

Nebojša G. Đurović

Boja milosti

Jednostavan i inspirativan vodič za prevazilaženje
depresivno-anksioznih poremećaja uz pomoć
umetničke aktivnosti

Copyright. 2002 by Nebojša G. Đurović

Ova knjiga u celini ili u delovima ne sme se umnožavati, preštamovati ili prenositi u bilo kojoj formi ili bilo kojim sredstvom bez dozvole autora niti može biti na bilo koji drugi način ili bilo kojim drugim sredstvima distribuirana ili umnožavana bez odobrenja autora. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržava autor po odredbama Zakona o autorskim pravima.

Izdavač

Mono i Manjana

Za izdavača

Miroslav Josipović

Nenad Atanasković

Recezeni

Prof. dr Petar Bokun

Prof dr Zoran Vuković

Lektura

Svetlana Vujačić

Korice

Dragana Dragojlović

Tehnički urednik

Goran Skakić

Priprema za štampu

Ljiljana Pekeč

Štamparija

Skripta internacional

Napomena

Svaka informacija iz ove knjige je data u najboljoj nameri i treba da se koristi isključivo u obrazovne svrhe. Važno je istaći da dijagnoza i tretman depresije i drugih mentalno-emotivnih poremećaja zahteva prisustvo obučeni medicinskih stručnjaka. Ova knjiga ne sme da se koristi kao zamena i/ili izgovor za netraženje profesionalne pomoći radi dijagnoze i tretmana bilo kojeg mentalno-emotivnog poremećaja ili nekog drugog medicinskog poremećaja. Potencijalni rizik vezan za nestručnu dijagnozu i tretman ovih poremećaja može se umanjiti samo uz adekvatnu pomoć medicinskih stručnjaka.

Posveta

*Uvu knjigu posvećujem svojoj supruzi Lidiji, majci Milevi i kćerci
Dijani jer bez njihove ogromne ljubavi, podrške i vere ne bih izdržao
ovo iskušenje,*

*Mom pokojnom, voljenom ocu Gojku čija izmučena duša najzad
može da nađe svoj mir.*

HVALA GOSPODU NA SVEMU

*U Beogradu, Srbija
Leta Gospodnjeg 2002.*

Iz recenzije

Knjiga vizuelno predstavlja triptih, koji se sastoji od psihofilozofskog traktata, likovnog priloga, te poetskog dela. Prvi deo predstavlja naučnoempirijsko razmatranje depresije, gde autor ingeniozno nihilizmu tog entiteta suprotstavlja kreativnost. Svako je stvaralaštvo onaj pozitivni vitalni dinamizam u kojem čovek preuzima prerogative Boga – Pantokratora.

Stvarajući, čovek ostavlja iza sebe trag, popunjava prazninu, nadvladava *horror ex nihilo*, onaj strah od praznine koji obeležava depresivno razmišljanje. Autor daje veoma praktične savete, lako provedive, što knjizi daje posebnu vrednost. Impresivni su njegovi spoznajno introspektivni stavovi eshatoški fundirani, potkrepljeni pomno odabranim citatima, kako eminentnih autora, tako i Biblije. Njegovi nešto kraći opisi anksioznih stanja deluju kao isklesano, nema im se šta dodati ni oduzeti. Premda je korektno naveo psihofarmakološku komponentu u pristupu i lečenju depresija, provejava dojam određene skepse prema istoj. Pisac se zadržao na likovnoj i poetskoj komponenti u tretmanu depresija i prikazuje originalnu tehnologiju istih. Očigledno se radi o superiornom intelektu, koji je vođen racionalnim delom mozga, što dokazuje primer opservacije relativizma faktora vremena kao simptom kod depresivnih osoba. Kvalitet prvog dela knjige je i to, što je potražio rešenje izvan oficijelnih medicinskih postupaka, našavši ga u univerzalnoj osobini čoveka da stvara novo, neponovljivo i da tako opravda svoje postavljenje u svetu.

Za čoveka formiranog u materijalističkom svetu, visokog intelektualca, imam dojam da je malo previše verovao Bogu. Zanimljivo je da ga je i sam locirao u čoveka (u jednoj pesmi), sa svim njegovim slabostima. Možda su najveći kvalitet prvog dela knjige saveti koji su esencijalni, dati jednostavnim rečnikom proživljeno praktični i efikasni.

Drugi deo knjige-triptiha, predstavlja likovna prezentacija i praktični primer onoga za što se pisac zalaže u teoretskom delu knjige. Najvećim brojem slika dominira korenje; ono se nalazi ne samo u dnu nego i sa strane, pa čak i na vrhu slika. Deo korenja završava u krstovima. Time nam šalje onaj prajauk osobe iskorenjene iz sigurnosti rodnog grada, vapećom potrebom da se ukoreni u familijarni, i kolektivni indentitet, koji on vidi u hrišćanstvu, koji se opetovano ponavlja u simbolici krsta. Pa i likovi u kompozicijama slika predstavljaju delove vizantijskog, srpskog Panteona. Za likovne predloške вреди njegova poruka da ih obavezno treba interpretirati skupa s terapeutom.

Treći deo knjige naslovljen je „Na korak do svetlosti“ predstavlja poetski deo koji je podeljen na četrdeset pesama. Ovaj deo se može sagledati i kao jedna poema-molitva, podeljena u 40 pevanja, a može se shvatiti i kao jedno jedino pesničko delo. Pesničkim izrazom, različitim po formi, izvrsnom akribijom, bogatim rečnikom, manirom rasnog poete, provejava obraćanje Bogu. Ovaj deo je jedan sofisticirani vapaj, zov na pomoć, vera u transcendentalno, kao izraz jedne vulnerabilne psihe, emocionalno tanane, i zato upkos nadarenom intelektu, upućena na pogrešno mesto.

Pomažući sebi i stavljajući na papir svoja iskustva autor je sigurno pokazao put mnogima koje depresija iz ovog ili onog razloga dohvati. Zato ova knjiga treba da nađe put do čitaoca i to kako profesionalnih psihijatrijskih stručnjaka, psihijatara, psihologa, socijalnih radnika, okupacionih terapeuta, tako i osoba koje u svojoj okolini imaju problem, pred kojim se našao i autor, otkrivši stvaralaštvo, kao put za izlaska iz depresivnih dubina. Da je problem globalni, govori i prognoza Svetske zdravstvene organizacije da će depresija u prvoj polovini 21. veka biti mentalni problem broj jedan. Ovo je razlog više da spoznaje ovog autora ugledaju svetlo dana.

Prof. dr sc. Petar Bokun
neuropsihijatar

Boja milosti

Predgovor

*Nedostatak vere je ključni problem modernog čoveka.
dr Alexander Lowen*

Nekoliko meseci pre nego što sam se razboleo sanjao sam san. U tom snu bio sam u pozorištu. Pri izlasku zastao sam da uzmem kaput u pozorišnoj garderobi. Ali nisam mogao da ga nađem. Bio sam u panici zbog toga. Ljubazne ljude koji su radili u garderobi totalno je zbunila moja panika i nudili su mi da uzmem bilo koji drugi kaput, sve lepši od lepšeg, sve sjajniji od sjajnijeg. Ali ja sam želeo samo svoj, stari, prašnjavi kaput. Trebalo mi je dosta vremena da pravilno protumačim ovaj san. Zašto sam se toliko uspaničio zbog gubitka starog, prašnjavog kaputa? Danas, posle skoro četiri godine užasne patnje, ja znam da je moja panika iz sna bila vrlo opravdana. Danas znam da ako neko želi da se promeni i ponovo oseti srećnim, ovo sve neće doći kao rezultat osećanja samoodbacivanja i samomržnje, nego, naprotiv, kao rezultat identifikacije sa realnošću istinskih bića. Ili da bih bio precizniji, kao rezultat identifikacije sa smislom postojanja našeg istinskog bića. I to bez obzira na činjenicu da li je smisao našeg postojanja „zastareo i prašnjav“ ili „nov i sjajan“.

Postoji relativno malo knjiga o depresiji napisanih rukom onih koji su preživeli ovaj užas. Ova knjiga namerava da sruši ovaj „zid šutnje“ i, takođe, želi da motiviše druge ljude koji su preživeli depresiju da progovore i podele sa nama svoje lične priče i saznanja koje su stekli tokom borbe s ovom užasnom bolešću. Priče i saznanja koja će možda pomoći i spasiti živote nekim budućim žrtvama ove teške bolesti.

Depresija ubrzano postaje jedan od glavnih fenomena modernog vremena. Gotovo neverovatne dimenzije epidemije ove bolesti jasno pokazuju da su naše društvene, kulturne i duhovne vrednosti u veoma dubokoj krizi, krizi koja nije zabeležena u prethodnoj ljudskoj istoriji. Plač ljudskih duša toliko je glasan da ne možemo da ga ne čujemo jednostavno zato što smo skoro svi mi zahvaćeni njime, na ovaj ili onaj način. A ako i nismo, uskoro ćemo biti jer smo (kao ljudska vrsta) skoro došli do tačke kada je ovaj plač jedina stvar koja pokazuje da smo zaista ljudi, a ne neke hladne, bezdušne mašine i kompjuteri. Ovaj očajnički vapaj za smislom i lepotom može jedino biti shvaćen ako se prevede večnim rečima našeg Gospoda Isusa Hrista: „Jer kakva je korist čoveku ako sav svet dobije, a dušu svoju izgubi?“. Uistinu, KAKVA?

Uvod

*Onaj kome je poslata neprekidna tuga poznat je
kao neko ko je pod posebnom Božjom brigom
sv. Isak Sirin*

Video sam i doživio mnoge ružne i loše stvari. Nisam hteo da ih vidim i doživim, jednostavno, one su se desile. Loše stvari se dešavaju. Sudbina, neko će reći.

Kada sam imao 12 godina moga voljenog oca iznenada su uhapsili Titovi komunistički „odredi zla“. U zatvoru je brutalno mučen i ubijen. Dobar, nevin i častan čovek. Rečeno nam je da je izvršio samoubistvo, ali pravu istinu nikada nećemo saznati. Kako je bilo i očekivano u tim vremenima, autopsija nije nikad dozvoljena. Njegova tragična smrt slo-mila je srce mojoj porodici, majci, bratu i meni.

Gledao sam kako moja majka gotovo gubi razum od bola zbog očeve tragične smrti. Sećam se svoga brata, svoje majke i sebe kako, praktično, bežimo iz rodnog grada (Sarajevo) da bismo spasili živote. Zatim sam video kako se čitava zemlja u kojoj sam se rodio raspada na delove bez i jednog shvatljivog razloga. Gledao sam svoje prijatelje kako idu u rat i kako se vraćaju iz njega u mrtvačkim sanducima. Neki od njih su preživeli, ali su ostali trajni invalidi, bez ruku i nogu, neki su se kasnije jednostavno ugasili i umrli od tuge.

Ali sve ružno i bolno što sam video i doživio u životu, ne može da se poredi sa ličnim iskustvom bolesti depresije. Za mene, iskustvo depresije je iskustvo APSOLUTNOG UŽASA.

Godine 1989. diplomirao sam na Poljoprivrednom fakultetu, na Univerzitetu u Beogradu. Od 1990. do 1998. radio sam kao službenik

u Američkoj ambasadi u Beogradu. Juna 1998. godine, iznenada sam teško oboleo, prvo od virusa na srcu, a zatim od teškog depresivno-anksioznog poremećaja. Intenzitet patnje koju sam preživeo za vreme depresije ključni je razlog za moju odluku da promenim profesiju. Iako još uvek bolestan, diplomirao sam Hipnoterapiju i Stres Menadžment na *The La Roche International College* u januaru 2001. godine. Ipak, ja se još uvek ne smatram terapeutom, bez obzira na odlične lekcije o hipnoterapiji i stres menadžmentu koje sam dobio od svog dragog prijatelja gospodina Keitha Jonesa, iz *The La Roche International College*. Osećam da još uvek ne posedujem neophodne lične karakteristike koje bi me učinile dobrim terapeutom. Na primer, suviše sam emotivan i sklon višku entuzijazma nego što je to neophodno pri radu sa pacijentima koji boluju od depresije i drugih mentalno-emotivnih poremećaja.

S druge strane, osećam snažnu potrebu da sa Vama podelim iskustva i saznanja koja sam stekao za vreme bespoštedne borbe s depresijom. Iz te potrebe je i nastala ova knjiga. Knjiga, koju čitate, je nastala u bolu i suzama. Uprkos tome, ovo nije knjiga tuge, već naprotiv, knjiga nade.

Knjiga nade jer ćete u njoj naći ne samo odgovore na osnovna pitanja o prirodi svoje bolesti, nego i čitav niz praktičnih i lako primenljivih saveta kako da „pobedite Zver Depresije i Anksioznosti“ kroz aktivnosti umetničkog stvaranja.

Važno je istaći da ovi odgovori i saveti dolaze od nekog kao što ste Vi, dakle, nekoga koji je iskusio depresiju, nekoga koji je hodao unutar „tamnog tunela depresije“.

Stoga, toplo preporučujem ovu knjigu, pre svega ljudima koji pate od ovih poremećaja kao i njihovim članovima porodice. Dok sam pisao knjigu, na umu su mi stalno bile dve osobe: moja supruga i moja majka koje su očajnički tragale za nekim lako shvatljivim informacijama i savetima vezanim sa depresiju. Informacijama i savetima koji bi njima pomogle da bolje shvate razloge i prirodu moje agonije, koji bi možda i meni pomogli u borbi sa depresijom. Imajući na umu Vaše članove porodica, ali pre svega Vas koji ste oboleli, pokušao sam da ovu knjigu oslobodim od teško razumljive stručne medicinske terminologije u onom stepenu u kojem je to

bilo moguće. Ipak, pored ovih glavnih grupa čitalaca zbog kojih je sve ovo napisano, smatram da ova knjiga može da bude izvor veoma vrednih informacija za sve medicinske stručnjake koji su zainteresovani da koriste umetničko stvaranje kao pomoćni terapijski modalitet.

Bog Vas blagoslovio,

Nebojša Đurović
generalni menadžer
*Umetnošću Protiv Depresije
i Anksioznosti (Art-A-DAY)*