

DEPRESIJA

Depresija je verovatno jedna od najintragantnijih tema u psihijatriji, jer se tu, kao malo gde drugde, ukrštaju putevi biološkog, psihološkog i filozofskog u čoveku. Koliko je u tipičnim slučajevima lako prepoznati depresiju, koliko je jednostavno nabrojati simptome koji je čine, pa čak i razumeti neke razloge koji do nje dovode, toliko je izuzetno teško razumeti njenu psihološku pozadinu. Daleko od toga da se tu nije već mnogo toga reklo, i da se nisu razne teorije više manje potvrdile u praksi, no kada uđete u tu oblast, shvatite da neka krucijalna pitanja nemaju odgovore. I kada to kažem, mislim na one prave, ozbiljne depresije, koje se školski kvalifikuju kao teške, a ne one blaže forme, koje su više anksiozno depresivna stanja.

To je upravo i prva dilema, na koju nema pravog odgovora. Šta je zaista depresija? Je li to jedna bolest, sa određenim fazama u razvoju – od blagog uvoda do potpuno izražene bolesti, ili su te faze ustvari zasebne forme depresije? Meni je bliže tumačenje po kome takva anksiozno depresivna stanja mogla biti ili nešto što nije depresija, ili, ako jeste, onda ti oblici nisu depresija po sebi, nego tek uvodni deo iste.

Na to se odmah nadovezuje i sledeće pitanje: da li je depresija uvek hronična bolest ili se može javiti samo u jednoj depresivnoj epizodi? Ukoliko nije uvek hronična, kako onda razlikovati prvu depresivnu epizodu hronične forme od jedne, akcidentalne epizode? Odnosno, postoji li razlika u psihološkoj pozadini – predispoziciji, povodima, načinu nastanka – jedne i jedine depresivne epizode, od one koja će se ponoviti?

Ili kako, recimo, objasniti da ozbiljno depresivna osoba ne oseća – ili bar tvrdi da ne oseća – nikakve emocije? Ukoliko je to verodostojno, to bi značilo da osoba ni u sebi niti u svetu ne prepoznaje nijednu značajnu informaciju. Dalje, ako nema značajne informacije, to implicira da nijedna potreba u biću osobe nije aktivna, bez obzira na koji način. Iz toga bi sledilo da su ili sve potrebe te osobe podmirene u punom obimu, što je nemoguće u ovom svetu ili je biće prosto umrlo.

Rekao sam ranije da je simbolička smrt nešto što smatram legitimnim, ali i sa takvom opcijom nam iskrsavaju dva nova problema. Ukoliko je biće u psihogenom smislu umrlo, to bi značilo da je ostalo bez zadovoljenja svih svojih psihogenih potreba, što je praktično ne-verovatno. Isto tako, ako je umrlo, kako onda može ponovo oživeti kada depresija prođe?

Neizbežan u priči o depresiji je i problem razumevanja suicida uopšte, i posebno kod depresivnih. Zašto bi se ubijao neko ko je već psihički mrtav? Ako ipak nije, ako je to samo varka, kako u širem smislu logički spojiti život, čija je glavna odrednica da *želi da živi*, tj. beži od smrti, da u jednom trenutku *želi da ne živi*? To je slično kao reći da sunce ne želi da sija, vetar ne želi da duva, a kiša hoće da bude suva!? Nije dakle nikako spojivo sa logikom da ono što je stvar po sebi nečega, ne želi to da bude, inače bi sve na ovom svetu moglo biti i ovako i onako, što bi bilo neodrživo. Možda je doduše prejako reći „stvar po sebi“, jer to nama nije nikada zaista dostupno, ali je to svakako ono što mi takvim vidimo i to je dovoljan razlog da ovo deluje kontradiktorno.

Ili, kako shvatiti svo šarenilo simptoma kod teške depresije, gde dominira gubitak energije i strah, zatim depresivno raspoloženje (potištenost, očajanje, tuga, nemogućnost doživljavanja radosti, nisko samopoštovanje itd.), bezvoljnost, pad koncentracije, gubitak apetita, teškoće sa spavanjem, i mnogi drugi? Uzmemo li samo strah, on uvek uključuje pretnju, ali čemu se može pretiti, ako depresivnom čoveku ni do čega više nije stalo? Jer to jeste poruka depresivnih – „moj život je obesmišljen“, „ja sam bezvredan, nebitan“, „nema ničega dobrog za šta bih se borio“. Takve poruke prosto čine svaku pretnju prilično nelo-

gičnom. Isto važi i za ostale simptome, svi oni traže neko logičko pojašnjenje.

Ovo su neka od jako važnih pitanja, na koja nema konačnih odgovora, što onda onemogućava pravo znanje o depresiji. Zato ću ja pokušati da ih nađem, kroz predstavljanje psihološke pozadine depresije, i to iz ugla Epistemološke terapije. Zarad preglednosti, poći ću redom, dakle od onoga što je sam početak.

Povodi i uzroci

Većina ljudi smatra da depresija nikada ne dolazi sama od sebe, već da je uvek neki povod po sredi. Taj povod se uobičajeno vidi u smrti emotivno važne osobe, poslovnim krahovima, bolesti koja je snašla samu osobu ili njene bližnje, neuspehu u nekom poduhvatu, raskidu braka ili emotivne veze, usamljenosti, nekom grehu koji osoba sebi ne može da oprostí itd. Stručnjaci u svim ovim povodima vide zajednički imenitelj gubitka sa kojim se osoba suočila i što je prevazišlo njene mogućnosti adaptacije na isto.

To bi bio faktički pravi uzrok depresije, koji stoji iza ovih povoda. Čak i kada nema tog uočljivog povoda i sledstvenog uzroka, smatra se da ga osoba samo ne osvešćuje, inače je on uvek tu kao uslov da bi do depresije uopšte došlo. Pa i onda kada je depresija „endogena“ (depresija u kojoj su presudni biološki faktori), neurohemijski poremećaj će kod osobe „naći“ način da se uveže sa nekim gubitkom. Jednostavno rečeno, bez gubitka kao uzroka nema ni depresije.

Meni je to sasvim uverljivo u delu da ništa ne može postojati ukoliko nema nečega što je to uzrokovalo, pošto bi to urušilo princip kauzalnosti, no kakvi su ti gubici? Drugim rečima, kakav kvalitet treba da ima neki gubitak, da bi za osobu bio uzrok pojave depresije? Veliki ili težak svakako, što implicira gubitak nečega jako važnog za osobu, ali nama treba ono što bi objasnilo tu težinu. Tu se ne možemo osloniti isključivo na povode, jer iako mogu biti indikativni, u njima nije ceo odgovor. Naime,

neko će ući u depresiju kada u jednom danu izgubi celu porodicu u saobraćajnoj nesreći, nekom drugom će biti dovoljan uzrok pad na nekom ispitu na fakultetu, dok će nekom trećem to biti promena posla.

Osim ovoga, postoji dodatni problem u kvalifikaciji gubitka, koji se tiče onoga što takođe može biti gubitak, ali i ne mora. Reč je o porazu, koji se psihološki može sagledavati kao gubitak neke nade, očekivanog uspeha, neostvarenje cilja, urušavanje planova i slično. Međutim, ako gubitak posmatramo u pravom značenju tog pojma, da bi neko nešto izgubio, on bi to morao prvo da poseduje. „Nada“, „očekivanje“, „plan“, „cilj“ – šta je sve to, može li se to posedovati? Pravi odgovor na to pitanje je prilično složen i daleko prevazilazi naše zahteve ovde, te ću se držati uobičajenog tumačenja.

Po tom uobičajenom mišljenju bilo bi pretenciozno reći da se nada, očekivanje ili plan ne može posedovati, ali bi isto tako bilo pretenciozno reći i da je to isto kao posedovati ono čemu se ta nada „nadala“, očekivanje „očekivalo“, plan „planirao“ ili cilj „ciljao“. Jasno vam je šta hoću da istaknem. Nadati se da će neko rešiti stambeno pitanje, i tu nadu izgubiti, nije isto kao kupiti stan, useliti se u njega, i onda ga izgubiti, pošto se nema para za plaćanje rata za kredit. U tom kontekstu bi gubitak nade bio ustvari poraz, dok bi gubitak stana bio stvarni gubitak poseda.

Prema tome, *poraz možemo definisati kao neuspeh u postizanju poseda nad nečim, a gubitak kao ostanak bez postignutog poseda*. Mislim da je ovo dovoljno precizno određenje razlike između poraza i gubitka, i da sada razumete zašto mi je mnogo bliže njihovo razlikovanje, nego poistovećivanje.

Ukoliko u ovom trenutku ipak ne razumete važnost ove distinkcije, ne brinite, ubrzo će biti mnogo jasnije. Još nešto: ne verujem, ali i ne mogu isključiti mogućnost da ste iz ovog primera sa stanom pomislili da se posed i gubitak odnose samo na materijalne stvari. Naravno da nije tako. Posedovati i gubiti se može i podrška, vera, hrabrost, prijateljstvo, strast, ugled itd. Sledstveno, sve to može biti razlog težnje za posedovanjem, i eventualnog neuspeha u tome – poraz, kao i postignuti posed koji se može izgubiti – gubitak.

Predispozicija

Dosad rečeno možemo rezimirati stavom da se iza svake depresije može pronaći neki uzrok, i to u formi poraza ili gubitka, koji je za osobu isuviše težak za prihvatiti. Naš sledeći zadatak je da protumačimo neprihvatljivost tog poraza ili gubitka, tj. objasnimo šta je to što čini njegovu težinu za osobu.

Iz celokupne priče o psihičkoj strukturi i dinamici možete pretpostaviti da u igri mogu biti samo dve opcije:

1. ugroženost zadovoljenja primarne ili najvažnije potrebe subjekta;
2. ugroženost zadovoljenja više dominantnih potreba.

Pritom pod ugroženošću podrazumevam opet dve moguće varijante, koje u suštini predstavljaju dinamički osnov poraza i gubitka:

- a) procena da ta primarna potreba ili te dominantne potrebe nikada neće biti zadovoljene – *poraz*;
- b) procena da je postignuto zadovoljenje te primarne potrebe ili tih dominantnih potreba zauvek izgubljeno – *gubitak*.

Da, to mora biti tako, ako držimo do logike. Međutim, koliko god bilo tačno, ovo i dalje nije dovoljno informativno i ne objašnjava svu složenost psihološke pozadine depresije. Za to bi morali razumeti mnogo više, najpre šta biva posle takvih procena, sa čime se osoba tada suočava i kreira simptome depresije. No pre nego što dođemo do tog dela, moramo prvo rasčistiti dilemu koja glasi: da li sve osobe mogu oboleti od depresije ili ne? Drugačije rečeno, da li postoji predispozicija za depresiju, i ako postoji, na čemu se zasniva?

* * *

Po prethodno rečenom ispada da svi ljudi mogu biti depresivni, ukoliko njihova primarna potreba ili više dominantnih potreba budu ugrožene. Iskustvo nam pokazuje da to ipak nije tako, odnosno da veliki broj ljudi nikada ne uđe u depresiju, iako bi po ovim kriterijumima imali osnov za to. Hoću da kažem

da među tim ljudima ima onih koji izgube sve što je bilo važno u njihovom životu – recimo posao, porodicu, stan, zdravlje, nađu se na ulici, i opet ne upadnu u depresiju.

Tu neće imati mesta zamerka da to možda nije uključilo njihovu primarnu ili dominantne potrebe, pošto je to praktično nemoguće. Ovo implicira da mora postojati neka dodatna dinamička specifičnost na nivou tih potreba u biću subjekata koji su skloni depresiji, na jednoj strani, i onih koji su na nju „imuni“, na drugoj. Zbog toga je potrebno da otkrijemo posebnost dinamičke konstelacije u biću tih osoba, koja predisponira pojavu depresije, kao reakcije na realne (uobičajene) životne frustracije.

Po meni, takvu specifičnost možemo definisati kroz *tri bazične odlike* potreba u biću osoba sklonih depresiji, na koje se dalje nadograđuju karakteristike ličnosti tih osoba, spajaju sa povodima i uvode osobu u depresiju. Te bazične odlike su sledeće:

1. Kvantitet zadovoljenja dominantnih potreba ili primarne potrebe ne može nadomestiti kvalitet – njihovo zadovoljenje nije moguće sa objektima nižeg kvaliteta od zahtevanog, bez obzira na kvantitet.

2. Ukoliko je reč o primarnoj potrebi subjekta, kao osnovi na kojoj počiva sklonost depresiji, ona se uvek odnosi na potrebu za ljubavlju drugih ili potrebu za ljubavlju prema sebi.

3. Ukoliko su u pitanju dominantne potrebe, kao osnova ove sklonosti, one su uvek povezane sa prethodnim potrebama za ljubavlju.

Pogledajmo sada malo detaljnije te odlike ili dinamičke supstrate u biću osoba sklonih depresiji.

Kvantitet ne može nadomestiti kvalitet

Prva odlika očigledno opisuje zahtevnost, koju ove osobe imaju u odnosu na objekte zadovoljenja svojih potreba. Te njihove krucijalne potrebe neće moći zadovoljiti ništa drugo, do tačno ono što zadovoljava kriterijume kvaliteta koji se traži, što naizgled nije čudno, jer sam rekao da je odgovarajući kvalitet uslov da bi se bilo koja potreba zadovoljila. Iako ovakva dina-

mika ne mora biti nužno autentična, već može biti i proizvod visokih standarda u „idealnom Ja“, ovde akcenat stavljam na autentičnost. Zašto?

Iskustvo me je uverilo da je i u svakodnevnom životu, ali i u stručnim krugovima previše potencirana pozicija da takvi standardi ne mogu biti istina te osobe. Meni je to neprihvatljivo iz nekoliko razloga:

1. Niko zaista ne može utvrditi da je tako, o čemu sam dosta govorio u temi odnosa želja i potreba u knjizi *Čovek u istini*.

2. Ako ne možemo utvrditi da taj kvalitet objekata zadovoljenja jeste ili nije autentičan, onda ja tvrdim da je autentičnost legitimna, koliko i izmaštanost.

3. Apriorno tretiranje takvih zahteva kao neistinitih, nerealnih, besmislenih, iracionalnih, može voditi neadekvatnom tretmanu kod depresivnih osoba.

Zbog svega toga, ja ovde polazim od stava da i visoki zahtevi zadovoljenja mogu biti pravi ili istiniti, te od toga moramo poći, dok se eventualno drukčije ne dokaže. Iz toga sledi da će sve što ću dalje o ovome govoriti, ići iz te pretpostavke autentičnosti, iako ponavljam da nije nemoguće da ove potrebe budu rezultat izmaštane nadogradnje u „idealnom Ja“.

* * *

Elem, u pomenutoj knjizi *Čovek u istini* takođe sam govorio o kvantitativnoj i kvalitativnoj dimenziji potreba i biću, kao i njihovoj nepromenljivosti. Međutim, isto tako sam rekao da njihovo zadovoljenje, pogotovo kod psihogenih potreba, može biti ostvareno sa različitim objektima, zavisno od limita koje okruženje nameće.

U svojoj suštini se tu kvalitet ne menja, tj. potrebu za znanjem ne može zadovoljiti sticanje materijalnih dobara, i obrnuto, ali se menja u nijansama. Naime, nije kvalitativno isto da li će neko steći osnovno za život ili će biti vlasnik korporacije, kao što nije isto završiti srednju školu ili se baviti naučnim radom. Suština kvaliteta je zadovoljena u svim slučajevima, ali je u nijansama to faktički novi kvalitet.

Ili, uzmimo uobičajenu situaciju kupovine automobila, kao jedan od načina zadovoljenja potrebe za sticanjem. Svaki automobil ima ono što zahteva neka naprava da bi se svrstala u pojam automobila, i to bi bilo njegovo suštinsko kvalitativno određenje. Na drugoj strani, kvalitativne odlike Punta i Mercedesa se ne mogu nikako izjednačiti u detaljima, štaviše one su tolike da tu možemo slobodno govoriti o nekom novom kvalitetu koji ih razlikuje. Tako, bez obzira da li osoba teži Mercedesu ili ga je imala, pa izgubila, nikakav Punto to ne može nadoknaditi.

Pritom, pominjane razlike u kvalitetu ne moraju biti tako drastične, da bi se kvalitet koji osoba zahteva poremetio. Nekad je to razlika između mašinskog fakulteta, koji je neki mlad čovek upisao umesto željenog elektrotehničkog, ili gubitak direktorske pozicije i postavljanje na mesto šefa neka službe. Ljudi skloni depresiji prosto imaju želje za tačno određenim objektima, koji ih jedino mogu zadovoljiti. Takođe je uobičajeno da su ti objekti zadovoljenja ili objektivno teško dostižni, ili su teško dostižni za samog subjekta.

Naravno da već sužavanjem izbora objekata zadovoljenja na jedan ili nekoliko njih, dovodi te osobe u veoma nezahvalnu poziciju da nemaju dovoljno alternativa. Upravo to i jeste zamka ovakve pozicije u biću tog subjekta, gde se ostvarenje tih potreba neretko svodi na situaciju ili – ili. Odnosno, njihova realizacija preko drugih objekata prosto nije moguća, makar tih objekata bilo koliko god, pa je to razlog što sam rekao da kvantitet kod ovih ljudi ne može nadomestiti kvalitet.

Kasnije, kada budemo pričali o procesu nastanka, odnosno razrade ove bazične predispozicije, videćemo šta ova zamka uzrokuje.

* * *

Iz prethodnog proizilazi i ono poznato mišljenje da „depressivci“ imaju nizak prag tolerancije frustracije, tj. da ne mogu da prihvate da oni sami, ljudi oko njih ili ceo život nije onakav kakav njima treba. Tako i jeste, ali se psihološka pozadina te netolerancije može različito tumačiti, iz čega slede i različiti terapijski pristupi, što sam pominjao na početku.

Naime, oni koji negiraju autentičnost ovih zahteva, smatraju da u njihovoj osnovi stoje pogrešna uverenja, koje je osoba usvojila i koja joj sada zagorčavaju život. Prateći takvu logiku, oni onda pokušavaju ta uverenja promeniti, i to u smislu njihovog raskrinkavanja kao izmišljenih, izmaštanih. To bi imalo smisla kada bi takvi zahtevi dolazili iz isključivo iz prezahtevnog „idealnog Ja“, kako sam rekao na početku, kada je u pitanju ugrožavanje slike o sebi. U tom slučaju, iako je i to istina koja živi u biću te osobe, ona nije njena autentična potreba, te nije ni prava istina, već laž ili forma ne-znanja o sebi. Tada je ovaj pristup smislen.

Međutim, kako ja rekoh da smatram da je to nekritično uopštavanje, tj. da su u velikom broju slučajeva ti zahtevi autentični, ovo može biti i stranputica. Ako, naime, nekoga sa autentično visokim zahtevima zadovoljenja pokušavate suočiti s tim da je taj zahtev pogrešan, iracionalan, da je ona to umislila, vi je praktično uveravate u laž. Drugim rečima, ne priznavajući istinu njenog bića, vi je udaljavate od suočavanja sa njom i time od prihvatanja limita za realizaciju te zahtevne potrebe. Nisu, dakle, ta uverenja izmaštana, nego je takva dinamika na nivou autentičnih potreba dovela do toga da razum samo definiše istinito stanje stvari.

Figurativno rečeno, dokle god vi ubeđujete osobu da može biti zadovoljna sa Puntom, ili da uopšte ne mora biti zadovoljna, jer, razumno gledano, život nije fontana želja, efekat će tek biti privremen. Razlog je vrlo jednostavan, to nije istina te osobe, i dok ona ne stekne znanje o njoj, tj. o svojim prirodno zahtevnim potrebama, ta istina će stalno podrivati uverenja koja to negiraju.

Niti ovakva osoba može ikad biti zadovoljna Puntom, niti će bilo koji čovek moći trajno prihvatiti da ne mora biti zadovoljan u životu, to prosto nije prirodno. Tek kada osoba bude zaista znala da nju jedino Mercedes može zadovoljiti, te da je zadovoljenje dominantnih potreba neophodno za punoću života, tek onda će ona, paradoksalno, imati šansu da trajno promeni svoje standarde i prihvati limite. Zašto?

Zato što ta neskrivena istina oslobađa razum od nužde da laže da ne mora nešto što mora, ili da stvara lažne nade da će to biti, što biće neko vreme prihvata kao otklon od bola. No koliko bude držao bušan lonac, koji ste zakrpili parčetom plastike – do prvog stavljanja na šporet, toliko će trajati i ovaj otklon – do prvog poraza ili gubitka. Ali, ako se razum istinom oslobodi od stvaranja takvih volšebnih kreacija, on će biti u prilici da stvarno promišlja, razumeva limite i nalazi moguća rešenja. Odnosno, čak i ako ne može da ostvari odgovarajući kvalitet, saznanje da je njena potreba legitimna, ali i je legitimno i ograničenje koje svet postavlja, osoba će biti prinuđena da se tim istinama prilagodi.

Ovaj deo više spada u terapiju depresije, no nisam mogao da odolim, idemo dalje.

Potreba za ljubavlju je primarna

Druga odlika objašnjava dinamički supstrat kod onih osoba gde je primarna ili najvažnija potreba osnov njihove predispozicije za depresiju. Kada je to slučaj, onda je ta primarna potreba ili ljubav prema sebi, ili ljubav koju osoba traži od drugih. Ovakva dinamika je prepoznata i od strane drugih autora koji su pokušavali da razumeju psihološku pozadinu depresije. Različita su tumačenja zašto je to tako, ali je izvesno da su „depresivci“ tog tipa u stalnom doživljaju da nisu dovoljno voljeni ili da ne vole sebe. Zato su oni u stalnoj borbi da osvoje jedno ili drugo, a po pravilu oba.

Inače, odvajanje zadovoljenja ove dve vrste ljubavi više je teorijsko, zarad preciznosti, dok se u realnosti te dve potrebe teško mogu posmatrati zasebno. Nekome ko se oseća voljenim skoro da nije moguće da istovremeno ne voli i sebe, kao što je skoro nemoguće da neko ko voli sebe može ostati uskraćen za ljubav drugih. Važi i obrnuto: neko ko nije voljen, veoma teško može voleti sebe, isto kao što neko ko ne voli sebe, ne može biti ni voljen od nekog drugog. Ako vam se možda čini da to nije tako u realnom životu, ja ću vam reći samo da ili te osobe nisu u istini voljene ili da u istini ne vole sebe.

Svakako, primarna potreba za ljubavlju je ovde ključ, ali ne

samo to. Objekti zadovoljenja te potrebe su, kao i kod prethodne odlike, veoma specifični. Kada je ljubav prema sebi u pitanju, objekti zadovoljenja su ustvari uslovi, standardi koji obično idu iz „idealnog Ja“. Iako je osoba kao takva jedini mogući objekt zadovoljenja te potrebe, njene karakteristike su, kako fizičke, tako i psihičke, mnogobrojne i unekoliko promenljive. Zato su ti standardi logički održivi kao uslov, iako su samo donekle u vezi sa istinom.

Hoću reći da ostvarenjem nekih autentičnih potreba, recimo, za potignućem, znanjem, novcem, mogu biti legitimni. S druge strane, uslov da neko bude viši nego što jeste ili duhovitiji nego što mu je dostižno, predstavlja formu pogrešnih uverenja ili – po epistemološkoj terapiji – laži u kojima neko živi. S obzirom da je ova dinamika generalno prilično poznata, ne bih se na tome više zadržavao.

Što se tiče specifičnosti zadovoljenja potrebe za ljubavlju od strane drugih, naveo bih jednu, rekao bih, prilično osnovanu hipotezu. Reč je ustvari o jednom aspektu ove specifičnosti, koga smatram jako važnim.

Naime, ljudi skloni depresiji ponekad ne umeju da opišu osobu koja bi mogla zadovoljiti njihovu potrebu za ljubavlju. Ako to pak i mogu, onda često ne umeju da opišu način kako bi to ona trebala da im pokaže. Ovo nepoznavanje načina je veoma interesantno, jer stvara utisak da faktički ne znaju šta hoće ili da samo znaju šta neće. Međutim, kako logički nije moguće znati šta se neće, i da se pritom ne zna šta se hoće, pošto jedno drugo uslovljava, možemo pretpostaviti da oni ipak znaju šta hoće. Pa kako onda to ne mogu osvestiti?

Mislim da je odgovor upravo u tome što to i nije moguće zaišta osvestiti, pošto je po sredi nešto što se zove bezuslovna ljubav. Takvu ljubav mi ne možemo sebi jasno da predstavimo, najpre zato što ona ničim ne obavezuje, što je u našem iskustvu od početka života nezamislivo. Čim počnemo da razumevamo kauzalne relacije, počinje i razumevanje da se u ljubavi nešto očekuje zauzvrat, te je ovo prvi mogući razlog neznanja o čemu se tu radi.

Drugi razlog se nadovezuje na prethodni. Odustvo iskustva sa takvom vrstom ljubavi čini njeno osveščivanje potencijalno opasnim, odnosno nečim što bi naišlo na automatsku osudu i odbacivanje. Jer ko to sme da traži sve, i da u tom traženju traži i da ne daje ništa, ako neće? Svakako niko ko ima potrebu da bude voljen. S obzirom da ovi ljudi imaju izuzetno izraženu potrebu da budu voljeni, nije teško shvatiti koliko bi osveščivanje ovakvog zahteva tek za njih bilo pogubno, sve i da su sposobni da to sebi predoče.

Eto to mi se čini kao najveći problem sa posebnim zahtevom u zadovoljenju potrebe za ljubavlju drugih kod ovih osoba, i na tome ću graditi značajan deo narednih postulata. Kad sam kod toga što sledi, dodao bih i to da ostajem na pomenutoj poziciji da su obe ove potrebe za ljubavlju skoro neodvojive. Zato ću u narednim tumačenjima psihološke pozadine obe ove potrebe nazivati jednostavno potrebom za ljubavlju, sem tamo gde je tu razliku potrebno naglasiti.

Potreba za ljubavlju iza dominantnih potreba

Poslednja, treća odlika bi mogla da zbunjuje, pošto sluti da dinamika na nivou dominantnih potreba, kao osnov predispozicije za depresiju, i nije skroz legitimna. Rekao sam, naime, da i kada je to tako, to je opet uvezano sa potrebom za ljubavlju, što bi svelo frustracije dominantnih potreba na samo prvi korak u uskraćivanju potrebe za ljubavlju.

Ima istine u toj zamerci, ali samo ako psihički svet posmatrate kao solidnu anatomsku strukturu, sa svojim delovima i pripadajućim funkcijama. Paradoksalno, ja to upravo i pokušavam da ostvarim sa preciznošću kojoj težim, no koliko god se ja trudio, sve vreme vas isto tako upozoravam da to nije zaista moguće i da se „manete“ takvih očekivanja. Konačno, ni u svetu telesnog nema organa koji bi mogao da funkcioniše sam za sebe, sve je povezano, što opet ne čini njihovu zasebnost nelegitimnom. Držeći se toga, ja ću sada probati da objasnim moje viđenje ove zbunjujuće pozicije.

Po mom mišljenju i iskustvu sa depresivnim osobama, valid-

niji dinamički osnov sklonosti depresiji jeste prioritetna potreba za ljubavlju, koja je kvantitativno i kvalitativno veoma zahtevna, kako to prva odlika i definiše. Međutim, to ne implicira da početna pozicija te iste zahtevnosti u zadovoljavanju drugih dominantnih potreba može biti skroz odbačena. Hoću da kažem da osujećenost dominantnih potreba ne može da ne otvori pitanje zadovoljavanja potrebe za ljubavlju. Kako to razumeti?

Pozvaću se na Svetu Logiku. Kako mi doživljavamo svaku vrstu zadovoljenja od početka do kraja života? Kao prijetnost, kako bi drugačije, zar ne? Izvesno da, i što je potreba dominantnija, to se prijetnosti pridružuju i uživanje, sreća, zanos itd. A šta je motivacioni supstrat prijetnosti i drugih navedenih pozitivnih emocija? Svakako približavanje objektu koji nam to donosi, pogotovo kada su potrebe važnije. Ukoliko nas objekt privlači, jer nam donosi sve te benefite, da li ga onda volimo ili ne volimo? Nema drugog odgovora nego da ga volimo, želimo, hoćemo ga u svojoj blizini.

Takva veza se učvršćuje vrlo rano, već u prvim prijetnim iskustvima bebe – hranjenje, utopljanje, dodir, maženje, što se u biću ne može drugačije prepoznati nego kao dobijanje ljubavi. Sledstveno, svaki kasniji objekt zadovoljenja je, posebno dominantnih potreba, na neki način zadovoljenje naše potrebe za ljubavlju. Bez obzira da li to dolazi od spoljašnjih objekata, ili smo mi sami sebi kao objekt doneli neko zadovoljenje biću, skor je isti – zadovoljavanje potrebe za ljubavlju.

Ako mi neko prebaci da time ulazim u neko šire obesmišljanje drugih potreba i da postavljam jednu kao superiornu nad svim ostalim, ja se neću opirati. Kao što je srce organ kao i svaki drugi, ipak niko njegovu važnost ne poredi sa jetrom, bez koje se isto tako ne može. Tako je po meni sa potrebom za ljubavlju, koju smatram najvažnijom od svih psihogenih potreba. I ne samo to, ona je toliko jaka kod ljudi, da je kod te potrebe granica sa fiziološkom dimenzijom najtanja, o čemu sam govorio u poglavlju o potrebama. Sve druge psihogene potrebe, čak i one najraširenije i izrazito jake, kao što su potrebe za sigurnošću, pripadanjem, uvažavanjem od strane drugih, sve one u suštini imaju osnov u prvim iskustvima sa objektima koji su davali ljubav.

Prema tome, nemam nikakvu dilemu da je ova potreba u svima nama krucijalna, skoro kao i fiziološke potrebe. Kažem skoro samo zato što odrasli ljudi neće fizički umreti bez ljubavi, kao što će to u velikom broju slučajeva da se desi bebama, ali će izvesno zamreti veliki deo njihove duše.

No, da ne bude zabune, iako apsolutno važnija od ostalih psihogenih potreba, ona ne mora kod svih ljudi biti u prvom redu. Naime, kao što je srce u telesnom nesporno ključno, ono može biti zdravo i jako, te na njega i zaboravimo. Ali ako su nam bubrezi nasledno loši, na njih ćemo mnogo više obratiti pažnju i njima ćemo se baviti. Slično je i u psihičkom svetu. Potreba za ljubavlju može biti skromnija u odnosu na objekte zadovoljenja i time lako ostvariva, čime će biti potisnuta u drugi plan, te ćemo pažnju usmeriti na neke druge potrebe, koje su možda zahtevnije. Ili, u drugačijoj situaciji, ako je srce urođeno slabo i traži posebnu negu, svi drugi sistemi će biti u drugom planu. Na isti način, visok zahtev u potrebi za ljubavlju će tražiti direktno i stalno bavljenje tom temom.

Mislim da bi posle ovog objašnjenja trebalo da vam bude jasno zašto smatram da nezadovoljavanje dominantnih potreba može biti dinamički osnov za doživljaj da nisu voljeni i da ne mogu voleti sebe. Prijatnost koja izostaje, i to još kod potreba koje su tako važne za osobu, neminovno vodi tome stanju. Tako bi generalno bilo kod svih ljudi, no oni imaju sposobnost da te potrebe zadovolje i nižim stepenom kvaliteta, te se u realnom životu to praktično ne događa. Na drugoj strani, osobe predisponirane za razvoj depresije nemaju tu fleksibilnost, kako smo videli, pa se kod njih taj rizik multiplicira.

* * *

Rezimirajući, mogli bismo reći da je kod ovih osoba pitanje zahtevnosti primarne potrebe za ljubavlju, na jednoj, ili zahtevnosti u zadovoljavanju dominantnih potreba, na drugoj, faktički pitanje o prvobitnosti kokoške ili jajeta. Hoću da kažem da je skor na kraju isti: bez obzira da li osoba nije uspeła u ostvarenju drugih potreba, pa smatra da ne može sebe voleti i da je drugi ne

mogu voleti, ili njena potreba za ljubavlju traži tako sofisticirane objekte zadovoljenja, pa neuspeh u tome vezuje za svoju manjkavost u ostvarenju drugih potreba. Na kraju se to ipak svodi na problem sa potrebom da osoba voli sebe i da bude voljena.

Pogledajmo sada kako se odvija ceo taj dinamički proces u kome ove predisponirajuće odlike dolaze do izražaja, odnosno kako se po njima kreiraju obrasci u ličnosti, kako se aktiviraju na određene povode, te konačno rezultiraju uvodom u depresiju ili, preciznije, depresivnu epizodu. Ovu razliku između depresije i depresivne epizode smo već elaborirali, i ja ću ovde govoriti o prvoj depresivnoj epizodi kod osoba predisponiranih za depresiju, bez obzira da li će nakon toga slediti još neka ili ne.

Razrada predispozicije i uvod u depresiju

Zahtevnost na nivou dominantnih potreba

Podimo od dinamičke pozicije u kojoj je osnovni zaplet zahtevnost na nivou zadovoljenja dominantnih potreba u biću. Ovakva zahtevnost, u limitima koje svet nameće, nosi veliki rizik da se ne ispuni, što bi onda rezultiralo odsustvom prijatnosti, jednako odsustvom osećanja da su voljeni. Zbog toga ove osobe stvaraju veliki otpor u vidu straha od neuspeha, pa se od toga brane na više mogućih načina:

- a) maksimalno odlažu pokušaje da to realizuju, i kada konačno krenu, toliko brinu o mogućem neuspehu, da im to oduzima i koncentraciju i energiju;
- b) biraju objekte zadovoljenja koji ne nose odgovarajući kvalitet;
- c) ostaju u neosvešćenom nečinjenju, investirajući svu energiju u „razmišljanje“ o tome šta bi trebalo da čine u svom životu.

Sve ove varijante ih udaljavaju od realizacije tih dominantnih potreba i željenog doživljaja da su voljeni. Jedini razlog koji osobe sklone depresiji nalaze za takav skor, ide u pravcu uverenja da su

nesposobne, loše, bezvredne, te da zato nisu vredne ni svoje ni tuđe ljubavi. No, kako ni oni, kao i svi drugi ljudi, ne mogu u tražanju prihvatiti ni stanje nevoljenosti, niti doživljaj bezvrednosti, oni će nekim od prikazanih načina, ili drugim putevima, ipak nastojati da ostvare naumljeno. Nažalost, zbog navedenih razloga, to će ih opet po pravilu dovoditi do poraza ili gubitka.

Rezultat tih ponovljenih pokušaja da postignu uspeh, učvrstiće u njihovoj ličnosti obrazac „kupovine ljubavi“ – biti voljen = biti uspešan, dok će ponovljeni neuspesi u tome stvoriti strah od novih pokušaja. Tako se etablira „depresivna klopka“: moraju uspeti da bi bili voljeni, uz istovremeni strah od suočavanja sa još jednim porazom. Već to je dovoljno za uvod u depresiju, pošto se na prethodnu unutrašnju borbu nadovezuje dodatna procena da su nesposobni, slabi, da nemaju hrabrosti itd. Iz toga dalje sledi procena da nema šanse da ikada ostvare svoje dominantne potrebe i eto početne depresije.

Zahtevnost na nivou primarne potrebe za ljubavlju

Slično kao i u prethodnom slučaju, i ovde sve počinje od usko profilisanog izbora objekata i načina na koji oni mogu zadovoljiti ovu potrebu. To osobu neminovno izlaže velikom riziku od osujećenja, i sledstvenom strahu od neuspeha. Taj strah onda modelira njihove odnose sa potencijalnim voljenim objektima, što te pokušaje čini praktično osuđenim na neuspeh, i to ću ubrzo detaljnije objasniti.

Pre toga je potrebno napomenuti da ove objekte zadovoljenja treba shvatiti u najširem kontekstu, dakle ne samo u smislu osobe i načina, kada je reč o ljubavlju drugih, nego i više u onom smislu u kome se ti objekti zadovoljenja prepoznaju kod potrebe za ljubavlju prema sebi. Šta to znači?

Sećate se da sam ranije rekao: osoba sebe voli ili ne po tome koliko uslova za tu sopstvenu naklonost zadovoljava – koliko je lepa, zgodna, pametna, sposobna, uspešna, kreativna itd, kao i da li su ti uslovi na odgovarajućem nivou kvaliteta. Reč je, dakle, o objektima zadovoljenja koji su ustvari usko određeni kriterijumi koje osoba mora posedovati da bi sebe volela. Takođe sam re-

kao da je zadovoljenje potrebe za ljubavlju prema sebi praktično neodvojivo od zadovoljavanja potrebe za ljubavlju drugih.

Sve to sada stvara odličan teren za problem i na nivou ove druge potrebe. Kako?

S jedne strane, u ličnosti se stvara obrazac po kome do ostvarenja ljubavi prema sebi neće doći ukoliko ne ostvare nešto od zadatih kriterijuma. Zbog toga oni pokušavaju da poprave što mogu, kao i drugi ljudi, no ne mogu da prihvate ono što ne mogu popraviti, kao ti drugi ljudi. Ne mogu biti viši nego što jesu, ni pametniji, ni bitno zgodniji, ali nepomireni sa tim, oni kreću u nadoknadu toga što nemaju.

Uglavnom je taj poduhvat delimično osvešćen, mada može biti i potpuno neosvešćen, no to ne menja jasnoću cilja. Svoja očekivanja oni tada usmeravaju ka potencijalnim voljenim objektima, koji moraju imati posebnu vrednost, ali i pristup, što bi moglo dovesti do te kompenzacije neodostataka i ostvarenja potrebe za ljubavlju u celini.

Kada je takav cilj neosvešćen, tj. kada osoba uopšte ne može osvestiti šta hoće od voljenog objekta, pozadina toga je, kako sam rekao, najverovatnije zahtev za bezuslovnom ljubavlju. Logika takvog zahteva je laka za razumevanje, jer bi bezuslovna ljubav praktično poništila sve moguće nedostatke i dovela do željenog rezultata. Međutim, pošto su ta očekivanja od sebe, ali i od potencijalnog voljenog objekta, jako visoka, put ka porazu i nastanku depresije ili uvodu u istu je otvoren.

I šta onda rade takve osobe? Bilo da znaju koji je to objekt i način ili da ne znaju način, oni se ponašaju prema tom objektu kao suncokreti u odnosu na sunce. Umesto da se trude da jasno predoče šta hoće, odnosno ko su oni i kakve su njihove potrebe, oni rade sve suprotno. U strahu da ne izgube tu „dragocenost“, oni od objekta prave centar svog sveta, udovoljavaju mu na sve načine, prilagođavaju se, neretko i ponižavaju: jednom rečju, rade sve sem onoga što treba. Nekad je to više, nekad manje očigledno, no u konančom skoruu će svaka depresivna osoba reći da nikada nije pratila sebe, nego je sve činila zbog drugih.

Tim putem oni neretko osvajaju željeni objekt, ali ne zado-

voljavaju svoju potrebu. Šta to znači? Pa njihov cilj je najpre da dobiju ljubav tog objekta, no kome će taj objekt uzvratiti ljubav? Ko je ta osoba koja ih je osvojila? Neko ko se pred njima predstavio na određeni način, a ne neko njima nepoznat u pozadini te lažne predstave. Prevedeno, taj voljeni objekt će „kupiti“ ono što mu se „prodalo“, i davati onoliko, i na onaj način, kako ju je ta osoba navikla. Problem nastaje onog trenutka kada osoba sklona depresiji, nezadovoljna takvim kvantitetom i kvalitetom, počne da zahteva ono zbog čega je ta cirkusijada i nastala – ljubav prema svom pravom Ja. Zamislite stepen obostranog razočaranja, kada se cela ta laž razotkrije.

Nakon svega što smo do sada rekli, nije potrebna velika pamet da bi se naslutilo šta dalje biva. Bez obzira da li je osvojila, pa izgubila voljeni objekt, ili je u startu odbijena, osoba ovaj poraz ili gubitak razumeva kao da nije dovoljno dobra. Procena da je gubitak voljenog objekta nastao zato što ona nema šta da ponudi, gura osobu u novu grešku podizanja standarda njenih ponuda, te se ona iznova trudi da postane pametnija, lepša, zgodnija itd., ili da jednostavno postane još bolja u mimikriji onoga što misli da nema.

Tako se stvara onaj isti obrazac „kupovine ljubavi“ u ličnosti, kao kada je početni osnov dinamika na nivou zadovoljavanja dominantnih potreba, sa istim razvojem događaja. S obzirom, naime, da i u laži i u trudu postoje limiti, te da osoba ne vidi grešku, novi poraz ili gubitak je neminovan, te tako i depresija.

* * *

Posle ovih opisa načina nastanka depresivne epizode, očigledno je da i jedna i druga početna pozicija u procesu nastanka depresije, u osnovi ima procenu da je osoba bezvredna, da je zato nevoljena, te da će tako i ostati.

Sada dolazimo do nečega što ne sme ostati nedorečeno, a tiče se razumevanja ove njihove sklonosti da za svoje neuspehe isključivo osuđuju sebe. Jeste logično, ali zašto, možda ćete se upitati? Zašto prebacuju sebi, umesto da svale krivicu na druge ljude, sudbinu, život, konačno na Boga, kao „sav normalan svet“?

Ne, nije zato što su oni zdravo kritični, nego upravo zato što su nekritični. Kritičnost bi vodila preispitivanju svojih zahteva u svetlu limita ovog sveta, dakle, suočavanju sa istinom, dok je ovde reč o slepilu koje ne zna i ne želi da zna. Ali odakle to slepilo? Ja vidim bar tri moguća razloga tome, koji su svi listom ne-osvešćeni.

Prvo, ako ne bi osudili sebe, morali bi osuditi nekoga ili nešto drugo, što, rekosmo, većina ljudi radi. No ta većina nema tako visoke zahteve i može rizikovati da „sa prljavom vodom bace i bebū“, te da se prebace na neke druge objekte zadovoljenja. Jer, tako to ide: ukoliko se greška nalazi u svetu, a ne u sebi, onda ta greška može biti zarazna i preneti se na same objekte zadovoljenja. Šansa za to je poprilična, pošto se oni teško mogu izdvojiti iz tog procesa osuđivanja.

Ukoliko se to i dogodi i objekti zadovoljenja izgube svoju vrednost, „normalnima“ to neće biti neki problem. Nisu završili fakultet, dovoljna je i viša škola; nisu se pojavili na naslovnim stranama, zadovoljni su i „lajkovima“ na fejsbuku; nisu uspeli da osvoje „princa“ ili „princezu“, biće zadovoljni i pristojnom devojkom ili momkom iz kraja; Izgubili su „princa“ ili „princezu“, reći će da nije bilo suđeno i naći one zaboravljene, pristojne osobe iz kraja itd.

Kako depresivcima tako nešto nije ni zamislivo, jer nijedan drugi objekt zadovoljenja ne dolazi u obzir, oni ga moraju čuvati po svaku cenu, ili će zauvek ostati prazni. Zato su oni uvek spremni da sve prebace na sebe, koliko god bolelo.

Drugi razlog se naslanja na prethodni i odnosi se na agresivnost i agresivne emocije kod ovih osoba. Možda će nekome izgledati da mnogo forsiram tu temu, ali nemam izbora. Prosto je isuviše vidljivo da te osobe sebe kinje, maltretiraju, kažnjavaju, okrivljuju i sl.

Najverovatnije tumačenje ovog preusmeravanja agresije jeste da se na ovu smetnju, koju osoba prepoznaje u sebi, nadograđuje prenos besa sa nekog drugog objekta na sebe. Drugim rečima, smetnja koju sopstvena nedovršenost predstavlja za osobu, postaje pretnja time što joj se dodaje bes prema spolja-

šnjim objektima zadovoljenja potrebe za ljubavlju. Bilo da su ti objekti fizički prisutni ili postoje samo u psihičkom svetu subjekta, skor je isti.

Frojd je to odavno zapazio na sličan način, kada je rekao da depresivne osobe ubijaju sebe, jer ne mogu ubiti drugog. Odnosno da se početna agresija prema spoljašnjim objektima preusmerava, vraća na samog subjekta. Meni se čini da je ovo logički održiva opcija. Zašto?

Očekivano je da frustracije zadovoljenja potreba od strane objekata zadovoljenja, za koje smo rekli da su na kraju uvek osobe, može proći bez osude tih objekata. Logički je prosto nemoguće da trud koji oni ulažu da dođu do realizacije svojih potreba, kao i procena koliko je to za njih važno, ne proizvede procenu da im ti objekti bespravno ili nepravredno to onemogućavaju. Tako se objekti pretvaraju u pretnju, na koju osobe prvo reaguju besom, kako to obično i biva, da bi ga ubrzo prevladao strah. Zašto?

Zato što su ti objekti, kako smo rekli, isuviše važni da bi se osoba usudila da im naudi, i time oni postaju nesavladivi u proceni. Bes se na taj način ipak ne može poništiti, nego traži drugi objekt za svoje pražnjenje. Pošto u toj igri postoje samo dva igrača za subjekt: druga osoba kao objekt zadovoljenja, i osoba sama kao objekt sama sebi, jedini logičan krivac onda može biti ta druga strana – sama osoba kao objekt. Sledstveno, dolazi do prenosa besa i kažnjavanja sebe kao objekta.

Bez obzira, dakle, da li se ovo događa direktnim prenosom besa, ili prvo dolazi do potiskivanja besa i njegove kumulacije, pražnjenje ide prema osobi samoj kao objektu. Sve ovo značajno olakšava prethodna procena osobe da ima razne nedostatke, koje prepoznaje kao smetnju, te se na to lako nakalemi ovaj doatak u vidu pretnje. Time osoba, u strahu da ne povredi objekt za koga vezuje svoje ispunjenje, povređuje sebe na razne načine, sve do samouništenja.

Treći razlog ovog okretanja odgovornosti na sebe smatram najmanje važnim, no ne i nebitnim. On se odnosi na gubitak kontrole, jer bi prebacivanjem krivice na druge, ceo proces zadovoljenja mogao izmaći iz njihovih ruku. Kontrola je ono što,

uopšteno gledano, većina ljudi želi da ima, i što je ulog veći, naravno da je i ta želja izraženija. Kod ovih osoba objekti zadovoljenja su prava dragocenost, te je za očekivati da ovaj element bude takođe izražen.

* * *

Na kraju bih se kratko osvrnuo na nešto što takođe može biti razlog da me optužite za nedoslednost u svemu što sam do sada ispričao. Reč je o mojoj postavci da autentične potrebe prati i sposobnost osobe da ih ostvari. Kako to sad spojiti sa ovim neostvarivim, a opet autentičnim zahtevima kod osoba sklonih depresiji?

Sve to i dalje stoji, ali uz podsetnik da sam isto tako rekao da ta sposobnost podrazumeva uokviravanje u realna ograničenja u spoljašnjem svetu. Videli smo da su osobe sklone depresiji u ratu sa realnošću, jer su njihovi zahtevi po principu ili – ili. Da situacija bude gora, oni i ne znaju, ne osvešćuju istinu tih svojih visokih zahteva, što bi ustvari bio uslov da se pozabave limitima realnosti.

Ukoliko se, pak, dogodi da u susretu sa porazom ili gubitkom oni povećaju svoje zahteve, onda je situacija još jasnija. To, rekoh ranije, nije nemoguće, nego ne možemo izvesno tvrditi dok to ne dokažemo. Svakako to nije ni nešto što ne bi imalo dinamičkog smisla. Prosto neki trud nije urodio plodom, bilo zato što je izišao na neuspeh, ili zato što je uspeh bio manjkav, te osoba shvata to kao razlog za povećanje standarda, da se to ne bi opet dogodilo. Naravno da tako ulazi u jedan zatvoreni krug sve nedostižnijeg zadovoljenja i dostižnije depresije.

Konačno, sklonost depresiji ne mora da bude realizovana, tj. osoba ne mora nikad u životu doživeti depresivnu epizodu, ako joj okruženje ponudi odgovor na njene zahteve. Jeste da je to retko srećna okolnost, ali nije i nemoguća. Time bi bila eksplicitno potvrđena moja teorija o spoju autentičnih potreba sa sposobnostima, no i bez toga, rekoh malopre, limiti ne osporavaju validnost ovog koncepta.

Razvijena depresija

Kada se sve ovo što smo do sada prešli izdogađa, osoba u sledećem koraku ulazi u ono što ja nazivam depresija u punom obimu, ili depresija kao razvijen poremećaj. Generalno, depresiju treba slikovito da zamislite kao jedno usporeno padanje u duboki bunar, gde bi određeni elementi tog scenarija mogli biti ovako predstavljeni:

1. *Predispozicija* – hodanje po ivici bunara;
2. *Povod* – slabiji ili jači vetar;
3. *Uzrok* – kombinacija hodanja po ivici, klizave podloge, i peska koji je vetar naneo osobi u oči;
4. *Uvod u depresiju* – gubitak ravnoteže i pad u bunar, ali sa hvatanjem za ivice i zadržavanjem;
5. *Razvijena depresija* – gubitak snage za držanje za ivice, proces laganog padanja uz grčevite pokušaje da se uhvati za zid, konačno prepuštanje i tonjenje.

Iako standardno uprošćena slika, mislim da dovoljno jasno prikazuje ono što hoću da vam predočim. Bilo da je osoba osvestila ili ne ove korake, teško da ih nije bilo. Praktično niko ne utone u depresiju od danas do sutra, po pravilu je to proces koji ima neko trajanje. No, to je nama ovde najmanje važno. Mnogo bitnija poruka ove slike jeste da psihološka pozadina u svim ovim fazama ima svoje specifičnosti, što se onda odražava i na samu simptomatologiju.

Osim toga, ova figura nam ujedno pokazuje i da depresija nije prava depresija sve do poslednje faze. To sam pominjao na početku ovog segmenta, kada sam rekao da sve lakše forme, po meni, nisu prava depresija, već anksiozno-depresivna stanja. Na ovom prikazu tu spada uvod u depresiju, dakle onaj deo gde se osoba i dalje drži za ivice bunara. Razlog zašto tako mislim je reverzibilnost tog procesa, odnosno mogućnost da se osoba izvuče iz bunara, čime bi izostala faza razvijene depresije, pa se to i ne može nazivati depresijom.

Pošto smatram da smo u prethodnom delu pojasnili psiho-

lošku pozadinu svega onoga što se događa do faze razvijene depresije, sada ćemo se pozabaviti samo tom poslednjom i ujedno suštinskom fazom.

* * *

Rekao sam da ta faza počinje onog trenutka kada osoba izgubi snagu i počinje da pada. Od tog momenta, pa nadalje, osoba u kliničkoj slici manifestuje većinu pominjanih simptoma depresije, od kojih bih ja kao ključne izdvojio sledeće: gubitak energije, strah, očajanje i osećanje bezosećajnosti.

Svi ovi simptomi imaju neko svoje značenje u dinamičkom smislu, tj. specifičnu psihološku pozadinu, koja faktički sadrži samu esenciju depresije. U tom smislu je signifikantan i redosled njihovog pojavljivanja, te ću ih ja tim redom i predstaviti. Napominjem da takav sled simptoma ne mora biti osvešćen, odnosno da osoba najčešće te simptome ne razdvaja po vremenu nastanka.

Gubitak energije

Gubitak energije je prvi korak u ovoj fazi, od koga počinje brži ili sporiji pad ka dnu. Psihološka pozadina ovog gubitka energije nam se otkriva sama po sebi, ukoliko ste pažljivo pratili dosadašnji tekst. Rečeno je da snaga našeg bića ili, ako hoćete, naša snaga uopšte, zavisi od stepena na kome se nalazi zadovoljenje naših potreba. Naravno da u tome glavnu ulogu imaju dominantne potrebe, čija nedovoljna ispunjenost čini osobu objektivno slabom, a što ona i subjektivno tako doživljava.

Prorađujući predisponirajuće faktore za pojavu depresije, videli smo da je kod takvih osoba presudno to što imaju veoma visoke zahteve u pogledu objekata zadovoljenja baš tih potreba. Tako velika očekivanja po pravilu nailaze na frustraciju – osujećenje ili, pak, kratkotrajno, lažno zadovoljenje, praćeno razočaranjem. Rezultat je u oba slučaja negativan, i kada se taj rezultat ponavlja kroz vreme, sveukupno zadovoljenje može biti samo na nultom ili, u najboljem slučaju, jako niskom stepenu. Iz toga sledi tolika i takva slabost, koju je teško dočarati ljudima koji nisu doživeli depresiju.

Kada bi pravili analogiju, relacija zadovoljavajućeg, naspram niskog stepena ostvarenja dominantnih potreba, bila bi kao poređenje sitog, na jednoj, sa onim ko nije jeo dve nedelje, na drugoj strani. Pritom, taj koji gladije nije sedeo skrštenih ruku, nego se tako izmučen, sve vreme iznova i iznova trudio da dođe do hrane. Na to se još u svakom pokušaju nadao da će konačno dobiti zasluženi obrok, i svaki put se ta nada izjalovila, i svaki put je za to okrivio sebe.

Sada možda možete bolje da zamislite slabost sa kojom se suočava osoba koja gladije, u odnosu na onu koja je sita. I iako nije savršeno, ovo poređenje ipak ističe poentu: prvobitni kvantitet jednokratnog osujećenja – odnos sitog prema gladnom, prelazi ponavljanjem u novi kvalitet – odnos sitog prema onome ko je bio izložen kontinuiranom izgladnjivanju, sa svim pomenutim dodatnim frustracijama.

E taj izgladneli je upravo osoba koja je ušla u fazu razvijene depresije. Dakle, ne samo da je izgladnjivana, već je uz tu hroničnu glad vodila borbu na dva fronta. Nastojanjem da zadobije objekte zadovoljenja, ona je trošila izvor svoje agresije kao aktivnosti, dok je zbog neuspeha proizvodila destruktivnu agresiju i usmeravala je ka sebi. Govorio sam o tome i ne bih detaljisao, samo hoću da istaknem da je ovo „neracionalno“ trošenje agresivne energije značajno pomoglo pustošenju snage u biću.

Prema tome, iscrpljena dugotrajnim „gladovanjem“, ova osoba je izgubila vitalnost i psihološki imunitet. Ona vidi i dalje potencijalne objekte zadovoljenja, ali nema snage da se bori za njih. Pogleda u prtog u njih, bespomoćna, ona polako tone u sve dublji mrak i obuzima je strah.

Strah

Kada znamo kakav je ulog u igri, ova emocija nije nimalo neočekivana. Naime, osoba svesno procenjuje da nije u stanju da postigne zadovoljenje svojih vitalnih potreba, što čini jedan deo straha koji oseća. Na tu osnovu se nadograđuje procena emocionalnog mozga da je ovo pretnja smrću, te strah prelazi u visoku anksioznost, ali kako je ovo neosveščeno, osoba ne razume zaista šta se događa.

Jedino što razum tada razume jeste da treba nešto učiniti, smisliti, ili će se dogoditi nešto strašno. Kada bi bar mogla da pobegne, ali kuda i od čega da beži? Ni od sebe ni od smrti se ne može pobeći, ali, kako rekoh, osoba to još uvek ne osvešćuje, te razum nastavlja grozničavo da traži izlaz, suočavajući biće iznova sa istom nesavladivom pretnjom. Zbog svega ovoga nije čudno što je strah druga emocija po frekventnosti u fazi razvijene depresije.

Neka vas ne buni što sam rekao da one uvodne faze depresije takođe idu sa strahom, pošto su čovek i strah stalni saputnici i bez bilo kakvog poremećaja. Hoću da kažem da je strah praktično stalno sa nama, te skoro da nema emocionalnog problema u kome strah nije prisutan. Osim toga, ovaj strah je mnogo „ledeniji“, jer je pretnja mnogo „stvarnija“. Osoba u uvodnim fazama oseća strah od te iste pretnje, ali i dalje ima snage da se sa njom bori, pa je potencijalna smrt još uvek negde u daljini. U fazi razvijene depresije, smrt je sasvim blizu, iako je osoba, kako sam rekao, i dalje ne osvešćuje kao izvesnu.

Očaj

Daljim propadanjem u tamu, osoba počinje očajavati, što smo rekli da ide iz procene da sve važne potrebe, iza kojih stoji ona najvažnija – potreba za ljubavlju, nikada neće doći do ispunjenja.

Ovo je samo finalizacija dotadašnjeg samrtnog straha, odnosno potpuno zaživljavanje „istine“ u biću da se nema kud, što je osveščivanje izvesnog kraja. No čak i sa takvom procenom u osnovi, ovakva psihološka pozadina i dalje upućuje na postojanje života u biću. Naime, osvešćenost izvesne smrti je još uvek procena iz života, za razliku od sledećeg osećanja, gde nema ni toga.

Osećanje „bezosećajnosti“

Osećanje bezosećajnosti – ima li čudnijeg osećanja? Nešto nalik sintagmi „mrtav čovek hoda“, osećanje bezosećajnosti deluje kao oksimoron. Je li to osećanje zaista moguće ili predstavlja samo manjkavost našeg rečnika da pravilno izrazi tu emociju?

Čini mi se da je istina ovde podeljena na obe strane. Na jednoj, osećanje bez osećanja je logički neodrživo – nemoguće, dok je na drugoj strani, po onoj čuvenoj psihološkoj logici, to ipak autentično. Mislim da je ovde formalno logičko tumačenje jasno po sebi: ne može neko reći da oseća da ništa ne oseća, kao što nije moguće reći da neko ima mišljenje da u njemu nema misli. I to je to, ali ova druga, psihološka logika, ipak traži malo više obrazloženja.

Slikovito rečeno, dotadašnji pad se, kao opšti simbol toka razvijene depresije, završava na ovom osećanju. Osoba je na dnu bunara i nema snage da podigne pogled, te sve što vidi oko sebe je mrkli mrak. Pominjana smrt je „oživela“ u biću, koje sada tu smrt „proživljava“. Da, bukvalno tako, biće je toliko izmrcvareno, da se prosto prepustilo smrti „na milost i nemilost“.

Znam da ovi iskazi deluju malo previše kreativno, ali takve figure su mi neophodne da bih vam što bolje dočarao moje viđenje psihološke pozadine ovog osećanja. Prosto nema drugog načina da to nerazumljivo osećanje privedemo razumevanju, što nam je ovde cilj, te nastavljamo dalje u istom stilu.

U ovom stadijumu biće je potpuno zatvorilo sve pristupe sebi, sklopčalo se kao što to rade mnoge životinje kada umiru, i čeka poslednji udarac. Ovo se primarno odnosi na razum, koji se jedva čuje kao neka jeka u daljini, dok emocionalni mozak registruje samo zbrkane signale bola iz bića. Kako pretpostavljamo da smrt ne boli, iako niko od nas nije bio mrtav, ovo je implicitni dokaz da je biće faktički između dva sveta: ima života samo toliko da oseti bol nedostatka istog.

Međutim, smrt ne zadaje poslednji udarac, okleva. Zašto? Pa smrt uopšte nije naivna i izgleda da shvata da taj bol govori o malo više života u biću, nego što njoj prija. Mogla bi se opeći ako proba, ući u bitku i izgubiti, što jako vređa njenu sujetu, načetu odavno u stalnom obnavljanju njenog smrtnog neprijatelja – života.

Smrt, dakle, prozire ovu depresivnu igru, kojoj scenario piše biće. Život u njemu se ofira bolom za životom, koga ono jedino oseća kroz emocije. Ne može se reći da su osećaji iz tela u tome

nebitni, ali pravi život za biće jesu jedino emocije. Ako sumnjate u to, probajte zamisliti život bez emocija?

Zamislite da gledate članove svoje porodice i ništa ne osećate prema njima, da ne možete osetiti njihovu tugu ili radost, ili da nemate nikakva osećanja prema stvarima u kojima ste uživali – neki hobi, gledanje dobrog filma, ili neke utakmice, ili da vam je svejedno da li vam neko lupi šamar ili vas pomiluje i sl. Zamislite onda da to traje danima i nedeljama, kao kod depresivnih. Ne bih rekao da bi se tako nešto moglo nazvati životom, već mnogo više liči na smrt, ili bar lagano umiranje. Zato depresivni ljudi osećaju bol nedostatka tog života u njima, iako su se naizgled prepustili smrti.

To bi bilo moje razumevanje osećanja bezosećajnosti, no ovde je ostalo još nešto nedorečeno. Po tome što sam rekao može se učiniti da je po sredi neka manipulacija, koju depresivni vešto sprovode. Ima tu nečega, ali ja ne mislim da se takva kvalifikacija može prihvatiti tek tako. Zašto?

Razum je, kako smo videli, iz svega ovoga isključen, pa to eliminiše mogućnost svesnog činjenja, što je uslov da bismo nešto nazvali manipulacijom. Ono gde ipak možemo ostaviti neku rezervu, jeste teorijsko pitanje mogućnosti neosvešćenog manipulisanja, ali o tome nešto kasnije.

Svakako je sigurno da biće depresivne osobe stvarno veruje da se predalo smrti, pošto bi u suprotnom ovo osećanje bilo lažno, odglumljeno, što je skroz nerealno. Međutim, kako bol ne ide logično sa predajom, razum to uočava i, nesposoban da shvati nelogično, samo definiše tu nelogičnost kao osećanje bez osećanja.

* * *

Rezimirajući ovaj segment o glavnoj simptomatologiji, rekao bih da osećanje bezosećajnost, kao poslednje i najteže u kliničkoj slici razvijene depresije, predstavlja ujedno i objašnjenje jednog pitanja iz uvoda. Tada sam, naime, rekao da je teško razumeti kako neko ko simbolički umre, kao što to izgleda u depresiji, može ponovo da oživi kada depresija prođe. Istina je da kod de-

presivnih nikada i ne dolazi do te prave simboličke smrti, nego se njena neposredna blizina tako tumači. Ako bi neko ovo shvatio kao dokaz nepostojanja simboličke smrti uopšte, što inače, kako znate, smatram verodostojnim, ne bih se mogao složiti.

I ne samo da se ne mogu složiti, nego sam uveren da depresija baš dokazuje da je simbolička smrt realnost našeg psihičkog sveta, jer se drugačije ne bi mogla ni razviti sva ta osećanja, koja čine njen sadržaj. Bez te i takve pretnje, koja se nadvila nad bićem, ništa od tog sadržaja ne bismo mogli razumeti. Neka je to i konstrukt, stvoren od mrvica onoga što nam je dostupno u pojavnom, smatram da i te mrvice otpadaju sa istog stola, gde leži najunivezalniji princip svega postojećeg – zakon kauzalnosti. Po njemu, ništa ne može nastati ukoliko ne postoji uzrok tome, pa ako nešto prati makar psihološku logiku, meni je dovoljno uverljivo.

Drugi argument u prilog validnosti simboličke smrti jeste i to što postoje ljudi koji su psihološki invalidi. Ne mislim pritom na teške duševne bolesti, nego na one ljude koji su u jednom svom psihološkom delu mrtvi, ali nisu depresivni.

Sigurno vam je poznato da postoje ljudi koji su imali velike poraze ili gubitke u životu, i koji su to (sa ili bez depresije) prebrodili, no ostale su sekvele. Takvi ljudi mogu normalno da žive i rade, ali su uvek ozbiljni, zatvoreni u sebe, retko i nevoljno komuniciraju, emocionalni raspon im je sužen, interesovanja limitirana, i uglavnom nisu sposobni da ostvare dublje emotivne relacije.

Ne govorim dakle o osobama koje su prirodno takve, već o onima koje su takve postale nakon određenih trauma. Mi to u psihijatriji zovemo trajna promena ličnosti, što ima smisla tako kvalifikovati u pojavnom, ali u psihološkoj pozadini to može biti samo simbolička ili psihološka smrt.

Dinamika agresivnosti kod depresivnih

Mada sam u ranijem tekstu nagovestio ulogu problematike agresivnosti kod depresivnih, zbog velikog značaja koji je imala i ima u tumačenju nastanka depresije, rešio sam da je odvojim u posebnu celinu. Nekako mi se nije dalo da ovu temu razradujem u nekom od prethodnih segmenata, što zbog obima, što zbog toga što bi promenila sveukupan pogled na depresiju koji sam izneo. Reč je, naime, o dosta staroj hipotezi, koju je davno postavio Frojd, i koju ću ja pokušati da obradim na nov način. On je postulirao da depresija predstavlja „posuvraćenu agresiju“ od nekog značajnog objekta ka sebi.

Meni se ta ideja čini zanimljivom najpre zbog iskustva iz prakse, ali i zato što intuitivno doživljavam da u njoj ima rezona. Što duže, naime, posmatram depresivne osobe – subjekte, i razmišljam o njima, uviđam da u njihovom životu uvek postoji neki objekt – osoba ili osobe, kome ili kojima je veoma stalo do njih. Slučajno, ili namerom logike koju treba da otkrijemo, nisam nikada video depresivnog pacijenta, koji nema nikoga kome je on dovoljno važan. To ne bi bilo čudno, kada na bih stekao utisak da tu postoji neka pravilnost.

Naime, takvi objekti su uvek tu, bilo u realnom životu ili u psihičkom svetu subjekta. Hoću reći da ti objekti ne moraju biti u neposrednoj blizini subjekta, ne moraju biti čak ni živi, već je presudno da egzistiraju u njegovom psihičkom svetu. Takva koincidencija ili, smelije, pravilnost njihovog postojanja, ukazuje na mogućnost neosveščene manipulacije, o kojoj sam takođe ranije govorio. Ako je to po sredi, onda bi depresija bila isključivo interakcioni poremećaj, nešto što nastaje samo kada postoji prošli ili aktuelni odnos, relacija sa objektom koji je naklonjen subjektu.

Običnim jezikom rečeno, to bi značilo da se ne može biti depresivan, ukoliko se nema za koga, ili kome biti depresivan. Po tome se depresija ne bi mogla pojaviti kod osoba koje su same na svetu i nikome bitne, dakle, kod svih onih gde bismo depresiju mogli očekivati. To bi dalje impliciralo da teorija o hronično

nezadovoljenoj potrebi za ljubavlju kod depresivnih nije tačna, ili bi se u najmanju ruku morala dopuniti. Jer, ispada da ako nema objekta kome je stalo, onda nikakav stepen osujećenja potrebe za ljubavlju, neće biti dovoljan da proizvede depresiju. Mislim da to ipak ne stoji u potpunosti tako, te da bi dopuna bila realnija opcija.

* * *

Naime, predispozicija za depresiju, sa svim onim visokim zahtevima, frustraciji tih zahteva, kao i drugim dinamičkim elementima kao nadogradnji, mora postojati. Isto tako, taj objekt kome je stalo, mora biti značajan u smislu potencijala zadovoljenja tih visokih zahteva subjekta, znači ne može biti bilo koji objekt kome je stalo do subjekta. Jedina razlika bi, dakle, bila u tome što bi sada taj objekt morao biti „živ“ u psihičkom svetu subjekta, i to sa nužnim uslovom da mu je veoma naklonjen.

„Veoma naklonjen“ bi bilo preciznije odrediti kao dovoljno naklonjen, pošto to ne govori ništa drugo nego da je taj objekt, po proceni subjekta, pogodan za ovu „igru“. I zaista, u ovoj hipotezi depresija izgleda kao trapava dečja igra, koja se završila plaćem. A gde je sve to zajedno, tu smo opet na temi neosvešćene manipulacije, dakle, onoga gde subjekt nema svest o tome da manipuliše.

Rekoh ranije da je mogućnost neosvešćene manipulacije prilično diskutabilna, ukoliko se doslovno držimo sadržaja tog pojma, no u psihološkom svetu tako nešto ne možemo apriorno odbaciti kao besmisleno. Oduvek se u psihijatriji pričalo o sekundarnoj dobiti od bolesti, kao nečemu što bolest donosi pacijentu kao benefit. Mahom je to dobijanje ljubavi, pažnje, razumevanja, oslobađanje od odgovornosti za neke greške u životu, izbegavanje suočavanja sa raznim izborima, čuvanje slike o sebi itd. Retko pacijent to sam osvešćuje, no uz pomoć psihoterapije, on može doći do tih spoznaja. To bi već bio implicitni dokaz da je neosvešćena manipulacija moguća.

Pored toga, postoji još nešto što sam ranije pominjao, a to je smislenost bolesti već u prvom koraku, što bismo mogli nazvati

„primarna dobit“ od bolesti, koja isto može biti forma te iste manipulacije. Osnovna forma te primarne dobiti je bekstvo od bola, kroz različite načine prekida kontakta sa svim inputima koji donose taj bol. Ovo obezbeđuje osobi najpre jedan period „mira“ od istih, kao neke vrste hibernacije ili psihičke anestezije, da bi se nakupila ili sačuvala preostala energija.

Nažalost, to retko uspeva do kraja, primarno zato što se tako nešto ipak ne može postići u potpunosti, ali i zato što otvara prostor za neke druge probleme. Sećate se, recimo, da sam kod generalizovane anksioznosti elaborirao da anksiozni pacijenti do jednog trenutka imaju značajne dobiti od negiranja realnih pretnji, što se na kraju ispostavi kao krajnje neprofitabilno, jer rezultira mnogo većim mukama. Nešto slično tome možemo pretpostaviti da se događa i kod depresije.

Osoba koja se do tada borila raznim sredstvima za pridobijanje ljubavi određenog objekta, u jednom trenutku „diže ruke“, prepušta se sa one ivice bunara i počinje pad. Međutim, to ovde nije zbog onog gubitka snage o kome smo govorili u prethodnom postulatu, već ciljani skok u nameri da se tim očajničkim pokušajem pridobije ljubav. Neposredni motiv za taj čin je emocija besa, koji se sa objekta vraća na subjekta, ili inat, kao takođe pokušaj kažnjavanja objekta, preko kažnjavanja sebe. Iako time naizgled gubi, subjekt se tako oslobađa bola borbe, tj. poraza koji je ta borba uvek donosila, i svu tu borbu prebacuje na objekt.

Ovo bi bila primarna dobit od bolesti, i to ostaje trajućim otežavajući faktor, odnosno nešto što pravi otpor u pokušajima lečenja depresije. Naravno da i sekundarna dobit, u vidu dobijanja svega pominjanog, učvršćuje ovu poziciju nedostatka dovoljnog motiva subjekta da iziđe iz depresije. Sve bi to bilo veoma afirmativno za subjekta, da sve te dobiti u nekom trenutku ne počinju da proizvode veću patnju od koristi. Kako? Po meni postoje dve mogućnosti koje to objašnjavaju.

U prvoj, kao i kod anksioznosti, biće se kroz to padanje sve više udaljava od šanse da prepozna tu korist. Naime, oslobađanje od bola borbe podrazumeva da se biće, kako sam rekao u

prethodnom postulatu, polako zatvara za sve inpute od spolja. Time se, istina, oslobodilo bola, ali je vremenom onemogućilo i dotok onoga što je prijetnost. Iako je, dakle, poruka poslata objektu, i on čini sve ono što predstavlja sekundarna dobit, koja se svodi na prijetnost, to polako prestaje da stiže do bića subjekta. Figurativno, kao da ruku koju pruža objekt kome je stalo, subjekt ne uspeva da uhvati, već nastavlja da propada. A kako je prijetnost jednaka zadovoljenju, biće na kraju ostaje bez „hrane“, što je dovodi do suočavanja, zatim i prepuštanja na milost i nemilost smrti.

Druga mogućnost da se objasni ovaj gubitak dobiti, ide u malo drugačijem pravcu. Propadanje subjekta u sve dublju depresiju je polako, kako reko, zatvaralo pristup bolu i prijetnosti, ali taj priliv nikada nije bio potpuno zatvoren. Taj miks je učinio da i jedno i drugo kontinuirano „golicaju“ život u biću, te ono nikada ne može iskreno da se prepusti smrti. Pominjao sam tu „igru“ u prethodnom postulatu.

U takvoj dinamičkoj poziciji, biće, dakle, ne dobija ni dovoljno prijetnosti da bi se osnažilo, niti je bol dovoljno velik da bi se skroz prepustilo. Po prethodnoj figuri, to bi izgledalo kao subjekt samo dotiče pruženu ruku objekta, ali ne može ni da se uhvati za nju i izvuče, niti da se tog dodira oslobodi. Zato subjekt snažno oseća nedostatak života, i isto tako snažno blizinu smrti, što sve zajedno čini da bol neminovno raste. Jednom rečju, biće je u klopki koja sada poništava sve dobiti, i vodi kontinuiranoj patnji, kojoj se ne vidi izlaz.

* * *

Eto to bi bila moja verzija ove stare hipoteze psihološke pozadine depresije, u kojoj je ona ustvari jedan interakcioni poremećaj, sa dominantnom temom agresivnosti. Mislim da i prvi elaborirani model, nazovimo ga autonomni, i ovaj interakcioni, imaju određeni kredibilitet, te se ne bih se mogao izvesno odrediti koji je od njih validniji. Svakako, oba modela se velikim delom preklapaju, kako smo videli, što je u suštini najvažnije. Hoću reći da je terapijski pristup u osnovi isti, što i jeste glavni

razlog celokupne potrage za znanjem od depresiji, kao i bilo kom drugom psihičkom problemu.

U prilog te sličnosti ide i ova priča o primarnoj i sekundarno dobiti. Iako smo ovaj dinamički momenat obradili u interakcionom modelu, on važi i za autonomni model, ako postoji objekt kome je stalo do subjekta. Ili preciznije, obe vrste dobiti su uvek prisutne kod interakcionog modela, dok je kod autonomnog primarna dobit neizostavna, a sekundarna uslovljena postojanjem objekta.

Oporavak od depresije

Pošto će o terapiji depresije tek biti reči i nije ovde tema, poenta ovog podnaslova je da se kratko osvrnemo na psihološku pozadinu samog procesa oporavka, odnosno izlaska iz tog stanja. Sveukupno gledano, ovu temu sam mogao ostaviti i za taj deo o terapiji, no smatrao sam da korisno dopunjuje celu predstavu dinamike depresije. Naime, proces oporavka je u najvećem delu reverzija ili obrtanje smeru dinamičkih zbivanja u razvoju depresije. To faktički znači da oporavak ide od „dna bunara“ ka izlazu iz njega, što implicira da i simptomatologija uglavnom prati ovaj tok.

Osećanje bezosećajnosti je ono što prvo nestaje iz kliničke slike subjekta, u čijoj pozadini je uvek pojava bazičnog nivoa energije u biće. Setićete se da ta energija, čije odsustvo je i bilo razlog pada, nije ništa drugo nego snaga, koja se povratila. Ali odakle, kada biće nije bilo otvoreno za bilo kakve inpute u tom stanju, dakle ni za bilo kakvo zadovoljenje i osnaživanje?

Da, tačno da toga nije moglo biti, no zato sam to i nazvao „povratak“ snage, a ne priliv ili dobitak. Upravo to zatvaranje bića, ili primarna dobit, kako smo to nazvali, prosto je štedela preostalu energiju, i na kraju uštedela dovoljno da se biću povrati osnovni nivo snage. To je rezultiralo povećanjem distance od smrti, odnosno početkom pobede života, ali tek toliko da taj „oživljeni“ život usmeri pogled subjekta ka gore, ka izlazu.

Međutim, život je mesto frustracije i poraza, ono gde subjekta, po iskustvu, čeka „nikad dostižno zadovoljenje“. Ovo kreira osećanje očajanja, koje posle određenog perioda smenjuje dominacija osećanja straha. Odnosno, jednom kada se krene putem kao životu, biće subjekta se ne može zaustaviti. Ali kako nema dovoljno snage, kako je i dalje faktički rekonvalescent, već probuđeni procenjivači – razum i emocionalni mozak, registruju mnogobrojne pretnje na koje ne nalaze odgovor.

U manifestnom to izgleda kao jedan korak napred, dva koraka nazad. Subjekt ponovo oseća privlačnost starih ili novih potencijalnih objekata zadovoljenja njene potrebe za ljubavlju, što proizvodi strah od neuspeha, kao standardnog ishoda prethodnih nastojanja. Takva procena lako sklizne ka daljoj proceni da on u tome nikada neće uspeti, i eto opet očajanja.

Ovakvi ciklusi se kod osobe događaju u nekom periodu, što možemo slikovito predstaviti kao penjanje uz zidove bunara, sa povremenim proklizavanjima na tom putu. Trajanje tog perioda je individualno za svakog subjekta, i može potrajati od nedelju do mesec dana. Svakako, uprkos tome što se subjektovo stanje generalno popravlja, taj period je veoma težak, upravo zbog ovih povremenih padova kada se događaju te mučne emocije. Zato se u tom periodu suicidalne krize pojavljuju u istoj učestalosti, kao i procesu tonjenja.

Tek kada subjekt pređe „polovinu“ razdaljine do vrha, ovi ciklusi se više ne događaju. Ono što nadalje ostaje je pojačana senzibilnost na različite frustracije, koje ipak ne uspevaju da povuku osobu dole. Zašto?

Bilo bi, naime, logično da me pitate da li to znači da je biće postiglo zadovoljenje svoje dominantne potrebe, kada je toliko osnažilo da se odupre i podnese udarac? Ponekad, mada retko, imamo i takvu situaciju. Život se tako namestio subjektu da se pojavio taj visoko pozicionirani objekt zadovoljenja i rešio problem. Mnogo češće, međutim, ta vrsta snage dolazi od sekundarnih dobiti.

Naime, od trenutka kada je biće povratilo bazični nivo snage, simbolisan pogledom subjekta ka izlazu, biće se otvorilo za

te dobiti. I iako nedovoljne za pravo zadovoljenje, one ga dovoljno uspešno imitiraju, te tako „pune“ biće. Figurativno, podrška koju subjekt dobija od objekta kome je stalo, izgleda isprva kao oslonac nekome ko je slomio nogu, da bi ta noga vremenom sve više zarastala i omogućila polako samostalno hodanje, makar i nestabilno.

Konačno, tek kada subjekt iziđe iz bunara, može se smatrati da je to kraj depresije u kliničkom smislu. To znači da je subjekt bez simptoma, no i dalje je ranjiv, pošto je to obično povratak na onaj nivo snage koji je imao pre ulaska u depresiju. Istina, po pravilu ima više elana, više entuzijazma da proba ponovo da dobije šta mu treba, ali je snaga, kako rekoh, faktički ista.

Zato i ova poslednja faza oporavka može potrajati i činiti subjekta podložnim ponovnom padu, dokle god ne uspe da postigne povećanje otpornosti. Posle svega što sam rekao, nije teško zaključiti da to može biti samo prihvatiti limite sveta ili mu život bude toliko naklonjen da zadobije ljubav željenog objekta.

* * *

Eto toliko o procesu oporavka „iza kulisa“, odnosno o psihološkoj pozadini onih glavnih elemenata koje kod osobe koja se oporavlja od depresije. Prelazim sada na temu koja je u toj meri povezana sa depresijom, da je prosto nisam mogao zaobići, iako bih rado, a videćete i zašto. Međutim, iako logički i iskustveno uvezana sa depresijom, ova tema ima i svoju autonomiju, pa zaslužuje posebno poglavlje. Reč je o samoubistvu ili suicidu.