

Uvod

Umorni ste jer se tako dugo tako loše osjećate

DEPRESIJA BOLI. ONA JE NOĆNA SABLAST koja krade vašu radost, nemirni um koji vam krade san. Dnevni demon kojeg samo vi vidite, tama koju samo vi poznajete.

Ako ste posegnuli za ovom knjigom, vjerojatno znate da ove metafore nisu pretjerivanje. Koga god je depresija takla, zna da uz nju poput sjene korača iscrpljujuća tjeskoba, golemo osobno nezadovoljstvo i prazan osjećaj očaja. Zbog nje ostajete bez nade i tupi, prožeti razočaranjem, bez trunke radosti, žudeći sreću koju nikako da okusite.

Nema osobe koja ne bi učinila bilo što samo da se tako ne osjeća. No, stječe se dojam da ne pomaže ništa od onoga što činimo... Barem ne na duži rok. I da stvar bude još gora, kad ste jednom doživjeli depresiju, postoji tendencija da se ona vrati, čak i u slučaju da ste se mjesecima osjećali dobro. Ako vam se to dogodilo, i ako naprosto ne možete trajnije osjećati radost, moguće je da ćete se na kraju osjećati poput totalnog gubitnika, nekog tko ni u čemu nije dovoljno dobar. Možda ćete u nedogled razmišljati, tražeći u svemu neki dublji smisao kako biste jednom zauvijek dokučili zašto se osjećate tako loše. Ako ne uspijete pronaći zadovoljavajući odgovor, osjećat ćete se još praznije i očajnije i na kraju možda definitivno zaključiti da s vama nešto temeljno ne valja.

Ali što ako je s vama sve u redu?

Što ako ste i vi, poput drugih osoba koje opetovano pate od depresije, postali žrtvom vlastitih razumnih, čak herojskih napora, pa, poput osobe zatečene u živom pijesku, u nastojanju da se izbavite, zapravo tonete sve dublje u glib.

Ovu smo knjigu napisali da bismo vam pomogli razumjeti kako se to događa i što tu možete sami učiniti. Dajemo prikaz najnovijih znanstvenih otkrića koja su radikalno promijenila naše razumijevanje procesa koji podržavaju i hrane depresiju ili stalnu tugu.

- U najranijim fazama pogoršanja raspoloženja štetu ne nanosi pogoršanje raspoloženja samo po sebi, već načini na koje reagiramo.
- Naši nas uobičajeni napori da se iz toga ispetljamo neće osloboditi boli od koje pokušavamo pobjeći, već će nas u njoj zarobiti.

Drugim riječima, ništa što činimo u trenutku kad raspoloženje počne padati, ne pomaže. Kad se depresije pokušavamo osloboditi uobičajenom orijentacijom na rješavanje problema tako što "popravljamo" nešto što "ne valja" s nama, zapravo se sve dublje ukopavamo. Kad smo u tri ujutro opsjednuti svojom životnom situacijom... i kritiziramo sebe zbog "slabosti" jer osjećamo da opet klizimo u osjećaj da smo nesretni, u tugu... i očajnički pokušavamo razgovarati sa svojim srcem i tijelom kako se više ne bi osjećali tako kako se osjećamo - sve su to mentalni vrtlozi koji vode samo dublje u ponor. Svatko tko se tako prevrtao u besanoj noći, a mračne mu misli nisu "dale da živi", dobro zna kako su takvi napori jalovi. No, znamo i to kako nas ove navike uma lako hvataju u klopku.

Na sljedećim vam je stranicama i priloženim zvučnim zapisima ponuđena serija vježbi koje možete uklopiti u svoj svakodnevni život kako biste se oslobodili mentalnih navika koje vas drže u glibu vlastite muke. Ovaj program, poznat kao Mindfulness – kognitivna terapija u tretmanu depresije (MKTTD) (MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy), povezuje najnovije spoznaje moderne znanosti i oblike meditacije koje današnja medicina i psihologija prepoznaju

kao klinički djelotvorne. Ova vam nova i moćna sinteza tih različitih pristupa umu i tijelu može pomoći da radikalno promijenite svoj odnos prema negativnim mislima i osjećajima. Tom promjenom stava iznalazite način kako da prekinete tu silaznu spiralu raspoloženja kako se ne bi pretvorila u depresiju. *Naša istraživanja pokazuju da program iznesen u ovoj knjizi može prepoloviti rizik povrata simptoma u osoba koje su imale tri ili više epizoda depresije.*

Svi su sudionici i sudionice naših istraživanja trpjeli zbog ponavljajućih epizoda kliničke depresije. No, ne morate dobiti dijagnozu kliničke depresije da biste imali značajne koristi od ove knjige. Mnoge osobe koje pate od beznađa i boli povezanih s depresijom nikada ne potraže profesionalnu pomoć, ali znaju da su zarobljenici kroničnog osjećaja nesreće koji prodire u mnoga područja njihova života. Ako kod sebe prepoznajete to opetovano batrganje u živom pijesku očaja, inertnost, osjećaj da ste nesretni ili tužni, nadamo se da ćete u ovoj knjizi i priloženim zvučnim zapisima pronaći nešto od velike potencijalne vrijednosti, a što će vam pomoći da se oslobodite tog snažnog utega lošeg raspoloženja koji vas vuče prema dolje te da u svoj život unesete snažnu i istinsku sreću.

Teško je predvidjeti kako ćete točno doživjeti tu istinski zdravu promjenu u vašem odnosu prema negativnim raspoloženjima i što će to vama poslije predstavljati, jer je taj fenomen u svake osobe drukčiji. Dobrobiti ovog pristupa mogu se spoznati samo ako se privremeno odbaci svako prosuđivanje i za neko se vrijeme – u ovom slučaju 8 tjedana – punim srcem angažirate u procesu i vidite što će se dogoditi. Upravo to i tražimo od naših sudionika u programu. Kako bi proces bio dublji i stvarniji, priložili smo zvučne zapise koji vas brižljivo i točno vode kroz meditativne vježbe opisane u knjizi.

Poticat ćemo vas da uz meditativne vježbe kultivate i neke stavove: strpljenje, suosjećanje prema sebi, otvoren um i nježnu ustrajnost. To vam može pomoći u oslobađanju od “gravitacijskog potezanja” depresije jer vam u bitnome pokazuje ono što nam znanost sada potvrđuje: zapravo je u redu da prestanete s pokušajima *rješavanja* problema svojih loših osjećaja. Štoviše, to je mudro, jer naši uobičajeni načini rješavanja problema gotovo bez izuzetka pogoršavaju stvari.

Kao znanstvenici i kliničari danas na drukčiji način gledamo na to što jest, a što nije djelotvorno u radu s depresijom koja se ponavlja u svojevrsnim ciklusima. Do ranih 1970-ih znanstvenici su se koncentrirali na iznalaženje djelotvornih tretmana za akutnu depresiju - za tu devastirajuću prvu epizodu koju su često izazvali tragični događaji u nečijem životu. Iзнаšli su antidepresive koji mnogima i dalje ostaju golema pomoć u tretiranju depresije. Potom se otkrilo da se depresija nakon tretmana često vraća - i, što se češće pojavljuje, sve je vjerojatnije da će se opet vratiti. Naše se poimanje depresije, kroničnog osjećaja da smo nesretni i kronične tuge u vezi s njom, zbog toga, potpuno promijenilo.

Pokazalo se da antidepresivi "popravljaju" depresiju, ali samo dok se uzimaju. Kad se prestanu uzimati, depresija se vraća, čak i nakon nekoliko mjeseci. Ni pacijentima ni liječnicima nije draga ideja da netko mora doživotno piti lijekove kako bi se zaštitio od depresije. I tako smo (Zindel Segal, Mark Williams i John Teasdale) u ranim 1990-ima počeli istraživati mogućnosti nekih potpuno novih pristupa.

Ponajprije smo htjeli ustanoviti iz kojeg se razloga depresija vraća, što to taj živi pijesak sa svakim novim pojavljivanjem čini sve pod-muklijim. Pokazalo se da svaki put kad netko padne u depresiju, dolazi do jačanja neuronskih sveza u mozgu između raspoloženja, misli, tijela i ponašanja, što onda olakšava ponovno pojavljivanje depresije.

Nakon toga smo počeli istraživati što se može učiniti u vezi s tim stalnim rizikom. Znali smo da je tretman opisan kao *kognitivna terapija* dokazano djelotvoran u tretiranju akutne depresivne epizode i da je mnoge osobe zaštitio od povrata simptoma. Ali nitko nije pozudano znao kako djeluje. Morali smo to ustanoviti - ne samo zbog teorijskih interesa, već i zato što je odgovor imao goleme praktične implikacije.

Sve do tada su i antidepresivi i kognitivna terapija ordinirani pacijentima tek kad su već bili depresivni. Smatrali smo da bismo, uspijemo li identificirati ključne sastojke kognitivne terapije, pacijente mogli podučiti tim vještinama *u vrijeme kad se još osjećaju dobro*. Nadali smo se da možemo, ne čekajući katastrofu sljedeće epizode,

početi podučavati ljude kako da upotrebljavaju te vještine i spriječe njeno pojavljivanje u samom začetku.

Na našem nas je osobnom putu istraživanja i propitivanja znatiželja u konačnici uputila na ispitivanje kliničke upotrebe meditacijskih vježbi orijentiranih na njegovanje posebnog oblika svjesnosti poznatog kao *mindfulness* (*puna svjesnost*), koji dolazi iz duhovne tradicije Azije. Jon Kabat-Zinn i njegovi suradnici na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Massachusetts ove su vježbe, koje su tisućljećima dio budističke kulture, preradili i izbrusili za korištenje u modernom medicinskom okruženju. Dr. Kabat-Zinn je 1979. osmislio program smanjenja stresa, danas poznat kao SSPS [Smanjenje stresa punom svjesnošću (*mindfulnessom*)], odnosno MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), koji se temelji na meditativnim vježbama pune svjesnosti i njihovoj primjeni na stres, bol i kronične bolesti. Puna svjesnost može se opisati i kao "svesrdnost", kao svojevrsna otvorenost, susretljivost, jer se doista radi o suosjećajnoj svjesnosti. Pokazalo se da je SSPS (MBSR) iznimno osnaživao pacijente s kroničnim bolestima i drugim teškoćama te osobe sa psihološkim problemima poput anksioznosti i panike. Boljitak se uočavao ne samo u području osjećaja, misli i ponašanja već i u promjeni obrazaca moždane aktivnosti za koje znamo da su u osnovi negativnih emocija.

Unatoč početnom skepticizmu kako će kolege i pacijenti gledati na ideju o meditaciji kao mogućoj preventivi depresije, odlučili smo sve te fenomene pumnije istražiti. Uskoro smo otkrili da je upravo ta kombinacija zapadne kognitivne znanosti i istočnih praksi ono što je potrebno da bi se prekinuo taj ciklus ponavljajuće depresije u kojem se neprekidno bavimo onim što je pošlo krivim putem i time kako stvari nisu onakve kakve bismo mi željeli da budu.

Kad nas depresija počne vući strmoglavce, često se, iz razumljivih razloga, želimo riješiti svojih osjećaja tako da ih potiskujemo ili nastojimo smisliti neki izlaz. Pri tome izvlačimo nešto iz prošlosti zbog čega žalimo i brinemo zbog nečeg što bi se moglo dogoditi u budućnosti. U glavi iskušavamo razna rješenja i ubrzo se počinjemo osjećati loše jer nismo smislili način kako da se oslobodimo mučnih osjećaja. Gubimo se u uspoređivanju trenutačne pozicije s onom u

kojoj bismo radije željeli biti i ubrzo osjećamo da živimo samo u svojoj glavi. I to nas okupira. Gubimo kontakt sa svijetom, s ljudima oko sebe, čak i s onima koje najviše volimo, odnosno s onima koji nas vole. Lišavamo se raskošnog bogatstva doživljaja. Nije nikakvo čudo da smo na kraju obeshrabreni i da nam se čini da ne možemo ništa učiniti. No, upravo tu suosjećajna meditativna svjesnost igra ogromnu ulogu.

KAKO NAJBOLJE UPOTREBLJAVATI OVU KNJIGU

Vježbe pune svjesnosti prikazane u ovoj knjizi mogu vam pomoći da potpuno drukčije pristupite beskrajnim ciklusima mentalnih strategija koje povećavaju rizik od pojave depresije. S ovim se vježbama zapravo možete potpuno osloboditi ovakvog obrasca mentalne aktivnosti. Njegovanje pune svjesnosti može vam pomoći da otpustite i žaljenje zbog prošlosti i brige zbog budućnosti. Tako se povećava mentalna fleksibilnost koja nam otvara sasvim nove opcije i u onim situacijama u kojima ste još netom prije osjećali da ništa ne možete učiniti. Vježbanje pune svjesnosti može spriječiti da normalan osjećaj da smo nesretni koji svi doživljavamo klizne u depresiju, jer nam pomaže da opet dodemo u dodir s punim rasponom naših unutarnjih i vanjskih mogućnosti za učenje, rast i iscjeljenje, dakle onih resursa za koje čak i ne vjerujemo da ih posjedujemo.

Jedan od vitalnih resursa koji često zanemarujemo ili uzimamo potpuno zdravo za gotovo, bili depresivni ili ne, je samo tijelo. Kad se izgubimo u mislima i kad se pokušavamo otarasiti svojih osjećaja, vrlo malu pažnju obraćamo na tjelesne senzacije. No, tjelesni nas osjeti trenutno informiraju o tome kakvo nam je emocionalno i mentalno stanje i mogu nam pružiti vrijedne informacije dok propitujemo kako da se oslobodimo depresije. Fokusiranje na tjelesne osjete ne samo da sprječava upadanje u mentalnu zamku pomoću koje zapinjemo negdje u prošlosti ili se naprežemo u vezi s nekim budućim sadržajem već može promijeniti i samu emociju. U prvom se dijelu ove knjige ispituje kako um, tijelo i emocije zajedno stvara-

ju i održavaju depresiju i što nam ovaj pogled, izrastao iz najnovijih istraživanja, govori o tome kako prekinuti taj začarani krug. Jasno ističe kako smo svi mi žrtve svojih navika - mišljenja, osjećanja i činjenja - koje umanjuju radost i sposobnost prepoznavanja različitih mogućnosti. Iznosi argumente o neupitnoj snazi punosvjesnog obitavanja u trenutku u kojem živite upravo sada.

Logika i rezultati novih istraživanja mogu biti vrlo uvjerljivi, ali nemaju nužno praktičnu uporabnu vrijednost, jer se promišljanjem i rasuđivanjem obraćaju samo razumu. Zato vas u drugom dijelu ove knjige pozivamo da sami iskusite što propuštamo kad nas preuzmu misli i potpuno se izgubimo u tom mentalnom vrtlogu kojim pokušavamo "popraviti" svoju tugu te gubimo kontakt s drugim oblicima svog bivanja i inteligencije, uključujući punu svjesnost. U ovom je trenutku to možda apstrakcija, još jedan koncept za kontemplaciju što bi to moglo značiti u smislu njegovanja pune svjesnosti vlastitog uma, tijela i emocija. Stoga je ovaj dio napravljen tako da vam pomogne razviti vlastitu vježbu pune svjesnosti kako biste sami uvidjeli koliko duboke promjene i oslobođenje ona može donijeti.

Treći će vam dio ove knjige pomoći da usavršite svoju vježbu kako biste se mogli nositi s negativnim mislima, osjećajima, tjelesnim osjetima i ponašanjima koji zajedno kreiraju spiralu koja tugu, osjećaj da ste nesretni pretvara u depresiju.

Četvrti dio spaja sve zajedno u jedinstvenu strategiju punijeg i djelotvornijeg življenja u suočavanju sa životnim izazovima i posebno s aveti ponavljajuće depresije. Prenosimo priče ljudi koji su rasli i mijenjali se vježbajući punu svjesnost tijekom svoje povijesti depresije i nudimo sustavni i lako primjenjivi 8-tjedni program koji na praktičan način objedinjuje elemente i vježbe opisane u knjizi. Nadamo se da ćete se čitanjem ove knjige i provođenjem vježbi povezati s vašim urođenim kapacitetima za mudrost i iscjeljenje na izvediv i najpraktičniji način.

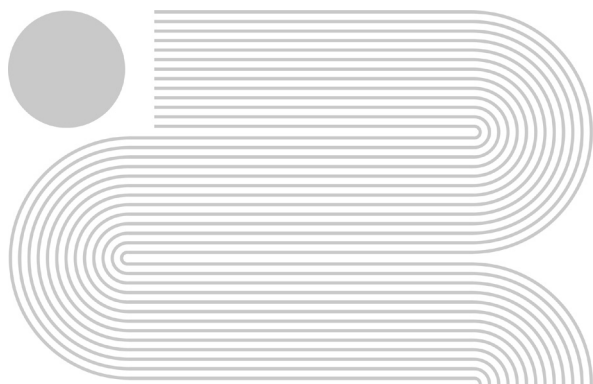
Od ovog se pristupa na razne načine može izvući određena korist. Ne morate se odmah odlučiti za provođenje cijelog 8-tjednog programa, ali ako to napravite u pravom trenutku, korist se može pokazati iznimno velikom. I u slučaju da nemate posebnih problema s depre-

sijom, provođenje jedne ili više ovdje opisanih vježbi pune svjesnosti može proizvesti višestruke koristi. Automatski obrasci uma koji se aktiviraju po navici, a koje ćemo ovdje istraživati, utječu gotovo na svakoga, sve dok se s njima ne naučimo uhvatiti u koštac. Možda ćete samo htjeti više naučiti o svom umu i svom unutarnjem emocionalnom funkcioniranju. Ili će vas, dok to radite, prirodno povući vaša znatiželja pa ćete eksperimentirati s nekim vježbama pune svjesnosti, možda započeti s onima u drugom dijelu. A onda vas to možda motivira da se punim bićem angažirate u 8-tjednom programu i vidite što će se dogoditi.

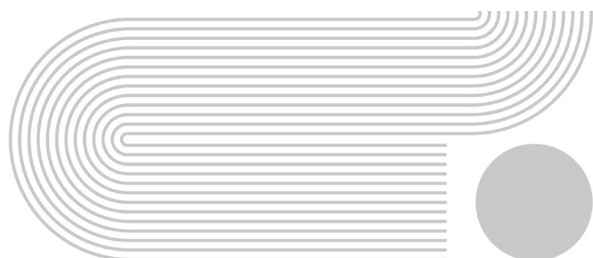
Nekoliko riječi upozorenja prije nego što krenemo dalje. *Prvo, različite meditativne vježbe koje opisujemo često tek nakon nekog vremena otkriju svoj puni potencijal. Zato se i zovu "vježbe".* Zahtijevaju višekratno ponavljanje, uvijek s duhom otvorenosti i znatiželje, umjesto forsiranja nekog ishoda koji se vama čini važnim kako bi opravdao vaše ulaganje vremena i energije. Za većinu nas je to doista nova vrsta učenja i to ona s kojom je vrijedno eksperimentirati. Sve što ovdje spominjemo je tu zato da bi vas podržalo u vašim naporima.

Drugo, bilo bi mudro da ne radite cijeli program ako ste se zatekli usred epizode kliničke depresije. Ako osjećate da je to preteško, mudro je sačekati dok ne dobijete neophodnu pomoć za izlazak iz dubine tame i da budete sposobni pristupiti ovom novom načinu rada s vlastitim mislima i osjećajima, sa svojim umom i duhom koji nije pod preteškim teretom akutne depresije.

Što god da vam je početna pozicija, potičemo vas da ovdje opisane vježbe i meditacije, i one na zvučnim zapisima, vježbate u svojevrsnoj kombinaciji strpljenja, samosuosjećanja, ustrajnosti i otvorenosti. Preporučamo da otpustite tendenciju kojoj smo gotovo svi skloni, naime, da forsiramo odvijanje nekih stvari na određen način i, umjesto toga, da im dopustite da u svakom trenutku budu baš takve kakve jesu. Dok prolazimo kroz ovaj proces, jednostavno, koliko god možete, vjerujte u svoju temeljnu sposobnost učenja, rasta i iscjeljenja i radite vježbe na način kao da vaš život ovisi o njima, jer uistinu, na mnogo načina, doslovce i metaforički - doista i ovisi. Sve ostalo će se posložiti samo od sebe.



I. DIO
Um, tijelo i emocija





“Oh ne, evo me opet!”

Zašto osjećaj da smo nesretni ne prolazi

ALICE SE PREVRTALA PO KREVETU. NIJE MOGLA SPAVATI. Bilo je 3:00 ujutro. Naglo se trgnula iz sna prije dva sata i sada joj u glavi stalno zuji od neprekidnog prisjećanja popodnevnog sastanka s pretpostavljenim. No, ovaj je put tu i komentator. Njezin vlastiti glas koji joj upućuje žestoke prijekore:

“Zašto sam se morala *tako* postaviti? Zvučala sam poput idiota. Što je mislio sa ‘zadovoljavajuće’ – dobro, ali ni blizu dovoljno za povišicu. Kristinin odjel? Kakve veze oni imaju s projektom? Ovo je *moj* teritorij... Bar za sada. Je li to mislio kad je propitivao kako stvari stoje? Sigurno planira angažirati nekog drugog. Nije li tako? *Znala sam* da ne radim to dovoljno dobro – nedovoljno za povišicu, možda neću ni zadržati posao. Da sam barem to predvidjela...”

Alice više nije mogla zaspati. Kad je sat zazvonio, njene su misli već odlutale daleko, od beznadnog položaja na poslu do strašnih neprilika u kojima će se naći ona i njena djeca kad opet bude morala tražiti novi posao. Dok je svoje izmučeno tijelo izvlačila iz kreveta i s naporom kretala prema kupaonici, već je vidjela kako je potencijalni poslodavci odbijaju jedan za drugim.

“Ne mogu ih kriviti zbog toga. No, ne mogu ni shvatiti zašto se tako često osjećam tako loše. Zašto me sve te sitnice toliko muče? Čini mi se da ostali nemaju takvih problema. Ja očito nemam kapaciteta potrebnih da se nosim s problemima i na poslu i kod kuće. Što je ono rekao o meni?”

Film se u njezinoj glavi opet pokrenuo.

Jim nije imao problema sa spavanjem. Zapravo mu je bilo teško ostatu budnim. Po tko zna koji put zatekao se kako sjedi u autu na parkiralištu tvrtke s osjećajem da ga je puka težina dana prikovala za sjedalo. Tijelo mu je bilo olovno. Smogao je tek toliko snage da otkopča sigurnosni pojas. I dalje je sjedio, nepokretan, zaglavljeno, nesposoban da otvori vrata i jednostavno ode na posao.

Možda da u glavi prođe dnevni raspored... To ga uvijek pokrene, naprosto, zavrti stvari. No, ne danas. Zbog svakog je dogovora, svakog sastanka, svakog telefonskog poziva na koji mora odgovoriti gutao olovne knedle i sa svakom takvom progutanom knedlom um mu je odlutao s dnevnog rasporeda do dosadnog pitanja koje je, čini se, bilo s njim svako jutro:

“Zašto se osjećam tako loše? Imam sve što bi većina mogla poželjeti – voljenu ženu, prekrasnu djecu, siguran posao, lijepu kuću... Što ne valja sa mnom? Zašto se ne mogu sabrati? I zašto je uvijek ovako? Wendy i djeci je već muka od mog samosažalijevanja. Više me neće moći dugo trpjeti. Kad bih mogao shvatiti, bilo bi drukčije. Kad bih znao zašto se osjećam tako loše, mogao bih riješiti problem i naprosto, kao i svi drugi, nastaviti sa svojim životom. Ovo je zaista glupo.”

Alice i Jim samo žele biti sretni. Alice kaže da u njezinu životu ima lijepih dana. Ali to nikada ne potraje. Nešto pokrene kaos, i događaji koji je u mladosti nisu uznemiravali, sada je bacaju u očaj i prije nego što shvati što se dogodilo. I Jim potvrđuje da ima dobrih razdoblja – ali ih više opisuje kao odsutnost boli, nego kao prisutnost