Nije bilo tuče, ali je njena majka pretila da će se ubiti ako otac ne prestane da viđa tu drugu ženu. Šaron ih je čula kako su se svađali jedne noći. Čula je majku kako kaže, «Da nema Šaron, ja bih se ubila.» A otac je rekao, «Ne daj da te to zaustavi!» A majka je rekla, «O, ne bih to učinila sad odmah. Sačekala bi dok ne ode na studije.»

U Šaroninom prisustvu, roditelji su se ponašali kao da je sve u redu. Nastavljali su sa porodičnim životom i

pretvarali da je sve fino. Ali, naravno, nije sve bilo fino. Šaron, budući da je bila dobro dete, i želeći ništa više do da njeni roditelji budu srećni, uradila je ono što bi svako dete uradilo: počela je da misli o tome šta bi mogla da uradi da njena majka ostane živa.

Jedna od stvari koju je odlučila da uradi bila je da ne ode na studije. Rezonovala je da sve dok ostane kod kuće, njena se majka neće ubiti. I čineći to, od sebe je napravila zatvorenika. Sve što je trebalo da radi je da žrtvuje sopstvenu sreću, svoju budućnost i svoj život. Ali, njen plan nije uspevao. I zato što nije uspevao, počela je da misli da se ubije.

Pitao sam Šaron šta je želela da studira. «Psihologiju,», rekla je. A onda se nasmejala. «Predpostavljam da želim da se osposobim da im pomognem.»

«Ti im već pomažeš,» rekao sam, «samo što za to nisi plaćena.»

Znao sam da je pogrešan pacijent u mojoj kancelariji i to sam i rekao Šaron. Zatim sam pozvao njene roditelje i zamolio ih da dođu. Vremenom smo uspeali da sredimo stvari i porodica je ostala zajedno. Šaron je otišla na studije sledeće godine i niko nije morao da umre ubivši se.

Poenta Šaronine priče je da, kao puno druge dece koja su se našla između roditelja, i ona je počela da veruje da je samo ona odgovorna za održavanje roditeljske bračne zajednice i, u Šaroninom slučaju, održavanje majke u životu.

Umreti zbog pažnje

Margi je bila osamnaest kada sam je prvi put sreo. Bila je lepa i mala i imala dugu plavu kosu. Iako je bilo leto nosila je bluzu dugačkih rukava. Nosila je duge rukave preko čitave godine. Dugi rukavu se joj pomagali da prekrije ožiljke na zglobovima ruku, a imala ih je nekoliko.

Veći deo svog mladog života Margi je bila nesrećna. Njena se majka razvela od Marginog oca kada joj je bilo deset godina i, kao što mnogi samohrani roditelji čine, i njena je majka počela da sa viđa sa muškarcima u nadi da će naći nekoga s kim bi podelila svoj život. Ali, njena potraga nije bila uspešna i, tako je i ona bila nesrećna. Margina je majka počela da pije i da provodi vikende van kuće sa svojim partnerima. Margi bi ostajala sama, zanemarena i odbačena, i počela je da se pita da li je majka stvarno voli. Počela je da se pita ne bi li njena majka, u koliko bi Margi nestala, našla muža.

«Prvi put kada sam se isekla vene bila je nedelja ujutru,» rekla je. «Mora da je bilo negde oko podneva. Majka je otišla još u petak naveče i nisam imala predstavu gde je. Kada je najzad stigla kući, zatekla me je u krvi.»

«I šta se onda dogodilo?» upitao sam.

«O, ona se oneraspoložila. Plakala je i govorila da me voli i da me više nikada neće ostaviti samu.»

«Da li je tako i bilo?»

«Jeste. To je potrajalo nekoliko nedelja. Kupila mi je novu odeću i vodila me na picu. A onda je počela ponovo da izlazi i da me ostavlja samu preko vikenda.»

«Šta si mislila da će se dogoditi kada si se sekla?»

«Ne znam,» kaže Margi, «Pretpostavljam da sam se nadala da će ostati kod kuće i biti sa mnom. Ili voditi računa o meni. Ali ona je toliko obuzeta sopstvenim životom. Kao da ja i ne postojim.»

«Da li si želela da umreš?»

Margi se zamislila za trenutak. «Mislim da jesam. Bar nisam želela da živim.»

Margi je zasecala svoj ručni zglob nekoliko puta, svaki put sve dublje i sve ozbiljnije. I svaki put kada bi njena majka došla kući i zatekla je kako krvari, padali su zagrljaji i poljupci i obećanja da će stvari biti bolje. Ali ta obećanja ne bi potrajala.

Margi i njena majka našle su se u samoubilačkoj igri, igri u kojoj jedna osoba mora da preti da će se ubiti kako bi postigla da druga osoba obrati malo pažnje i pokaže da je, zaista voli.

To je opasna igra u kojoj nikada nema dobitnika. Zapravo, svi gube. Ne znam zašto i kako roditelj može biti toliko obuzet sopstvenim životom da zapostavi dete kome je

potrebna pažnja i ljubav i vreme i razumevanje, ali takvi roditelji postoje i, ako ti se desi da imaš jednog takvog, potrebno je da znaš da nisi usamljen. Obzirom da tvoj roditelj možda nije sposoban/na da ti pruži ljubav i vreme koje su ti potrebni, možda je potrebno da ti budeš tolerantan, da razumeš i da, na neki način, budeš zreliji.

Ako misliš da te ne vole

Ne mogu znati da li te roditelj ili roditelji, duboko u sebi, stvarno vole. Možda ni ti to ne možeš znati. Postoji šansa da te vole. Ali siguran sam u sledeće: pretnjom da ćeš se ubiti ili pokušavanjem da se ubiješ, nećeš dobiti niti jedan dokaz njihove ljubavi. Da, pokušavajući da se ubiješ dobićeš njihovu pažnju. Da, pokušavajući da se ubiješ otvorićeš im oči da nešto nije u redu. Ali, pokušajima da se ubiješ nećeš napraviti nikakvu trajnu promenu. A tu se, za tebe, krije veliki rizik.

Sasvim je moguće da će te, u koliko pokušaš da se ubiješ, tvoji roditelji voleti manje, a ne više. U koliko pokušaš da se ubiješ i ne uspeš, mogu biti ljuti na tebe. Mogu te se bojati. Mogu se plašiti da te ostave samog kako ne bi pokušao ponovo. A sasvim sam siguran da će se ljutiti zbog načina na koji si pokušao da od njih napraviš svoje zatvorenike.

Zatvorenike?

Da. Jer kada pokušaš da se ubiješ da bi privukao nečiju pažnju ili da bi ti neko rekao da te voli i da mu je stalo do tebe, upotrebljavaš najmoćnije oružje koje se može

upotrebiti – a to je oružje tvoj život. Ako si spreman da umreš da bi dobio ono što želiš, imaš vrlo dobre šanse da dobiješ *nešto* od toga. Dobićeš pažnju. Postići ćeš da te ljudi čuju. Ali to će raditi ne zato što su odjednom otkrili da te vole, već zato što su uplašeni da će te izgubiti ili da ćeš ih osramotiti u koliko se ubiješ.

I šta si stvarno uradio? Zar nisi rekao, «Ako me ne budete voleli, ubiću se!»

U koliko to uradiš, ljudi kojima si to uradio će se osećati ugroženim i uhvaćenim u zamku. Osećaće se kao tvoji zatvorenici. Smatraće da u koliko ne urade tačno ono što od njih tražiš, ti ćeš se ubiti i oni će biti krivi. To je emocionalni zatvor bez rešetki, ali je ipak zatvor.

Onda kada staviš roditelje (ili bilo koga) u takav zatvor, sigurno će se dogoditi bar jedna stvar. Iako možda nisu u stanju da to priznaju, sve manje ćeš im se sviđati. Mogu čak početi da te mrze zbog načina na koji ih kontrolišeš pomoću pretnji da ćeš se ubiti. A niko ne voli da ga kontrolišu.

Ne tako davno sam čuo za dečaka čija je majka pretila da će otići od kuće i razvesti se od njegovog oca. Dečak je rekao majci da ako to uradi, on će se ubiti. Ponovio je ovo mnogo puta. I, svaki put kada bi to rekao, njegova bi se majka pokolebala što se tiče odlaska. I onda, pošto je zapretio još jednom da će se ubiti u koliko se majka iseli, ona se naljutila i rekla, «Zašto ne prestaneš da pričaš o tome i ne uradiš to! To neće pomoći da se predomislim.»

Dečak se ubio te iste noći.

Ni završetak ove priče nije srećan. Odmah posle sahrane majka se iselila – baš kao što je i planirala.

I zato, ono o čemu bih želeo da razmišljaš je to da, bez obzira na to koliko ti očajnički treba ljubav i razumevanje od roditelja, pretnjom da ćeš se ubiti to nećeš dobiti. Pretnjama samo možeš stvari pogoršati. Drugo, u koliko veruješ da će brak tvojih roditelja biti spašen ako umreš, tu grdno grešiš. Moguće da im je potrebna pomoć, ali tvoja smrt nije ona vrsta pomoći koja im je potrebna.

I poslednje što želim da ti kažem je da se, bar u nekim porodicama, od tebe može očekivati da se ubiješ. Roditelji ti ne moraju reći doslovce, «Zašto se jednostavno ne ubiješ?», ali mogu, svojim postupcima, sugerirati da bi za porodicu bilo bolje da tebe nema.

Znam kako neverovatno to zvuči, ali sam se s tim sretao više puta.

Tom je bio dvanaest godina kada se njegov ujak Džon ubio. Bila je to porodična tragedija koja je na njega ostavila snažan utisak. Kasnije, kada je Tom bio u gimnaziji, njegov se otac ljutio na njega zbog loših ocena. «Ti si gubitnik, kao i tvoj ujak Džon,» govorio bi otac, «a ti znaš kako je on završio!»

Povređen i neraspoložen, Tom je protumačio da to znači da i on treba da se ubije umesto da propadne u školi. I iako, u stvari, nije pokušao da se ubije, ni jedan dan ne bi prošao od te očeve izjave a da nije o tome mislio.

Nije mi poznato da li je Tomov otac znao kakav je uticaj njegovo poređenje Toma sa ujakom koji se ubio imao na Toma, ali je taj uticaj bio razoran. Nešto poput izricanja smrtne kazne. Svaki put kada bi Tomov otac bio ljut na njega bilo zbog čega, Tom bi iz istih stopa pomišljao na samoubistvo.

Nije mi poznato da li je Tomov otac stvarno želeo da on umre i nestane. Sumnjam u to. Ali, s druge strane, možda i jeste. To nije nemoguće. Neki roditelji, u stvari, požele da su im deca mrtva. Ali ono što treba zapamtiti je da roditelji mogu govoriti i činiti stvari zbog kojih, kada bi zastali i porazmislili o mogućem uticaju njihovih reči ili postupaka, bi mogli zažaliti. Čak iako im ne bi bilo žao, i ako bi mislili ono što su rekli, još je uvek to *njihov* problem, a ne tvoj!

Nazad, ako si kojim slučajem rođen u porodici u kojoj te roditelji nisu želeli ili u kojoj nisu znali kako da te vole ili u kojoj si počeo da veruješ da treba da umreš kako bi udovoljio nekome ili nekoga usrećio, u tom slučaju te molim da zapamtiš sledeće stvari:

Ti si najvažniji. U većoj si meri proizvod samog života, nego što si dete svojih roditelja.

Ti si svet koji će biti. Kao što sam rekao na početku, neće te voleti ni onda kada te ne bude.

POGLAVLJE 14

ZA ONE KOJI SU POKUŠALI

Pošto sam razmislio o tome ko bi mogao čitati ovu knjigu, shvatio sam da su bar neki od vas već pokušali da se ubiju. Moguće da sediš u bolničkoj trpezariji sa tek ušivenim ručnim zglobovima. Ili si sam kod kuće. Možda niko i ne zna da si upravo pokušao da okončaš sopstveni život. Ne mogu znati tvoju situaciju, ali kako imam neku predstavu o tome kroz šta prolaziš, želim da ti pričam o tome šta si upravo pokušao da učiniš, i šta ja mislim da to znači.

Sa statističkog stanovišta, mnogi stručnjaci veruju da onda kada pokušaš da se ubiješ, povećava se rizik od ponovnih pokušaja, a i mogućeg uspeha, jednog dana. Kada bi mogao, želeo bih da mogu da ti smanjim taj rizik.

Kako ne mogu znati šta se dogodilo u tvom životu što te dovelo do odluke da ga okončaš, ne mogu ni pričati o tim stvarima, osim u opštim crtama. Tako da ono što najviše želim da uradim je da kažem kroz šta možda prolaziš u ovim časovima ili danima posle pokušaja da se ubiješ, i da ti pomognem da razumeš da kada jednom pokušaš da umreš putem samoubistva, ne znači da moraš ili da ćeš pokušati ponovo.

Tvoje reakcije

Mnogi ljudi koji nisu imali uspeha kada su pokušali da okončaju sopstvene živote veruju da su, kao i u svemu drugom, opet omanuli. Neki od njih se ljute na sebe. Osećaju se zbrkano i osećaju krivicu. Osećaju se glupavo i blesavo jer, čak iako su pokušali da urade jednu stvar kako bi doprineli boljitku, završili su tako što su stvari pogoršali.

Više osoba koje su nedavno pokušale samoubistvo su mi rekle, «Stvarno sam sve upropastio, zar ne?»

Da budem iskren, nekada i jesu. Pričaću o nekim od mogućih posledica neuspelog samoubistva u jednom drugom poglavlju, ali za sada želim da se usredsredim na ono kroz šta možda prolaziš i šta bi mogao naučiti iz onoga što se dogodilo.

Skoro svi sa kojim sam razgovarao su se osećali, u časovim neposredno posle pokušaja, uplašeno od samog postupka. U danima i satima pre nego su pokušali, mnogi od njih su osećali neku vrstu kontrole nad neposrednom budućnošću, kao da su najzad zagospodarili situacijom koja je izgledala tako nemoguće. Neki od njih su osetili određen mir i spokoj u finalnim časovima pre nego što su pokušali da okončaju svoje živote.

Ali, kako pokušaj nije uspeo, odjednom se taj osećaj kontrole izgubio, i kao da ih je neko opet bacio nazad u haotičan svet iz koga su upravo pokušali da pobjegnu. Otkrili su da se svet nije promenio nabolje, i ponekad se

činio još i gorim. Zatim, pošto bi počeli da prihvataju činjenicu da nisu umrli, postajali bi uplašeni od snage sopstvenih emocija – emocija koje su ih gurnule ka samoubistvu.

Neki su ljudi saopštavali da su osetili olakšanje što su preživeli pokušaj samoubistva. Mnogi su mi rekli da im je bilo drago što nisu umrli, da im je bilo drago što su mislili da su se spasili u zadnjem trenu, ili što su drugi došli da ih spasu. A neki su se osećali upravo suprotno.

«Što su se uopšte mučili da me spasu?» kaže Meri. «Želela sam da umrem. Zašto me nisu pustili da nestanem? Zar nisu u stanju da vide da je to ono što sam želela?»

Meri je uzela smrtonosnu prekomernu dozu. Da nije bilo herojskog napora lekara i sestara, umrla bi. Ljutila se na bolničko osoblje. Preokrenuli su njene planove i primorali je da živi.

Dok nisam sreo Meri, nikada nisam poznavao nekoga ko je bio tako uporan da se ubije. Ona je odlučila, isplanirala i sprovela plan. Samo srećnim slučajem (sused je došao da pozajmi TV vodič) nađena je bez svesti i hitno prevezena u bolnicu.

Tokom nedelja koje su sledile posle njenog pokušaja samoubistva, Meri je i dalje bila ljuta – ljuta na sebe, ljuta na ljude koji su je spasli, ljuta na sudiju koji joj je naredio da dolazi kod mene, ljuta na mene zbog toga što

pokušavam da je ubedim da joj je život bolji od smrti, i ljuta na ceo svet.

Vremenom je Meri razumela svoju ljutnju; njen izvor, njeno značenje, i naučila da može okrenuti ljutnju u energiju za pozitivnu promenu. Njena ljutnja, na kraju krajeva, spasila joj je život.

Iz mnogo razloga je Meri imala pravo da se ljuti na život, ali je samo uz profesionalnu pomoć mogla postepeno da shvati da nije bila kriva što su stvari u njenom životu krenule nizbrdo. Vremenom je počela da sagledava da je samoubistvo bilo samo JEDAN od načina na koji je mogla da se nosi sa svojom ljutnjom. Postojali su drugi, mnogo produktivniji načini da iskoristi ljutnju i, pošto smo radili zajedno na tome, mogla je da nađe načine da preusmeri svoju ljutnju i da je ispolji u zdravim, svrsishodnim pravcima.

Mnogo meseci posle suicidalnog pokušaja Meri je rekla, «Pretpostavljam da sam bila ljuta na pogrešnu osobu. Ali to ne znači da još uvek nisam ljuta. Ipak je ovo i dalje prilično gadan svet.»

I posle svih ovih godina još uvek dobijam Božićne čestitke od Meri. Ona je još uvek ljuta, ali bar više ne krivi sebe za sve ono što krene naopako.

Za neke je osobe jedan pokušaj samoubistva sasvim dovoljan. Jedan susret sa stvarnom mogućnošću umiranja je dovoljan da gurne osobu u novi nivo realnosti. Mnogi su se

ljudi oporavili od suicidalne krize i pokušaja i odlučili da razlog zbog koga su mislili da su želeli da umru nije dovoljno dobar, i nastavili da žive sa neustrašivom vizijom onoga što život može biti. Kao što mi je jedna mlada žena rekla posle pokušaja da se ubije jer je momak ostavio, «Umalo da se ubijem zbog te protuve!»

Za druge, pak, prvi samoubilački pokušaj postaje proganjajuća uspomena, sistem negativnih misli koje ih progone svaki put kada su povređeni ili depresivni ili usamljeni. Pokušali su konačnu odluku jednom i, pošto su je jednom pokušali, ponekada se osećaju prisiljenim da pokušaju ponovo. Ovo je, po mom mišljenju, prokletstvo samonametnutog proročanstva. Samonametnuto proročanstvo je verovanje da čovek ima određenu sudbinu i da, bez obzira šta radio, suđeno mu je da živi kako je sudbinski zapisano.

Ako, na primer, veruješ da ćeš jednog dana umreti od sopstvene ruke i ako nikada ne proveriš to uverenje ili ga ne promeniš ili odbaciš, onda ti to uverenje čuči negde u podsvesti i čeka sve dok se ne pojavi pravi trenutak. A onda, kada vrag odnese šalu, stvari krenu nizbrdo i očajanje počne, BUM! Tu onda upada ona stara misao: «Moram se ubiti!»

Jedan je filozof jednom rekao da je misao o samoubistvu velika uteha; uz njenu pomoć čovek može uspešno prebroditi tešku noć. To je primer koji ukazuje kako misli o samoubistvu mogu biti i olakšanje i potencijalni neprijatelj.

Misli o samoubistvu su olakšanje za sve nas da znamo da posedujemo snagu da okončamo patnju kada god to poželimo, ali takva misao postaje neprijatelj u koliko verujemo da ta ideja nosi u sebi snagu samo-nametnutog proročanstva. To je kao kada neko kaže, «Znam da u koliko stvari krenu nizbrdo uvek mogu da se ubijem.» To se jako razlikuje od misli «Znam da se, u koliko stvari krenu nizbrdo, *moram* ubiti!»

Zato čak iako si možda pokušao da se ubiješ jednom, to nikako ne znači da se moraš, pre ili kasnije, i ubiti. Ako je život pozorišni komad a ti pisac scenarija, ko kaže da ne možeš promeniti treći čin?

Ko kaže da ne možeš promeniti završetak svog ličnog komada?

Prosto rečeno, čak iako se tvoj život odvija poput grčke tragedije, a tvoj pokušaj samoubistva je samo dokaz da je tako, to još uvek ne znači da se tako mora i završiti. Možda možeš, kao što često radim sa svojim klijentima, postaviti sebi pitanje, «Ko u stvari piše ovu dramu?»

Reakcija drugih

Želim ukratko da ispričam kako drugi mogu reagovati na tvoj pokušaj samoubistva. A želim to da uradim tako da, u koliko si nedavno pokušao, možeš saznati nešto o tome šta bi drugi mogli osećati ili misliti.

Prvo, ne postoji jedna ili predvidljiva reakcija na pokušaj samoubistva. Neki će ljudi pokazati simpatiju i

razumevanje. Drugi će biti ljuti na tebe, kao da si učinio nešto da bi ih povredio ili osramotio. Neki se mogu stideti, stideti što si mogao uraditi nešto tako strašno sebi, a protiv Boga.

Jedna se reakcija može skoro uvek predvideti: uplašićeš one koji te znaju i koji te vole. Načini na koji se oni nose sa strahovima od tvog životno-ugrožavajućeg čina se razlikuju, iako se možeš opkladiti da, zbog toga što si pokušao da okončaš svoj život, oni jesu uplašeni – strah koji delimično potiče od njihove brige za tebe, a delimično od njihove brige za sebe.

«On nije stvarno nameravao da naudi sebi,» kaže otac svog adolescentnog sina. «Samo se glupirao.»

Dečak iz ove priče je nameravao da se obesi i pronađen je upravo kada je počeo da gubi svest.

Ali nije bilo sumnje u to da je pokušao da se ubije.

Otac se, iz potrebe da negira da bilo šta nije u redu sa sinom ili sa njim samim ili sa porodicom, nadao da će negirati pokušaj samom sebi i svakom ko bi bio spreman da sluša o tome kako je sve u najboljem redu.

Negiranje je glavna psihološka odbrana protiv straha i anksioznosti i svi je koristimo s vremena na vreme. Neprovereno i stalno negiranje tvog pokušaja samoubistva od strane dugih nije nikada korisno, ni za tebe, ni za njih. To je kao da neko kaže, «Ti zapravo nisi pokušao da se

ubiješ. Zašto se ne dogovorimo i zaboravimo čitav događaj?» Ova zavera ćutanja nije dobra ni za koga i, ako ništa drugo, samo povećava verovatnoću da će razlozi zbog kojih si pokušao da okončaš život, ostati tajna za sve – osim za tebe lično.

Ako se slažeš sa onima koji se nadaju da «zaborave» čitavu stvar, ostaćeš sam sa istim onim problemom koji si imao i pre, i istim onim mislima o tome kako ih treba popraviti. I zato, ako postoji pravo vreme da prekineš ovu zaveru ćutanja, sada je pravi trenutak. Ako moraš, izađi iz kruga svojih prijatelja ili porodice i nađi nekoga ko može da razume ono što si pokušao da uradiš, tako da, uz objektivnu pomoć, možeš naći bolje rešenje nego što je samoubistvo.

Neki iz tvog okruženja će se nositi sa strahom tako što će se naljutiti na tebe i okrivljavati te zbog onoga što si probao da uradiš. Mogu govoriti nešto kao, «Pogledaj šta si mi uradio!» Ili, «Kako si mogao biti tako glup?!»

Moguće da je ovo reakcija koju i očekuješ. Moguće da si bio besan na njih i da je pokušaj da se ubiješ način da im pokažeš u kojoj si meri besan bio. Moguće da si hteo da dokažeš da ko god da je besan na tebe u stvari te ne voli i sada, kada si pokušao da se ubiješ, imaš dokaz za svoje uverenje.

Ne znam. Ali znam da ako je to ono što si nastojao da dokažeš, sada kada si to dokazao, nadam se da je jedno testiranje njihove ljubavi sasvim dovoljno, i da kasnije i opet nećeš osetiti potrebu da ih testiraš ponovo.

Najbolji ishod

Ono što se nadam da ti se dogodilo (ili će se dogoditi) u koliko si pokušao da se ubiješ, je neka promena u tvom životu, neka pozitivna promena. Razloga zbog kojih ljudi pokušavaju da se ubiju ima mnogo, ali mislim da svi koji pokušavaju imaju bar malo nade da, u koliko umru ili prete smrću, mogu napraviti neku promenu. Nadaju se okončanju patnje, bola, usamljenosti, ili zaustavljanju serije gubitaka. Njihov je pokušaj imao razlog, i, bar u njihovim glavama, valjan razlog.

I zato, ako si pokušao da okončaš svoj sopstveni život, nadam se da će se od sada događati dobre stvari. Nadam se da ćeš sada, kada si preživeo krizu, videti da je došlo vreme da se okreneš novim počecima, novim mogućnostima, novim prilikama, i novim vezama. Napad na sopstveni život ne mora, automatski ili snagom samonametnutog proročanstva, da dovede do novog pokušaja. Pre će biti, nadam se, da je tvoj suicidalni pokušaj prilika za novi početak, ponovno rađanje.

Teri, moj dobar prijatelj koji je pokušao da se ubije u mladosti, rekao mi je onda kada je saznao da pišem ovu knjigu, «Pol, nisam počeo da živim sve dok nisam pokušao da umrem.»

Neću se praviti da svako ko je pokušao da umre putem samoubistva može da skoči i u trku i promeni život dok

trepne. Malo njih to može. Ali vremenom i uz pomoć, i uz shvatanje da život može biti mnogo više nego što je bio, ne sumnjam da možeš naći nešto od onoga za čim si tragao. Bila to ljubav, ili uspeh, ili sreća, siguran sam bar u jednu istinu: sve te stvari dostupne su samo živima.

POGLAVLJE 15

ŠTA AKO TI NE USPE?

Dugo sam se lomio oko toga da li da napišem ovo poglavlje. S jedne strane, ono što sam imao da ti kažem je oboje, i neprijatno i, neki bi mogli reći, nepotrebno. S druge strane, obećao sam ti iskrenu knjigu. Kako većini ljudi koji pokušaju da se ubiju to ne uspeva, osećam da bih te lagao ako ne bi podelio ono što znam da se može dogoditi ako pokušaš da se ubiješ, a ne uspeš da obaviš stvar. I zato ću održati obećanje.

Prvi put kada sam shvatio da je samoubistvo nešto što nije sasvim sigurna stvar i što nije lak i jednostavan način rešavanja problema, intervjuisao sam čoveka koji je upravo primljen na psihijatrijsko odeljenje. Nazovimo ga Čarls.

Čarls je bio mesecima depresivan. Čovek srednjih godina koji je godinu dana bio bez posla, a čekovi socijalne pomoći prestali su da stižu. Imao je porodicu koju je trebalo hraniti i, iako je tražio, nije mogao da nađe rešenje za svoju krizu. S njegove tačke gledišta preostajala mu je samo jedna odluka: samoubistvo. Pregledao je polis svog životnog osiguranja gde nije bilo ograničenja na isplatu u

koliko bi umro od sopstvene ruke. Po njegovoj smrti porodica bi primila nekoliko hiljada dolara, dolara za koja se nadao da će im pomoći da prežive kad njega ne bude.

Onog dana kada je primljen u bolnicu, Čarls je ustao rano i otišao u kupatilo sa lovačkim nožem – nožem sa dugim, oštrim sečivom. Skinuo je košulju. Stavio je vrh sečiva između dva rebra na mesto gde je mislio da mu je srce i, snagom obe ruke, zabio oštricu kolikogod je snažnije mogao.

Ali, Čarls je promašio srce. Promašio ga je za delić inča. «Bolelo je užasno,» rekao je. «I sve je plivalo u krvi. Uništila je tepih.»

Bio sam mlad psiholog kada sam sreo Čarlsa i, iskreno, njegova me priča uplašila. Bilo je zastrašujuće zamisliti da čovek može biti do te mere depresivan i očajan da bi mogao zabiti nož u sopstvene grudi zbog nekoliko hiljada dolara. Sve do tada sam, možda kao i ti, uvek mislio o samoubistvu kao čistom i urednom delu gde se, pošto osoba umre, može videti kako leži u mrtvačkom sanduku kao i svako drugi – a svi vidljivi znaci povrede tela pažljivo su uklonjeni od prijatelja i porodice uz pomoć umeća pogrebnog zavoda.

Ali, evo čoveka zavijenog grudnog koša koji govori smireno o tome kako žali što nije znao bolje gde mu je srce, tako da ga je mogao probosti i umreti.

«Trebalo je da se upucam,» kaže Čarls, «ali mi je trebala gotovina i založio sam svoj pištolj nekoliko meseci ranije.»

Čarlsova supruga ga je našla kako leži na podu kupatila u lokvi krvi i, uz pomoć sinova, uspele su da stignu do hitnog prijema gde su hirurzi odstranili nož, ušili ga i poslali ga na sprat gde je odeljenje za psihijatriju. I trenutno je živ, ali ne van opasnosti, i bilo je potrebno nekoliko meseci da se, uz pomoć osoblja i rehabilitacionog plana, obuči za novu profesiju i vrati u život.

Ljude je teško ubiti

Većina ljudi koja pomišlja na samoubistvo ne shvata koliko je teško ubiti ljudsko biće. Mi smo napravljeni od prilično čvrstog materijala i uprkos tome što na televiziji ili u filmovima gledaš kako je lako ljude ubiti, u stvarnom životu nije tako. Možda zbog toga što smo izloženi ovim fiktivnim verzijama umiranja, i zbog naše potrebe da verujemo da je smrt jednostavna, ne želimo da shvatimo da je umiranje i teško i bolno. Čarls je do toga došao na teži način, kao i hiljade drugih ljudi koji su pokušali da se ubiju.

Istina je da postoje neke metode samoubistva koji su uspešniji od drugih. Ali, čak i najsmrtonosniji metod ne mora da uspe. Samo pogledaj šta se dogodilo sa sledećim ljudima – čiji su identiteti izmenjeni kako bi zaštitili stvarne osobe.

Tom, adolescentni dečak, uperio je pištolj u glavu i pritisnuo obarač. Metak je ušao kroz slepoočnicu, rasparao mozak, skakutao po lobanji, i skrasio se u vilici. Nije umro.

Teško oštećenog mozga nastavio je da živi u domu, nesposoban da radi ili pohađa školu.

Meri je skočila sa mosta u reku. Mnogi su ljudi umrli skočivši sa istog mesta. Ali ne i Meri. Upala je u vodu pod lošim uglom i slomila kičmu. Spašena je pre nego što se udavila. Meri živi u invalidskim kolicima.

Đorđe je pucao iz pištolja velikog kalibra pravo sebi u stomak. Uništio je bubreg. Na sreću da je imao dva.

Brajan, uhapšen zbog posedovanja droge i uplašen od toga kako će to primiti roditelji, pokušao je da se obesi u zatvoru. Uspeo je samo u tome da se uguši i izgubi svest. Nedostatak dotoka kiseonika do mozga doveo je do trajnog oštećenja mozga.

Dženis je sekla svoj ručni zglob sa obe strane pokušavajući da preseče vene. Jedan od rezova je bio dovoljno dubok da preseče tetivu. Dženis je nekada svirala klavir. Još uvek to radi, ali ne više tako dobro.

Mogao bih da nastavim, iako mislim da sam pokazao na šta ciljam.

U koliko na pokušaje samoubistva gledate kao i mi psiholozi, onda ćete znati da ima ozbiljnih, prvostepenih pokušaja, drugostepenih pokušaja, trećestepenih pokušaja. Prvostepeni suicidalni pokušaj je isplaniran, nameran, unapred promišljen postupak koji uključuje smrtonosne metode. Drugostepeni pokušaj je više impulzivan,

neisplaniran i nedovoljno promišljen. Trećestepeni pokušaji su oni u kojima osoba namerno sebe stavlja u opasnu situaciju u kojoj može umreti, ali namera nije dovoljno jasna. Ali svi pokušaji, pa čak i vrlo ozbiljni, oni prvostepeni, ne garantuju rezultate.

Možda ti ove fine razlike ništa ne znače. Ili možda nisi ni razmišljao o svim mogućim posledicama. Ali u koliko razmišljaš o tome da se ubiješ, molim te budi svestan bar jedne od potencijalnih ishoda: *možda ne umreš!*

Opšte pravilo je da što si izabrao smrtonosniji metod što više oštećuje telo, veća je verovatnoća da ćeš završiti unakažen i osakaćen u koliko ti pokušaj omane. Koliko god to hladno i mučno zvučalo, toliko je i istinito.

Prekomerne doze tableta mogu dovesti do respiratornog zastoja i mogu uzrokovati komu iz koje se možda nikada ne probudiš. Čak i umerene doze nekih lekova protiv bolova koji se mogu kupiti bez recepta, mogu uništiti vitalne unutrašnje organe. Ako se u punoj brzini zakucaš u auto, možeš se ubogaljiti za ceo život. Presecanje vena ne samo da će ti ostaviti ožiljke, već i trajnu štetu na mišićima i tetivama koje ti kontrolišu ruke.

Kao što su Tom i svi drugi naučili, čak i metak iz pištolja pravo u glavu ne garantuje smrt.

Koliko god okrutno zvučalo, čuo sam doktore i sestre kako kažu o nekom koga su upravo uspeli da povrate iz mrtvih i za koga znaju da će biti do kraja života ubogaljen ili

hendikepiran, « Možda bi mu bilo bolje da je umro.»
Molim te upamti da zbog modernih metoda spasavanja života i tehnologije, doktori spašavaju sve više i više ljudi koji bi, samo nekoliko godina ranije, umrli od samoproizvedenih rana.

Kao što su neki ljudi koji su pokušali da se ubiju naučili, neuspešan pokušaj može biti dvostruko prokletstvo. Ne samo da nisu uspeli u onom što su namislili da učine, već sada, u nekim slučajevima, oni više nemaju ni načina, ni slobodu, ni fizičku sposobnost to dovrše započeto. Mogu se naći vezani za krevet u nekom domu, nesposobni da se brinu o sebi, zarobljenici svog sopstvenog dela. A onda kada osoblje sazna da si pokušao da se ubiješ, oni će preduzeti sve mere predostrožnosti kako to ne bi pokušao ponovo.

Neće ti biti dozvoljeno da imaš bilo šta oštro – ni nož da bi isekao šniclu, ni žilet da bi se obrijao. Neće ti dozvoliti da imaš ni kaiš da ti drži pantalone. Neće ti dozvoliti da ideš sam u kupatilo. Bićeš stavljen na ono što se zove «suicidalna prismotra» i imaćeš ili malo, ili nikakvu privatnost. Drugim rečima, niko ti neće verovati zbog straha da ćeš ponovo pokušati da se ubiješ.

Čak iako posledice neuspelog pokušaja samoubistva nisu tako strašne kao trajni invaliditet, moguće su i druge neprijatne posledice.

Ana je bila petnaestogodišnja devojka kada je prvi put presekla vene. Pomogla mi je da postanem svestan jednog

drugog problema, o kome, pre nego što sam je sreo, nisam razmišljao.

«Moram stalno da nosim bluze sa dugim rukavima,» rekla je, «čak i leti. Kada su one velike, čvrste, široke narukvice bile u modi, mogla sam ponekada da ih nosim. One bi prekrile ožiljke – u koliko niko ne bi izbliza pogledao. Nikada ne idem na plažu jer ne možeš sakriti ožiljke ako si u bikiniju.»

Ana mi je pričala da, kada bi ljudi primetili ožiljke na njenim ručnim zglobovima, oni bi ponekada nevino pitali, «Šta ti je to na ruci?» Onda, shvatajući kako takav ožiljak nastaje, osetili bi se zatečeno i izvinjavali. «To je stvarno ponižavajuće,» kaže Ana. «Osećaš se kao da moraš da smisliš neku priču – u protivnom će misliti najgore.»

Znam da to što sam ovde rekao može izgledati kao neka zastrašujuća taktika i da nastojim da strahom rasteram sve tvoje misli o samoubistvu kao rešenju. Na neki način to i činim. Obzirom da sam sreo tako mnogo ljudi koji su pokušali da se ubiju i nisu uspeali, mislio sam da bi trebalo da podelim sa tobom ono što sam video i čuo i naučio od drugih.

Znam da nije dovoljno samo upozoriti ljude koji žele da se ubiju da, ako pokušaju, možda neće uspeti, što može da dovede do nekih užasnih, nepredviđenih posledica. Ali, kako znam da onda kada se nađeš na tom užasnom i usamljenom mestu i u sred strašne krize da živiš ili 'mreš, moguće da ubediš sebe da će rešenje koje si tražio biti čisto

i uredno i konačno. To je deo logike samoubistva: smrt će biti brza i laka.

Ali, citiraću Marfijev zakon, «Ako postoji šansa da stvar može da krene nizbrdo, to će se i desiti.» A Marfijev zakon, bojim se, primenljiv je na pokušaje samoubistva, kao i na sve drugo.

Druge posledice

Pored mogućeg telesnog oštećenja u koliko ti ne uspe da umreš pri pokušaju, postoje i mnogo druge komplikacije. Većina njih ima veze sa načinom na koji ljudi reaguju na tvoj pokušaj, kako se osećaš i šta misliš o sebi, i kako će se tvoj život promeniti kao rezultat ne-umiranja. Pokušao sam da pišem o nekima od posledica na drugom mestu u ovoj knjizi. Ali ovde, za sada, samo želim da te podsetim da je pokušaj samoubistva nalik bacanju kamena u bazen sa mirnom vodom – kamen pravi talase i šalje ih nadaleko i naširoko – talase koji utiču na tebe i svakog koga znaš. Ovaj uticaj neuspelog suicidalnog pokušaja je često nepoznat i nepredvidiv kako za mene, tako i za sve druge.

Najzad, nadam se da to što sam ovde rekao donosi bar malo neizvesnosti u tvoje misli o samoubistvu. Kada bih te mogao ubediti da i tvoj najbolje osmišljen plan može da krene naopako, i da bi mogao da završiš u mnogo gorem stanju nego što možeš da zamisliš – možda bi u tom slučaju razmislio dva puta pre nego što bi digao ruku na sebe.

Jednu stvar znam: ako bi mogao da se držiš i sačekaš da prođe to problematično vreme kroz koje prolaziš, da bi, pre

ili kasnije, shvatio da si jači no što misliš. Onda bi, kad godine prođu, mogao da pogledaš iza sebe i vidiš tu krizu takvom kakva jeste – kriza kao mnoge druge koje si preživeo i koje ćeš preživeti.

Nema ničeg romantičnog ili tajanstvenog u umiranju od samoubistva. Ne uspeti umreti putem samoubistva ne samo da je ne-romantično, već je tužno i tragično-ironično. Kada bi novine objavile sve priče o tome šta se događa ljudima kao što su Tom i Čarls i Ana i hiljadama drugih čiji su planovi da se ubiju omanuli, i koji su okončali obogaljeni i unakaženi i nesposobni, možda bi to nateralo sve nas da razmislimo, ne dva puta, već tri puta pre nego što pokušamo da se ubijemo.

I kao što mi je Ana rekla, «Kaži im da ne pokušavaju. Glupo je.»

POGLAVLJE 16

LJUDI KOJE OSTAVLJAŠ IZA SEBE

Poprilično sam siguran da ti se neće dopasti to što nameravam da kažem u ovom poglavlju. Jer to što imam da kažem može učiniti da se osetiš krivim zbog misli o okončanju sopstvenog života. Ali to je u redu što se mene tiče. Kao što sam na početku rekao, obećao sam ti iskrenu knjigu i sada je prekasno da tome okrenem leđa. Hajde da sada nađemo neke odgovore na «šta ako» pitanje...kao u, «Šta ako se ubijem?»

Neki ljudi smatraju da pričati o tome šta se dešava sa ljudima koje ostavljaš ako se ubiješ može da probudi u tebi mnogo više krivice nego što možeš da svariš. Lično ne verujem da je to tačno.

Ono u šta ja verujem je da, u koliko imaš nameru da oduzmeš sebi život, u tom slučaju bi morao znati, što bolje, koje su *SVE* moguće posledice takvog postupka, uključujući i moguće posledice po druge ljude, u koliko umreš.

Ko su ti drugi ljudi? To su tvoji roditelji, tvoja deca, tvoje braće i sestre, rođaci, ujne i ujaci, prijatelji i voljeni, ljudi iz škole, ljudi sa posla – bukvalno svi koje znaš. Pošto ih ni jedna reč ne opisuje dovoljno dobro, stručnjaci iz moje oblasti su izabrali da ove ljude zovu žrtvama. Oni koji su preživeli nečije samoubistvo su žrtve jer, u većoj ili manjoj meri, pate zbog toga što si se ubio. Nekima od njih će biti potrebna ljubav i razumevanje da bi se oporavili od tragedije tvoje smrti. Što su ti bliži, više će patiti. A niko neće patiti više od tvoje porodice i krvnih rođaka.

Pričao sam sa mnogim suicidalnim osobama koje su sebe lagale. Lagale su sebe jer im je to bilo potrebno, pošto je to jedini način na koji su mogli opravdati sopstveno samoubistvo znajući, možda, kao i svi suicidalni ljudi, da će, onda kada reše da povrede sebe, povrediti i druge. Evo kako je jedna devojka lagala sebe.

«Vidim sebe kako ležim u mrtvačkom sanduku. Na sebi imam svoju plavu haljinu i ruke su mi prekrštene na

grudima. Mogu da vidim svoje roditelje i svoje prijatelje kako stoje oko mene. Svi plaču.»

«Šta kažu?», pitam je.

«Kažu kako lepo izgledam, kako smireno delujem. Moja sestra kaže 'Znam da je Rene sada srećna'»

«Rene, šta još kažu?»

«Da ću im nedostajati.»

«Da li kažu da bi voleli da se nisi ubila?»

«Ne.»

«Da li je neko ljut?»

«Ne.»

Na ovom sam mestu prekinuo ono što zovemo vođenim fantazijama i vratio Rene nazad u stvarni svet. Vratio sam je nazad da bih joj rekao kako scena sahrane može stvarno izgledati. Da, njeni bi roditelji, sestre i prijatelji plakali i rekli sve te divne stvari o tome kako smireno izgleda, i ona bi, iako mrtva, bila tako mlada i lepa i, da, zar nije šteta što je umrla pre nego je njen život zapravo i počeo?

Ali ispod svih tih pažljivo biranih izraza ljubavi, još nešto će im prolaziti kroz srca i glave.

Biće šokirani. Neće moći da veruju onome što se desilo. Prosto će otupeti od bola. Kao da su se našli u sred noćne more, ali i posle buđenja noćna će se mora nastavljati. Osećaće se zbrkano i pitaće se da li će ikada moći da pređu preko tvoje smrti ili, da li će stvari ikada više biti normalne.

Biće tužni. Onda kada šok i otupelost prođu, oni koji su preživeli nečije samoubistvo ulaze u doba velike, nepodnošljive tuge. Nespremni kao što su, bolovi ih razdiru, i fizički i emotivno i, uprkos povremeno dobrog dana ili trenutka olakšanja, tuga ih obuzima, uvek iznova.

Biće ljuti. Iako bi želeli da nisu, neće moći a da ne osećaju ljutnju prema tebi. Oduzeo/la si im nešto dragoceno što ne može da im se vrati.

Ljutiće se na tebe jer si ih prevario/la, odbacio/la, što im nisi dao šansu da im pomogneš u zaceljivanju onoga što te je mučilo. Ako su oni nešto krivi, onda im je tvojom smrću oduzeta prilika da pokušaju da stvari isprave.

Oni se sada ne mogu izviniti. Ne mogu naučiti da te saslušaju. Time što si se ubio/la oduzeta im je prilika da te razumeju ili da te vole. I zbog toga osećaju užasnu ljutnju prema tebi – ljutnju koja će vremenom izbledeti, ali će čučati u nekoj fijoci njihovog mozga, do kraja života.

Zbog te ljutnje će se osećati krivim. Znaju oni da nije u redu da se ljute na tebe, ali ipak su ljuti. A onda se osećaju krivim što su ljuti. To nije prolazna krivica. To je krivica koja će ih proganjati, ne samo nedeljama ili mesecima, već

do kraja života. Pitaće se gde su to pogrešili, ali će se pitati zbog čega si izabrala/o da ih tako povrediš.

Mogu početi da mrze Boga. A i zbog toga će se osećati krivim.

Njihovi životi više nikada neće biti isti. Onda kada se ubiješ, to je kao da izvadiš sve svoje srećne fotografije iz porodičnog albuma i ispišeš reč *samoubistvo* crnim slovima preko svog lica. Ništa, i apsolutno ništa, neće više nikada biti isto za njih.

Stvari koje se mogu dogoditi onima koje ostavljaš iza sebe su sledeće:

1. I oni mogu postati suicidalni. Iz potrebe da pobegnu od bola koji osećaju, mogu se pitati zar samoubistvo nije dobro rešenje i za njih. Neki preživeli čak pomišljaju da se ubiju kako bi se pridružili osobi koja je umrla. Deca su naročito ranjiva.
2. Mogu osećati kao da silaze s uma ili da gube kontrolu. Njihov svet se odjednom i neočekivano raspao i teško je ponovo ga sastaviti.
3. Zbog sramote koju osećaju, možda neće biti u stanju da se obrate nekom kako bi mogli da pričaju i porade na svom bolu. Moguće da počnu da koriste droge ili alkohol. Mogu upasti u dugu i životno-ugrožavajuću depresiju.
4. I najzad, osećaće krivicu, ljutnju i konfuziju. Pokušaće da se sete kako je to izgledalo kada si bio/bila srećna i pokušaću da sačuvaju one uspomene na tvoj život koje mogu. Ali, uvek će postojati taj nepodnošljivo tužni

završetak: završetak sa kojim ne mogu ništa da učine kako bi ga izbrisali.

Ako ste otac ili majka, ostavićete svojoj deci nešto poput prokletstva. Prokletstvo kaže: «Ubio sam se. Možda ćeš poželeti da uradiš isto to jednog dana. Kao što moj postupak govori, imaš moj pristanak.»

Ako si dete, onda kao da si ukrao nešto od svojih roditelja, nešto što nikada neće moći da zamene. Ukrao si im budućnost koju su zamislili za tebe, zadovoljstvo koje su mogli da osete dok si odrastao i uspevao tamo gde su oni omanuli. Jedan je otac rekao o sinovljevom samoubistvu, «ukrao mi je unučiće. Okončao je naše porodično prezime.»

Ako ste suprug, rekli bi o svom braku, «*Ona* me razočarala!» Ili, ako ste supruga, vaše samoubistvo može poručiti, «Pogledajte kako se *on* ponašao prema meni! Tako da sam morala da se ubijem!» Bilo kako bilo, ona osoba koju ste nekada voleli možda nikada neće moći da vam oprostí zbog načina na koji ste javno žigosali vaš odnos. Možda je njihovo očajanje ono što ste želeli. Ne znam. Ali ako jeste, vaš je život prevelika cena da se plati kako bi se uzvratio udarac u besu.

Ako ste brat ili sestra, poruka je da bez obzira koliko ste bliski bili, to nije bilo dovoljno. A postavili ste im i primer. Moj prijatelj, čiji je brat pokušao da se ubije, mi je rekao, «bio sam tako ljut na njega da sam mu zapretio da ću ga

lično ubiti svojim rukama ako bi ikada pokušao nešto slično.»

Postoji još nešto što će oni koji te prežive doživljavati: iznenadni gubitak, iznenadni bol i iznenadnu žalost. Postoji razlika između prirodne i neprirodne smrti. Jednu koju možemo da podnesemo i da naučimo da s njom živimo jer, kako postajemo svesni smrti putem prirodne smrti nekoga koga volimo i znamo, prihvatamo svoju sopstvenu smrt i nadamo se da ćemo joj prići dostojanstveno i smireno.

A sa neprirodnom smrti, sa iznenadnom smrti, sa samoubistvom, nema vremena da se pripremimo na ovaj gubitak. Zatečeni smo. I ostavljeni sa pitanjima, pitanjima na koje nam niko ne može odgovoriti.

Posle izvršenog čina, pitamo se i pitamo i pitamo. «Šta da je?» pitamo. «Da smo samo?» «Da smo samo imali još jedan sat ili još jedan dan da te nagovorimo da odustaneš?», «Zar nije postojalo nešto što se moglo reći ili uraditi, a što bi sav ovaj bol i svu ovu agoniju učinili nepotrebnima?» Pitamo se. Pitamo se...

Jednom rečju, niko od nas nije spreman za iznenadnu i neprirodnu i obično nasilnu smrt putem samoubistva. Nesrećni slučajevi koji ubiju ljude su tragedije. Samoubistva su, ako poredimo, dvostruke tragedije – jer, od svih iznenadnih smrti one su mogle biti sprečene.

Čak iako možda možeš, na nekom nivou, razumeti o čemu ovde pišem, ne postoji način, po mom mišljenju, da

potpuno pripremiš one koje voliš za svoje samoubistvo. Možeš pokušati, ali ti neće uspeti. Najsavršenija oproštajna pisma ili objašnjenja ili upozorenja nikada ne mogu ublažiti bol onih koje ostavljaš iz sebe. Varaš se ako misliš drugačije.

Jelenina priča

Jedna majka s kojom sam radio odlučila je da se ubije na Božić. Bila je frustrirana i ljuta na svog muža i porodicu i, čak i u najboljim danima, život joj se činio teško podnošljivim. Bila je depresivna i usamljena i osećala je da niko neće ili ne može da je sluša. Bez nade da će ikada moći da je shvate, njen je plan bio da sačeka da svi odu na spavanje, da popije neke tablete, legne blizu poklona ispod jelke gde bi je njena porodica našla sledećeg jutra.

Čuo sam mnogo suicidalnih planova ali ovaj me je iskreno naljutio, što sam Jeleni i rekao.

«Što si neraspoložen?» rekla je. «Ja sam ta koja će umreti.»

«Šta poručuješ svojoj porodici?» pitao sam.

«Da ih volim,» rekla je.

«Da ih voliš?»

«Pa, kada me ne bude i sklonim im se s puta, mnogo će bolje funkcionisati. Neće me biti da im stalno gundam. Ne brini,» rekla je Jelena, «preživeće oni to.»

«Teško mi je da poverujem, » rekoh. «Izgleda mi kao da kažeš, 'Pogledajte šta ste mi uradili! Ubila sam se»' I to im kažeš na način koji neće nikada zaboraviti.»

«Kako to misliš?» pita Jelena.

«Jer neće postojati više ni jedan Božić koji neće biti upropašćen tvojim samoubistvom. Neće biti radosti tokom praznika, ili, ako je bude, moralo bi do tada proći jako mnogo vremena. Možda će nekoliko generacija morati da prođe da bi zaboravili kako si umrla.»

Zbog svoje ljutnje Jelena je izabrala da se ubije na dan koji je tradicionalno najsrećniji u celoj godini za njenu porodicu. Tek pošto smo nadugačko i otvoreno razgovarali o tome šta bi to značilo za njenog muža i decu, uspela je da uvidi i prihvati da je njena ljutnja prema njima i prema sebi stvarna i moćna i destruktivna. Kazao sam joj da bi takvim primerom stavila napunjeno oružje u ruke svoje dece, oružje koje bi jednog dana mogli usmeriti ka sebi.

To je preplašilo Jelenu. «Nisam mislila...» rekla je. «Nisam mislila o tome na takav način.»

Ali, kako je Jelena počela da shvata u potpunosti koje bi posledice njenog samoubistva mogle biti po one za koje kaže da ih voli i kako bi njene žrtve patile, i koliko bi dugo patile, počela je da shvata svu dubinu svoje ljutnje. Onda je, uz pomoć, počela da radi nešto pozitivno po tom pitanju. A kako je videla da stvari počinju da se menjaju, Jelena je

odbacila svoj suicidalni plan. Vremenom, njen se život preokrenuo.

Jelena, kao i mnogi drugi, bila je u dubini srca pristojna osoba puna ljubavi. Ali, kao i toliki drugi koji se upletu u logiku samoubistva, propustila je da vidi sve delove, sve moguće završetke, sve posledice. Zaslepljena mržnjom i bolom nije mogla da predvidi sve ono što bi se moglo desiti u koliko sprovede svoj plan. Kada je počela da uviđa stvarnu štetu koju je mogla načiniti, počela je da shvata da ne bi samo sebe ubila, već i one koje je volela.

Ako nekim slučajem razmišljaš isto kao i Jelena, i ako ćeš, iz svojih razloga, da se ubiješ kako bi izravnao sa nekim račune ili da bi im pokazao da su te razočarali, onda razmisli o tome što mi je Jelena rekla. «Pretpostavljam da sam želela da ih povredim. Htela sam da znaju koliko su me povređivali. Čini mi se da sam mislila da ću, ako ih napustim, pokazati kako ih mogu povrediti više nego oni mene. Nikada nisam mislila da je ubiti sebe sebično. Sada znam da jeste.»

Ne mogu znati tvoje razloge zbog kojih pomišljaš da se ubiješ. Možda oni, trenutno, imaju smisla za tebe. Mogu čak i meni imati smisla kada bi mi ih mogao reći. Ali, bez obzira koliko dobri, smisleni, racionalni tvoji razlozi bili, nadam se da ćeš shvatiti da samoubistvo nije stvar koju činiš samo sebi. Pre će biti da je nalik povlačenju igle granate dok si okružen svima onima koji te znaju.

Da, neki te od tih ljudi možda ne vole, neki te mogu čak i mrzeti; ali nekima od njih je stvarno stalo do tebe i neki od njih te vole. Istina, možda ćeš uspeti da se ubiješ ako povučeš fitilj, ali sigurno kao što će granata eksplodirati, poslaće parčad u *sve one* oko tebe i oni će biti žrtve, takođe. Nevine žrtve. Za tvoje dobro, i njihovo, smatram da bi trebalo to da znaš.

POGLAVLJE 17

VREME LEČI

Ako si pročitao sve ili veći deo ove knjige do sada: otkrio si, nema sumnje, da je svrha pisanja ove knjige usmerena ka jednom vrlo jednostavnom cilju: da te zaustavim, da porazmisliš, i da sebi daš vremena da ponovo ispitaš konačnu odluku. Uzevši u obzir ograničenja koja postoje u našem odnosu, nadam se da sam u tome uspeo.

Jer, ako jesam, onda znam da postoji bar neka šansa da se u međuvremenu, od kada si prvi put uzeo ovu knjigu, da se tvoja situacija počela menjati. Nadam se na bolje.

U sledećem poglavlju pričaću o tome kako i gde možeš poželeti da odeš po profesionalnu pomoć ako tvoji problemi potraju, ali u ovom trenutku, želim da ti pričam o vremenu.

Nazvao sam ovo poglavlje «Vreme leči» jer vreme stvarno leči. Istraživanja obavljena na ljudima koja čekaju na savetovanje ili usluge mentalnog zdravlja pokazala su

nanovo i nanovo da sam prolazak vremena dovodi do poboljšanja što se tiče simptoma. Često se dešava da ako osoba čeka samo nedelju dana do nekoliko nedelja kako bi videla savetnika, razlozi zbog kojih su on ili ona bili tako očajni i tražili sastanak nestali bi i osoba više ni ne želi profesionalnu pomoć. Mi zovemo ovaj fenomen spontanom oporavkom.

Spontani oporavak nam ne pomaže da objasnimo šta se događa sa zabrinutim čovekom i zbog čega se ona ili on osećaju bolje. Možda su podelili problem sa prijateljem, našli posao, novu ljubav, možda su se sami skinuli sa druga, ili su popričali sa sveštenikom i našli olakšanje. Iskreno, zaista ne znamo zašto je ljudima bolje bez profesionalne pomoći koju su tražili. Ali, hvala bogu da je tako.

Ono što znamo je da, kako vreme prolazi, mnogi zabrinuti ljudi počinju da se osećaju bolje i bilo koje simptome da su imali, oni počinju da nestaju. Možda je to nešto što osoba čini za sebe ili se možda okolnosti menjaju nabolje, a to su okolnosti koje okončavaju krizu.

Možda je vredno upamtiti dve stvari. Kriza, uključujući i suicidalnu, je vremenski ograničena. Po svojoj prirodi, kriza ne može da traje i traje i traje. Nešto mora da se dogodi. A u koliko se ne ubiješ, nešto će se sigurno dogoditi.

I kako vreme teče stvari se mogu pogoršati, ali tokom tog vremenu mogu se i poboljšati. Osim ako ti nije u tančine

poznata tvoja budućnost, meni izgleda da ne možeš znati sa nekom sigurnošću da će se, u stvari, stvari pogoršati. Možeš *verovati* da će stvari *uvek* biti sve gore, ali, to je samo uverenje, i možda jedno od onih ne-tako-racionalnih koje ide ruku pod ruku sa suicidalnim razmišljanjem

Obični ljudi, obični problemi

Druga stvar o kojoj bi možda želeo da razmisliš je da razlozi koje većina ljudi navodi kao razloge što žele se ubiju, nisu katastrofalni. Baš naprotiv. Ljudi se stalno ubijaju zbog običnih razloga.

Ako iz bilo kojih razloga razmišljaš o samoubistvu, i bez obzira kako ti nepodnošljivo problemi izgledali upravo sada, znam da, ako bi mogao da vidiš te iste probleme sa nekog mesta u sopstvenoj budućnosti (nekoliko nedelja do nekoliko meseci od sada), ti bi – a nadam se da ćeš - video da su mali i beznačajni. U retrospektivi, može ti se čak činiti da su problemi koji bi bili rešeni tvojim samoubistvom, smešni.

Niko od nas ne može predvideti budućnost. Svašta se može dogoditi u strujanju života. Ako smo u krizi, nekako, pre ili kasnije, kriza prođe, suicidalne misli izblede i, kao iznenadni udar vetra po površini jezera, vetar prestane, talasi se smire i izlaz se ukaže tamo gde ništa nije postojalo samo nekoliko minuta ranije.

Čvrsto verujem da bi, ako bi odložio odluku da okončaš svoj život, u danima i nedeljama koje dolaze, nalazio sve manje i manje razloga da izabereš samoubistvo. Ono što

danas izgleda nemoguće i nepodnošljivo, na nekom budućem mestu i u budućem vremenu delovaće kao loša uspomena. Kako bi inače, pitam te, svi oni milioni ljudi koji su ozbiljno razmatrali konačnu odluku još uvek bili živi?

POGLAVLJE 18

PROFESIONALNA POMOĆ

Drugog sam dana čuo poznatu priču. Džon, psiholog i moj prijatelj, konsultant je u univerzitetskoj bolnici. Opisao je kako je studentkinja površno zasekla vene i preko univerzitetskog kampa došla do hitnog prijema. Sa krvlju koja je tekla niz oba zgloba, rekla je dežurnoj sestri, «Mislim da mi je potrebna pomoć.»

Bila joj je potrebna i dobila je. Ali, Džon i ja smo se pitali, zbog čega je pre toga morala da iseče vene?

Ne znam da li će ti čitanje knjige kao što je ova pomoći na duže staze, ali se nadam da će te to što imam da kažem u ovom poglavlju ohrabriti da potražiš pomoć *PRE* nego što preduzmeš neku životno-ugrožavajuću akciju.

Kao direktor opštinskog centra za mentalno zdravlje 30 godina, mogu te uveriti da, uprkos tome koliko dugačka bila naša lista čekanja, svi oni koji su nas zvali i rekli da su pomišljali na samoubistvo bili bi viđeni istog dana, ili, u najgorem slučaju, sledećeg jutra. U tvojoj opštini trebalo bi isto da važi za krizni centar, centar za mentalno zdravlje ili

neku drugu vrstu hitne mentalno-zdravstvene pomoći. Prevenirica samoubistva je jedna od primarnih razloga našeg opstanka.

Tvoji otpori

Moguće da nisi ni svestan, kao mi koji se bavimo savetovanjem, koliko je za neke od nas teško da traže pomoć. Ako to uradimo, to znači da priznajemo nešto što je gotovo ne-američki, da nismo u stanju sami da rešimo ovaj ili onaj problem.

Zbog načina na koji smo odgojeni i načina na koji su nas učili da budemo nezavisni i da sami sebe lečimo, traženje pomoći zbog životne krize može predstavljati težak korak. U koliko je ženama teško da traže pomoć, često je to gotovo nemoguće za muškarce. Ne samo u Americi.

Tu nedavno sam pričao sa mladim čovekom koji je bio primljen u bolnicu na lečenje zbog alkoholizma. Zamoljen sam da ga vidim jer je pomišljao na samoubistvo. Sem, drvoseča po zanimanju, dobar je primer kako se neki muškarci mogu osećati u vezi profesionalne pomoći.

«Da li ste ikada pokušali da se ubijete?» upitao sam.

«Ne zapravo», kaže Sem.

«Ne zapravo?»

«Pa, jednom sam kamionetom sleteo sa litice.» Zatim se nasmejao jednim od onih svojih malih, nervoznih osmejaka. «Nije bila neka visoka litica.»

«Neki drugi pokušaji?»

«Jednom sam plivao u reci mrtav pijan. Ali se nisam udavio.»

«Da li ste nekada ranije potražili pomoć?», upitao sam.

«Ja? Ma, đavola! Ne treba meni nikakva pomoć!»

I evo Sema, sedi u bolnici, zavistan od alkohola, njegov život u rasulu. Semov je život išao strmoglavo nizbrdo zadnjih desetak godina. Dok je bio pod dejstvom alkohola mislio je na samoubistvo nekoliko puta i kockao se sa životom više nego jednom. Ali mu nikada nije palo na pamet da potraži pomoć. Ili, u koliko je nekada i pomislio da mu je možda potrebna neka pomoć, sigurno je da ne bi ni od koga to tražio – jer to nije «muški».

Možda misliš da je Semov slučaj izuzetak. Nije.

Odbijanje pomoći je pravilo koje važi za muškarce. Žene su po tom pitanju mnogo pametnije od muškaraca. Možda je to razlog što se mnoge od njih leče od depresije, i manje njih umire putem samoubistva. Muškarci, kao što svi znamo, nisu «depresivni». Oni mogu biti pesimistični, ljuti, povučeni i suicidalni, ali ne i depresivni.

Poenta Semove priče je da on, možda kao i ti, nije mogao da prizna sam sebi da je depresivan i suicidalan. Zato nije nikada zatražio pomoć ili lečenje. Moguće da si ti, kao i Sem, depresivan, a ipak ne možeš da okreneš telefon i popričaš sa nekim o onome kroz šta prolaziš.

Ili možda, poput Sema, smatraš da tvoji problemi nisu dovoljno ozbiljni.

Dozvoli ovom starom čoveku da napravi jednu primedbu: u koliko razmišljaš o tome da se ubiješ, nešto nije u redu! U koliko ti je potrebna pomoć, nije li osećati se suicidalno samo izgovor? Koji ti je drugi razlog potreban?

Odlazak po pomoć*

Skoro svaka opština bilo koje veličine ima nešto što se zove hitan poziv, vruća linija, ili centar za prevenciju samoubistva ili centar za mentalno zdravlje i, obično su njihovi brojevi odštampani na prvim stranama lokalnog telefonskog imenika. Dok pišem ove redove dobili smo u Americi i predivnu novu liniju 1-800-SAMOUBISTVO. Siguran sam da će se i u drugim zemljama to uvesti kako bi suicidalne osobe bile samo za besplatan razgovor udaljene od nekoga ko može da pomogne**.

*Navedene vrste pomoći odnose se na SAD

**U Srbiji još ne postoji ovakav telefon koji je namenjen isključivo ljudima u suicidalnoj krizi, gde su pozivi besplatni

Ovi telefonski brojevi u slučaju krize postoje sa razlogom. Oni postoje zbog *tebe*.

Ljudi iza tih telefonskih brojeva dostupnih dvadesetčetiri sati dnevno su jako dobri Amerikanci. Najčešće obučeni volonteri koji rade pod supervizijom stručnjaka, ovi dobri građani pristali su da budu na raspolaganju ljudima kao što si ti: ljudima u krizi, ljudima sa problemima, ljudima koji pomišljaju na samoubistvo. Znam ove volontere, i znam ih vrlo dobro. Veruj mi, oni žele da ih pozoveš. To je njihov cilj i svrha da poklone besplatno svoje vreme društvu i tebi.

U slučaju da ne znaš, svi pozivi takvih brojeva telefona za pomoć u krizi su poverljivi. Čak ne moraš reći ni svoje ime. Možeš bukvalno pozvati neki od tih brojeva i podeliti ono što te muči sa nekim ko je obučen da sluša i da ti pomogne, i ko može, u slučaju potrebe, da te uputi nekome ili nekoj grupi što može biti upravo ono što ti je najpotrebnije.

To ne znači da nekada nećeš naleteti na nekog ko nije od velike pomoći. Ali, ako se to desi, uvek možeš ponovo pozvati u neko drugo vreme. Poenta je da ne praviš konačnu procenu o kriznim telefonskim linijama na osnovu bednog odgovora jednog volontera. Ukratko, zovi opet.

Profesionalna pomoć

U slučaju da bi želeo više informacija o tome kako izgleda pomoć profesionalaca iz oblasti mentalnog zdravlja, šta je psihoterapija, i ako bi želeo neka uputstva o tome kako da nađeš koja bi vrsta pomoći bila najbolja za tebe, možeš naći vrlo dobar izvor na Internetu (www) i u knjižarama. Ali,

da bi sada i ovde imao bar neke informacije, na brzaka ću pokriti najosnovnije podatke i osvetliti neke svoje brige.

Porodični lekari*

Uvek nas iznova podsećaju da treba da odemo do «porodičnog lekara» u koliko imamo probleme, uključujući i emotivne. Meni se uopšteno govoreći ovaj savet čini lošim za ljude u emotivnoj krizi. Sa nekim izuzecima i isključujući psihijatre, većina lekara nema odgovaraju obuku ili iskustvo kako bi bili od veće koristi za suicidalne ljude.

Kao prezauzeti profesionalci, mnogi doktori često nemaju vremena da slušaju nekoga čiji su životni problemi veliki i ko, moguće, pomišlja na samoubistvo. Mnogi rade po vrlo tesnom rasporedu, primajući razne pacijente svakih nekoliko minuta. Kao rezultat toga, većina doktora jednostavno nema jedan sat kako bi seli i saslušali nekoga u nevolji.

Tragična posledica toga je da su mnogi ljudi koji su umrli putem samoubistva posetili svoje porodične lekare, nekada i onog istog dana kada su sebi oduzeli život. Ako nam se doktor čini previše zauzetim i u žurbi da bi s nama popričao, da li je za očekivati da ćemo njemu ili njoj reći da smo suicidalni?

*Kod nas još ne postoje porodični lekari i ovo bi se pre moglo primeniti na naše lekare opšte prakse.

Najverovatnije da nećemo.

Još više brine činjenica da su mnogi ljudi koji su pokušali da se ubiju upotreбили lekove kojima ih je snabdeo njihov lekar. Znam da ni jedan doktor neće namerno snabdeti suicidalnu osobu smrtonosnom dozom lekova, ali bez da znaju, to se može desiti i dešava se.

Tako da, ako ideš kod svog porodičnog doktora da bi pričao o svojim problemima, moraš biti prokleta siguran da si mu rekao da imaš suicidalne misli i osećanja. Ako odbija da priča o tome sa tobom, ili ti deluje previše zauzetim da bi te slušao, ili te ne uputi nekome ko ima vremena da te čuje, onda, u ime svetog Petra, otiđi kod nekog ko je obučen, ima vremena i razume šta je emocionalna i suicidalna kriza.

Poznajem mnoge porodične lekare. Većina ih tačno zna šta da rade u koliko im kažeš da se osećaš suicidalno. Većina će te uputiti psihijatru ili psihologu koje znaju i poštuju i, kao deo svoje obaveze, nastaviće da se interesuju preko doktora kome su te uputili, da provere da li si dobio pomoć koja ti je potrebna.

I zato, molim te zapamti da ni jedan lekar ne može da čita tuđe misli i da, uprkos tome koliko se depresivno i beznadežno osećaš, ne možeš računati da će tvoj doktor da pogađa ili zna šta se u tebi dešava. Najverovatnije je da će te on ili ona rutinski upitati da li pamišljaš na samoubistvo.

S toga, koliko god to bilo teško, jednostavno moraš glasno reći kako se osećaš.

Psihijatri

U okviru medicinske profesije, psihijatri su oni koji su najbolje obučeni da ti pomognu ako si u suicidalnoj krizi. Budući da su pre svega doktori medicine, psihijatri su završili nekoliko godina specijalizovane obuke iz oblasti ljudskog ponašanja. Oni znaju sve o suicidalnim mislima i provode veći deo svog profesionalnog života pomažući ljudima sa depresijom ili nekim drugim poremećajima raspoloženja. Oni znaju jako mnogo o ljutnji i usamljenosti i svim drugim stvarima koje nas čine nesretnim i očajnim. Kako su psihijatri jedini stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja sa pravom da prepisuju lekove i ako, na primer, misliš da su ti potrebni lekovi da savladaš ozbiljnu depresiju, onda, u svakom slučaju, zakaži posetu psihijatru* ili otiđi u kliniku ili opštinski centar za mentalno zdravlje gde rade psihijatri. Nema svrhe gubiti vreme i novac na druge vrste stručnjaka, uključujući i drugu vrstu lekara, kad ne mogu adekvatno da uspostave dijagnozu i leče te od onoga od čega boluješ.

Psiholozi

Psiholog je neko ko ima doktorat iz psihologije** i ko, u

* Da bi čovek kod nas otišao kod psihijatra, mora imati uput od svog lekara opšte prakse (osim privatno, gde to nije potrebno)

** Kod nas je potrebno imati magisterijum specijalizaciju ili obuku iz nekog pravca psihoterapije

koliko pruža usluge javno, mora imati dozvolu od strane države. Psiholozi moraju imati specijalizaciju iz

savetovanja ili drugih kliničkih oblasti i sveobuhvatnu obuku i iskustvo iz ljudskog ponašanja i problema življenja, uključujući i suicidalne misli i osećanja. To ne znači da psiholozi znaju mnogo o samoubistvu; neki od njih ne znaju ni približno dovoljno, i zato je dobra ideja da nađeš nekoga ko je imao posebnu obuku iz procene i lečenja suicidalne krize.

Socijalni radnici

Kao i drugi stručnjaci koje sam ovde spomenuo, socijalni radnici* su pomešana grupa profesionalnih pomagača i mnogi ili većina njih su obučeni u kliničkom radu. Iako svi socijalni radnici nisu obučeni psihoterapeuti, mnogi od njih imaju specijalizaciju iz ove oblasti i kompetentni su poput drugih stručnjaka za mentalno zdravlje da ti pomognu sa problemima koje imaš. Prema sopstvenim standardima profesionalne prakse, socijalni radnici bi trebalo da imaju magisterijum iz socijalnog rada, državnu dozvolu i, idealno bi bilo, da su članovi Nacionalne Akademije za registrovane socijalne radnike. Ova registracija ti može biti najbolja vodilja kako bi našao socijalnog radnika koji ima odgovarajuće veštine i kredibilitet. I opet, kako se posredovanje posebne obuka i procene suicidalnog rizika i lečenje na može unapred znati, proveriti to sa nekoliko pitanja.

*u Srbiji se socijalni radnici mogu baviti psihoterapijom isključivo u koliko završe obuku iz psihoterapije i za to dobiju dozvolu

Psihijatrijske sestre

Sestre su, od postojanja profesije, bile integralni deo tima za mentalno zdravlje. Nedavno je omogućena specijalizacija iz psihijatrijske nege* i sve više sestara sa ovom obukom spremne su da pomognu ljudima sa problemima. Jedan broj obrazovnih ustanova sada nudi Magisterijum (neki čak i Doktorat) iz psihijatrijske nege i, u koliko ovakvih stručnjaka ima u tvojoj zajednici, možeš se kladiti da imaju sav odgovarajući trening i iskustvo kako bi te razumeli i pomogli ti da razrešiš krizu.

Kliničari sa Magisterijumom i savetnici sa profesionalnom dozvolom**

Postoji veliki broj institucija koje nude magisterijum iz savetovanja i «pomažućih» profesija. One imaju različita imena, ali je suština da su neki od programa dobri, a neki nisu. U različitim američkim državama postoje različita pravila i zahtevi u pogledu Magisterijuma i dozvole za rad

*U Americi i velikoj većini zapadnih zemalja školovanje medicinskih sestara, fizioterapeuta, socijalnih radnika i sličnih struka je na nivou fakultetske, a ne srednje stručne spreme kao kod nas

**U Srbiji ne postoji formalno priznata struka savetnika, kao struka koja pruža psihosocijalnu pomoć, tj. bavi se savetovanjem. To je velika šteta jer je to upravo ona vrsta profesionalaca koja se nalazi na prvoj vatrenoj liniji, u kriznim situacijama, gde treba hitno pomoći pojedincu da izađe iz krize, profukncioniše, a ako je potreban dalji rad na sebi, može se onda uputiti kliničkom psihologu.

u klinikama i privatnoj praksi. Neki moraju biti supervizirani, neki ne. I pored toga što su neki od ovih ljudi odlični terapeuti, nije mi poznat jednostavan način koji te može odvesti do nekoga ko će dobro odraditi šta treba, osim upućivanja na nacionalna ili državna udruženja. (nešto kasnije ću predložiti kako naći dobrog terapeuta)

Sveštenstvo

Kako se mnogi ljudi obraćaju sveštenicima za pomoć, važno je da shvatiš da iako svešteni ljudi poznaju i razumeju ljudske probleme, nemaju svi posebnu obuku iz savetovanja ili načina rada sa suicidalnim osobama. Ipak, sve više i više sveštenih lica dobija trening i superviziju iz onoga što se zove Pastoralno savetovanje. Ako možeš da nađeš u svojoj crkvi* ili zajednici nekoga ko ovo poseduje, onda možeš biti siguran da si našao nekog sposobnog i iskusnog da ti pomogne sa tvojim problemima.

Specijalisti za lečenja od zavisnosti od droga i alkohola

Većina specijalista za pitanje droge i alkohola** imaju dobru obuku iz oblasti ljudskog ponašanja, uključujući i kako da

*Važno je znati da u koliko želite da odete po pomoć u svoju crkvu, potrebno je da ste vernik, jer se pomoć zasniva na tome što delite isti «okvir orijentacije i objekt predanosti».

**kod nas postoje specijalizovane državne ustanove za ovu vrstu problema koji se kategorišu kao «bolesti zavisnosti». Kako je problem jako rasprostranjen, pomoć pružaju privatne ustanove, kao i crkva.

pomognu nekome u suicidalnoj krizi. Ipak, kao i sa svakom relativno novom strukom, trening i iskustvo ovih savetnika nisu ujednačeni. S toga ti ne mogu reći da će svako on njih biti kompetentan da ti pomogne u suicidalnoj krizi. Ipak, ako se tvoje suicidalne misli i osećanja javljaju dok piješ ili se drogiraš ili pošto njihov uticaj prođe, i ako imaš razloga da veruješ da tvoji problemi najverovatnije potiču od upotrebe i zloupotrebe hemije, onda je pun pogodak ako se za početak obratiš specijalisti za drogu i alkohol. Neki psiholozi, psihijatri, socijalni radnici i psihoterapeuti su se takođe specijalizovali iz oblasti hemijske zavisnosti i, u koliko imaš probleme sa drogama i alkoholom, to su i najbolji stručnjaci kojima se možeš obratiti.

Pet koraka u potrazi za dobrim terapeutom

1. ZATRAŽI UPUT

Onda kada se odlučiš da potražiš profesionalnu pomoć, biće ti potrebno ime nekoga stručnjaka koga bi kontaktirao. Uput je poput preporuke i najbrži način da dobiješ uput je da se obratiš nekome koga znaš. Pitaj prijatelja, zovi svog doktora, pričaj sa nekim u centru za mentalno zdravlje, ili pozovi krizni telefon. Mnoge ustanove nude besplatne informacije i usluge upućivanja. Pozovi 1-800-SAMOUBISTVO gde će ti takođe ponuditi pomoć i uput.

Predlažem da porazgovaraš sa nekoliko ljudi a napraviš listu imena. Većina ljudi će ti dati tri imena stručnjaka koje znaju i poštuju. Videćeš i kako se neka imena ponavljaju. To su ljudi koje treba pozvati- imaju najbolju reputaciju.

2. PROVERI PAPIRE

Ako si nervozan oko toga koga da izabereš da ti pomogne, evo ti nekoliko stvari koje možeš učiniti. Prvo, možeš nazvati profesionalnu organizaciju kojoj stručnjak pripada da bi video da li je osoba koju uzimaš u obzir član sa dobrom reputacijom. Drugo, možeš nazvati tog stručnjaka i obaviti intervju preko telefona. Ovo ti može izgledati možda malo neprijatno, ali u koliko imaš pitanja o njenoj ili njegovoj edukaciji, obuci i slično, onda obavezno postavi ta pitanja. Većina će terapeuta biti srećna da ti odgovori na tvoje propitivanje. Ako nisu, nastavi da tražiš.

3. PITAJ ZA TERAPEUTOV PRISTUP I STIL

Ako, kao i većina ljudi, nisi sasvim siguran šta možeš da dobiješ od odlazaka kod terapeuta, slobodno postavi sva ta pitanja dok si sa njim ili njom na telefonskoj vezi. Možeš i popisati sva pitanja pre nego što pozoveš. Da li ćeš dolaziti sam ili sa partnerom ili porodicom? Kojom se vrstom terapije bavi terapeut? Koliko košta? Ne predlažem ti da nju ili njega zadržavaš na telefonu pola sata, već ti preporučujem da prikupiš odgovore koji su ti potrebni kako bi se osećao dobro kada kreneš na prvi zakazani sastanak. Kako se kognitivno-bihevioralna terapija pokazala najuspešnijom kod depresije, možda bi bio dobar potez pitati da li je osoba obučena za tu vrstu terapije.

4. ZAMOLI DA PRVA POSETA BUDE SAMO KONSULTACIJA

Pre nego što se opredeliš za određenu terapiju/terapeuta, nekada je mudro zatražiti da prva poseta bude konsultacija. Neki terapeuti ne naplaćuju tu prvu posetu. Konsultacija se

razlikuje od terapije po tome što se ni ti, a ni terapeut, ne opredeljujete i ne obavezujete da ćete nastaviti sa terapijskim seansama. Pre će biti da je to jedan sat razgovora tokom koga svako od vas dvoje može da odluči da li sa onim drugim nastaviti da radi. To je korak koji toplo preporučujem. Nije nam baš svako simpatičan pri prvom susretu, a loš spoj u terapiji može biti gori od ne odlaska na terapiju.

5. AKO SUMNJAŠ, IDI PO DRUGO MIŠLJENJE

I kad obezbediš listu terapeuta i ispitaš i budeš ispitan od nekih od njih, ipak možeš osećati kao da vas dvoje niste dobar spoj. U koliko se to desi, onda svakako potraži drugo mišljenje. Ako posle prvog susreta nisi sasvim siguran da ti taj određeni terapeut može pomoći (ili ti se čini da su on ili ona hladni ili indiferentni ili previše čudni ili previše bilo šta), onda pozovi sledeću osobu sa spiska. Tvoj je život i suviše vredan i važan da ne bi bio oprezan u toj fazi primanje pomoći koja ti je potrebna.

Koja vrsta stručnjaka?

Skoro svako kome je poznat širok spektar stručnjaka za mentalno zdravlje će, onda kada odluče da zatraže pomoć, postaviti pitanje «Koga bi trebalo da vidim?» Voleo bih da imam lak odgovor, ali, iskreno, svet terapeuta je vrlo zbunjujući.

Ipak, opšte, praktično pravilo je da što je problem ozbiljniji, više obuke bi tvoj terapeut morao imati. U koliko patiš od ozbiljne depresije, nestabilnog raspoloženja, ili emotivnih problema koji te sprečavaju u radu, u školi, moguće da bi to

zahtevalo lekove. U tom slučaju, kreni sa psihijatrom. Ako ti je odlazak kod psihijatra privatno suviše skup, stupi u kontakt sa centrom za mentalno zdravlje ili ambulantom gde psihijatri rade.

Moje iskustvo nalaže da većina terapeuta zna kada ti je potreban psihijatar i, u koliko kreneš kod nekog ko nije psihijatar, ona ili on će te uputiti po procenu i, eventualno, lekove.

Na žalost potrošača, veći deo nesporazuma i zbrke u polju mentalnog zdravlja potiče od svađa među nama stručnjacima po pitanju ko je kvalifikovaniji da radi sa kim i koliko dugo i za koliko novca. Možda bi pomoglo da znaš da su to relativno nove profesije i da, do sada, nismo sve sredili. Ali ono što bih najviše želeo da znaš je da, i pored naših razlika, svi mi koji smo u voj oblasti proveli neko vreme upoznali smo se sa suicidalnim mislima i osećanjima i, uopšteno, znamo šta da radimo kako bi ti pomogli da prođeš kroz bilo koju krizu u kojoj si se našao. Ono što još ne znamo, ti nas, verovatno, možeš naučiti. Ne znam za druge terapeute, ali većinu stvari koje sam ja naučio o samoubistvu, naučio sam od svojih pacijenata.

Najzad, ne verujem da je svakom ko prolazi kroz suicidalnu krizu potrebna profesionalna pomoć. Ima desetine stvari koje bi mogao učiniti za sebe bez stručnjaka. Možeš vežbati, više voditi računa o sebi putem ishrane, potražiti duhovne odgovore od svoje crkve, svog Boga, ili putem meditacije. Možeš se pridružiti nekoj grupi samo-pomoći koja radi na problemima kao što su tvoji*.

Mogao bi i čitati knjige samo-pomoći i gostovati u raznim projektima za rad na sebi koji mogu promeniti i pravac i kvalitet tvog života. Moj prijatelj, Dr. Tom Elis i Kori Njuman, napisali su vrlo korisnu knjigu namenjenu suicidalnim ljudima. Zove se *Izaberi život: kako pobediti samoubistvo putem kognitivne terapije*, i može ti pomoći. Druga jedna odlična knjiga treba da izađe iz štampe 2002, je takođe namenjena suicidalnim osobama, a napisala je Suzan Bluner i zove se *Kako sam preživela kada je moj mozak pokušao da me ubije*. Postoje i druge korisne knjige.

Možeš promeniti štetne odnose, prestati da piješ i da se drogiraš i, uopšte početi da brineš o sebi. Možeš učiniti mnoge stvari kako bi ti bilo bolje, ali, ako te stvari omanu, molim te, seti se nas volontera i stručnjaka koji spremno čekamo na tvoj poziv. I to mislim bukvalno, i danju i noću.

POGLAVLJE 19

ŽIVOTNA FILOZOFIJA

Ne znam da li imaš ili ne svoju životnu filozofiju. A moguće da je i nemaš, u koliko razmišljaš o konačnoj odluci. Pošto ti se život u poslednje vreme čini tako neizdržljivim, moguće da se tvoja vera u ono što je pozitivno i vredno u životu, poljuljala. Moguće da, u ovim tmurnim satima, imaš poteškoća u nalaženju smisla, svrhe, značenja i razloga da nastaviš da živiš. Ne znam kako je to

u tvom slučaju, i osim u koliko bi se nekada negde sreli, nema načina da to i saznam.

Ali, radeći sa mnogim ljudima kao što si ti, znam zasigurno da je jedna od najpotrebnijih stvari koja bi nam pomogla u teškim vremenima, vera da je život, uprkos bolovima i razočaranjima, u krajnjoj analizi bolji od svega onoga što nam smrt donosi. I ta vera je, bez obzira kako je mi zvali, naša životna filozofija.

Nije mi poznato kada i kako neko stvara filozofiju života. Nisam siguran kako neko dođe do svog sistema vrednosti i ideja ili ubeđenja ili principa ili kako god izabrao da zove verovanje oko koga se naš život okreće više-manje glatko, ali ponekada, kako nižemo godine, svako od nas počne s nekom vrstom procenjivanja svog jedinstvenog mesta u čovečanstvu, u svetu, i u kosmosu. Sa moje tačke gledišta, bez da znamo to mesto, nikada ne možemo biti potpuni, nikada ne možemo biti sasvim zadovoljni, i nikada se ne možemo osećati potpuno spokojni u ovom, ponekada ludom i bolnom svetu.

I što je još važnije, ako ne znamo u šta stvarno verujemo, mi smo kao vlati trave – lako nas oduva na jednu ili drugu stranu vetar krize. Bez tog jezgra čvrstih uverenja ili vere u sebe ili u naše bogove, možemo postati žrtve sumnje u sebe, žrtve sopstvenih osećanja i, da, žrtve sopstvene ljutnje i bespomoćnosti.

Često sam mislio da veći deo onoga što klijent dobija od toga što viđa terapeuta ima manje veze sa tim šta terapeut

radi, a više s tim u šta on ili ona veruju – što je razlog zbog koga sam ohrabrivao mlade terapeute da budu pozitivni što se tiče života, što se tiče ljudskog duha, i što se tiče čovekove sposobnosti da se uzdigne iznad situacije i okolnosti i da promeni svoj život nabolje.

Ako terapeut nije pun nade, kao onda može biti klijent?

Ako terapeut ne potvrđuje vrednost života i nema snažne argumente protiv smrti i samoubistva, kako može osoba koja pati?

Kada sam započeo pisanje ove knjige pročitao sam sve do čega sam mogao doći o etici samoubistva – slučaj racionalnog samoubistva, slučaj dozvoljavanja ljudima da se ubiju u koliko to žele, slučaj kad terapeuti imaju ili nemaju prava da nameću uverenja drugima ili da intervenišu ili ne intervenišu silom zakona kako bi sprečili nekoga da se ubije.

Pošto sam pročitao taj materijal zapanjilo me da je sve ono što su stručnjaci imali da kažu o ovoj temi bilo manje-više izraz njihove lične životne filozofije – vrednosti, svetinje, svrhe, koristi za druge ili za budućnost ljudske vrste.

Tako, pretpostavljam, i treba da bude u svetu etike i filozofije. Pošto nisam ekspert, ne znam. Ali čitanje mi je pomoglo da raščistim jednu stvar: u svom radu sa suicidalnim ljudima odlučio sam da onda kada neko uđe u moju kancelariju i u moj sistem, on ulazi i u moje vrednosti i moj lični i filozofski svet. I zato kao savetnik i iscelitelj,

moja će odluke uvek biti da učinim sve što mogu da sprečim ono što smatram da je nepotreban čin samoubistva.

Pošto si pročitao veći deo ove knjige, predpostavljam da sam te na neki način prevario. Možda si se, pre no što si počeo da čitaš ono što sam napisao, nadao da ćeš naći potvrdu od mene da tvoj život, zaista, nije vredan življenja. A sada vidiš, bar u ovom poslednjem poglavlju, da ne nudim takve potvrde i da sam neprijatelj konačne odluke u gotovo *svim* situacijama.

Nadam se da se ne osećaš prevarenim, a ako se osećaš, nadam se da ćeš videti moj cilj onako kako sam ga i zamislio – da nastavim sa onim u šta verujem: da te održim u životu sve dok ne pronađeš svoje sopstvene razloge da živiš.

I tako, pri kraju ove knjige, zatražiću od tebe da razmisliš o svojoj životnoj filozofiji ili, ako osećaš da je nemaš, da porazmisliš o tome da ti je sada potrebna – da je potrebno da nađeš neke nove razloge da živiš. Jer, ubeđen sam da ako bi samo ispitao svoj život, svoje ciljeve, svoje dobre crte i one loše, svoja postignuća i svoje neuspehe, da bi bio jači zbog tog truda, i da bi ta snaga, to znanje o sebi, onda kada ih skupiš, da bi to bila najbolja odbrana protiv okončanja svog života putem samoubistva.

Ne mislim da je moguće živeti mnogo duže od nekoliko desetina godina i ne stvoriti neka uverenja o tome šta je život i o čemu se tu radi i šta to znači biti ljudsko biće. I tako, bez obzira kojih si godina upravo sada, verujem da

postoje neke stvari koje smatraš istinitim i da, iako ne moraš tako misliti, već imaš nešto od životne filozofije. Možda su to religiozna verovanja, duhovna verovanja, verovanja o tome kakvi su ljudi, kako se ponašaju i kako bi trebalo da se ponašaju jedni prema drugima. I, verujem da već znaš mnogo toga o sebi.

Pitanje nije, onda, da li imaš životnu filozofiju, već pre da bi morao da proširiš onu koju već imaš; obogatiš je, poneguješ na neki način, tako da tvoja filozofija života postane veliki zamajac koji se vrti i vrti i vrti i nosi te kroz teška vremena.

Moja lična životna filozofija nije važna. I mada sam dugo i naporno razmišljao o onome u šta verujem, ne bih tražio ni od koga drugog da vidi stvari kao ja, ili oseća stvari kao ja, ili da dođe do istih zaključaka do kojih i ja o stanju čovečanstva i o tome šta to znači biti član ljudske vrste. Moja je filozofija moja, i iako se može podeliti sa nekim, ne može se podeliti sa svima. Niti bih to očekivao. Ono što je za mene važno je da imam životnu filozofiju i da onda, kada se moraju doneti neke teške odluke, da mogu da ih donesem s nekim osećanjem za unutrašnju doslednost, s osećanjem da postupam u skladu sa principima koje sam počeo da zovem svojim. Oni mogu biti tačni ili mogu biti pogrešni, ali sam voljan da ih prisvojim i da o njima kažem da su oni napravili od mene onoga ko, a ne ono što, jesam.

Daj sebi poklon

Ono što ću ti sada zatražiti je da daš sebi vrlo dragocen poklon. A taj poklon čine: vreme, prostor i samoća, kako bi započeo traganje za onim šta za tebe znači biti ljudsko biće koje ima život da ga živi. Priznajem, to je duhovno pitanje, pa čak i egzistencijalno. A neki bi mogli da prigovore, psiholog nema šta da petlja oko filozofskih ili religioznih ili duhovnih stvari.

Ali, šta drugi misli o meni u ovom trenutku, stvarno nije važno. Ono što je važno je da smatram da je istina ono u šta ja verujem, a jedno od tih uverenja je da verujem čvrsto da, kada bi počeo da gledaš unutra i započeo to komplikovano traganje za sobom i onim što možeš postati, samo bi još više za to bio.

U ovo, možda najproblematičnije vreme u tvom životu, shvatam da bi takvo traganje bilo vrlo teško. Ali, izgleda da je vrlo lako da samo prihvatimo verovanje drugih kao sopstveno. Živimo u vreme brze hrane i zgodnih radnji i simpatičnih peckanja koje prolaze kao mudrost. U onome što nazivamo modernim životom, ponekada se pitam, nismo li svi žrtve brzo-lančanog mentaliteta koji zagovara jednostavna rešenja kao što je da je samoubistvo lakše nego što je boriti se sa sopstvenim mislima i strahovima i sumnjama i učenja da se treba žrtvovati za ljubav umesto da je dobijamo sa garantovanim povraćajem novca.

Verujem da si čuo za danas vrlo popularan izraz, « Život je kurva, i onda umreš.» Da li to tačno? Da li to važi za tebe? Kada se stvari ne bi dobro odvijale u mom svetu, i ja bih

ponavljao ovu malu frazu. Ali ovih šest reči su snažna i negativna izjava o životu. Mada se mogu s njom šaliti s vremena na vreme, stvarno ne verujem da je, što se mene tiče, istinita uvek i u svim situacijama. Upravo suprotno, mogao bih isto tako da kažem, «Život je piknik, ali ponekad naiđeš na mravinjak.»

Prvi izraz opravdava moj povremeni pesimizam, drugi me tera da sagledam širu sliku. Na meni je da izaberem. Ja pravim taj izbor – svesno, svakodnevno. Zatražio bih ti da i ti uradiš isto.

Moja poruka?

Na koji god način počeli da verujemo u nešto, važno je da zastanemo, razmislimo i odlučimo da li zaista verujemo u ono što govorimo. Jer kada konačna odluka počinje da se vrti u našim glavama, nije li najlakše izbeći teška pitanja i izabrati da zbrisemo iz jedinog života koji imamo?

Nije suviše lako reći sebi da ako je «Život kurva, i onda umreš – što ne bi umro sada, i s njom već jednom završio?» Izgleda mi kao rešenje koje je isuviše jednostavno, suviše glatko i suviše lako. Takva ideja je jeftina filozofija u skupocenom svetu.

Zato bih te upitao, nije li vreme da uradiš neke teške stvari za sebe, da počneš da postavljaš neka od teških pitanja o sebi? Nije li vreme da naučiš ko si i saznaš u šta veruješ? Ako si, kao i svi mi, možda ti se neće dopasti nešto od

onoga što vidiš u ogledalu. Pa šta onda – čuvaju savršenstvo za nas u sledećem životu.

Sada bi morali da naučimo da izađemo na kraj sa čvorugama i bubuljicama, lošim navikama, slabostima, neuspesima, ružnim malim aspektima karaktera bez kojih bi rađe bili. Upravo sada bi mi, svi mi, trebalo bolje da se slažemo sami sa sobom tako da, uprkos našim nesavršenostima, možemo da nastavimo sa onim što je dobro i vredno, i da naučimo da prestanemo da povređujemo sebe i one koje volimo.

Za tebe nije nikakva novost da niko neće napustiti ovaj život živ i da nam je, dok smo tu, potrebno nešto u šta bi verovali. Ne znam šta bi to trebalo da bude za tebe, ili gde to da nađeš, ali znam da u koliko budeš tražio da ćeš već nešto naći, nešto za šta je vredno živeti, neki razlog da počneš da koračaš onda kada bolji dan osvane.

Priznaću i podeliti sa tobom da sam neke od najdužih terapijskih seansi proveo sa suicidalnim ljudima koji su bili čvrsto ubeđeni da su njihovi životi u suštini završeni i da im je jedino preostalo da umru. Nisu mogli, uprkos svim njihovim i mojim naporima da nađu način da se osele dobro ako ostanu živi.

Ali, zato što oni nisu odustali i što ja nisam odustao, uspeli smo da prebrodimo krizu. I, vremenom, stvari bi se rešile i mi (i stvarno mislim *mi*) bi preživeli.

Reći ću ti ono što sam često govorio drugima koji su bili u sred suicidalne krize i koji su tragali za nekim razlogom zbog koga bi mogli nastaviti. Oni su se, možda kao i ti, osećali izgubljeno i kao da im ništa nije delovalo obećavajuće. Nisu imali veru u neku višu silu koja bi ih održala. A, uprkos tome koliko sam želeo da ih mogu zaraziti sa mojom žudnjom za životom i svojom životnom filozofijom, to nije bilo lako postići.

Zbog svih tih razloga zbog kojih čovek ulazi u suicidalnu krizu, to nije stanje uma koje je lako preokrenuti na optimizam. I tako, kao način da nađemo zajednički jezik i kako bi dobili na vremenu, ispričao bih sledeću priču.

Kao, nas dvoje smo na brodu koji je izgubljen na pučini i, koliko znamo, kapetan je pao u more, i nema nikog na krmi. Radio ne radi. Gadna je magla i ne može se videti gde idemo. Ne vidi se ni tačkicu svetla sa obale. Nema ni traga ni glasa od spasilačkog broda. Jedan od nas dvoje je užasno uplašen. I drugi je (ja) isto uplašen – ali malčice manje. Manje sam uplašen jer imam šta da radim, nečim sam zauzet, moram da obavim posao.

Moj je posao da te utešim i smirim dok nas ne pronađu ili dok se magla ne razbistri kako bi mogli opet jasno da vidimo. To je priroda našeg odnosa. Da bi se osećao dobro što ti pružam podršku, utehu i ohrabrenje, ti bi morao biti voljan da ostaneš i ne skočiš preko ograde, jer je tvoj užas od nepoznatog mnogo veći od straha od onoga što je ovde i sada.

I tako ćemo, zajedno, deliti strah. I dok ga delimo, upoznaćemo se bolje. Razgovaraćemo, pričati viceve i priče i biti dobri jedan prema drugom. Možda nećemo biti spašeni tako brzo, a možda i nikada, ali dok smo izgubljeni, bićemo zajedno i, zajedno, naši će strahovi nestati i naći ćemo svrhu svog postojanja.

Nadam se da ćeš sada, pošto si pročitao celu knjigu, učiniti za sebe ono što moraš da bi nastavio da ideš dalje – da kreneš, potražiš pomoć, pozoveš telefonom, popričaš sa nekim koga znaš i poštuješ, obratiš se terapeutu, nađeš ponovo put ka Bogu, ili bilo šta od onoga što je potrebno da učiniš kako bi okončao izolaciju i patnju.

Kada bi ovo uradio sada, danas, i dozvolio da se magla podigne i kriza prođe, siguran sam da bi u tome uspeo, a ja bi se osećao bajno što sam proveo to vreme sa tobom.

Želeo bih da ostaneš sa jednom mišlju. Ona je iz Talmuda. «Ko god da spase jedan život, to je kao da je spasao čitav svet.»

Birajući da živiš, ti možeš biti ta osoba.

EPILOG

Od kada je *Samoubistvo: konačna odluka* objavljeno, mnoge su se stvari dogodile. I sam svet se promenio. Berlinski zid je pao. Nekoliko ratova je bilo i prošlo. Mir je prestao da vlada tamo gde se to nije očekivalo. Stari neprijatelji postali su prijatelji, a stari prijatelji su neprijatelji. Virus koji izaziva AIDS zabio je novu vrstu

užasa u srca ljudi širom sveta i, odjednom, naša vera u svetost života stavljena je pod svetlo preispitivanja. Iako su nedavni uspesi medicine pravo čudo, sve dok ljudi umiru prirodno, mogućnost da nam se produže dani, meseci i godine su zapanjujući. Ali, mnogi će pitati, koja je cena? I šta je se kvalitetom života?

Kako je sloboda izbora u osnovi definicije slobode, postoje mnogi koji bi želeli da prošire tu definiciju i na oduzimanje sopstvenog života – sa ili bez legalne pomoći lekara. Uspeh knjige Dereka Hamfrija *Zadnji izlaz* pokazuje da postoje na hiljade ljudi koji imaju potrebu za informacijama o tome kako se ubiti. Informacije su na Internetu, i ne mogu se zabraniti nikome ko ih želi.

Kako ne mogu znati šta je u mozgovima ljudi koji žele da se ubiju, predpostavljam da su velika većina inteligentni ljudi koji znaju da je možda došlo vreme da, onda kada su suočeni sa realnošću spore, bolne, skupe i nedostojne smrti, mogu izabrati da donesu konačnu odluku. Za one koji stvarno umiru, a stoga što je to tako duboko lična stvar, ne osećam da je moje mesto, lično ili stručno, da zagovaram logične, kliničke, ili čak moralne razloge protiv tako pažljivo odabranog postupka.

Ali, kazaću sledeće: naše društvo boluje od progona starih, jer ih smatra manje vrednim od mladih. U to veruju i stari i mladi. Ta praksa nipodaštavanja starih, ta stigma o starosti, inspiriše samo-destrukciju i poručuje starima da su, u koliko su bolesni, teret nama ostalima, i da bi možda trebalo da «se mrdnu dalje».

Ja se grozim takvog stava i verujem da on ima veze sa visokim brojem samoubistava među starim ljudima. Ionako se osećaju krivim što su se penzionisali i/ili što ne doprinose društvu, tako da naši negativni stavovi prema starima samo pripremaju teren za samoubistvo. Molim te da obratiš pažnju na sledeće: grupa ljudi koja najbrže raste na našoj planeti su stari, većina njih su žene. Mi bi, svi mi, trebalo da proučimo problem samoubistva, stava prema starima, i stigme. I to bi trebalo uraditi što pre. Najzad, ne postajem mlađi, a ni ti.

Još jedna poenta što se tiče starenja i bolesti i umiranja: onda kada umiremo od terminalne bolesti zaslužujemo bezbolnu smrt. Savremena medicina u rukama veštog lekara može, skoro u svakom slučaju, da vam to osigura. To se zove palijativna nega i ona u tome uspeva. Niko ne bi smeo da umre putem samoubistva da bi izbegao patnju.

Konačna reč o depresiji

Kao psiholog koji je radio sa stotinama suicidalnih ljudi, bolno sam svestan da se depresija i drugi poremećaji raspoloženja šire u našem društvu i u svetu i među ljudima svih uzrasta. Takođe znam da većina depresivnih ljudi (uključujući i decu) ne dobija odgovarajuću i kompetentnu medicinsku pomoć za tu bolest – bolest koja je sasvim izlečiva. Kada bi bilo mnogo jasnije da je depresija somatska bolest, a misli o samoubistvu njeni najočigledniji simptomi, sigurno je da bi se mnogo više ljudi obraćalo za lečenje.

Razmisli o tome da kada imamo bolove u grudima, znamo da su to simptomi mogućeg oboljenja srca i tražimo dijagnozu i lečenje. Kada imamo visoku temperaturu koja traje, znamo da to može biti simptom neke infekcije i tražićemo dijagnozu i lečenje. Kada patimo od onesposobljavajućih glavobolja znamo da su to simptomi da nešto možda nije u redu sa glavom i tražimo dijagnozu i lečenje.

Zamisli, na tren, svet u kome, kada doživimo stalne i bolne misli o smrti i samoubistvu, automatski znamo da su to simptomi mogućeg poremećaja u mozgu i- bez stigme i predrasuda – potražimo dijagnozu i lečenje.

Da li je simptom mentalnog bola toliko drugačiji od fizičkog bola? Mislim da nije.

A sada, sa Džon Lenonom i sa mnom, zamisli sve one živote koji bi mogli biti spašeni.

Konačna reč

Od kako je objavljena ova knjiga dobio sam od čitalaca mnogo pisama koja, iako su oni koji su ih pisali morali ostati anonimni, mogu pomoći da razumeš kako je važno da sebi dozvoliš neko vreme – vreme da razumeš, da se odmoriš, da naučiš, da ponovo razmotriš, da zaceliš rane, i da nastaviš do sledećeg sutra.

Kao čitaoc, a obzirom da čitaš knjigu u elektronskom izdanju, u koliko želiš, slobodno dodaj neke svoje lične opaske.

«Razmišljam o samoubistvu već neko vreme i jedina stvar koja me zadržava je misao da bi moj pokušaj mogao omanuti. Ima li stvarno više neuspelih pokušaja nego izvršenih samoubistava? Mora da sam moćno glup kada nemam poverenja u sebe kada je u pitanju oduzimanje života. Tako mnogo ljudi uspeva. Kada bi znao da bi bio uspešan u oduzimanju svog života, sigurno ti sada ne bih pisao ovo, niti bi pročitao tvoju knjigu.»

«Juna 15 ove godine smireno sam pravila plan sopstvenog samoubistva, kada sam se setila tvoje knjige, koju nisam pročitala. I tako, pročitah je...za jednu noć. Pišem ti da ti kažem da si mi spasao život. Kao što si obećao u knjizi, odmah sledećeg dana pozvala me je prijateljica iz Arizone da mi kaže kako dolazi u posetu. Stiže mi bar neka pomoć. Hvala ti na nadi i hrabrosti da nastavim.»

«Osećam kao da te poznajem. Danas sam otišla u biblioteku da uzmem knjige o doživljajima bliskim smrti kako bi podržale moja osećanja o okončanju života. Ni jedna od takvih knjiga nije bila slobodna, i da skratim priču, provela sam popodne čitajući tvoju knjigu *Samoubistvo: konačna odluka*. Osećala sam se pozvanom da pročitam čitavu knjigu. Čini mi se da si postigao svoj cilj i da sam odložila svoje samoubistvo za jedan dan ili tako nešto. Toliko o okončanju mojih jada, čini mi se da nisam za to spremna.»

«Kupio sam tvoju knjigu *Samoubistvo* Januara 1988. I tada me sprečila da oduzmem sebi život. Dva meseca kasnije,

nisam se setio ni da je pogledam, overdozirao sam se. I još dva puta te '88, a i dalje sam ignorisao tvoje mudre savete i provodio vreme na odelenju za intenzivnu negu. I pored mojih prošlih i budućih pokušaja da sebe povredim, verujem da je tvoja knjiga najbolje štivo napisano o ovoj temi...hvala ti što si podelio deo sebe sa drugima. Cenim to.»

«Plašila sam se da ako nastavim da čitam, da neću izdržati a da se ne ubijem. Ali, sada, kada sam pročitala celu knjigu, ne mogu reći da sam izlečena, već da se osećam mnogo, mnogo bolje. Daću je mom savetniku da je pročita.»

«Upravo sam pomislio da treba da ti napišem pismo da ti kažem koliko cenim iskrenost kojom zrači tvoja knjiga. Pokušao sam da se ubijem u junu, i rekao sebi da ću se u januaru ubiti, i preduzeti sve da to obavim kako treba. Ali, juče sam doneo sam odluku da živim. Daću svoj pištolj (očev .22) svom psihijatra 6. oktobra. Tvoja knjiga mi je ukazala na mnogo toga. Verujem da postoji nešto bolje za mene i boriću se svom snagom da to i postignem.»

«Neću ti pričati svoju životnu storiju, ali ću ti reći da sam pokušala samoubistvo, a dobro sam znala sve o overdoziranju (ja sam medicinska sestra). Količina koju sam uzela trebalo je da odradi stvar, ali, još uvek sam živa. Čitaću tvoju knjigu uvek iznova. Kako je sada Božić, hvala ti za najbolji Božićni poklon – tvoj uvid, tvoju nadu, i ohrabrenje.»

«Stvarno sam uživao u tvojoj knjizi. Moje osećanja po pitanju samoubistva idu gore-dole. Kupio sam tvoju knjigu iste noći kada i bocu Tilenola. Rešio sam da prvo pročitam tvoju knjigu. A kada sam je dovršio, znaš li šta sam uradio? Prosuo sam pilule u klonju. To što sam prvo pročitao tvoju knjigu verovatno je bila najpametnija stvar koju sam uradio posle dugo vremena. Samo sam želeo da znaš da je pomogla.»

«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 put sam se 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 se ne moramo

grčevito držati, već pustiti, održao me svih ovih godina u životu.

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 na sam taj dan, 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 mislima o samoubistvu, nastavljam da se odupirem zahvaljujući Vašem radu.

Hvala što ste mi spasili život.»

AUTOROVA KONAČNA OPASKA: čitanjem ove knjige i ovih pisama, nadam se da i ti možeš naći načina da daš sebi život na poklon.

Iskreno,
Pol Kvinet

ŠTA SU LJUDI REKLI O OVOJ KNJIZI
(iz recenzija sa Amazon.com)

Opšta javna dozvola o pravima i obaveza podrazumeva
i pravo na objavljivanje osvrta na knjigu, bilo ovde ili
negde drugde)

Ingram:

Ovo je iskrena, osećajna knjiga za one koji razmišljaju o tome da se ubiju, kao način da izađu iz situacija u

kojima su se našli. Autor poziva na život tako što pomaže ljudima da prihvate nesavršenosti u svojim životima, i otvara put za ljubav.

Predivno, 2 maj 2002

Recenzent: Čitaoc iz Sijetla

Proživio sam dobrih (zapravo depresivnih) 18 godina ozbiljno depresivan, sa nekoliko epizoda distimije koje su ubačene u dobroj meri. Biti živ se često oseća kao nešto najgore...a...samoubistvo je opcija, jedna sa kojom sam se borio ne baš svakodnevno, ali blizu toga. Misao o samoubistvu je kao moj blizanac, ako to možete da razumete, uvek prisutna, prilično umirujuća misao, ali misao za koju bi voleo da nestane – što je razlog što sam i uzeo ovu knjigu. Pročitao sam samo nekoliko poglavlja i...odmah me smirila. Vrlo pomaže kada znamo da neko «tamo» razume i pokušava da ti baci spasonosno uže. Smatram da je ovo prsluk za spasavanje i nadam se da će svako koga boli da je pročitati.

Dragoceno, 22 februar 2001

Recenzent: Čitaoc iz Kalifornije

Ovo je jedna od najosećajnijih knjiga za one koji pate od bolova zbog mentalnih poremećaja. Ja se već neko vreme borim sa depresijom i suicidalnim mislima. Autorova blagost i briga dozvolili su mi da otvorim svoje srce kako bih mogao da pročitam ovu knjigu do kraja. Ona je umirujuća, a ipak realistična. Kada lutamo po tami patnje i bola, obično smo slepi i zaboravljamo

osnovne činjenice koje nam mogu spasiti život. Moram priznati da nisam uvek bio u stanju da savladam svoje suicidalne misli, ali «Samoubistvo, konačna odluka» pomaže mi da «se borim» sa bolešću. Knjiga stoji pored mog kreveta. Doktore Kvinet, dok čitam Vašu knjigu osećam se kao da sedim u Vašoj kancelariji i slušam Vaše reči. Verujem da je to zbog Vašeg razumevanja i brige za bolesne. U skoroj budućnosti radiću kao volonter i učestvovaću u istraživačkom projektu o depresiji. Jedva čekam Vašu buduću knjigu, ne samo zbog sebe, već i zbog mnogih drugih koji se bore sa «životinjom». Hvala Vam.

Odlična knjiga, 1 Januar 2001

Recenzent: Dženet Kiplinger (vidi više o meni) iz Kolorada

Radim na psihijatrijskom odelenju gde svakog dana imamo pacijente sa suicidalnim mislima. Koristimo ovu knjigu kao obavezno štivo za te pacijente. Povratne informacije koje dobijamo su odlične. Nije se još desilo da smo imali nekoga ko nije dobio nešto korisno od ove knjige. Većina pacijenata nosi knjigu kući. I osoblje čita knjigu i svi mislimo da je to odlična knjiga koja predstavlja samoubistvo na osećajan, a ipak činjenični način. Verovano je spasila mnoge živote. Hvala Pol.

Knjiga za spasavanje života koju bi svako trebalo da ima, 20 mart 2002

Recenzent: Kerol Džekson iz Kanade

Upravo sam završila čitanje ove knjige i osećam da moram da je kupim. Ona daje nadu beznadežnima i

ohrabrenje onima koji su na izmaku snaga i pokušavaju da prežive. Osetila sam vrlo lični kontakt sa autorom i osetila sam njegovu iskrenu brigu za one koji pomišljaju da se ubiju. Ova knjiga gađa pravo u metu i razmatra stvari na jasan i razuman način. Pomogla mi je toliko da osećam potrebu da je imam u svojoj ličnoj biblioteci.

Recenzent: **Kris** iz Teksasa.

Pročitao sam ovu knjigu pre 8 godina i pitao se da li se još može naći. Bio sam srećan kada sam video da može. Nadam se da može učiniti za nekoga isto ono što je učinila za mene...pomogla mi je da se predomislim.

Knjige koje je napisao Pol Kvinet su:

Savetovanje suicidalnih ljudi: terapije nade

(a o lakšim temama)

Pavlovljeva pastrmka: nepotpuna psihologija svakodnevnog pecanja

Darvinov grgeč: evolutivna psihologija pecaroša

Lekcije iz pecanja

