

DŽADSON BRUER

Razmrsite klupko anksioznosti

KAKO DA PREKINETE CIKLUSE
STREPNJE, BRIGE I STRAHA
I IZLEČITE UM POMOĆU NAUKE

Prevela
Dijana Đelošević

■ Laguna ■

Naslov originala

Judson Brewer, MD PhD

UNWINDING ANXIETY

New Science Shows How to Break the Cycles of Worry and
Fear to Heal Your Mind

Copyright © 2021 by Judson A. Brewer

Illustrations by Julia Miroshnichenko

This edition published by arrangement with Avery, an
imprint of Penguin Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

Posvećeno
Zavisnici od *Amazona*

Sadržaj

Uvod	9
----------------	---

NULTI DEO: RAZUMEVANJE SOPSTVENOG UMA

1. poglavlje: Anksioznost se proširila kao zaraza	19
2. poglavlje: Rađanje anksioznosti	33
3. poglavlje: Navike i svakodnevne zavisnosti	46
4. poglavlje: Anksioznost kao ciklus navike	57

PRVI DEO: MAPIRANJE UMA. PRVA BRZINA

5. poglavlje: Kako da mapirate svoj mozak.	73
6. poglavlje: Zašto su vaše prethodne strategije protiv anksioznosti (i navika) bile neuspešne	85
7. poglavlje: Dejvova priča, prvi deo	96
8. poglavlje: Kratko o svesnosti.	105
9. poglavlje: Kakav je vaš tip svesnosti?	115

DRUGI DEO: AŽURIRANJE VREDNOSTI NAGRADE VAŠEG MOZGA. DRUGA BRZINA

10. poglavlje: OFC: Kako vaš mozak donosi odluke 127
11. poglavlje: Prestanite da razmišljate:
Dejvova priča, drugi deo 139
12. poglavlje: Retrospektivna Druga brzina:
učenje iz prošlosti 146
13. poglavlje: Odmeravanje količine čokolade 158
14. poglavlje: Koliko vremena treba da se navika promeni? . 165

TREĆI DEO: TRAŽENJE VEĆE, BOLJE PONUDE ZA VAŠ MOZAK. TREĆA BRZINA

15. poglavlje: Veća, bolja ponuda. 181
16. poglavlje: Nauka o radoznalosti. 196
17. poglavlje: Dejvova priča, treći deo 210
18. poglavlje: Šta je dobro u kišnim danima? 221
19. poglavlje: Sve što nam treba je ljubav 230
20. poglavlje: Neprekinuta navika postavljanja
pitanja *Zašto* 239
21. poglavlje: Čak i doktori imaju napade panike. 249
22. poglavlje: Vera zasnovana na dokazima 262
23. poglavlje: Trezvenost u anksioznosti 273
- Epilog: Šest godina i pet minuta 285
- Izjave zahvalnosti. 289

Uvod

ANKSIOZNOST JE SVUDA, i tako je oduvek. Ali u poslednjih nekoliko godina ona vlada našim životima onako kako nikad ranije nije.

Moje muke s anksioznošću sežu duboko u prošlost. Ja sam doktor, da budem precizniji – psihijatar. Nakon godina nastojanja da pomognem svojim pacijentima da prevaziđu anksioznost dok me je pratio stalni osećaj kao da mi nešto važno izmiče u njihovom lečenju, uspeo sam da povežem anksioznost, neurološko istraživanje moje laboratorije o promeni navika i sopstvene napade panike. I tada se sve promenilo. Sinulo mi je da jedan od razloga zbog kojeg toliko ljudi ne vidi da pati od anksioznosti jeste taj što se ona krije među lošim navikama. Mislim da je sada nesumnjivo mnogo više ljudi svesno sopstvene anksioznosti, bez obzira na to da li pokušavaju da se izbore s nekom navikom.

NIKAD NISAM PLANIRAO da budem psihijatar, zapravo, kad sam započeo studije medicine, nisam imao nikakvu ideju

kakav bih lekar želeo da postanem. Znao sam samo da želim da spojim svoju ljubav prema nauci s pomaganjem ljudima. Dualni program za lekare naučnike osmišljen je tako da prve dve godine provedete na medicinskom fakultetu, gde učite sve činjenice i pojmove. Nakon toga prelazite na doktorske studije kako biste se usredsredili na odabrano naučno polje i naučili kako se vode istraživanja. Zatim se vraćate „na odeljenja“ gde završavate treću i četvrtu godinu medicine pre nego što odete na specijalizaciju iz određenog polja medicine.

Kad sam započeo studije, nisam imao jasnu predstavu kakav doktor želim da budem. Bio sam zadivljen složenošću i lepotom ljudske fiziologije i spoznaje, i želeo sam da naučim kako ovaj naš ljudski sistem funkcioniše. Prve dve godine studija medicine obično pružaju studentima dovoljno vremena i prostora da se usmere ka polju na kome žele da se specijalizuju, a zatim da to potvrde tokom rotacija na bolničkim odeljenjima u trećoj i četvrtoj godini studiranja. Potrebno je otprilike osam godina da se završi program za doktora medicinskih nauka, pa sam zaključio da imam dovoljno vremena da otkrijem šta me zanima i da naučim sve što mogu. Četiri godine bile su mi potrebne da odbranim doktorat; taman toliko da zaboravim sve što sam naučio na prve dve godine studija.

Stoga, kad sam odbranio doktorat i vratio se da nastavim tamo gde sam prekinuo s učenjem, odabrao sam psihijatriju kao prvo bolničko stažiranje ne bih li obnovio znanje koje sam izgubio o tome kako da obavim razgovor s pacijentima dok sam se bavio doktoratom. U filmovima, psihijatri uglavnom nisu predstavljeni u dobrom svetlu, a na medicinskom fakultetu čuo sam šalu da je psihijatrija za „lenjivce i ludake“ – da se psihijatar postaje ako si lenj ili lud. Ipak, stažiranje

na psihijatrijskom odeljenju otvorilo mi je oči, a naknadno sam zaključio da je to bio srećan spoj slučajnosti i povoljnog trenutka. Shvatio sam da sam najviše voleo da boravim na tom odeljenju i da sam zaista osećao povezanost s mukama mojih pacijenata s psihijatrije – mogao sam sebe da vidim savršeno srećnog dok im pomažem da razumeju sopstveni um kako bi uspešnije rešavali svoje probleme. Iako sam voleo da radim i na drugim odeljenjima, ništa me nije privlačilo toliko kao psihijatrija, pa sam nju odabrao za specijalizaciju.

Posle diplomiranja i započetog stažiranja na Jejlu ne samo što sam otkrio da se psihijatrija pokazala kao dobar izbor već sam se i snažnije povezao sa svojim pacijentima koji su se mučili s različitim zavisnostima. Meditaciju sam počeo da praktikujem još na početku studija i svakodnevno je neprekidno praktikovao tokom osmogodišnjeg školovanja. Kako sam sve više saznavao o mukama mojih pacijenata zavisnika, shvatio sam da pričaju o istovetnim naporima s kojima sam se susretao tokom svojih vežbi meditacije – onim srodnim osećanjima žudnje, prianjanja, grabljenja. Na sopstveno iznenađenje, otkrio sam da delimo isti jezik i muku.

Tokom specijalističkog stažiranja počeli su i moji napadi panike. Nedostatak sna, osećanje da ništa ne znam i nezvesnost dežurstva i toga kad će mi se, u gluvo doba noći, oglasiti pejdžer i kakva će me saobraćajna nesreća čekati kad pozovem pult za medicinske sestre, uzeli su danak mojoj psihi, pošto već pričamo o saosećanju prema mojim anksioznim pacijentima. Srećom, meditacija mi je i tu bila od pomoći. Uspevao sam da se poslužim veštinom održavanja pažnje kako bih pregurao ozbiljne napade panike koji bi me budili iz sna. Da stvar bude bolja, a u to vreme nisam znao zašto, ta veština mi je pomogla da ne raspirujem paniku: naučio sam da se nosim s anksioznošću i panikom tako da se

ne brinem niti paničim da ću doživeti još paničnih napada, što je obuzdavalo anksioznost i sprečavalo da ne razvijem potpuni panični poremećaj. Takođe sam shvatao da mogu da naučim druge ljude da postanu svesni neprijatnih osećanja (umesto da ih, po navici, izbegavaju); mogao sam da im pokažem kako da se nose i rade na svojim osećanjima a da to ne bude ispisivanje recepta za tablete.

Pri kraju specijalističkog staža, shvatio sam da niko ne istražuje nauku o meditaciji. Evo nečeg što se čini kao skriveni dragulj, nečeg što mi je pomoglo s ekstremnom anksioznošću (a možda bi moglo da pomogne i mojim pacijentima), a niko ne istražuje ni zašto ni koliko je to nešto uspešno. Stoga sam se tokom naredne decenije bacio na stvaranje programa koji će pomoći ljudima da prevaziđu svoje štetne navike – koje su snažno povezane s anksioznošću, pa čak i podstaknute njome. U stvari, anksioznost je sama po sebi štetna navika koja je prerasla u epidemiju. Ova knjiga je rezultat svih tih istraživanja.

U filmu *Marsovac: Spasilačka misija*, lik kojeg tumači Met Dejmon doživljava neprijatnu spoznaju da je ostavljen na Marsu. Tokom peščane oluje svi njegovi drugari smesta se sklanjaju na bezbedno, na svemirski brod, ostavljajući ga da umre. On sedi u maloj marsovskoj ispostavi, nosi lupki mali duks sa znakom Nase i pokušava da se oraspoloži nadahnutim govorom: „Suočen s ogromnim teškoćama, preostaje mi samo jedno. Moraću da se poslužim naukom kako bih izvukao nekakvu korist iz svega“, kaže Met.

Preuzimajući inspiraciju Meta Dejmona, u ovoj knjizi do kraja sam objasnio anksioznost uz pomoć nauke.

Postoje brojne knjige na ovu temu. Velike, male, debele, tanke, neke s privlačnim naslovima, fantastičnim pričama i tajnim metodama ili „forama“ za postizanje uspeha. Ali

nisu sve, kako bismo rekli, ispunjene stvarnim podacima o nauci mozga.

Tvrdim da je ova knjiga puna nauke i to prave, zasnovane na istraživanjima koja su se sprovodila u mojoj laboratoriji dugi niz godina i s pravim učesnicima, prvo u Jejlu, a sad na Univerzitetu Braun. Takođe objavljujem radove koje drugi ljudi čitaju i o kojima pišu knjige, tako da smo i tu pokriveni.

Decenijama sprovodim istraživanja, volim da učim i otkrivam nove stvari. Ali moram da priznam da je najinteresantnija i najvažnija veza koju sam otkrio ona između anksioznosti i navika – zašto učimo da postajemo anksiozni i kako i to postaje navika. Otkrivanje te veze odgovorilo je na pitanje zašto brinemo, i time donekle zadovoljilo moju naučnu radoznalost o anksioznosti, ali, još važnije, postalo je ključno u razumevanju i radu na anksioznosti kod mojih pacijenata.

Anksioznost se krije u navikama ljudi. Skriva se u njihovim telima dok uče da se odvajaju od ovih osećanja kroz bezbroj različitih ponašanja. Uočivši ovu vezu, sad sam mogao da pomognem pacijentima da razumeju kako su stvorili navike u svemu, od konzumiranja previše alkohola, preko prejedanja usled stresa do odlaganja akcija, obaveza i zadataka za kasnije kao načina da se izbore s anksioznošću. Takođe sam mogao da im pomognem da uvide zašto se toliko bezuspešno trude da prevaziđu kako anksioznost tako i druge navike: anksioznost hrani druga ponašanja, koja zatim produžavaju njihovu anksioznost sve dok se i jedna i druga ne otmu kontroli, nakon čega završe u mojoj kancelariji kao pacijenti.

JEDNA OD GLAVNIH stvari koje sam naučio jeste da u psihijatriji važi da *što manje znaš, to više govoriš*. Drugim rečima,

što manje razumeš neku temu ili situaciju, to više ispunjavaš tu prazninu rečima. Više reči pacijentima ne znači bolje tumačenje ili bolji uvid. U stvari, kad ne znate o čemu govorite, što više govorite, povećavate mogućnost da se ukopate u rupu, a kad se nađete u rupi, prestanete da kopate.

Bilo je bolno savladati tu lekciju, ali sam tako shvatio da se *što manje znaš, to više govoriš* odnosi na mene koliko i na bilo koga drugog. Zamislite to! *Nisam* bio izuzetak od pravila, pa da nastavim da izgovaram gluposti kao da time što više pričam, više pomažem mojim pacijentima. Ponašajući se sasvim suprotno – čuteći, pokušavajući da svoj um dovedem u ono zen stanje *Ništa ne znam* i čekajući priliku da uočim neku jasnu povezanost umesto da pokušavam da zvučim kao psihijatar – zapravo mogu da pomognem ljudima.

Izreka *manje je više* važi i za oblasti van psihijatrije, na primer za nauku. Kako sam manje govorio a više slušao, shvatio sam da se koncepti promene navika koje sam razvijao sve više sažimaju i pojednostavljaju. Kao naučnik, međutim, morao sam da budem pažljiv da ne poverujem sopstvenim rečima. Koncepti su jednostavni, ali da li su zaista uspešni? I da li mogu da budu uspešni i izvan moje klinike? Zato sam 2011. godine, kad je moje prvo veliko kliničko ispitivanje za ostavljanje duvana pokazalo ogromnu, pet puta veću stopu uspešnosti od „zlatnog standarda“ u lečenju, počeo sam da istražujem kako bismo mogli da upotrebimo ono *oružje masovnog ometanja* (pametne telefone) da pomognemo ljudima u prevazilaženju loših navika. I tu sam se poslužio naukom, otkrivši da možemo da postignemo izvanredne rezultate u pravim kliničkim ispitivanjima. A pod izvanrednim podrazumevam smanjenje od 40 procenta u žudnji za hranom kod ljudi koji su gojazni/s viškom kilograma, smanjenje anksioznosti od 63 procenta kod ljudi

koji pate od generalizovanog anksioznog poremećaja (GAP) (sličan je rezultat i kod anksioznih doktora) i tako dalje. Pokazali smo da vežbanje uz pomoć aplikacije može dozirano da cilja specifične mreže u mozgu, i da time predvidi smanjenje pušenja. Da, sve uz pomoć aplikacije!

Rezultat moje kliničke psihijatrijske prakse, istraživanja i sažimanja koncepta jeste ova knjiga, za koju se nadam da će biti koristan i praktičan vodič kako da promenite način na koji poimate anksioznost da biste uspešno poradili na njoj – i da se rešite svih onih štetnih navika i zavisnosti.



NULTI DEO:

RAZUMEVANJE SOPSTVENOG UMA

„Ne možemo rešiti probleme na isti način na koji smo ih stvorili.“

Albert Ajnštajn

(MOŽDA SE PITATE zašto sam početak knjige označio sa Nulti deo umesto Prvi deo. To je zato što Prvi deo dolazi nakon što shvatite šta se dešava. Nulti deo je o onome što se dešava pre nego što uopšte postanete svesni da ste anksiozni.)

Imajte ovo na umu dok čitate: u **Nultom delu** se kroz psihologiju i neurologiju objašnjava kako dolazi do anksioznosti, i postavlja okvir u kojem možete da radite. **Prvi deo** će vam pokazati kako da identifikujete okidače anksioznosti (i šta sama anksioznost izaziva). **Drugi deo** će vam pomoći da razumete zašto se zaglavljujete u ciklusima brige i straha i kako da poboljšate sistem nagrađivanja vašeg mozga kako biste se odglavili. **Treći deo** će vas opskrbiti jednostavnim alatima koji zalaze u centre učenja u vašem mozgu kako biste zauvek raskinuli cikluse anksioznosti (i druge navike).

1. POGLAVLJE

ANKSIOZNOST SE PROŠIRILA KAO ZARAZA

ANKSIOZNOST JE POPUT pornografije. Teško ju je opisati, ali znate šta je kad je vidite.

Ukoliko, naravno, možete da je vidite.

U koledžu sam bio tip A ličnosti, ambiciozna osoba koja voli izazov. Odrastao sam u Indijani, kao jedno od četvoro dece samohrane majke, i kad je trebalo da odaberem koledž, prijavio sam se na Princeton zato što mi je savetnik za fakultet rekao da nikada neću proći. Kad sam stigao u kampus (čudo neviđeno), osećao sam se kao dete u poslastičarnici: oduševile su me sve mogućnosti koje su mi predložene – hteo sam sve da probam. Okušao sam se u akapela pevanju (odakle sam s pravom izbačen), pridružio se veslačkoj ekipi (čitav jedan semestar), svirao u orkestru (u kome sam postao kopredsedavajući upravnog tela poslednje godine koledža), vodio kamperske ture u okviru programa za aktivnosti na otvorenom, vozio za biciklistički tim (još jedna relativno kratkotrajna aktivnost), postao suosnivač studentske agencije za ogrev s prijateljem, naučio da se penjem po stenama (nekoliko puta nedeljno sam posvećeno provodio sate na

zidu za penjanje), pridružio se neobičnoj grupi za trčanje po imenu *Hash House Harriers*, i još mnogo toga. Toliko sam voleo svoje iskustvo na koledžu da sam svakog leta ostajao u kampusu, gde sam u laboratoriji ispekao zanat učeći kako se obavlja istraživanje. Dopunio sam svoju diplomu iz hemije i sertifikatom za muzičko izvođenje kako bih zaokružio svoje obrazovanje. Četiri godine su prošle u magnovenju.

Kako se bližio kraj završne godine mog školovanja, i dok sam se spremao za medicinski fakultet, zakazao sam pregled kod lekara u studentskoj ambulanti jer, uprkos svim mojim aktivnostima, osećao sam se veoma bolesno. Patio sam od teške nadutosti i grčeva u stomaku, čemu se pridružilo stalno trčanje do toaleta kako bih olakšao creva, što mi se nikad pre nije događalo. Stanje se toliko pogoršalo da sam morao svakodnevno da planiram rutu za trčanje kako bih uvek bio blizu nekog toaleta. Kad sam doktoru opisao simptome (ovo se dešavalo pre pojave pretraživača na netu, tako da nisam mogao da se pojavim s dijagnozom koju sam sebi postavio), znatiželjno me je upitao da li sam možda anksiozan ili pod stresom. Izbrbljao sam nešto u stilu ma kakvi, to je nemoguće, zato što svakodnevno vežbam, zdravo se hranim, sviram violinu, i sve u tom smislu. Dok je strpljivo slušao kako negiram anksioznost, izneo sam teško uverljivu mogućnost: nedavno sam vodio grupu na kampovanje, pa mora da nisam ispravno pročistio vodu (iako sam prilično oprezan s ovakvim stvarima, a i niko drugi se nije razboleo).

„Mora da je lamblija“, amebna infekcija koja se dobija kad se pije neprečišćena voda u divljini i koja se manifestuje kao teška dijareja, pojasnio sam doktoru što je moguće uverljivije. Da, zna šta je lamblija (ipak je on doktor), i ne, moji simptomi se ne čine baš kao prava lamblija. Nisam želeo da vidim ono što je sasvim očigledno – bio sam pod

tolikim stresom da se anksioznost odražavala na mom telu jer ju je moj um ignorisao ili otvoreno poricao. Anksiozan? Nema šanse, ne ja!

Nakon što sam desetak minuta objašnjavao doktoru kako je nemoguće da sam anksiozan i da je prosto nezamislivo da patim od nečeg što je doktor nazvao sindromom iritabilnih creva (a što se manifestuje upravo onim simptomima koje sam mu prethodno izneo), slegnuo je ramenima i napisao recept za antibiotik koji bi teoretski očistio moja creva od lamblije.

Naravno, simptomi su se produžili dok napokon nisam shvatio da anksioznost vešto menja svoj oblik, od blage nervoze pre ispita preko snažnih paničnih napada pa sve do naprasnih pražnjenja creva koji su me primoravali da mapiram sve lokalne toalete u Prinstonu, u Nju Džerziju.

Rečnik objašnjava anksioznost kao „osećaj zabrinutosti, nervoze ili nelagode, tipično o predstojećem događaju ili nečemu sa neizvesnim ishodom“. Ovo obuhvata, pa, skoro sve. Budući da je svaki događaj koji će se uskoro dogoditi neizbežan (a sve što treba da uradite da bi budući događaji postali neizbežni jeste da sačekate), a jedino u šta možemo biti sigurni jeste da su stvari nesigurne, anksioznost može da se pojavi na bilo kom mestu, u bilo kojoj situaciji ili u bilo koje doba dana. Možemo osetiti trnce anksioznosti kad kolega na sastanku predoči slajd o tromesečnim rezultatima firme, ili nas anksioznost prostreli kad te rezultate pomenuti kolega proprati rečima da će u narednim nedeljama doći do otpuštanja, ali da nisu sigurni koliko će ljudi izgubiti svoj posao.

Neki ljudi se bude s anksioznošću, onom nervozom koja ih budi kao podbadanje gladne mačke i koju prati nepokolebljiva briga koja ih sasvim razbudi (kafa je suviše), i ta

anksioznost tokom dana narasta zato što ne mogu da shvate zašto su anksiozni. To je slučaj s mojim pacijentima koji pate od generalizovanog anksioznog poremećaja (GAP), koji se bude anksiozni, brinu se tokom čitavog dana, a zatim nastavljaју s brigom do kasno u noć, potpirujući je mislima poput *Zašto ne mogu da zaspim?* Kod drugih ljudi napadi panike mogu se pojaviti odjednom ili ih, kao u mom slučaju, mogu probuditi usred noći. Neki brinu o specifičnim stvarima ili temama, a opet čudnovato, ni najmanje ih ne dotiču neki drugi događaji ili kategorije za koje bi se pomislilo da bi ih načisto izludeli.

Naravno, bilo bi veoma „nepsihijatrijski“ od mene da ne pomenem da postoji prilično dug spisak anksioznih poremećaja. Uprkos medicinskom obrazovanju, pomalo oklevam da stvari označim kao poremećaje ili bolesti jer, kao što ćete uskoro videti, mnoge od ovih stvari jednostavno proističu iz blagog nesklada prirodnih (i uglavnom korisnih) procesa u našem mozgu – kao kad biste „biti čovek“ označili kao bolest. Kad se „bolesti“ jave, um/mozak vidim pre kao strunu violine koja se pomalo raštimovala – ne proglašavamo instrument neispravnim i ne bacamo ga već osluškujemo šta nije u redu i pomalo zatežemo (ili popuštamo) strune kako bismo nastavili da stvaramo muziku. Ipak, radi dijagnostike i naplate, anksiozni poremećaji imaju širok raspon od specifičnih fobija (na primer strah od pauka), preko opsesivno-kompulsivnog poremećaja (na primer stalna briga zbog bakterija i sledstveno tome stalno pranje ruku) do generalizovanog anksioznog poremećaja (što u osnovi znači: prekomerna briga o svakodnevnim stvarima). Šta prebacuje prekidač sa svakodnevne anksioznosti na „poremećaj“ donekle je u oku posmatrača. Na primer, da bi se dostigao prag za dijagnostikovanje GAP, neko mora da pati od preterane anksioznosti i zabrinutosti

u vezi s „raznim temama, događajima ili aktivnostima“, da se sve to dešava „najmanje šest meseci i da su anksioznost i zabrinutost očigledno preterane“. Volim ovaj poslednji deo: očigledno preterane. Možda sam prespavao lekciju na fakultetu o tome kako tačno odrediti kad je briga iz nejasnog stanja prešla u jasno preterivanje i nagoveštava da je vreme da izvadim blok s receptima ili pozovem Hitnu pomoć.

Pošto anksioznost uglavnom živi iznutra umesto da se predstavi kao velika izraslina na bočnoj strani nečije glave, svojim pacijentima moram da postavim brojna pitanja kako bih ustanovio kako se njihova anksioznost ispoljava. Sigurno nisam znao da patim od anksioznosti još od koledža sve dok nisam sabrao dva i dva i napokon povezao moje previše često mapiranje toaleta s brigom. Prema medicinskim priručnicima, neki od tipičnih simptoma anksioznosti uključuju napetost, uznemirenost, lako zamaranje, smanjenu koncentraciju, razdražljivost, pojačane bolove u mišićima i poteškoće sa snom. Ali kao što jasno možete da vidite, nijedan od ovih simptoma sam po sebi ne ostavlja poruku da je *ova osoba anksiozna* nekome na leđa kako bi je svi pročitali. Preciznije, slično mom iskustvu poricanja anksioznosti na koledžu, moram da pomognem svojim pacijentima da povežu različita ispoljavanja i ono što se odvija u njihovim glavama pre nego što nastavimo dalje.

Kako bih vam pomogao da otkrijete na koliko različitih načina anksioznost može da se ispolji u životu, daću vam dva primera snažnih, pribranih žena.

Moja supruga Mahri, četrdesetogodišnja profesorka na koledžu koju njeni studenti vole i koja je u svetu poznata po svojim istraživanjima, ne može da se seti kad se njena anksioznost razvila. Tek na postdiplomskim studijama, u razgovoru sa sestrom i rođakom, počela je da prepozna

porodične manire kao izraze anksioznosti. Sinulo joj je kad je shvatila da postoji obrazac u ponašanju koje se u pojedinačnim slučajevima čini tek kao nešto neobično. Ovako je to objasnila: „Anksioznost je sasvim neprimetna, tek kad smo je imenovali u porodici mogli smo da je prepoznamo i u nama samima.“ Primitela je da njena baka, majka i tetka pate od određenog nivoa anksioznosti – i da je to tako koliko joj pamćenje seže. Na primer, kad je Mahri bila mala, njena mama bi preterano planirala kako bi pokušala da kontroliše stvari koje su se događale. To se posebno videlo prilikom putovanja – Mahri je mrzela da se sprema za putovanje jer se mamina anksioznost ispoljavala kroz brećanje (razdražljivost) na nju, oca i sestru.

Tek kad je Mahri imenovala anksioznost kod članova svoje porodice, shvatila je da i ona pati od anksioznosti. U ne tako formalnom intervjuu za ovu knjigu pre doručka, prenela mi je kako ona doživljava anksioznost: „To je nejasno i besciljno osećanje. Vezuje se za svaku situaciju ili misao za koju može. Kao da moj um traži da se brine zbog nečeg. To je osećanje koje bih ranije označila kao nervozu zbog izvesnih stvari. Teško je odvojiti ga od mojih životnih iskustava zato što sam mislila da je ono prosto vezano za stvarne životne promene i okolnosti.“ Da, to je ključna karakteristika generalizovane anksioznosti: naš um odabere bezazlen predmet i počne da se brine zbog njega. Anksioznost je za mnoge onaj šumski požar koji nastaje kresanjem šibice u zoru i koji se, podstaknut svakodnevnim iskustvima, razbuktava i razgoreva kako dan odmiče.

Na kraju našeg razgovora, kad smo seli da doručkujemo, Mahri je dodala: „Ljudi koji me ne poznaju ne bi ni pomislili da svakodnevno radim na tome.“ S psihijatrijskim znanjem

ili bez njega, mogu to da potvrdim: svojim kolegama i studentima moja supruga izgleda sasvim pribrano i smireno. Ipak, i ona i ja možemo da nazremo trenutke kad je anksiozna, često nagoveštene njenom usredsređenošću na nešto u budućnosti, kad počinje da planira. Kao da joj um odabere izvesni predmet koji sam po sebi nosi neku neizvesnost (npr. vikend), počinje da se zahuktava prosto zato što taj predmet nema jasno obličje, a zatim svakom narednom mišlju pokušava da oblikuje tu glinu u obris koji mu je poznat. Glineni blok umeticima predstavlja mogućnost. Putnicima vikend znači avanturu. Nervoznima, taj nedostatak strukture urla anksioznost. Mahri i ja se već dugo šalimo, tako što joj postavim pitanje u stilu: „Jesi li jutros isplanirala da popodne isplaniraš za večeras?“

U suprotnosti s postepenim jačanjem generalizovane anksioznosti, neki ljudi imaju sporadične napade panike. Uzmimo na primer Emili, Mahrinu cimerku s fakulteta (našu dobru prijateljicu, udatu za jednog od mojih najboljih prijatelja sa studija medicine – oni su nas upoznali). Kao advokat, Emili se bavi političkim pitanjima na visokom nivou, uključujući i međunarodne pregovore. Njeni napadi panike počeli su dok je studirala prava. Zamolio sam je da mi objasni kako ih je doživljavala. U odgovoru koji je poslala imejлом, opisala ih je ovako:

„Bilo je to leto između druge i treće godine studija prava, kad sam imala sreću da dobijem letnji posao saradnika u jednoj velikoj advokatskoj firmi. Kao stažista, često dobijate pozive na večeru kod partnera u firmi i njihovih porodica, zajedno s drugim stažistima i stalnim saradnicima. To bi trebalo da bude iskustvo

povezivanja, kao i da vam omogući uvid u privatni život ljudi koji rade u firmi. Nakon jedne takve zaista ugodne večere u julu mesecu, vratila sam se kući i legla, lako utonuvši u san. Neka dva sata kasnije, međutim, trgnula sam se iz sna, srce mi je tuklo, znojila sam se i grabila vazduh. Nisam imala pojma šta nije u redu – nisam mogla da se setim da sam nešto ružno sanjala ili bilo šta slično. Brzo sam ustala iz kreveta i hodala naokolo, pokušavajući da se smirim. Bila sam toliko zabrinuta da sam pozvala muža, koji je bio u noćnoj smeni u hitnoj službi bolnice, i preklinjala ga da se vrati kući, što je i učinio. Simptomi su se s vremenom smirili, shvatila sam da ću preživeti, ali još uvek nisam razumela šta mi se dogodilo.

Posle povratka na završnu godinu fakulteta te jeseni i s ponuđenim poslom s punim radnim vremenom, opustila sam se i ne sećam se da sam imala bilo kakav incident. Ali sledećeg leta, panični napadi su se vratili – gotovo istovetni kao i prvi put, trzanjem iz sna nekoliko sati pošto bih lagano u njega utonula. Sprema sam se za pravosudni ispit, što je jedno bedno iskustvo, u isto vreme kad su moji roditelji, koji su bili u braku trideset godina (srećnom, koliko sam znala) iznenada objavili da se razvode. Pored toga, kako sam započinjala novi posao u advokatskoj firmi i radila do kasno, jedan stariji saradnik čija se kancelarija nalazila odmah do moje rešio je da me „ugnjetava“ i da me tretira kao svoje vlasništvo, držeći mi predavanja o tome kako nemam nikakvu kontrolu nad svojim životom zato što me firma u suštini poseduje, i kako treba da budem zahvalna na ovoj prilici. Ovaj užasni

splet događaja/okolnosti, koji su mi naizgled oduzimali kontrolu nad onim što sam smatrala svojim životom, doveli su do niza paničnih napada tokom šestomesečnog razdoblja. Odlazila sam nekoliko puta kod terapeuta, sama obavila neka istraživanja i tako shvatila šta mi se dešava. Kad sam shvatila o čemu se radi (panični napadi), osetila sam da uspostavljam kontrolu. Rekla bih sebi: „Osećaš kao da ćeš da umreš, ali nećeš. Tvoj mozak se poigrava s tobom. *Ti* odlučuješ šta ćeš sledeće uraditi.“ Naučila sam da dišem duboko kako bih prekinula napad i da snažno usredsredim misli na čin smirivanja.

Nisu svi kao Emili, obdareni usredsređenošću i nadljudskim rezonovanjem poput Spoka iz *Zvezdanih staza*, ali za razliku od Mahri, koja je opisala postepeno jačanje generalizovane anksioznosti, Emilina priča pokazuje kako anksioznost može da bude poput čajnika koji se zagreva sve dok ne proključa – često usred noći. Od suštinske važnosti kako za Emili tako i za Mahri bilo je to da su mogle da porade na svojim posebnim vrstama anksioznosti tek kada su ih prepoznale.

Bilo da je neko *pravi* doktor ili samo doktor Gugl, suština je da je anksioznost pomalo nezgodna kad treba postaviti dijagnozu, klinički ili drugačije. Svi mi nekad budemo anksiozni – to je sastavni deo života – međutim, bitno je kako se s tim nosimo. Ako ne znamo kako anksioznost nastupa ili zašto, možemo nečim odvlačiti pažnju s nje ili naći kratkotrajna rešenja koja zapravo hrane anksioznost, stvarajući tako loše navike (jeste li ikada pojeli sladoled ili keks kad ste pod stresom?). Ili možemo provesti čitav život dodajući probleme u pokušaju da je izlečimo (zašto ne otkrijem zbog

čega sam anksiozna i pozabavim se time?). O tome je reč u ovoj knjizi.

Zajedno ćemo istražiti kako anksioznost izrasta iz osnovnih mehanizama preživljavanja našeg mozga, kako može da postane i navika koja samu sebe održava i šta možete da učinite da promenite svoj odnos prema njoj kako bi se sama raspetljala. Evo i dodatnog plana: u tom procesu ćete takođe naučiti kako anksioznost pokreće druge navike (i kako da i na njima poradite).

ANKSIOZNOST NIJE NOVA: još 1826, u pismu Džonu Adamsu, Tomas Džeferson je napisao: *Zaista postoje sumorni i neurotični umovi, stanovnici bolesnih tela, koji su zgađeni nad sadašnjošću i koji očajavaju pred budućnošću; uvek računaju da će se dogoditi najgore, jer se to može dogoditi. Njima se obraćam kad kažem koliko smo patili od zala koja se nikada nisu dogodila!* Iako sam daleko od toga da budem istoričar, pretpostavljam da je Džeferson imao mnogo razloga da bude anksiozan, od učestvovanja u stvaranju nove države do licemernog odnosa prema ropstvu s kojim je živeo. (Napisao je da su „svi ljudi jednaki“, da je ropstvo „moralna izopačenost“ i „gnusna mrlja“ i da predstavlja veliku pretnju opstanku nove američke nacije, ali je tokom svog života porobio preko šest stotina ljudi.)¹

U današnje vreme, s tehnološkim napretkom koji obezbeđuje stabilnije snabdevanje hranom i SAD koje su stare oko četvrt milenijuma, mogli bismo da očekujemo da je manje razloga za brigu. „PK“, tj. u vreme Pre kovida-19

¹ Džeferson, T., *Pismo Džonu Holmsu*, 22. april 1820. Džeferson, T., *Pismo Tomasu Kuperu*, 10. septembar 1814. Džeferson, T., *Pismo Vilijamu Šortu*, 8. septembar 1823.