

STEFAN
JEROVIĆ

**Niko nije
rekao da
će biti
lako**

■ Laguna ■

Copyright © 2025, Stefan Jerotić

Copyright © ovog izdanja 2025, LAGUNA

**Niko nije
rekao da
će biti
lako**

Sadržaj

Napomena autora.	9
Uvod	11
Oštrica	15
Sramota	30
Izbor	48
Sumnja	73
Telo.	92
Omamljivanje	112
Poboljšavanje	122
Iza zida.	136
Pažnja	153
Rezanje.	170
Pukotina	188
Vatra	204
Preko veze	219
Pneumonija	229
Imam vremena	250
Epilog	257
<i>O autoru</i>	259

Napomena autora

Slučajevi prikazani u ovoj knjizi inspirisani su pričama iz kliničke prakse. Likovi u pričama su izmenjeni i dopunjeni, pa ne odražavaju nijedan pojedinačan slučaj. Imena su izmišljena. Svaka sličnost sa konkretnim osobama je slučajna. Budući da sve priče ukazuju na univerzalnost ljudske patnje, moj cilj je bio da ukažem na neophodnost razgovora kao prvog koraka u izlečenju.

UVOD

„Tu ste negde oko četrdeset pet-pedeset godina. Kao moja snaja – i ona je doktorka.“

Zvuk kucanja na tastaturi naglo je utihnuo. Skrenuo sam pogled sa napola napisanog izveštaja i susreo se sa Marijinim očima. Sedela je prekoputa mene, riđokosa žena srednjih godina, povijenih ramena, u tamnosmeđem kaputu koji je izgledao pomalo pohabano. Izraz lica bio joj je kao zaleđen. Iako sam tražio, na njenom licu nije bilo ni traga osmehu, niti bilo kakvom tananom nagoveštaju vedrine. Tada su mi bile trideset dve godine. Isprva su me njene reči zatekle. Opaska nije bila zlonamerna, ali u meni je izazvala neobičnu mešavinu nelagode i razmišljanja. Koliko je istine u njenim rečima? Da li već nosim, na licu ili u ophođenju težinu ovog posla koja ostavlja tragove? Ipak, posle nekoliko trenutaka, slegnuo sam ramenima.

U psihijatriji vreme teče drukčije, a odgovornost i svakodnevna suočavanja sa patnjom donose zrelost brže nego što mislimo. Svako od nas, pod određenim okolnostima, može postati „pacijent“. Razlika između „normalnog“ i

„poremećenog“ nije čvrsta, već je to kontinuum iskustava kroz koja svi prolazimo.

Davno, dok sam još maštao da završim medicinski fakultet, želeo sam da, upoznajući druge ljude, upoznam sebe. Verovao sam da će mi psihijatrija pružiti ključ za razumevanje ljudske prirode. Tek pošto sam postao specijalista psihijatrije i psihoterapeut, shvatio sam da su medicinska znanja, dijagnoze i teorije korisni alati, ali ne pružaju dovoljno odgovora na pitanja koja nas muče. Filozofski uvidi često su udaljeni od konkretnih životnih situacija. Psihoterapijska načela i veštine se usvajaju posebnim obrazovanjem, ali svaka psihoterapijska škola ima sopstveni sistem koji nužno sužava perspektivu i onemogućava joj da dosegne potpunu dubinu i raznovrsnost onoga što čovek jeste i doživljava. Kako onda da razumemo ljude?

Ljudski život je priča – narativ kroz koji dajemo smisao onome što nam se događa. Priče su način na koji razumemo sebe i druge, most između ličnih iskustava i univerzalnih istina. One nam pružaju priliku da u „drugacijem“ prepoznamo delove sopstvene prirode.

Veliki broj osoba koje danas prelaze prag psihijatrijske ili psihoterapijske ordinacije su mladi ljudi. Dolaze u trenutku kada mapa njihovog života još nije do kraja ucrtana, a put već izgleda neprohodan. Od momka koji je paralisan strahom od procene vršnjaka, devojke koja izbegava da jede, mladića u „potrazi“ za dijagnozom do osobe koja se kroz napade panike suočava sa pitanjem ograničenosti trajanja života. Ipak, sama činjenica da su potražili pomoć znači da su već napravili prvi korak – podigli pogled s tla i potražili putokaz. U tom susretu počinje prevođenje unutrašnjeg vrtiloga u priču: osećanja se pretaču u reči, a razgovor i pravilno lečenje omogućavaju postupno pomeranje granica onoga

što se činilo nesavladivim. Kriza, dakle, nije odredište nego početna tačka; oporavak je moguć uz saznanje da se put pravi dok hodamo, korak po korak, zajedno.

Svaka priča u ovoj knjizi počinje nekom vrstom patnje, ali nas poziva da uvidimo da patnja često nije ono što se čini na prvi pogled. Priče su samo jedan trenutak, jedno viđenje. Nisu konačne i ne predstavljaju jednoznačna rešenja. One pozivaju čitaoca da „dodirne“ tuđi svet i shvati da nije sam: svi smo ranjivi i svi čeznemo za istinskom povezanošću s drugima. U trenutku kada se o krizi progovori, a druga osoba to čuje, počinje najtiši, ali najpostojaniji deo oporavka.

OŠTRICA

1.

Gotovo jedna trećina ljudi doživi napad panike u nekom trenutku. To nije samo epizoda straha – to je iznenadni, sveprožimajući doživljaj koji uzdrma samu osnovu postojanja. Srce udara kao da će da iskoči, obuzimaju nas vrtočica, stezanje u grudima, gušenje, mučnina, drhtavica. Glava postaje teška poput olova, a grudi skamenjene. Prsti mogu utrnuti, što stvara jezivi privid da gubimo svoj oblik, da se naše postojanje pretače u ništavilo. Sve što dotaknemo deluje tuđe, dok koža pulsira pod nevidljivim pritiskom. I onda nastaje utisak da vazduh više ne ulazi u pluća – kao da je neko praznim prostorom zamenio kiseonik koji pruža život. Misli nezaustavljivo jure: „Umreću od infarkta!“ ili: „Poludeću!“ Svaka sekunda kao da traje veoma dugo.

Nazvati to „*napadom* panike“ zvuči hladno, neprikladno i ne dočarava haos i patnju koje osoba proživljava. Preciznije bi bilo umesto reči *napad* kazati *pakao implozije* – stanje u kome se sve u čoveku urušava pod dejstvom neke nevidljive

sile što razara unutarnju stabilnost i ostavlja samo osećanje nemoći.

Panika je dramatična. Ali, poput svih drugih osećanja, nalikuje na talas. Uspon, plato vrhunca i, konačno, pad. Nije posredi zebnja koja polako rominja. Poput talasa koji se podiže iz dubokog okeana, panika dostiže vrhunac gotovo munjevito. Ali, za razliku od talasa, ne može trajati zauvek. Iako ne odmah i ne uvek milostivo, povlači se – kao kada okrenete peščani sat. U trenutku kada panika počne da jenjava, zrnca peska – koja su se olujno kovitlala u haosu – polako počinju da padaju na svoje mesto. Svako zrnce koje padne korak je prema smirenju, ali proces nije trenutan; gravitacija tera svako zrnce da nađe svoj put, jedno po jedno, i ona padaju sve dok dno ne postane potpuno mirno. Ova unutarnja oluja traje između pet i petnaest minuta. Ipak, za onoga ko je usred nje, čini se znatno duže.

2.

Milan je bio programer, u ranim tridesetim godinama, sa uspešnom karijerom u velikoj kompjuterskoj firmi. Bio je krupne građe, sa masivnim stomakom koji se prelivao preko kaiša. Imao je visoko i široko čelo, koje je odavalo utisak intelektualne nadmoći, kao i pažljivo oblikovanu bradu. Oči su mu bile pronicljive, gotovo prodorne.

„Tek što sam počeo da radim i zarađujem“, rekao je pa zagrizao usnu. „Odrastao sam u siromaštvu. Sestra i ja nikada nismo imali prilike da putujemo.“

Skupio je usta kao da pije neko piće na slamčicu, a zatim opustio mišiće lica.

„Zašto? Jednostavno, naši roditelji nisu bili snalažljivi. Otac je radio u rudniku kao fizički radnik, majka je peglala za bogataške porodice. Uvek nam je nedostajalo novca. Sve osim hrane bio je luksuz.“

Počeo sam se po bradi, prekrstio noge i na trenutak zadržao pogled na kožnoj korici neke stare knjige na velikoj dvokrilnoj polici iza njega.

„Studirao sam nekoliko godina duže, ali završio sam Elektrotehnički fakultet. Iako sam bio nesiguran na razgovorima za posao, javljao sam se na oglase. Promenio sam više radnih mesta. Posle nekoliko godina lutanja po lošije plaćenim poslovima, završio sam u firmi u kojoj sam sada.“ Prekrstio je ruke preko grudi, oslonivši ih na stomak, i čvrsto stisnuo nadlaktice obema šakama. „Sada kada sam konačno počeo da zarađujem, želim za sebe nešto više u životu.“

„Na šta mislite kada kažete – nešto više?“

„Nova iskustva, putovanja. Hoću konačno da položim vozački ispit. Želim da izlazim i upoznajem devojke.“

„Šta vas u tome sprečava?“

„Strah.“ Tišina je ispunila sobu. Nisam ništa govorio pustivši ga da svojim tempom odmota klupko problema. „Poslednja tri meseca uopšte ne spavam dobro.“ Spustio je ruke pored rukonaslona stolice. „Pola sata pošto legnem, osetim stezanje ovde.“ Dlanom desne ruke pokazao je na levu stranu grudnog koša.

„Na šta pomišljate u tom trenutku?“

„Ovo je srčka, gotov si...“

„Prvo se pojavi stezanje? A šta vam tačno ukazuje da je posredi infarkt srca?“

Pogledao je plafon na trenutak. „Znam da srčka počinje na taj način – bolom u grudima. A ja sam gojazan i svestan

sam da postoji mogućnost da mi se to dogodi.“ Spojio je kažiprst i srednji prst desne ruke i obrisao nekoliko kapljica sa čela.

„Ovo pitanje možda će vam delovati čudno, ali molim vas da mi na njega ozbiljno odgovorite. Da li ste sinoć doživeli infarkt?“

„Ne“, rekao je ozbiljno.

Klimnuo sam glavom. „A preksinoć?“

„Ne, naravno.“ Učinilo mi se da mu se lice neznatno opustilo – mišići oko obrva izgledali su manje napeto. U uglovima očiju bilo je nečega nalik na olakšanje, a možda je to bila samo igra sobne rasvete.

„Na koji vas to zaključak navodi?“, pitao sam, računajući na njegovu pronicljivost.

Upravio je pogled u neodređenu tačku iznad moje glave, blago skupljenih obrva i jedva primetno zategnute vilice. Kao da je tamo pokušavao da razabere nevidljivu nit misli, dok su mu se nozdrve lagano širile pri svakom udisaju.

„Varam se u proceni opasnosti“, rekao je konačno.

„Čini se da je tako“, odvratio sam. „Šta vas je naučilo da opasnost od srčanog udara uvek vreba?“

Ponovo je upravio pogled nagore i čutao desetak sekundi. „Pre nekoliko meseci bio sam na pregledu kod kardiologa. Naravno, već sam znao da sam gojazan i da moram da smršam.“ Pribio je ruke uz bokove. „Tokom pregleda skinuo sam majicu i legao na ležaj. Doktorka mi je prislonila ultrazvučnu sondu na grudi. Samo što mi je kazala: 'Mladi ste za ovoliku težinu', odjednom je začutala. Dugo je držala sondu na jednom mestu i gledala ekran. Nisam mogao da joj vidim izraz lica.“ Ispravio je i podigao kragnu majice, a zatim je ponovo savio i vratio u prvobitni položaj. „Ništa mi nije rekla, a ja nisam ništa ni pitao. U izveštaju koji mi je

pružila bili su upisani razni brojevi. Posle sam pretraživao na internetu i saznao da su to razne srčane mere – debljina zida pretkomore, rastezanje komore i slično. Nijedna mera nije odstupala od očekivane za moj uzrast i godine. Ali i dalje sam sumnjao... Šta ako je videla nešto na tom pregledu? Neku srčanu slabost koja može da bude kobna?“

Klimnuo sam glavom ne razuveravajući ga. Razotkrili smo mali ali ključni zupčanik koji je pokretao pogon panike. Milan je izašao sa seanse glave pognute u razmišljanju.

3.

Presudni pokretač panike jeste procena da postoji neizbežna i fatalna pretnja. Napad panike zasnovan je na lažnoj uzbuni. Uzbuna se oglašava onda kada telesnu senzaciju, kao što je ubrzan rad srca, pogrešno protumačimo kao znak da se dešava nešto opasno. Sledi pomno osmatranje tela. Međutim, upravljanjem pažnje na sopstveno telo počinjemo da primećujemo senzacije koje su ranije bile ispod praga svesti: blagu nelagodnost u stomaku, neodređenu teskobu u grudima, laku vrtoglavicu. Ove senzacije postaju novi „dokazi“ da je pretnja stvarna – sigurno se dešava nešto opasno. Ubrzava se puls, disanje postaje pliće, mišići se zatežu – sve to stvara nove telesne senzacije. I tako se krug zatvara. Ciklus se ponavlja iznova i iznova – sve dok se biološka reakcija ne iscrpi.

Kada se napad panike razbukti, ne postoji ništa što ga može trenutno zaustaviti. Ko se zatekne u blizini i želi da pomogne, može da pruži ruku i povremeno kaže: „Proći će.“ Svaki napad panike pre ili kasnije prođe.

Ako osetimo da se talas napetosti unutar nas nezadrživo podiže, možemo sebi reći: „Predstoji mi napad panike.“

Ovo možda ne deluje sasvim zadovoljavajuće, ali nosi važnu poruku – prihvatanje. Srž prevazilaženja panike nije u pokušavanju da se napad panike zaustavi, već u spremnosti da pustimo da napad dođe i prođe.

4.

„Šta bi vas zadovoljilo?“, upitao sam Milana.

„Da nemam više napade panike“, odgovorio je kao iz topa.

„Da, dobro rečeno. Da li pod tim podrazumevate da bol u grudima sasvim prestane da se pojavljuje?“

„Apsolutno“, rekao je snažnim tonom, ne sluteći da mu pitanje postavljam strateški.

„Da li vi sami izazovete bol u grudima, koji označava početak panike?“

„Pa, ne...“ Zastao je na trenutak. Usne su mu se otvorile pa zatvorile, dok mu se na izrazu lica oslikavala neodređena mešavina zbunjenosti i oklevanja.

„Naravno da ne izazivate. Pošto očigledno na to ne možete da utičete, pretpostavimo za sada da ste osuđeni na to da osetite početak panike. Šta bi vas zadovoljilo u trenutku kada osetite stezanje u grudima?“

Ćutao je, trljajući palce o kažiprste obe šake, pokretom koji je podsećao na brojanje novca. Bilo je jasno da treba da se približim poslednjem zupčaniku, onoj završnoj karici koja pokreće zamajac panike. Kada se taj zamajac jednom pokrene, vrtlog straha preuzima inerciju – okreće se neumoljivo sve dok se energija ne istroši i mehanizam ne stane.

„Koji uvid bi vam bio dovoljan da ukloni paniku koja sledi po stezanju u grudima?“

„Hm... koji uvid... nešto što bi u tom trenutku smanjilo paniku...“, promrmljao je podižući obrve. Razmišljao je gotovo minut pre nego što je odgovorio: „Zadovoljilo bi me da znam da mi se ne dešava ništa opasno.“

„Naravno!“ Široko sam se osmehnuo. „Dakle, da ste sigurni da se ništa opasno ne dešava.“ Naglasio sam reč *sigurni*.

„Da. Da znam da mi se sto posto ništa opasno neće dogoditi“, rekao je ohrabreno, smešeći se.

„Kako možete *pouzđano* da znate da vam se *sto posto* ništa opasno neće desiti?“

„Pa... ne znam... Valjda ću osećati da taj bol nije ništa opasno?“, zbunjeno je pitao.

„Šta mislite, kada nam se učini da smo u velikoj opasnosti, kako reaguje naš mozak? Da li smesta pokreće uzbunu ili najpre kaže – čekaj da vidim šta se zapravo dešava?“

„Odmah šalje signal opasnosti.“

„Kako zaustaviti automatski pokrenutu uzbunu?“

„Pa da ja samostalno, uprkos uzbuni, kažem sebi – sačekaj, uspori.“

„To je odlična ideja. Ali hajde da proverimo – da li to stvarno kažete sebi kada vas stegne u grudima?“

„Ne, zato što ne mogu da budem sasvim siguran – kako da pouzdano znam da se ništa opasno ne dešava?“

„Da li to ikada možete znati? To bi značilo da imate potpun uvid u to što vam se dešava u grudima.“

„Pa da...“, odgovorio je oklevajući.

„Da imate ne samo uvid već i moć da upravljate svojim telom, zar ne?“

„Da, upravo tako!“, razdragano je zaključio. Uverenje da mora da zna da se ništa opasno ne dešava bilo je neraskidivo povezano s njegovim uverenjem da ima potpunu kontrolu

nad svojim telom. Nažalost, bilo je potrebno da mu ukažem da je neophodno da odustane od tog mišljenja. Kontrola kakvu je zamišljao nije moguća. Njegov zadatak nije bio da uvek upravlja, već da nauči da plovi – da prihvati talase koji dolaze i odlaze, umesto da se bori protiv njih.

„Da li možete da upravljate svojim bubregom?“, pitao sam. Nasmejao se iz stomaka. „Naravno da ne mogu.“

„A da li možete da naredite sluzokoži želuca da ne stvara želudačne sokove?“

„Ne mogu.“

„Možete li da kažete ćelijama iz krvnih sudova srca da ne lepe za sebe holesterol i da ne dozvole da se zapuše aterosklerozom?“ Njegov osmeh, iako još prisutan, postao je slabiji.

„Ne mogu.“ Njegove oči, obično bistre i živahne, sada su poprimile blagu zamućenost.

„Dakle, utvrdili smo da ne možete da *utičete* na to da li vam se unutar tela dešava nešto opasno, zar ne? Teže pitanje je sledeće: da li možete da *znate* sa stopostotnom sigurnošću, van svake sumnje – da vas ništa ne ugrožava?“ Imao sam utisak da sam uhvatio tanku, nevidljivu nit njegovog zaključivanja koja je čekala trenutak da mu se uveže u čvor u grudima. Nisam imao nameru da je pustim sve dok je sasvim ne izvučemo na videlo.

„Hm... Pa valjda bi čovek morao da zna ako umire? Meni se čini da umirem kad me obuzme panika.“ Pogledom je špartao po prostoriji.

„Da, to je zaista važno znati. A zašto *morate* znati?“, rekao sam, posebno naglasivši reč.

„Jednostavno – zato što onda mogu da se zaštitim.“

„Ima smisla. Svaki pametan čovek želi da predvidi opasnost i da se od nje zaštititi. Ali to je odgovor na pitanje zbog čega bi bilo *poželjno* da znate da se dešava nešto opasno.“

„Jeste, slažem se. Poželjno je, ali ja bih zaista voleo da ne umrem u tom trenutku.“

„Potpuno se slažem sa vama. Ali želim da živim i moram da živim nije sasvim isto“, rekao sam pažljivo birajući reči. „*Želim da živim* dolazi iz mesta slobode, a *moram da živim* opterećeno je teretom straha.“

Svi zupčanici bili su sada razotkriveni. Došao je trenutak da ih povežemo i raskrinkamo mehanizam koji pokreće i održava paniku.

Udahnuo sam duboko, osećajući kako mi se stomak širi, dok sam prikupljao misli i pripremao se za reči koje će uslediti.

„Kada osetite stezanje u grudima, nalazite se na raskrsnici dva misaona toka. Prvi je ovaj: 'Moram da znam sa stopostotnom sigurnošću da mi se ništa opasno ne dešava. Ne mogu da podnesem da to ne znam.'“

Zastao sam nakratko, posmatrajući ga. Zatim sam nastavio: „Druga mogućnost je da mislite: 'Kada osetim teskobu u grudima, *voleo bih da znam* da to nije ništa opasno...'“ Usporio sam tempo. „'...ali shvatam da *to ne moram da znam*...'“ Još jednom sam napravio kratku pauzu. Konačno, dodao sam: „'...i to je u redu.'“

Milan je nekoliko puta brzo trepnuo. Ponovio je poslednji deo: „Ne moram da znam... i to je u redu...“ Zaćutao je. „Pa da... zašto to ne bi bilo u redu?“ Oči su mu se odjednom lako raširile. Ramena, do tada napeta poput struna, polako su se spustila, izdužujući mu vrat. Nasmešio sam se, ne zato što sam ga uverio u svoje viđenje, već zato što sam dočekaو trenutak u kojem je uverio samog sebe da postoji drugi pogled na njegov problem.

Nekoliko minuta smo ćutali.

„Doktore, na kraju krajeva... u tom času... kad me stegne... ako ću da umrem... pa neka umrem!“ Osmeh mu se razlio preko lica.

Naizgled je suludo odobravati takvu pomisao. Ipak, ona je istinita i pruža temelj za suočavanje sa svim životnim neprilikama – bez komandovanja šta „mora“ ili „ne mora“ da se dogodi. To uključuje i stav: „Ni u jednom trenutku *ne smem umreti*“, jer se stvarnost neće povinovati toj komandi.

Ali nijedna pojedinačna rečenica ne može da bude čitav uzrok problema, baš kao što ni zaustavljanje jednog zupčanika ne zaustavlja nužno ceo mehanizam. Panika je složen sistem u kojem se zupčanici prepliću i međusobno podstiču. Da bi se ovaj mehanizam zaustavio, potrebno je da se deluje na više tačaka istovremeno. To znači zaustavljanje zupčanika iznova i na različite načine. Konačni cilj nije samo zaustavljanje mehanizma već podsticanje pacijenta da sâm prepozna iracionalnosti koje ga pokreću. Kao što povetarac razveje dim, tako i varljivi strah bleđi kada ga zameni svežina jasne, istinite misli.

„Dakle, preostaje mi ili da se pomirim s tim da mogu da umrem – to je što je. Ili da nađem nekoga ko može istog trenutka da mi pomogne.“

„Na primer, mogli biste da unajmite ekipu lekara i medicinskih tehničara, koja će da bude tu negde u blizini sa defibrilatorom“, rekao sam klimajući glavom.

Zapanjeno me je pogledao, kao da nije siguran da li ozbiljno govorim. Trenutak kasnije grohotom se nasmejao, naginjući se unazad. „Da, pretpostavljam da bi to bilo zadovoljavajuće. Zamislite samo – stoje tu negde iznad kreveta i bde nada mnom dok spavam.“ Zastao je. „Ili još bolje – prate me kud god krenem – Milanova zdravstvena ekipa!“ Naslonio se na stolicu, široko raširio ruke i odmahnuo glavom smejući se.

„Pošto takvu ekipu nažalost nemamo, preostaje nam da prihvatimo da je moguće da se nešto opasno desi.“

„To je istina.“ Glas mu je postao miran, a pogled upravljen u neodređenu tačku iza mene.

„Međutim“, produžio sam, „nije dovoljno utvrditi istinu u jednom slučaju ili na jednom primeru. Istina je univerzalna – ona važi u svim slučajevima, inače nije istina. Prevazići ćete paniku koja prati teskobu u grudima prilikom odlaska u krevet, ali panika ima nezgodnu naviku da menja mesto. Prebacice se na neku drugu situaciju, neki drugi trenutak.“

Zastao sam načas, pa nastavio: „Zato je ključno shvatiti – u svakoj situaciji postoji rizik, a mi ne moramo obavezno da znamo da li se nešto opasno dešava. To uviđanje mora se uvežbavati. Tek kroz ponavljanje u različitim okolnostima ova istina se zaista usvaja i postaje deo nas.“

„To ima smisla. Ali kako bih mogao to da vežbam?“, nesigurno je upitao.

Nisam odmah odgovorio, iako sam već imao spreman predlog. Želeo sam da mu pružim priliku za razmišljanje. Na njegovo pitanje uzvratio sam pitanjem: „Izraziti strah koji nalikuje na paniku nastaje prilikom fizičkog naprežanja. Šta mislite o tome?“

„Slažem se. Čak i dok brzo hodam, osećam neku neodređenu teskobu“, priznao je. „Uplašim se da ću možda dobiti srčku i smesta usporavam.“

„Kako biste onda mogli da uvežbavate ovaj stav – ne moram da znam da li je posredi nešto opasno?“, upitao sam pažljivo.

Zastao je, pogledao u stranu, pa uzdahnuo. „Nemam ideju.“

Čutao sam kratko, a potom sam mu se osmehnuo nastojeći da ga podstaknem. „Mislim da imate. Jedino što vam se, čini mi se, ideja baš i ne sviđa.“

Progutao je knedlu i rekao: „Možda da nastavim fizičko naprežanje?“

„Baš tako. Nastavite fizičku aktivnost. Uprkos pomisli – možda ću dobiti srčku.“ Dok sam to izgovarao, pomislio sam: *Šta bi na ovo rekao moj profesor kardiologije sa fakulteta?* Setio sam se sati provedenih s njim u ultrazvučnom kabinetu, dok je pregledao desetine pacijenata. Njegova usredsređenost na svaki detalj srčane aktivnosti i ozbiljnost s kojom je pristupao svakom simptomu delovali su mi sada daleko. Da li bi razumeo šta pokušavam da postignem? Da li bi shvatio da sam „izazivanjem“ srčanog napora kod čoveka koji se plaši nastojao da urušim temelje njegove panike? Ili bi osudio moje reči jer je jaz između onoga kome je struka telesno i onoga kome je struka psihičko možda prevelik?

Milan me je prestrašeno posmatrao. Ipak, naslutio sam da imamo prostora za korak dalje.

„Da li želite da problem nestane brzo ili sporo?“

„Brzo“, odgovorio je bez zadržke.

„Onda je ovo zadatak: ne samo da nastavite da vežbate, uprkos pomisli da će vas srčka možda strefiti...“, zastao sam, pa dodao, „već i da namerno provocirate napad panike.“

Oči su mu se raširile, a u tišini koja je usledila gotovo da sam mogao da osetim koliko ga je ovaj predlog opteretio.

Ćutanje je ovoga puta potrajalo skoro minut. Bez ustajanja, podigao je pete obe noge, oslanjajući se na prste, da bi zatim ponovo položio stopala na pod celom dužinom. Prisustvovao sam trenutku kada puko razumevanje počinje da se pretvara u hrabrost. Posle još jednog trenutka premišljanja, podigao je ruke uvis, dlanova okrenutih prema meni, kao da mi poručuje: „Predajem se“ i rekao: „Verujem vam i spreman sam na sve predloge.“

„Hvala vam, to veoma cenim“, rekao sam. „Šta mislite o ovom: izazivajte paniku četiri puta nedeljno, idući uz i niz

stepenice neke zgrade, sve dok se veoma ne zadišete? Svaki put kada pomislite: *Moram da znam da li ću umreti* – šta ćete sebi reći?“

Načas smo začutili, a onda je on, s blagim osmehom, odvratio: „Reći ću sebi – ne moram da znam. Ako ću da umrem... vala nek umrem!“

Milan se osmehivao, a sa njim i ja. Činilo mi se da smo obojica imali utisak da se atmosfera u sobi promenila. Prostorija je delovala svetlije, a vazduh lakši.

Način na koji se osmehivao pokazivao mi je da ima duha – da nije zaboravio da se igra. A čovek koji može da se obrati svom strahu igrajući se već ga je pobedio. Milanova snaga nije bila samo u suočavanju sa strahom već i u spremnosti da ga posmatra s primesom humora i ironije. Tri seanse kasnije bio je izlečen od paničnog poremećaja.

5.

Panika je bodež. Oštrica koja se zariva u grudi. Udarac maljem u stomak.

Napadi panike – koji su inače česta pojava – sami po sebi ne moraju da ograniče nečiji život. Čak i kada se ponavljaju, još govorimo o višestrukim napadima panike, a ne o paničnom *poremećaju*. U čemu je razlika između ove dve pojave? U iščekivanju. Predviđanju. Onog trenutka kada počnem da strepim od *sledećeg* napada, kada svaki običan izlazak iz kuće doživljavam kao pretnju, nastaje panični poremećaj. On ne proizlazi iz napada – već iz straha od njega. To je strah od samog straha – stalno čekanje na udarac postaje svakodnevni saputnik.

Čak i kada neko svakodnevno doživljava po šest napada panike, svaki u trajanju od desetak minuta, to je ukupno samo jedan sat, odnosno dvadeset četvrti deo dana. Koliko god da je neugodno, sa time se može živeti. Ali iščekivanje? Ono ispunjava ceo dan strahom. Stalno osluškujem telo. Da li se nešto opasno dešava? Kakvo je ovo komešanje u stomaku? Da li pravilno dišem? Promiču mi kroz um nejasne slike zastrašujućih mesta: provlačenje između rafova u prodavnic; dugački redovi u tržnim centrima; vožnja liftom; samostalne šetnje. Te nejasne slike postaju nagoveštaji opasnosti koja će se dogoditi. I tako se polako povlačim. Počinjem da izbegavam sve situacije u kojima bi napad panike mogao da me zadesi. Izbegavanje postaje poslednja šipka na kavezu paničnog poremećaja – zatvora koji sam gradim bežeći od straha koji me već drži u svojim kandžama.

6.

Braniti se od panike znači, delimično, braniti se i od egzistencijalnih istina. Svako od nas neumitno korača prema smrti. Bačeni smo u svet koji je nepredvidljiv i nebezbedan. Nemir u nama zbog toga uvek tinja. Ponekad pokušavamo da taj nemir sasvim suzbijemo opsesivnim čuvanjem tela i traženjem apsolutne bezbednosti. Ali upravo ta težnja za bezbednošću oduzima nam priliku da vodimo zadovoljavajući život. Nespokoj nas vodi ka povlačenju – izbegavamo opasna mesta ili „teške“ ljude. Bežimo, napuštamo, isključujemo se. Čuvanje od opasnosti postaje kamen koji oštri sečivo panike.

Ipak, zar se od oštrice ne treba braniti oklopom? Sigurnom ljušturom u koju uvek mogu da se povučem? Odgovor

je uvek odričan. Kada dopustim sečivu panike da me probode, otkrivam da oštrica nije bila od metala, već od stiropora.

Paradoks straha leži upravo u sledećem – kada prihvatim da mi se napadi panike mogu dogoditi, oni gube svoju snagu. Na taj način, prihvatanjem nesigurnosti, otvaram vrata slobodnom i bogatijem životu.

SRAMOTA

1.

„Ulazim. Vidim samo svoja stopala. Grohotom mi se smeju.“
Kroz prozor uokviren gustim granama čuo se cvrkut ptica.
Dok je žmurio, pogledao sam prema prozoru, a zatim ka
malom okruglom satu na stolu između nas, okrenutom tako
da samo ja mogu da ga vidim. „Šta se sada dešava?“, pitao
sam nastojeći da zadržim miran ton. Naglo je otvorio oči i
dlanom obrisao orošeno čelo.

„Zar ne možemo danas ovo da preskočimo?“, upitao je
bolećivog izraza lica.

„Ne možemo“, odgovorio sam nestrpljivo.

2.

Zoran je imao smeđu kosu i moderne četvrtaste naočare;
iz očiju iza njih izbijala je oštrina. Dok je hodao, lako se
izdizao na prste, kao da pomalo odskakuje. Prilazio mi je

pogleda prikovanog za pod. Pružio mi je desnu ruku ne pogledavši me nijednom, a odmah po rukovanju obrisao je dlan o pantalone.

„Da li ovde da sednem?“, pitao je, iako nije bilo druge stolice osim one naspram moje.

„Da, izvolite.“ Mahnuo sam prema stolici otvorenom šakom. Pošto je seo, škiljeći me je pogledao. Odmah zatim spustio je pogled prema svojim patikama.

„Zorane, šta vas dovodi danas na psihoterapiju?“

„Pa... Eto... recimo... Hajde da kažemo... neka to bude... stres. Zanimao sam se za stres.“ Pravio je pauze, otežući gotovo svaku reč. Nabrao je nos, podigao naočare do korena nosa pa ih spustio na prethodno mesto. Osetio sam snažan poriv da ritmično tresem nogom, ali sam ga potisnuo. Njegov odgovor, bezličan i oprezan, ispunjen suvišnim rečima koje su maskirale suštinu, nije obećavao brzo zbližavanje. Ipak, u toj suzdržanosti već sam nazirao prve tragove njegovog unutaršnjeg sveta.

„Kažite mi nešto o sebi.“

Spustio je glavu i čvrsto stisnuo kapke, utonuvši u misli.

Ispravio sam prekrštene noge i položio ruke u krilo čekajući. Tišina se odužila skoro čitav minut.

„Student sam druge godine Biološkog fakulteta.“

„Koliko imate godina?“, upitao sam brzo, gotovo refleksno, pre nego što je tišina stigla da se useli između nas.

„Dvadeset jednu.“

„Gde živite i sa kim?“ Nisam nameravao da mu pružim dovoljno vremena da razmisli o odgovoru.

„Živim u Beogradu, sâm. Inače, imam mlađu sestru i roditelje koji žive u Kraljevu.“

„Da li imate prijatelje sa kojima se družite?“

„Slabo“, rekao je trgnuivši se u stranu.

„Devojku ili partnera?“

„Ne.“

„Kažete da vas zanima stres. Pretpostavljam da niste ovde da bismo teorijski razmatrali stres, već da imate na umu neku konkretnu situaciju.“

„Ha. Hm... da“, promrmljao je, ponovo nameštajući naočare na nosu i zadržavajući pogled na podu.

Povukao sam noge i prekrstio levu preko desne. Blagi bol u kolenu nagnao me je da promenim položaj; prebacio sam desnu preko leve. Njegovo odugovlačenje delovalo je kao traćenje vremena, ali to vreme je ionako bilo predviđeno za njega, tako da nije bilo razloga da se posebno nerviram. Ipak, tog dana, kao i mnogih drugih, ambiciozno sam tražio maksimum – i od sebe i od svojih pacijenata.

„Kada osećate stres u svom životu?“

Prepleo je prste položivši ih na stomak. „U načelu, čim se nešto očekuje od mene. Čak i u nekim situacijama u kojima se ne očekuje ništa.“

Zaustio sam da se nadovežem pitanjem, konačno zadovoljan što smo se uputili u dobrom pravcu, ali Zoran je nastavio: „Mislim... to sam mogao da zapazim... tako da... to su neke situacije. Ali pogotovo kad se nešto očekuje od mene.“

Ceo drugi deo njegovog odgovora bio je suvišan. Umesto da budem nestrpljiv, primorao sam sebe da obratim pažnju na značaj praznih reči i oklevanja.

„Šta se to od vas očekuje?“

Opet je oklevao. „Već sam obnovio jednu godinu na fakultetu. Izgubio sam budžet. Moji plaćaju stan u kome živim. Uskoro se završava semestar i počinju ispitni rokovi. Ako ne položim preostali ispit iz prve godine i gotovo sve iz druge, gubim uslov da se upišem sledeće godine. Ne smem ni da zamislim šta će se u tom slučaju dogoditi.“ Brzo je treptao.

„Hajde da prođemo kroz jednu situaciju u kojoj osećate stres.“

„Hm. Pa...“ Ponovo je počeo da oteže reči, kao da u glavi premotava scenu koju je želeo da opiše. „Recimo, pojavio sam se u amfiteatru na fakultetu. Trebalo je da uđem na predavanje, malo sam zakasnio. A ulazi se sa donje strane, tako da vas svi vide. Pa, prosto, mnoštvo ljudi zurilo je u mene. To me je izložilo stresu.“

Kao da se nešto u njemu odjednom otkočilo, nastavio je da govori bez svojih podsticaja: „Stres mi je kad treba da izlažem nešto. Kad treba da prezentujem seminarski rad. Čak i dok samo čitam neku prezentaciju.“ Zastao je. „Evo, čak i sad, dok govorim o tome, komeša mi se nešto u stomaku. Osećam mučninu.“ Uputio mi je pogled očajnika.

Soba je bila obasjana blagim popodnevnom suncem koje je osvetljavalo prašinu u vazduhu.

„Zvuči zaista grozno.“ Zastao sam. „Nije bilo lako doći danas ovamo, tako da vam na tome čestitam.“ Klimnuo sam glavom naglašavajući svoje reči. „Dakle, zaključujemo da su situacije u kojima osećate stres zapravo društvene situacije?“

„Da“, odgovorio je brzo. „Ne samo odlazak na fakultet nego i inače kad treba negde da uđem, najpre polako udahnem, pa tek onda uđem. Odnosno, pokušam da uđem. To mi skoro uvek donese stres.“ Posegnuo je u džep, iz koga je izvadio olovčicu, da bi je odmah vratio natrag.

„Stres koristite kao sinonim za anksioznost u društvenim situacijama“, rekao sam smireno puštajući reči da se lagano sležu.

„Da, mogao bih da se složim sa tim.“

„U čemu vas anksioznost ograničava?“

„Hmmm, pa na neki način me... čini mi se... zbunjuje... naprosto, nekada u nekim situacijama je nemoguće... mislim... Ne mora da znači uvek, ali u nekim situacijama