

ALEKSANDAR
STANKOVIĆ

**IZ SVOJE
KOŽE**

Život s depresijom

Copyright © 2023, Aleksandar Stanković
Copyright © ovog izdanja 2023, LAGUNA

Fotografija na korici © Vjekoslav Skledar

Depresija je kada tri mjeseca čekaš da ti petnaest minuta bude bolje.

To nije tuga zbog nesretne ljubavi, ni loše raspoloženje zbog neke gluposti.

Depresija je potreba da izađeš iz svoje kože. Teški nemir. Nervoza i umor. Želja da pobjegneš, da te nema. Depresija je razmišljanje kako bi svijet bio bolje mjesto bez tebe i kako bi ti bio sretniji bez svijeta. Depresija je nemogućnost da komuniciraš s drugim ljudima, da nešto pametno kažeš, da čuješ druge ljude. Bolest uglavnom, zla volja, teški teret koji trajno tegliš na leđima i koji ne nestaje mjesecima i godinama.

SADRŽAJ

IZ SVOJE KOŽE	9
Na kauču kod Zorana Kesića	150
Još par riječi o depresiji	162
<i>O autoru</i>	167

**IZ SVOJE
KOŽE**

Baš ja

svi koji ti govore ko si, gdje si
koji te mahnito traže
u tvojoj memljivoj sobi
ogorčeni nesretnim svijetom
trgovački putnici
na tvom su tragu
s eliksirom
konačnom erupcijom spoznaje
odgovorom na pitanja
koja si nikad nisi postavio
niti si znao da postoje

svi oni, magični, obećavajući,
daroviti, posebni, vidoviti,
u nadi da si im ušao u mrežu

svi oni
i ja

Pripremajući knjigu razmišljao sam kako bi bilo dobro o depresiji pisati s dozom ironije, ubaciti poneku šalu, relaksirati situaciju kako ne bih ubio u pojam čitatelja. Čak sam ciljano napisao nekoliko takvih pjesama, ali naknadno čitajući shvatio sam da to ne ide. Ne mogu poput Roberta Beninija napraviti romantičan film o Holokaustu. Rijetki mogu i imaju taj dar, ja nemam. Od kada znam za sebe, na život gledam kao na borbu u kojoj neprestano zaokupljam misli da ne bih razmišljao o upitnicima. Smijeh jest jedan od načina da se pobjegne od pitanja, ali moraš biti majstor da se sakriješ u apsurd pa na taj način pokažeš bol. Nisam taj majstor. Štoviše, čitajući te svoje „smiješne“ pjesme, shvatio sam da razmišljam kô oni *self help* gurui s tezom „sad ću da ti objasnim“, „zini da ti kažem“ i slično, a to je valjda posljednje što bih želio postići ovom knjigom. Žao mi je ako ova knjiga uznemiri nekog. Moj život je mnogo više od ove knjige, ljepši je i sadržajni, ali nisam pisao biografiju, pisao sam o jednom posebnom stanju svijesti koje nije slika sreće. Nisam psiholog i ne mogu sugerirati kako treba živjeti. Mogu tek prenijeti vlastito iskustvo bolesti, pojedincu pružiti spoznaju da ima još ljudi koji se osjećaju kao on. Da budem iskren, pišem kako bih pomogao sebi.

Boks

otac je bio boksač
lošeg boksačkog skora
kojem su jednom razbili arkadu
pa ga je liječnik pitao
hoćete li anesteziju ili na živo
a on je rekao na živo

bio je boksač
lošeg boksačkog skora
i gledali smo boks
a on bi pitao
zašto se treseš, sine

tresao sam se
dok je pobjeđivao Klej
dok je gubio Beneš
a Ace Rusevski prije meča pitao
da l' da radim spektakl ili masakr

tresao sam se
satima prije meča
i tako uvijek
dok je pobjeđivao Klej

moj otac je bio boksač
lošeg boksačkog skora
uhvaćen u rutinu života
bez trofeja i ringa

tresao sam se i zbog njega
dok je pobjeđivao Klej
a Ace Rusevski pitao
da l' da radim spektakl ili masakr

Kada bih gledao Kleja, Foremana, Parlova ili Beneša, tresao bih se. Sat vremena prije i poslije meča teško kontroliram tijelo i ruke. Bio sam dijete koje shvaća da nešto ne valja, ali nikome to ne priznaje jer ga je sram. Tremor je pratio i poremećaj koncentracije. Želio sam komentirati meč, ali nije išlo. Grlo bi se suzilo i ne bih mogao govoriti. Disao sam duboko da bih došao k sebi. Otac me je jednom pitao zašto šutim cijelu večer i bih li možda radio nešto drugo umjesto gledanja boksa, a ja sam samo vrtio glavom uz grimasu „ne smetaj me“. Zvalo se dogoditi da se ne mogu sjetiti imena boksača, ili poznatih TV komentatora Nikitovića i Stojakovića, zato sam šutio. Ruke koje se tresu skrivao bih sjedeći na nji-ma, ali nisam tako mogao dugo. Često bih odlazio iz sobe uz pitanje roditelja zašto to radim. Nisam odgovarao, tako da je majka ubrzo shvatila da nešto nije u redu. Pokušala je zabraniti gledanje boksa, ali nije uspjela. Uživao sam u boksu teško kontrolirajući tremor. Nije me to zabrinjavalo. Prestajalo je nakon nekog vremena i sutra bih zaboravio stanje u kojem nisam do kraja mogao kontrolirati emocije i tjelesne funkcije.

Prvi napad panike

u vojsci

u stroju

miču me na stranu

jer nisam za vojsku i stroj

to shvaćamo jednog dana

kada sam relativno obično pao

i sljedećih sati

relativno neobično

prosudivao

kada sam došao k sebi

gledajući u strop

vojničke sobe s krevetima

razmišljao sam kako mora postojati

neko mjesto gdje se može

zmaju zabiti nož u srce

Prije sto godina bio sam u vojsci. Nisam patio, ali je tijelo tvrdilo drukčije. Mjesec dana nakon dolaska dobio sam ozbiljnu infekciju na prstima. Prvo na jednoj, a zatim na drugoj ruci. Pokušavali su s tekućim dušikom i antibioticima, ali nije prolazilo. Ležao sam u stacionaru bez uspjeha u liječenju. Onda sam jednog lijepog jesenjeg dana izgubio tlo pod nogama. Iz čista mira, u nekoj običnoj vojničkoj aktivnosti, obuzeo me takav nemir da nisam mogao stajati. Sljedeća dva sata osjećao sam samrtni strah. Bio sam uvjeren da umirem i nisam mogao kontrolirati misli. Nakon dva sata sve je prošlo. Slijedio je ogroman umor, recimo kao nakon dugog trčanja, ali bez onog efekta sreće koji obično prati trčanje. Sljedeći dani donijeli su loše raspoloženje i nedostatak teka, pa sam posjetio psihologa. Nije spominjao napad panike (za taj termin čuo sam tek dvadeset godina kasnije) već nervnu nestabilnost. Propisao je anksiolitike. Pio sam ih mjesec dana i bilo je bolje, a i infekcija na prstima je prošla. Na kraju dana uhvatio sam cigaretu u ruke i činio se sam sebi važan.

Rat

bilo je to doba života
kada me sve zanimalo
i kada sam mislio da sam ja taj

bilo je to doba života
kada nisam sređivao račune
ali računi su došli na naplatu

sve ono što su roditelji
mukotrpno gradili godinama
otišlo je u božju mater
jednog ljetnog popodneva
dok je šlep vozio ljude, starce i djecu
po prljavom Dunavu

lagali su roditelji
tom pričom o ljubavi

danas je jedino sigurno zvanje vojska

okačen mjesec
namiguje svima
naoružan do zuba na nebu

Mati je imala regal. Sve majke su imale regale. Oko regala se organizirao život u stanu. Bio je tamo komplet knjiga Ive Andrića, i keramička srna. Na regalu je bio i televizor. Na televizoru starci i djeca u teretnom brodu na suncu. Aljmaš 1991. Dok izlaze iz broda, jedna starica kaže: „Samo da djeca znaju da sam živa.“ Bio je rat. Grubo rušenje iluzija. Osjećao sam se kô da mi je netko ubio roditelje. Nije bilo fer ni prema kome. Ni prema ljudima koji bježe, ni ovima koji ih čekaju, ni prema nama koji smo mislili da ratovi postoje samo u Africi. Drugi napad panike trajao je sat vremena. Suha usta, strah i pokušaj da dođem do zraka. U takvim stanjima teško je sabrati misli. Ne možeš dulje od deset sekundi misliti o jednoj temi. Stanje slično teškom pijanstvu, ali bez euforije.

U majčinom stanu i danas je regal. Oko njega se i dalje organizira život. U regalu su keramička srna, televizor i komplet knjiga Ive Andrića. Kći me ponekad pita što je to *Prokleta avlija*.

Rušenje države

praznina
natočena koječime
borbom,
stiskom smrti,
uzvišenim osjećanjem i patosom

praznina natočena
koječime
zlovoljom, sjebanom voljom
i najavom
do istrage vaše ili naše

praznina
natočena
neprijateljima,
malim smrtima, velikim idejama
i onim uzvišenim osjećajem sreće
u huškanju

jebote
zar nemaju drugog posla

Kao dijete nacionalni identitet gradio sam na jugoslavenstvu, ili bi točnije bilo reći – gradili su mi ga na jugoslavenstvu. Roditelji i okolina. Kako bi drukčije i moglo biti u naručju majke Hrvatice i oca Srbina? Kako bi drukčije moglo biti u zemlji koja se zvala Jugoslavija? Upotrijebit ću otrcanu frazu da se u kući nikada nije razgovaralo o bilo čijem podrijetlu. U školi je bila slična situacija. „Za domovinu s Titom naprijed.“ U osnovnoj školi, dakle do 1985, ni za jednog učenika nisam znao koje je nacionalnosti. Tek prelaskom u srednju školu otkrio sam tko je tko. Međutim, ni tamo nije bilo problema. Važnije su bile cure i ocjene. Tek u jednoj situaciji sjećam se da me školski kolega ispravio u izgovoru riječi „pekara“. „Nije pekara nego pekarnica“, rekao je. Zanimljivo je da su roditelji tog momka bili Srbi i za vrijeme rata otišli su u Smederevo. Raspad države teško mi je pao. Odgojen na Krleži, Kaštelanu, Balaševiću, Hajrudinu Krvavcu i Veljku Bulajiću, idealizirao sam Jugoslaviju, zajedničku borbu Hrvata i Srba u Drugom svjetskom ratu. Rat u Jugoslaviji doživio sam kao divljačku tuču između roditelja. Otac je umro davno, još '83. i često sam razmišljao da je i bolje tako, da ne vidi što nam se dogodilo. Gubljenje iluzija u formativnim godinama vjerojatno je i jedan od razloga mojih depresivnih stanja kasnije. Nemam dvojbe u pogledu onoga što se dogodilo u ratu, više-manje jasno mi je tko je kriv, ali mi nije ništa lakše zbog toga. Jugoslavije više nema i bolje da je tako jer je život u njoj postao nemoguć, ali svi ti ubijeni, ranjeni i, što je najgore, mržnjom zadojeni ljudi, koji nam i danas kroje kapu, nešto je što me trajno opterećuje.

Slabost

dižem se i hvatam za kvaku
je li bolje
dižem se i hvatam za kvaku
ne
valja leći i odmoriti
u autu pred vratima posla
posao može čekati
kaže poslovica
spuštenih sjedala
da slabost prođe
čekam i ja
danim
prije nego uđem u mašinu

Imao sam dvadeset pet i mjesecima mi nije bilo dobro. Slabost, zbunjenost, nemir. Znao sam leći u stari Citroën da mi bude bolje. Možda sam i spavao, ili samo ležao, ne znam. Pred vratima HRT-a. Sat-dva recimo. Ptica pjeva, automobil stoji, u dječjoj igri djeca se dokazuju. Nakon nekog vremena, uznemiren vrućinom, okrenem se. Onda otvorim oči i to se čini kao neka vrsta pobjede.

Dva mjeseca nakon obiteljskog gubitka imao sam iznenadne napadaje slabosti. Odlazio sam s novinarskih zadataka jer nisam mogao stajati. Borio sam se kako sam znao. Ležao u toku dana, često jeo misleći da mi nedostaje soli, pokušavao trčati više nego inače i spavati više nego inače. U mom životu svega je bilo više nego inače, al' je falilo mira. Nakon dva mjeseca bilo mi je bolje i potpuno sam zaboravio na ovu epizodu sve do pisanja knjige.