

Zašto smo zapali u depresiju?

*Anto Lozuk**

Depresija je stanje duše u kojemu se očituju simptomi žalosti i potištenosti, manjak interesa i volje za aktivnošću, motorička i fizička zablokiranost. Postoji depresivno stanje koje se temelji na hereditarnosti, a postoji i depresivno stanje koje je reakcija na nekakvo negativno iskustvo. Uzroci depresije koji se temelje na naslijeđu leže preduboko i, pogotovo za laike, neuhvatljivi su. Tu je uvjetovanost na depresivno stanje gotovo sudbonosna, pa nam ne preostaje drugo nego depresivce tog tipa povjeriti odgovarajućim ekspertima i tu ih ostaviti. Postoje, međutim, danas vrlo aktualni uzroci depresije koji su vezani uz reakcije na razna negativna životna iskustva, koji su svima očiti i kao takvi dostupni laicima.

U modernom društvu ubačeni smo u jedan okrutni sustav kojega pokreće pritisak mnoštva teških obveza: moramo zarađivati, moramo trošiti, moramo se uskladiti sa standardom, moramo slijediti opći modni trend. Tko bolje zadovolji obveze što ih nameće ovaj okrutni sustav, više vrijedi; tko ih ne zadovolji, ne vrijedi ništa. Dokazivanje vlastite vrijednosti uvijek je spojeno s određenim fizičkim naporima i, osobito, s velikim duševnim pritiskom. Stavimo se u situaciju studenta pred ispit. Nikada se ne osjeća sigurnim, nikada smirenim. Ili, stavimo se u situaciju menadžera čijoj tvrtki prijeti bankrot. Njegov cilj jest unaprijediti, ili barem sačuvati tvrtku. On vrijedi onoliko koliko u tome uspije. Ako tvrtka propadne, on ne vrijedi ništa... Mnogi su danas u depresiji jer su uvjereni, i drugi ih uvjeravaju, da ne vrijede ništa.

Mnogi su ljudi u depresiji jer je u iskustvu radosti prisutan doživljaj praznine. Iskustvo radosti, naime, vezano je uz trenutak, bljesak, uz doživljaj koji nema ni korijena ni trajanja, dok je iskustvo žalosti vezano uz sivilo i crnilo koje nas pritišće, uz nešto duboko ukorijenjeno, trajno, sudbonosno... Naša radost slična je obično pjenušavom piću. Puna je emocija, glasna, praćena usklikima i velikim gestama. Obično je vezana uz mjesto koje rado posjećujemo, događaje na kojima rado sudjelujemo, osobe koje su nam drage, glazbu koju rado slušamo, dobro jelo, piće, zabavu. Brzo raste, vrlo je intenzivna, eksplozivna, euforična. Tipični primjer radosti jest društvo okupljeno s ciljem da se zabavi. Jedan pripovijeda veselu zgodu, a drugi ga prekidaju upadicama i eksplozijom smijeha. No, usprkos bljeskovi- ma radosti i eksplozijama smijeha, mnogi od sudionika osjećaju se osamljenima, zapostavljenima, žalosnima... Često susrećemo nesretne osobe koje su u trenuci- ma velike, euforične radosti načinili sudbonosni životni odabir zbog kojega se kaju čitav život. Euforična radost prekriva stvarnost: čovjek se zanosi idejama koje u normalnom životu smatra neozbiljnim, varljivim i opasnim. Veseli skupovi i trenuci radosti traju kratko, često nestaju iznenada, a iza sebe ostavljaju pustoš i prazninu. Nakon velikih eksplozija radosti obično nastupa stanje duboke žalosti. Jedno od temeljnih ljudskih iskustava jest iskustvo stalno prisutne opće žalosti.

* Mr. art. mr. sc. Anto Lozuk, Zagreb.

Depresija nastaje upravo iz ove uronjenosti u opću žalost. Žalost je uistinu jedno od temeljnih stanja našeg ljudskog postojanja. U tolikoj je mjeri prisutna da ljudi više i ne znaju zašto su žalosni. Žalosni smo zbog svojih granica, kažu, žalosni smo zbog svoje malenosti, nemoći, nedoraslosti, ograničenosti; žalosni smo zbog zloće i neprijateljstva ljudi, zbog tolike nevolje na svijetu. Hrvati će usto reći: Žalosni smo zbog rata i njegovih posljedica, zbog otimačine i nepravde, zbog odvratne socijalne politike, zbog ljudi koji svaki dan kopaju po kantama za smeće, zbog onog što nam kuhaju u svjetskim centrima moći, zbog Haaga... A onda, pridružujući se općoj žalosti svijeta, dodat će: Žalosni smo jer smo uronjeni u bol svijeta, jer smo utopljeni u svijetu koji nije drugo nego žalost. »Sunt lacrimae rerum« — rekao je Vergilije. Stvari oko nas plaču. Mnogi ljudi uistinu doživljavaju da su u tolikoj mjeri sudionici opće žalosti, da žalost za njih predstavlja atmosferu koju dišu i tlo po kojemu koracaju, i zato zapadaju u jedno tupo stanje u kojemu se toj žalosti potpuno prepuštaju i osim žalosti više ništa ne očekuju. A stanje tupe, beznadne žalosti nije drugo nego depresija. I kada u takvo stanje upadne većina ljudi jednog kraja ili jednog naroda, onda u tom kraju i tom narodu nastaje stanje opće depresije. U posljednjim desetljećima takvo stanje nastalo je upravo na ovim prostorima, pa tako Hrvati spadaju danas među najžalosnije ljude svijeta.

Koliko je opasno depresivno stanje? Postoji li izlaz iz njega? Odgovor koji nam daju eksperti glasi: Depresija je danas česta i vrlo teška bolest. Kod onih koji boluju od depresije česte su također i suicidalne ideje, a u 10–15% slučajeva dolazi i do pokušaja suicida. Terapija ovog stanja jest psihofarmakološkog i psihoterapeutskega tipa. Ovisna je o podrijetlu i o pojedinim slučajevima depresije.

Zašto smo zapali u depresiju? Razloga je tisuću, i svaki je dubok kao more, kao ljudska sudbina. Žalosni smo jer sve više otkrivamo da pravog razloga za radost na ovoj zemlji nema. Zapali smo u depresiju jer je ona logična posljedica ponude koju primamo kroz temeljna životna iskustva. Postoji li izlaz? Bez vjere i nade jednostavno smo osuđeni na depresiju i žalost. Vjera i nada nude druge perspektive. Ignacije Lojolski (1491–1556) u svojoj knjižici *Duhovne vježbe* kaže da postoje dva bitno različita stanja u kojima se može nalaziti duša: stanje konzolacije ili duhovne utjehe i stanje dezolacije ili duhovne suše. Ovo drugo stanje, koje bismo mogli nazvati i depresijom, on opisuje ovako: »Zamračenost duše, uzburkanost u njoj, pobude na niske i zemaljske stvari, nemir... bez nade, bez ljubavi, gdje se sva duša osjeća lijenom, mlakom, žalosnom i kao rastavljenom od Stvoritelja i svoga Gospodina« (*Duhovne vježbe*, 317). Temeljni razlog za stanje depresije i žalosti Ignacije vidi u rastavljenosti od Boga, u činjenici da čovjek ne pronalazi načina da ovu rastavljenost nadvlada. Istinska radost temelji se jedino na Bogu: »Konzolacijom nazivam kad se u duši pojavi neki unutarnji pokret uslijed kojega ona usplamti ljubavlju prema Stvoritelju i svome Gospodinu... Napokon, nazivam konzolacijom svako umnažanje vjere, ufanja i ljubavi i svako unutarnje veselje koje poziva i privlači k nebeskim stvarima i na rad oko spasenja vlastite duše, dajući joj mir i pokoj u njezinom Stvoritelju i Bogu« (*Duhovne vježbe*, 316).