

UVOD

Dugo sam razmišljao i oklijevao prije nego sam prihvatio ponudu Serene Zoli za sudjelovanje u ovom popularnom djelu. Osnovni razlog je neiskustvo u komunikaciji sa širokom javnošću i potreba da se podaci i stavovi znanstveno-medicinske vrste izlože živom riječi, privlačno i zanimljivo ljudima, a da se pritom ne izgubi znanstvena utemeljenost i vjerodostojnost.

Potakla me nada da je moguće utjecati na promjene shvaćanja unutar psihijatrijske struke i pretpostavka da će se na ovaj način unaprijediti poznavanje duševnih bolesti, suziti polje predrasuda koje je stvorila vladajuća pseudokultura, a koja je udaljila psihijatrijskog bolesnika od medicinske pomoći. U mojoj odluci imala je stanovitu težinu i ambicija da se učine poznatijima anksiozni poremećaji i poremećaji raspoloženja kao bolesti pojedinih osoba, a i zbog njihove posebne uloge koje su imali u povijesti čovječanstva utječući na umjetničku, znanstvenu i političku kreativnost.

Pristanku na sudjelovanje u ovoj knjizi vodila me još jedna namjera, koju, držim, valja spomenuti: doprinos osnivanju Društva za liječenje anksioznosti i depresije. Svrha tog društva je ponajprije pružanje podrške mladim ljudima iz struke, laureatima koji obećavaju, njihovoj psihijatrijskoj obuci i istraživanjima. Riječ je o studijama koje razvijaju spoznaje i interes psihijatrije za neurobiološke i neurofarmakološke teme i prevenciju duševnih bolesti

Međutim od svih spomenutih svrha ove knjige, naša je najveća želja da čitatelji već od prvih stranica osjete i prepoznaju vlastitu stvarnu korist, i ako jednoj od milijun depresivnih osoba pomogne da se uputi prema spasu iz mučnih stanja i mraka ove bolesti, bit će to najbolja potvrda da naš trud nije bio uzaludan.

Giovanni B. Cassano

RAZLOG ZA OVU KNJIGU

Izgubila sam petnaest godina svog života zbog jedne, slobodno to mogu reći, povijesne greške. A nisam ih izgubila na lijepom mjestu. Izgubila sam ih u paklu. U paklu depresije. Ušla sam u nju postupno sa svoje 23 godine, kao u jednu laganu sumaglicu, u blago sivo nebo, zbog žalosti rastanka (ja sam ostavila njega, ne on mene) s mojom prvom ljubavi, i odvela me u stanje iz kojeg nisam izlazila.

“Povijesna greška” proizašla je iz činjenice da se ovo događalo u 1966. godini, za kojom je slijedila mitska ‘68., za koju se tada još nije znalo da će biti epohalna i proročka. No u to vrijeme već se nazirala era “laičkog evangelizma”. U mojoj generaciji postojale su dvije religije: marksizam i psihoanaliza. *Nulla salus extra ecclesiam*: izvan ovih crkava nema spasenja.

Marksizam me nije pogodio, jer mu nisam nikad vjerovala. Ali psihoanalizi jesam. Počela se prihvaćati onih dalekih 60-ih među bolje informiranim studentima, kojima je djelovala vrlo primamljivo ova metoda razgovora, ali isto tako i njezina prepotentna sigurnost da je ona jedini lijek za sva zla. Otada dalje drame duše, a i fizičke teškoće bile su (posrednik je bila zakučasta psihosomatika) čitane tim ključem. Bio je to veliki, čarobni ključ: oplemenjujući, “uzvišen”, u skladu s idealističkom karikom i humanističkim duhom mladih, naročito mlade osobe koja je poput mene završila klasičnu gimnaziju.

Senzibilnost, razumjeti neiskazano, superiornost oka koje zna vidjeti s one strane i ispod vanjskog izgleda ... Da, postojale su zaista sve pretpostavke za jedno zaljublivanje. A bilo je i pretpostavki za zadovoljenje razuma: Freudove knjige koje je Boringhieri (izdavač odmah prihvaćen sa zahvalnošću) publicirao, prva djela velikih dimenzija (magičnog i jasnog Musattija!), a i prvi popularni udžbenici odmotavali su - kao klupko - tjeskobu, fobiju, lapsus, pogrešnu kretnju i dovodili to u vezu s ovim ili onim konfliktom, bila je to jedna duga nit ekstremne logike. Drugačije, “alternativne” logike - iako se tada nije tako nazivala - ali logike.

Istina je da je nedostajalo suprostavljanje činjenica: koliki je broj izliječenih, kako, za koje vrijeme? Možda su to mala pitanja za jамstvo jednoj religiji? Ja, mi ih nismo postavljali. Teorija je objašnjavala sve, krug logike, *ove* logike, zatvarao se ne ostavljajući išta neobjašnjeno.

Osjećala sam se loše, sve gore. Sivo je postalo crno, loše stanje izjedalo je morom i udarcima tjeskobe moju nutrinu. Na sreću rođena sam u dobro vrijeme, pojavila se tada ta čudesna spasilačka uzdanica. Bila je skupa, govorilo se, preskupa. Nisam imala novaca, ali već sam bila diplomirala, našla sam posao učiteljice i rekla sam sebi stisnutih zubiju: Novac ću naći, to me neće zaustaviti. Bio je previše užasan ovaj način ne-života.

Tako sam ušla u tunel psihoanalize. Tada, a i kasnije, nije mi se činio tunelom, čak sam se vidjela na početku jednog širokog i osvijetljenog autoputa, na kraju kojeg ću ipak, jer trpjela sam mnogo (da ne kažem i - plaćala sam mnogo), naći mir u srcu, a i jednu svoju svjetliju dimenziju. Da i ne govorim o istinskoj ljubavi: prva stvar, iako ne obećana (oni ne obećavaju nikad), svi psihoanalitičari te ipak uvjere da sebe vidiš kao sigurno riješen slučaj. Naravno, na kraju ...

Tunel, to kažem sada, nakon što sam u njemu provela petnaest godina, izašavši iz jedne analize (nikad prekinute od mene, da bude jasno, nikad to ne bih učinila), a ušla sam u njega nepokolebljivo uvjerenom u efikasnost i jedinstvenost ove terapije, a i zbog potrebe da me se upozna čim dublje, u još jednom odnosu transfera. Kažem tunel, a i sve drugo, s nelagodnom, jer na moje analitičare mislim s naklonošću, sa sukrivnjom, nisam kivna ni na koga. Ja sam ta koja nije zaslužila transfer, jer imala sam sreću sresti samo divne osobe, stroge, ali humane, koje su iskreno sudjelovale u mojoj patnji i koje su se trudile pomoći mi bez slijepih ekstremizama. I još više od toga, bile su drage i simpatične. Prisjećam ih se s toplim osmijehom razumijevanja.

Naravno ne baš svih. Troje od njih. Četvrta (druga po redu), nju poštujem samo zbog toga, što znam da je sve činila u rigidnoj, dobroj vjeri, ali ne sjećam je se s toplinom. Držala me prikovanu na svojoj stolici-kauču četiri puta tjedno, brojke novčanih iznosa ne pamtim, ali znam da su bili preko polovice mojih skromnih mjesečnih primanja. I ta je osoba mene, koja sam akumulirala moru i gubila dah kako neću

doći točno na vrijeme u njezin studio, prestrašena (radila sam već u jednoj novinarskoj redakciji) da ne bi na mojem radnom mjestu slučajno izašla na vidjelo ova moja “sramotna” obveza, nakon ovakve dvije i pol godine, prijeteće i ružne, s onim svojim postojanim mirom otpustila s riječima: “Odlučila sam prekinuti ove seanse. Vaša analiza ne uspijeva jer vi ne činite ništa da ozdravite. Vi jednostavno ne želite učiniti nikakav napor”.

Štjela sam, iako me je s ovom rečenicom napuštanja direktno upucala u želudac. Nisam se usudila reći ono što mi je logika urlala u glavi: “Ali kad bih to mogla učiniti sama, ne bih došla k vama. Upravo sam tu zbog toga što to ne činim”. Zнала sam već odgovor: “Vi ne prihvaćate analizu”. A to znači: akt pobune, naravno moj. Ta hladna fraza, koja bi me išibala, ponavljana mi je svaki put kad sam se samo usudila prigovoriti bilo što. I tada se dogodilo, u onoj polumračnoj i tapeciranoj sobi, sjetila sam se one izreke iz školskih dana, kao da mi je odjednom prasnuo natpis na stropu, presudna opomena: *Nulla salus extra ecclesiam*. Koliko sam se samo puta u te dvije i pol godine sjetila ove izreke ili je vidjela.

Drugi psihoanalitičari, prije i poslije nje, koje mi je preporučilo Društvo Freudove psihoanalize, nisu bili ovakvi. Na strogost doktrine vezivali su toplo razumijevanje i inteligenciju koja nije zaboravljala zdrav razum.

Ali nije u tome stvar. Kada govorim o tunelu, ne označavam pogrešne osobe, nego pogrešan put, jednu slijepu ulicu. Želim reći, ulicu bez izlaza za depresiju, ne za sva zla. Tko je bio opečen jednim totalitarizmom, ne može i ne smije upasti u drugu religiju, jednaku ali suprotnu. Upravo zbog toga ja mogu i želim izreći svoje uvjerenje samo o patološkoj “melankoliji” i to ne samo na osnovi svojeg vlastitog iskustva, želim to izreći i zbog iskustava drugih mnogobrojnih osoba koje sam slijedila izbliza, a i zbog svjedočenja samog oca talijanske psihoanalize, Cesara Musattija.

Otišla sam k njemu u proljeće 1983. godine, a otišla sam jer je tada upravo bio umro, odnesen jednim infarktom, moj treći psihoanalitičar, kojeg sam najviše voljela i poštivala i kojem želim odati počast i iskazati zahvalnost, imenujući ga - Ambrogio Valsecchi. Bio je svećenik i teolog, prosvjetljen II. vaticanskim koncilom. Govorilo se o njemu

sedamdesetih godina kada je došao u konflikt i posvadio se sa službenom Crkvom. Ja sam ga, čini mi se, srela '79., kao laika i psihoanalitičara, a po savjetu jednog prijatelja u kojeg sam imala povjerenja. "Ne znam je li dobar psihoanalitičar", rekao mi je, "znam da je prekrasna osoba. Izuzetan je". I bio je, čak toliko da mi nije zabranio liječiti se tabletama (upravo sam bila pročitala u *Time-u* o farmakološkom liječenju depresije, litij itd.) iako bi, u to vrijeme, za bilo kojeg drugog psihoanalitičara takav moj prijedlog bio doslovno odvratn. Međutim, njegov pristanak nije značio i predaju: "Toliko vjerujem psihoanalizi da ne vjerujem da bi dvije pilule mogle uništiti njezinu učinkovitost. Probaj, ako misliš da ti pomaže ..."

Probala sam i nisam bila samo bolje, bila sam jako dobro. Napokon sam to bila ja, ja, "prava ja", ona koju sam već negdje bila pohranila kao uspomenu, na koju sam mislila sa samilosti. I psihoanaliza je išla bolje. Otklonjen je onaj crni oblak, uklonjena ona zavjesa, nekada siva a nekada pakleno crna koja me je pritiskala i gušila u svakom danu i u svakom satu i bila razlogom da na većini seansa plačem, jadikujem i očekujem da me sažalijevaju dok ležim na kauču. Otklonila sam, dakle, onaj sramotan ubrus za brisanje znoja, i evo raspoloživosti moga uma koji je ponovno bio bistar, evo u prvom planu moje prave psihe, i moje oslobođene unutarnje snage, evo realnih konflikata koji su sada isplivali na površinu. Sve u svemu, kako više nisam plakala, već sam dolazila na seanse zadovoljna životom i susretom, doktor Valsecchi i ja čuli smo i vidjeli kako se u meni konačno pokreću one snage koje su bile prikovane za fosile, nekad davno doživljene, na one izopačene utvare u afektivnim odnosima, a sve zaustavljene i utisnute u nekim dužnostima moga djetinjstva.

Napokon sam napredovala, napokon sam osjećala da se pokrećem unutar naših razgovora, kako izlazim na vrata koja on otvara, kako se snalazim u različitim vidicima u kojima mi je nudio sagledavati svoja iskustva. Nije bilo više onog osjećaja nepomičnosti, unutarnje paralize, biti tvrda, rigidna, "tikvetina", možda razmažena. ("Vi ne želite učiniti nikakav napor"). Toliko sam se promijenila da je nakon nekoliko mjeseci dr. Valsecchi, human, ali oprezan kao svaki psihoanalitičar, počeo označavati jedan, ne daleki, kraj terapije. Možda još jednu godinu, ili malo više. To je bilo prvi put da mi se predlagao izlaz iz analize, a i ja sam bila svjesna da sam doplovila do kritične točke. Zahvaljujući

mojim lijekovima. Ako bih govorila o tome, Valsecchi bi se smijao iza mojih leđa i nije se izjašnjavao. Ali ja sam bila toga jako svjesna: već dvije godine nisam bila depresivna, zahvaljujući jednoj ispravnoj terapiji antidepressivima, i od pred dvije godine, upravo od tih dana, moja se psihoanaliza pokrenula i počela grabiti brzim koracima. Ponosno sam sudjelovala u ovom mojem buđenju i unutarnjem rastu. S privremenim prekidima koji bi postali sivi, s trenucima tuge kada bih se spotakla o kakav emotivni blok, u ono što analiza zove "otporom". Ali ništa usporedivo s depresijom, bilo lakom ili teškom. Nema baruštine. Nema očajne tjeskobe, one potpuno moralne boli, a ipak tako jake da izgleda kao fizička. I nema one uvijek prisutne želje, od jutra do večeri da svemu dođe kraj.

Upravo u to vrijeme, odlazeći na jednu od redovitih seansi, tri puta tjedno, doznala sam da moga analitičara više nema. Na stranu bol, ali kako ću sada nastaviti svoju psihoanalizu? Obistinila se najgora mogućnost koje se boje sve pristalice psihoanalize. Uplašena, usudila sam se potražiti svjetiljku na najvišoj razini, psihoanalizu utjelovljenu u osobi Cesara Musattija. Kako mu je bio poznat motiv mog dolaska, odmah me je primio i to gratis. Saslušao me, potaknuo na razgovor, a zatim prekinuo: "Ali gospođice, čini mi se, vi patite od depresije". Da, rekao je baš tako. "A što ima psihoanaliza s depresijom?" - nastavio je. Usta su mi se otvorila od iznenađenja i takva sam slušala nastavak. Moju "herezu" s tabletama nisam se usudila ni spomenuti. "Draga gospođice," nastavio je Musatti, dok je ljuljajući se na svojoj stolici, koja nije pristajala njegovu pisaćem stolu, riskirao da padne. "Depresija se liječi samo dobrim psihofarmacima. Tu nema mjesta psihoanalizi, ona ne liječi depresiju".

Kakvo olakšanje, kakva radost, i kakav bijes. "Profesore, ali zašto ovo svoje mišljenje ne kažete svojim sljedbenicima? Ja sam sama otkrila ovu istinu, ali znate li da vaši učenici i kolege puštaju nas depresivce da godine i godine razgovaramo s njima o ocu i majci, o ljubomori prema bratu, a ne daj Bože da progovorimo o lijekovima koji bi nam pomogli da izađemo iz depresije. I naravno, ne izađemo nikad".

Ne sjećam se točno što je još rekao Musatti, sjećam se da je tresao glavom, dajući do znanja da dobro poznaje to zlo, ali i da isto tako dobro poznaje kako protiv tog zla svaka bitka ostaje uzaludna.

Pred nekoliko mjeseci, referirajući ovu epizodu izdavaču Mariju Spagnolu, dok sam mu prezentirala projekt ove knjige, čula sam ovaj odgovor: “Ali i meni je Musatti to isto rekao. Poznavao sam ga, konultirao ga zbog jedne osobe koja je bila u teškoj depresiji. Dijelio je psihozu, koju psihoanalitičari ne liječe, od neuroza ... Nisam u stanju ponoviti sasvim precizno razgovor, znam samo da je zaključio kako psihoanaliza ne liječi depresiju”.

Težinu u ovom zadnjem svjedočenju ima datum: taj susret s Musattijem dogodio se sredinom 60-ih, što znači da su već onda znanstvenicima koji su se bavili “dubinskim” pručavanjem bile poznate gra-nice ove terapije (kao što ih svaka i bilo koja terapija ima).

Ja sam prvi put kušala psihofarmake 1975. god.; bila sam u punoj krizi napuštanja od one druge analitičarke. Ne, nisam ih uzela zbog toga jer me okrutna i neumorna patnja navela da abdiciram pred plemenitim uzrokom (a zna se - to su unutarnji konflikti) mojeg lošeg stanja. Ne, bila je to jedna magična riječ koja me pogurala da pokušam: riječ “prirodno”. Da je litij prirodna tvar, a ne “psihofarmak”, rekao mi je jedan stari i vrijedan liječnik koji je liječio moju majku od posljedica moždanog udara, i tako me je godinama sretao, vječitu sliku očaja. Vjerujem kako mu je bilo mučno gledati me takvu, te me je spomenuo jednom svom prijatelju psihijatru koji je ispitivao neku “prirodnu tvar” protiv depresije. U sebi sam prevela ovako: “Dakle nije droga, neće mi promijeniti ličnost, neće me učiniti drukčijom”. Naprotiv, postala sam to ja: sretna i razigrana, prava ja; kakva sreća kada se netko tako vidi poslije dugo vremena, djevojkom kakvom sam bila, živa, pouzdana, jednako zrela kao i prijateljice, spremna na obveze. Ne više ona mračna, “druga”, unutar one nesretne kože koju nisam mogla podijeliti ni s kim a u kojoj sam bila osuđena živjeti.

“Drugi ne mogu razumjeti depresiju”, kažemo mi koji smo kroz nju prošli. Ali i ja osobno, kada sam dobro, gledam unazad i ne razumijem je. Ne uspijevam povjerovati da se mogu uvući u plačljivu djevojčicu, nezrelu, zakvačenu za druge i prestrašenu od svega, a da ne mogu reagirati. Tako se laganim čini biti dobro, kada se osjeća dobro. Dovoljno se samo “prodrmati”, zar ne? Ne, nije baš tako.

Tada sam, jednostavno, u nekoliko dana, izašla iz one tamne noći i prvi put nakon toliko godina osjetila da sam da plivam iznad vodene linije. Glava mi je bila iznad. Vidjela sam horizont; iznad mene je bilo

nebo, oko mene slobodan zrak. Dobila sam prostor i volju boriti se za život, a ne samo za preživljavanje.

Tko nije iskušao depresiju, ne zna kakva je to radost - a još nakon toliko godina, ne zna što znači instinktivno iskušavati u svom prvom buđenju, s još zatvorenim očima, kao jedan pužić koji produžuje svoje antene da vidi kakvo je vrijeme vani, i doživjeti kao jedno čudo, opet ispražnjeno polje, nema magle, u zasjedi ne čeka mora, zrak je bistar, misao lagana ... “Bože, zahvaljujem ti”, čak i nakon toliko godina izgleda ti pravo čudo, željela bi vjerovati kako možeš nekome zahvaliti za to.

Tako je to onda bilo. Ali nakon nekoliko mjeseci kako sam se osjećala dobro, s osjećajem zrelosti, sa susretima vjernijim i sadržajnijim, napravila sam ono što naprave svi: dosta s tabletama, sada to mogu imati sama pod kontrolom ... Dosta, a da se ne pita liječnika. Sada je dovoljno malo dobre volje, malo vlastitog angažmana. “Moram to učiniti sama”. Etika ponovno zauzima mjesto liječenja. “Pilule” koje su shvaćene različito od drugih lijekova; gotovo kao dozvola za nešto što se postiže bez napora, skoro kao jedna prevara mog ja. Ukratko: nisam još razumjela da je depresija bolest. Potpuno jednaka kao druge.

Dobro, sada sam razumjela. Samo po koju cijenu. Moja je farmakološka terapija bila prekinuta nakon nekoliko koraka, i naravno, još sam jedno vrijeme bila dobro, potom malo-pomalo, strovalila sam se ponovno. Bilo je to polagano propadanje, ali nezaustavljivo. I ponovno sam se našla u paklu.

Nije mi preostalo drugo nego vratiti se onom psihijatru, spasitelju. Ne sjećam se dobro zbog čega, ali nije mi više dao istu terapiju, činilo se kao da važe i da je nesiguran u način produžetka liječenja. Pokušao je s drugim lijekovima koji su me napravili nervoznom i uznemirili me, ali mi nisu podigli raspoloženje. Brzo sam zaključila, za depresivnu osobu to je najlogičniji zaključak: “Za mene se ne može više ništa učiniti. Ono poboljšanje prije bilo je sasvim slučajno”. I vratila sam se ponovno potražiti psihoanalizu: tamo ćeš naći nekoga tko te sluša, nekoga na koga se možeš nasloniti, dan po dan.

Poslije niza godina, kada sam pročitala onaj članak u Time-u, koji je upućivao na, kao avangardni način liječenja depresije spoj litija i antidepresiva, ne negirajući istodobnu podršku psihoterapije, pitala sam

odgovornog urednika medicinske stranice u *Corriere della Sera* poznaje li u Italiji nekog stručnjaka psihijatra u toj vrsti terapije, u Italiji, naravno. Preporučio mi je profesora Cassana. Evo, tako je to izgledalo, tako je došlo do presudnog susreta koji me je ponovno rodio, ovaj put za život.

Imala sam padove i poslije toga, kao što mi se i događalo da se susretnem s lijekovima koji nisu bili za mene: jedan bi prekinuo djelovanje točno nakon godinu dana, drugi - izvrstan za druge - meni bi uzrokovao laganu groznicu i crvenilo na vratu. Ali bila sam upozorena kako se to može dogoditi, kako je odgovor na lijekove jako osoban, i kako je jedini način verifikacije probati ga. No, bilo kako bilo, već sam platila jako visoku cijenu: sada, nakon svega, nikad i više nikad ne bih se zaustavila a da iznova i ponovno ne pokušam, jer sam otada svaki put, uistinu, bila sigurnom rukom izvedena iz tih kriza.

Ne sviđa mi se hvaliti liječnika kojeg sam molila za suradnju u sastavljanju ove knjige. Reći ću samo to da kada sam ga vidjela kako radi sa mnom, stvorila sam ovu sliku: psihijatar naših dana mora se ponašati s različitim serijama psihofarmaka kao veliki pijanist na klavijaturi. Od svake "tipke" mora poznavati središnji učinak, najmanju rezonancu, različit prijelaz tonova, i "zvuk" koji je u skladu s cijelom kompozicijom ... "Napunjen psihofarmacima" često se čuje o "pilulama", u realnosti to znači ogovarati one koji ih propisuju na pogrešan način. Ili one koji ih uzimaju na vlastiti način.

Profesora Giovannija E. Cassana sa Sveučilišta u Pisi, zamolila sam u ovom dugom razgovoru da objasni što je uistinu depresija (i kako se doista liječi), i to na način da poruka može stići što razumljivije mnogim osobama koje od nje boluju. Svatko od nas poznaje poneku. Svi, bez iznimke. Samo malo pažljivije pogledajte. Budući da je cijela knjiga žurnalistički koncipirana, dakle sa svjedočenjima, novostima i radoznalosti koje sam sama skupila, ali ozbiljno i strogo u vezi s naprednim psihijatrijskim spoznajama, tražila sam i superviziju profesora Cassana za svaki njezin dio. Na kraju, ovu knjigu sam zamislila i poželjela s preciznom svrhom: poštediti druge od onog što nisam htjela da se dogodi meni. Pakao depresije je previše pakao a da bi se trebao podnositi ili u njemu nepotrebno ostati makar i jedan dan više.

Serena Zoli

AKO VAM JEDAN OD ŠEST IZGLEDA MALO

U ovom trenutku svaki dvadeseti među nama boluje od depresije. Ukupno, u ovom trenutku, najmanje tri milijuna žalosnih Talijana je u teškom, crnom raspoloženju, koje briše svaku nadu. Ne, nije u tijeku epidemija, niti se radi o nekoj nacionalnoj povlastici. Tri milijuna Engleza doživljava istu stvar. Isti broj žrtava nalazi se u ovom trenutku i u Francuskoj a i u Njemačkoj. U Sjedinjenim Državama popis depresivnih osoba broji svakog časa između deset i četrnaest milijuna “unovačenih”; osobe koje nose teško oružje poražavajuće melankolije se mijenjaju, ali brojke ostaju.

Brojke velikih grupa i širokih povezanosti. Ipak svatko od onih tri milijuna posijanih među nama ili deset do četrnaest milijuna Amerikanaca osjećaju se strašno sami. To su simptomi bolesti, sigurno, ali često i realna činjenica. Moguće je isto tako da taj jedan čak i ne zna da boluje od jedne bolesti (po imenu depresija), već se koprca u osjećaju vlastite krivnje i greške jer smatra da se ne zna sam “oduprijeti” tom strašnom stanju.

Još je vjerovatnije da uopće ne znamo koliko ih je oko nas koji nikad ne dospiju izgovoriti dvije riječi odrješenja i spasa: “bolest depresije”. Umjesto toga prije će čuti jednu od najdobrostitivijih rečenica: “Ne razumijem te”. S ovom će im se rečenicom drugi obratiti i to s čuđenjem, bilo samilosnim bilo nestrpljivim. Naravno, jer ne znaju da u nekom prolazu i mnoge od njih čeka pad u crnu rupu depresije; danas su zdravi, razumni, u akciji: kad tamo, depresija stiže. Od 20 do 26% žena i 8 do 12% muškaraca iskusit će tijekom života barem jednu epizodu “melankolije” u kliničkom smislu. Ako to kažemo drugim brojkama, tada nam to zadaje neposredniji udarac: to znači da jedna od četiri do pet žena oboli od depresije a isto tako jedan muškarac od njih osam do deset. Općenito rečeno, jedna od šest osoba oboljet će od depresije. To je jako mnogo. Jesmo li toga svjesni?

Nismo, ali toga nisu svjesni čak ni liječnici. Odgovor dolazi od Svjetske zdravstvene organizacije (WTO), koja optužuje: 60% sluča-

jeva depresije nisu dijagnosticirani kao takvi. A to znači da liječnik ne zna i ne opaža depresivnu bolest, ne prepoznaje ju.

Međutim, to nije bolest od malog značenja. Jedna studija provedena na 11000 pacijenata izjednačila ju je po težini i smetnjama s kardiološkim bolestima, a po invaliditetu do kojeg dovodi smatra je težom od dijabetesa, hipertenzije, artritisa ili plućnih bolesti.

To je bolest koja ima često smrtni ishod: znamo sigurno da su 15% onih koji su bili dijagnosticirani i liječili se od depresije u psihijatrijskom okruženju završili život samoubojstvom. Koliko li ih je još to učinilo u tišini statističkih brojki, kolike neshvaćene žrtve sve do kraja jedne "mračne" bolesti, a sve to zbog pomanjkanja znanja kako među liječnicima tako i u javnosti?

Osviještenost. *Awareness*, na engleskom. Nije slučaj da je ova riječ - ključ velikih nacionalnih kampanja za informiranje i senzibiliziranje javnosti koje su počele u različitim državama. Kampanje koje su vođene sa znanstvenom ozbiljnošću, ali preko živih, sugestivnih i invazivnih tehnika multimedijalnog oglašavanja: brošure ohrabrujućih pastelnih boja sa *Sve ono što morate znati o depresiji*, crtići, sa simpatičnim depresivcima punim njihova crnog humora, posteri i prospekti s nasnim slavnim licima koja pozivaju: "Ne srami se depresije, to je bolest kao i svaka druga i liječi se". Na kraju, u Sjedinjenim Državama, *medij* obavještavanja je TV spot: jedna kratka priča koja ilustrira i lišava dramatičnosti, tri slogana koja informiraju i ohrabruju, i na kraju poziv: "Ako se osjećaš depresivan, kako bi doznao više, nazovi (besplatni) broj telefona 1 800 421 4211."

Na toj "zelenoj liniji" odgovaraju eksperti iz Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje, instituta u Sjedinjenim Američkim Državama koji je promovirao prvu i najrasprostranjeniju od ovih nacionalnih kampanja, u suradnji s privatnim udrugama i grupama građana. D/ART: *Depression/Awareness, Recognition and Treatment* (Depresija: osvijestiti je, prepoznati je, liječiti je) zove se program koji je krenuo 1986. god. a cilj mu je bio senzibilizirati liječnike opće prakse koji imaju prvi kontakt s pacijentima. Upravo se na tom mjestu gubi velik dio oboljelih od depresije, tu se "ne zakače" i tu su gurnuti u osamljenost i u neizbježnost patnje. A naprotiv, ta muka, čak i u najtežim formama liječi se ili se olakša u 80 do 90% slučajeva, i ne samo to,

“dovoljno vam je samo nekoliko tjedana kako biste se osjećali bolje”, tvrdi i potkrepljuje svaki televizijski spot, svaki *prospekt*, svaka zvijezda koja posudi svoje lice kao reklamno svjedočanstvo.

Depresija napokon izaziva, i to izgleda sve jasnije, izvanredno socijalno stanje. Ali i to nije dovoljno a da se u taj problem “uvuku” i liječnici. Zbog toga je D/ART 1988. god. odlučio pronaći način da senzibilira široku javnost i sve vidove komunikacija “kako bi stigao do onih 11 milijuna Amerikanaca koji će oboljeti od depresije u sljedećih šest mjeseci.”

I tako su ispod slogana - vodiča: *Depression. Define it. Defeat it. (Depresija. Definiraj je. Porazi je.)*, mobilizirani dnevници, revije, radioemisije i TV. Poruke su dane na različite načine: kroz knjižice i “vrtuljke” s licima starijih osoba koje ohrabruju vršnjake: “Godine nisu zapreka ozdravljenju”; kroz vodiče za studente: *Što učiniti kada je tvoj prijatelj depresivan*; kroz savjete za obitelji koji ih poučavaju kako da pruže podršku svojim bližnjima u liječenju; pjevačica Whitney Houston i šampion američkog nogometa Charles A. Mann, živahni, gipki, s pobjedničkim osmijehom, pokrenuti su da *zakvače* obojene mlade: “govorimo o tome” kako “ne bi ispao iz igre depresije”. Na kraju, zbog rastućeg broja hispano-američkih građana, neke od ovih publikacija bile su i na španjolskom jeziku.

Evo, izgleda kao da bi to bilo sve. Ali daleko od toga. Amerikanci, prvi u svijetu po statistici, prvi su isto tako i u pragmatizmu, tako se bar kaže. Svaka brojka, bilo da dolazi od liječnika ili iz kojeg drugog socioprofesionalnog kruga, poprima puni smisao samo ako je izražena u dolarima. Koliko to stoji? Pitali su se to i ovaj puta, napravili su računicu koja je otkrila da depresija ima strahovitu ekonomsku cijenu: u 1989. god. stajala je državu 27 milijardi dolara, od kojih je 17 milijardi samo od izgubljenih radnih dana. A brojka je sigurno ispod one realne jer upozoravaju nas: kako izračunati slabiju uspješnost osoba na radu koje imaju usporene reflekse, koje imaju teškoća u koncentraciji i pamćenju, ili kod kojih je depresija skrivena iza zlorabe alkohola ili droga?

27 milijardi dolara odgovaraju brojevi od 32 400 milijarde lira. U porcijama na demografskoj bazi, može se zaključiti da Italiju depresija stoji oko 8 000 milijardi lira godišnje. I uistinu, Englezi koji nisu daleko od

Talijana po populaciji i ekonomiji, tvrde, na osnovi analognih proračuna kao i Amerikanci, da svake godine zbog depresije gube isto tako 8 000 milijardi lira. Ili rečeno u drugim vrijednostima, da bi se znalo o koliko se novaca radi, to je suma koju talijanske obitelji godišnje potroše na edukaciju - od osnovnih škola do sveučilišta - ili jedan drugi primjer, toliko potroše godišnje za vino i za sva druga alkoholna pića.

Američki i engleski eksperti nikada ne zaboravljaju naglasiti, kada govore o ovom pitanju, da ispod ovih hladnih i više nego strašnih brojki i novca, ostaje još nešto strašnije, a to je ono što se ne može izračunati - to je ljudska cijena. Ne samo u individualnoj patnji, u obiteljskim dramama, antisocijalnim ponašanjima, fizičkim bolestima i smrti; tu su i izgubljene prilike, nikad razvijeni i ostvareni osobni potencijali, neostvareni planovi, uništene ljubavi, izgubljena radna mjesta, prekinuta prijateljstva.

Sve u svemu, ipak je veću težinu imao prvi podatak, jasan i nepobitan, dolari. Taj podatak pokrenuo je velike tvrtke kao Ford, Westinghouse, Wells Fargo Bank, First National Bank of Chicago, McDonnell Douglas, Hewlett Packard i naveo ih da skupa s drugim jakim korporacijama sklope sporazume i ojačaju suradnju, pravo i istinsko partnerstvo između poslovnog svijeta i Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje. Na ovaj način je D/ART mogao objaviti start trećem stupnju programa: *Managing Depression in the Workplace* (Kako tretirati depresiju na radnom mjestu): s tečajevima za menadžere i za poslovođe, kako bi se osposobio ne, dakako, za postavljanje dijagnoze, već za prepoznavanje moguće depresije kod radnika i pravilnu intervenciju: dogovoriti dnevni smještaj u medicinskim centrima unutar svake tvrtke, učiti depresivne radnike drugim fleksibilnim formama posla kako bi im se omogućilo raditi i za vrijeme liječenja, odnosno dok se potpuno "ne izvuku".

Ovako uvjerljivo humano zauzimanje u isto je vrijeme vidljivo potpomognuto u krugu tvrtke kroz solidno izlaganje dato u financijskim terminima. Poslije četiri godine unutrašnje "zdravstvene reforme", McDonnell Douglas je konstatirao da je imao povrat četiri prema jedan od onoga što je investirao; First National Bank of Chicago, koja je uzela analogan program pružanja pomoći među 12 400 zaposlenih, dobila je podatak da je za 32% smanjila troškove za psihijatrijske hos-

pitalizacije svoga osoblja; Pacific Bell je bila potaknuta postupiti na isti način nakon otkrića da je 11% izostajanja s posla bilo zbog depresije.

Ledeni brijeg depresije se ipak profilira sa sve većim i sve složenijim dimenzijama, a koje se naziru ispod tamnih voda dvosmislenosti i predrasuda koje su je do sada pokrivali. Novi “glasnici” biopsihijatrije već su evidentirali velik dio njezine opsežnosti i njezine prirode, ali u javnosti i kod mnogih liječnika, nastavlja se pokazivati još samo mali i podcijenjeni vrh njezina ledenog brijega. Tako su i Englezi, kao i Amerikanci, uvidjeli da su neznanje i psihološki otpori prvi neprijatelji koje treba potući. Od siječnja 1992. godine, Kraljevski zbor psihijatara u dogovoru s Kraljevskim zborom liječnika opće prakse započeli su opću kampanju na temu D/ART s naslovom-sloganom: *Defeat Depression* (Poraziti depresiju).

Slika - vodič je jedan stilizirani oval s pola tamnog lica izbrazdanog suzom i pola osvijetljenog - nasmiješenog lica. Na plavo-bijelim koricama jedne brošure, objavljene u tri milijuna primjeraka, jedan komičan čovječuljak sličan Bristowu, engleskom “heroju” iz *crtića*, izlazi iz vlastite gole glave, gleda uokolo i zaključuje: “Danas je tako ružno vani, danas neću izaći”. Unutar brošure, među popisima depresivnih simptoma i savjeta što da se čini, isti čovječuljak mudruje: “Znam da će stvari krenuti loše” i predlaže zamišljeno jednoj prijateljici da ode vidjeti “jednog od onih olovno teških švedskih filmova kako bi podigla moral”. Radi se o ironiji koja smanjuje napetost, ironiji koja pomaže da se osjeća manje osamljeno. Buđenje je najdramatičniji trenutak za depresivnu osobu. Evo komičnog čovječuljka, onoga s korica koji gundā: “Moji dani počinju prije nego sam im sposoban pristupiti ...”

“Prvu smo godinu posebno posvetili izobrazbi kadrova. Pomoću tečajeva i raznih dogovora na kojima se upotpunjuje znanje, željeli smo senzibilizirati i izučiti liječnike opće prakse, profesionalne bolničare i socijalne radnike”, objašnjavaju u Kraljevskom zboru psihijatara u Londonu.

U 1993. godini nastupila je faza velikog publiciteta, velikih *medija*. “Sada nam je cilj razjasniti predrasudu kod onih 78% osoba koje su uvjerenе da antidepresivi stvaraju ovisnost”, tvrdi profesor Robin Priest, voditelj kampanje. “Ljudi miješaju antidepresive sa sedativima. Antidepresivi ne stvaraju naviku”. Ovo potvrđuje i poznati američki

istraživač, Michael R. Liebowitz, koji dobiva rezultate koji pokazuju da ne postoji čak ni zloupotreba uzimanja ovih tvari kod zdravih osoba budući da ovi lijekovi nemaju skoro nikakvih efekata kod ljudi koji nemaju poremećen biokemijski mehanizam raspoloženja.

Ali predrasuda se ukorijenila - nastavlja predsjednik "Defeat Depression" - to treba reći tim ljudima, a njih ima 91%: "Sigurno da se onima koji boluju od depresije treba pomoći i obiteljskom podrškom i socijalnom potporom te u razgovorima s ekspertima". Ali još uvijek 61% ljudi smatra da je ovakav pristup jedini način liječenja depresije, a taj postotak se ne smije zanemariti. "To zapravo znači reći ne jedinom mogućem i efikasnom liječenju za većinu osoba", zaključuje profesor Priest.

Na kraju, jedno analogno istraživanje provedeno u Americi skinut će još više maske s kontradikcija ovako rasprostranjene predrasude protiv farmakološkog liječenja, kada upozorava, da u slučaju jednog depresivnog napada, 78% ljudi se odlučuje "čekati da prođe", dok u isto vrijeme za običnu glavobolju 65% njih uzima makar jednu tabletu. Isto tako 49 % osoba "uzet će bez pogovora nešto" za samo malo poremećeni želudac.

U sučeljavanju s takvim javnim mišljenjem napori se umnožavaju. U D/ART kampanji od 1991. godine u Sjedinjenim Državama uveden je "Nacionalni dan za masovnu zaštitu od depresije", jedan dan unutar ranijeg "Tjedna za osvještavanje duševnih bolesti", proglašen od američkog Kongresa, s grupama specijaliziranih psihijatara koji su se ponudili za besplatne posjete u raznim centrima. "Javnost se mora educirati za prepoznavanje simptoma depresije i za razumijevanje da se radi o jednoj bolesti, a ne znaku slabosti ili znaku moralne nedostojnosti", objašnjava doktor Douglas G. Jacobs, organizator "Dana" dogovorenog s APA (American Psychiatric Association), Udrugom američkih psihijatara.

Čak i u maloj Nizozemskoj odjeknuo je alarm depresije. I kada su napravili račun, dobili su podatak da ima sto tisuća depresivnih bolesnika koji nisu prepoznati kao takvi. Ovaj podatak, ako se podijeli po zdravstvenim okruzima, znači neprepoznatih dvadeset pacijenata kod svakog liječnika opće prakse. Što učiniti za tih dvadeset neshvaćenih, zanemarenih ljudi?

Kako bi im pomogla, aktivirala se SIRE, jedna neprofitabilna privatna organizacija koja radi na organiziranju društvenokorisnih kompanija. Poslali su liječnicima publikacije, koje su prikazivale sliku Eiffelova tornja, natpis u Hollywoodu ili sliku Kipa slobode. Kakve to ima veze? Evo kakve: kad bi dolazili ljudi koji umišljaju da će osvojiti filmski Olimp ili kupiti Eiffelov toranj, bilo bi shvatljivo da liječnici ne razumiju tih dvadesetak bolesnika. Ali oni su samo depresivni ... Tako kažu tekstovi koji prate ove ekstravagantne fotografije ošinuviši s ironijom nespremne liječnike. A tada im se ponudi mogućnost prvog upotpunjenja znanja: režući i šaljući *coupon*, koji se nalazi na dnu stranice, dobit će besplatno knjige i druge informativne materijale koje je sastavilo “Nizozemsko društvo za depresivno-manične poremećaje”.

Mora se spomenuti da u Nizozemskoj glavni bič koji tjera na prepoznavanje važnosti depresije i njezina dostojanstva kao bolesti, dolazi upravo iz Kraljevske palače. Poznato je da se godinama govorilo o jednoj mračnoj bolesti, možda ponižavajućoj, a možda i sramotnoj, o bolesti supruga kraljice Beatrice, koji se uz nju pojavljivao u javnosti s ugaslim pogledom, pogrbljen i često nesigurnog hoda. Jedna tajanstvena, mučna bolest, jedan sramotan teret za kraljicu; tako se pisalo u tisku cijeloga svijeta.

I evo, došao je dan kada se princ Claus von Amsberg pojavio na TV živog oka, mirnog lica, sigurnog hoda, i objasnio kako je bolovao od teške depresije, toliko da je bio prisiljen napustiti neko vrijeme svaku aktivnost. Liječio se, sada je dobro, u stanju je ponovno preuzeti svoje nekadašnje javne i privatne obveze. Nakon toga ponovno se vraćao na TV, bilo sam bilo sa svojom suprugom: smireno su princ Claus i kraljica Beatrice opisivali dramu kroz koju su prošli i objašnjavali kako je depresija jedna normalna bolest, koja se liječi i koje se ne treba sramiti. Doista, kako može biti sramotna jedna bolest koja pogađa i kralja?

Ostaje još jedan “medicinski skandal”. Uzvik napokon odjekuje od jednog do drugog međunarodnog psihijatrijskog kongresa. Već poznatim skandaloznim brojkama nedijagnosticiranih slučajeva, pridružuju se i drugi podaci: oni koji objašnjavaju zašto je tako uporno razglašeno mišljenje o “neizlječivosti” jedne jako izlječive, premda teške, bolesti.

Ne postoji samo realan problem slabog dijagnosticiranja depresije; depresija se često uopće ne liječi, ili se liječi preblagim dozama, ili pak u nedovoljno dugom razdoblju. Gledano i s ove strane “skandal” se hrani golemim postocima zbog potpune neadekvatnosti dostupnih načina liječenja i njihove korektne i efektivne upotrebe, što se, izgleda tako, ne može usporediti ni sa jednim drugim područjem u medicini. To doista otkrivaju statistička istraživanja, a koja su sve zahtjevnija i sve vještija. I kažu, da među onih 40% “sretnika”, kod kojih je liječnik prepoznao depresiju, samo je kod 51% njih propisana određena terapija; statistike dalje ne kažu, to se može samo pretpostaviti, da za ostalih 49% liječnik u svom instrumentariju nije našao drugi lijek osim lijepe riječi i onog poticaja da se “ne popusti”.

Osim toga “skandal” obuhvaća i podatak o tome koliko njih izađe iz liječničke ordinacije s medicinskim receptom na kojem je napisana nedovoljna doza za postizanje terapijskog učinka (iako će biti dovoljna da razbukta dosadne nuspojave): takvih ima 44 do 60%.

I na kraju i zadnja zabluda: jako su rijetko propisane preventivne terapije za bolest koja je označena visokim postotkom periodičnog opetovanja; isto tako vrlo je rijetko da pojedina epizoda bude liječena u adekvatno potrebnom vremenu, a to ne može biti manje od šest mjeseci.

Krajnji rezultat je: samo će 18% pacijenata kod kojih je prepoznata depresija dobiti pravu terapiju, u pravoj dozi i u pravom trajanju. To nije ni jedna petina.

Ostanimo pri temi: nemojte samo upasti u depresiju.