

Andrej V. Kurpatov

TABLETA PROTIV STRAHA

Prevod s ruskog
Milena Mićunović

Beograd, 2010
DERETA

REČ AUTORA

Prethodni naslov ove knjige – *Sredstvo protiv straha* – pomalo je plašio neke čitaoce. Ne znam zašto, ali tako je. Koje je sredstvo u pitanju? Kakvo je to sredstvo? Zašto baš sredstvo? Hoće li boleti? Otrprilike bi tako izgledao spisak pitanja. Veoma uznemirujućih, kao što i sami možete da primetite. Knjiga je sada uspešno „preseljena“ u ediciju „Bestseler“ i dobila je novi naslov – *Tableta protiv straha*. Zašto?...

Većina pacijenata koja mi se obraća sa strahovima, fobijama, napadima panike i uznemirenošću prvo što traži jeste „tableta protiv straha“. Traži, a ne pretpostavlja da je već ima, i da je nosi na sopstvenim ramenima. Nosi, ali to *ne shvata*.

Da, tačno je da tabletu protiv straha nećete naći u apoteci. Tamo postoje tablete za anesteziiranje mozga (na recept), ali protiv straha – ne. Zato, ako nešto i možemo da nazovemo tableta protiv straha, onda je to razum. Međutim, strah je emocija, on je iracionalan, i razum često kapitulira pred strahom i pre nego što je došlo do bilateralnih pregovora na najvišem nivou, tj. na nivou mozga.

Ova knjiga je posrednik. Ona će vas naučiti da koristite razum u trenucima kada on obično ne funkcioniše. Naučićete da budete jači od sopstvenog straha. A kad strah to oseti, verujte mi, on se povlači. Strah voli slabe, a jake zaobilazi.

Latite se zato posla! Srećno!

Iskreno vaš,
Andrej Kurpatov

PREDGOVOR

Posle knjige *Srećan po sopstvenoj želji* nekako je sama po sebi nastala čitava serija „Džepni psihoterapeut“. U knjigama te serije sam pokušao da govorim o tri stvari koje po mom mišljenju ne bi bilo na odmet da zna svaki pismeni čovek. Pomislite i sami, u svakodnevnom životu koristimo svoja znanja iz matematike (ako ne profesionalno, onda svako od nas to čini na kasi samoposluge), i samim tim je potpuno jasno zbog čega je bilo potrebno da učimo matematiku u školi. Koristimo maternji jezik – govorimo, pišemo, čitamo, tako da ni časovi maternjeg jezika nisu slučajno u „obaveznom školskom programu“. Na kraju krajeva, ko zna kako bi izgledao naš život da u školi nismo izučavali književnost. Ako ništa drugo, od nas ne bi postali kulturni ljudi. Sve ovo je prirodno.

Međutim, mi koristimo (i to svaki božji dan!) i svoju psihologiju, svoju psihu... A da li nas je iko učio da se njome služimo? Ko nam je objasnio šta je tu šta, šta je zbog čega i šta za čim? I, kao rezultat, na pregledu kod psihoterapeuta imamo „veoma uspešan“ nastup, dok je u ličnom životu većine nas – „sala prazna, sveće ugašene“. U suštini, knjige iz edicije „Džepni psihoterapeut“ sam i napisao da bih ublažio težinu ovog problema. I one su namenjene svakom od onih malobrojnih kojima je stalo do sopstvenog života. Prva polovina tih knjiga je posvećena tome kako da „u veri i poštenju“ živimo sami sa sobom, a druga – kako da „dugo i srećno“ živimo s onima koji nas okružuju. Uostalom, kao što već pretpostavljate, jedno bez drugog ne ide.

Sada su se kod mojih čitalaca „Džepnog psihoterapeuta“ koji su shvatili da kvalitet njihovog života ne zavisi toliko od spoljnih faktora koliko od toga kako se oni sami osećaju, kako sami sebe doživljavaju, pojavila konkretna pitanja. Jedne interesuje kako da izađu na kraj s poremećajem sna (tj. nesanicom), drugi su otkrili kod sebe depresiju i žele da je se oslobode, treće muče određeni strahovi (na primer, strah od aviona, nastupa pred velikim auditorijumom i tome slično), četvrti žele da poprave svoje zdravlje, koje je poljuljano zbog nestabilnog nervnog sistema (da se oslobode neurovegetativne distonije, hipertonije stečene još u mladosti, čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu), peti su obuzeti problemom viška kilograma, šesti ne znaju kako da se izbore s umorom i iscrpljenošću, sedmi žele da saznaju kako da nađu opšti jezik sa svojim detetom, osmi se bave pitanjem „prevare“ (svoje ili tuđe u odnosu na sebe), deveti imaju pitanja iz seksologije, deseti... Kraće rečeno, nagrnula su pitanja, i meni ne preostaje ništa drugo nego da pričam o sredstvima za rešavanje tih problema.

Tako su se i pojavile ove knjige, ove „ekspres konsultacije“ vezane za različite probleme, s kojima se svi susrećemo, samo što se to dešava povremeno i različitog je stepena težine. Zato sam seriju ovih knjiga i nazvao – „Ekspres konsultacija“. Nadam se da će one biti korisne mojim čitaocima; mojim pacijentima bar stižu u pravi čas „spasonosna sredstva“ izložena u njima. Doduše, ne mislim da ove „ekspres konsultacije“ mogu u potpunosti da zamene „Džepnog psihoterapeuta“. Da bi se rešio konkretni problem, potrebno je znati gde su njegovi koreni, a za to je neophodno, makar u opštim crtama, shvatati svu „anatomiju“ drveta koje se, ni manje ni više, zove – naš život.

I za kraj ovog predgovora želim da se zahvalim svim mojim pacijentima koji su učestvovali u stvaranju ove knjige, a takođe i saradnicima Klinike za neuroze *I. P. Pavlov*, u kojoj imam zadovoljstvo da radim.

Iskreno vaš,
Andrej Kurpatov

UVOD

Ako je verovati statistici, svaki treći stanovnik naše napaćene planete ima neurotične strahove. Čak je izračunato koliko ima kojih strahova – koliko ljudi se boji da leti avionom, koliko živi s predosećanjem skore smrti zbog neke umišljene, ali pri tom „neizlečive“ bolesti, koliko ljudi se boji „otvorenog prostora“, koliko – „zatvorenog“ itd. Ukratko, naučnici su nas sve uračunali i svakog „smestili“ u njegovu kolonu.

Međutim, ja sâm baš ne verujem mnogo tim ciframa. Svi mi dobro znamo da nije važno koliko je toga pobrojano, već kako se brojalo. Na primer, nigde nisam naišao na podatke o tome koliko je ljudi koji se u svom svakodnevnom životu ne rukovode svojim „hoću“ već svojim „bojim se“ – „samo da se ne iskomplikuje“, „da ne pomisle *svašta*“ i „kako li će to delovati“ (u poverenju, svi oni koji *ne misle* tako već se nalaze u mnogobrojnim nervnim klinikama, raštrkanim po našoj nepreglednoj otadžbini).

Ako se saberu svi strahovi „normalnog čoveka“ (makar ti koje on ima tokom jednog dana), dobićemo snagu uznemirenosti koja može da se izrazi u hiljadama ampera! Doduše, ovde se odmah javlja pitanje: možda je to i normalno ako su već „neustrašivi“ „odseli“ po žutim kućama? Ali, nije valjda da imamo samo dve alternative – ili da se ne bojimo i da živimo po klinikama, ili da se bojimo, a da smo zato na slobodi? I uopšte, zar moramo da patimo od neuroze straha da bismo se smatrali normalnim? Ne, naravno! Pod jedan, mogućnosti je mnogo više, i s ovim dvema se spisak ne završava; pod dva, istinski lep život je život oslobođen od straha. Psihičko zdravlje i strah su apsolutno nespojive stvari.

U suštini, nije teško osloboditi se straha. Treba samo znati kako on kod nas nastaje, kako deluje i gde se krije. U stvari, predlažem vam da zajedno pođemo u „lov na grabljivice – stare i mlade“, tj. na svoje velike i male strahove (tim pre što ovi drugi prete da prvom zgodnom prilikom porastu i postanu stari). Objasnićemo ponašanje i navike naših strahova; shvatićemo šta ih hrani – noge, ili možda neki drugi deo tela; i na kraju, naći ćemo *sredstvo* protiv njih.

Najvažnije je da znamo zašto to radimo. Ako to činimo samo da bismo „umirili nerve“, onda, najblaže rečeno, naš „lov“ nema garanciju na uspeh. Ako pak ovu „ekspediciju“ preduzimamo u želji da sami sebe oslobodimo za srećan život, nećemo se vratiti bez ulova – sve ćemo ih pobediti. Da, upravo mi je takvo raspoloženje potrebno – napred i s pesmom! Ako već treba da postavimo sebi neki cilj – neka on bude samo grandiozan: da oteramo sve strahove (marš u staro gvožđe) i da želimo da živimo!

STRAH KAO TAKAV

Kada na svojim praktičnim časovima i predavanjima pitam: „Ko od vas ima strahove?“, na početku samo njih nekoliko odgovara pozitivno. Međutim, čim ispričam kakvi sve strahovi postoje, broj onih koji odgovaraju sa „da“ među prisutnima stiže do sto procenata. Zašto je to tako? Dva su razloga.

Pod jedan, prisećamo se svojih strahova tek kad se nađemo u situacijama koje ih provociraju. Da nema tih situacija, ne bismo se ni setili da ti strahovi postoje. Na primer, panično se bojim buburusa, međutim, teško da će mi to pasti na pamet dok sam u slušaonici na fakultetu.

Pod dva, u svom arsenalu imamo strahove kojih se nikad ne setimo, budući da smo pronašli način da izbegavamo određene situacije. Ako se, na primer, bojim da plivam u otvorenom moru ili u okeanu, neću ništa preduzeti da se nađem na takvom mestu, moj odmor će proći uobičajeno, na placu ili u skijaškom centru.

Međutim, ako se u nekom momentu nisam setio svog straha, to još uvek ne znači da njega nema. Samo li čujem o njemu, postajem ga odmah svestan. Ali, treba li se podsećati? I treba li se oslobađati straha s kojim se, u suštini, relativno retko srećemo? Mislim da treba. I ovde takođe postoje dva razloga.

Ako budemo svesni svog straha samo u času kada se on javi, nikada ga se nećemo osloboditi. A ako se ne oslobodimo svojih strahova, bićemo invalidi – ljudi „s ograničenim mogućnostima“, jer nam naši strahovi ne dozvoljavaju da radimo mnogo toga, ponekad veoma mnogo...

Zato, hajde da bez straha pogledamo kakvi sve strahovi uopšte postoje.

Najprostija klasifikacija

U svojoj knjizi *S neurozom kroz život* govorio sam o tome šta je instinkt samoodržanja čoveka. On i jeste taj koji je odgovoran za proizvodnju naših strahova, jer je evolucijski smisao straha da nas sačuva od mogućih opasnosti. Strah – to je instinktivna komanda da se beži. Životinja (neki tamo zec) nije u stanju da razmišlja kao što to mi činimo. Ona ne može da proceni situaciju razumom i da donese mudro rešenje, usklađujući ga sa svojim željama i potrebama. Sama priroda mora da donese odluku za zverčicu, ne računajući na koeficijent njenog intelekta. Po svemu sudeći, u životinjskom carstvu strah ima funkciju zdravog razuma.

Međutim, ne razlikujemo se mi mnogo od životinja – mi se takođe plašimo, i strah u nama nastavlja svoju evolucijsku funkciju signala za beg čim se pojavi opasnost na horizontu. Istina, mi imamo i razum, zdrav rezon (makar želimo da verujemo u to). U stanju smo da neku situaciju ocenimo služeći se svojim znanjima i logikom, da vidimo koje sve varijante postoje i da shvatimo šta treba da uradimo da bismo postigli ono što želimo. **I ovde se pojavljuje prva teškoća:** ispada da su za jednu istu funkciju u našoj psihi istovremeno odgovorna dva subjekta – strah i zdrav razum.

I treba priznati da je ovo najgori model upravljanja. Dobro je još ako su se poklopila njihova mišljenja o određenoj situaciji (mada i nije jasno šta će nam dva natpisa „Potvrđujem“ na jednom

istom dokumentu). Ali, šta ako se nisu usaglasili? Ako, na primer, strah govori: „Beži! Tutanj! Spasavaj se!“ – a zdrav razum u tom istom trenutku umiruje: „Ma, nije ništa strašno! Ne brini – sve je u redu! Nema nikakve opasnosti!“ Šta raditi u takvoj situaciji?! Hteo ne hteo, moraš da se setiš Ivana Andrejeviča Krilova – tu su labud, rak i štuka, i to u našem ličnom izvođenju! Stalna borba pobuda, unutrašnja napetost, a rezultat – neuroza sopstvene persone.

Teškoća broj dva. – Šta zna pomenuti zec, a šta mi? Šta zna de te od godinu dana, a šta čovek koji je proživeo veći deo svog života? Šta mislite, postoji li razlika? Apsolutno. A sada razmislimo o tome šta nam daje to znanje. Da li je dobro više znati, koliku korist od toga ima naš psihički aparat?

Želja za lečenjem je možda glavna osobina koja čoveka razlikuje od životinjske vrste.

Vilijam Osler

Naravno, mi pantimo samo ono što je za nas važno, a važno nam je samo ono što naš instinkt samoodržanja smatra važnim. Drugim rečima, sve što može da nam donese zadovoljstvo i nezadovoljstvo (a upravo je to ono što interesuje naš instinkt samoodržanja) mi ćemo registrovati i brižljivo sačuvati u memoriji. Ono što nam je nekad donelo zadovoljstvo – sada će nam biti privlačno. A ono što je izazvalo nezadovoljstvo kod nas, ubuduće će nas plašiti.

I što više znamo šta je to što može da nam donese zadovoljstvo, i što više znamo o onome što može da postane uzrok našeg nezadovoljstva, teže nam je da živimo. Više toga želimo i od više se toga bojimo. Osim toga, brinemo – šta ako ne uspemo da postignemo to što želimo? I da ne bude gore ako to postignemo, da nije opasno boriti se za to? Jer, nikad ne znaš kako nešto može da se završi i gde te čekaju neprijatnosti. Da, nije slučajno car Solomon govorio: „Znanje višestruko uvećava tugu!“

U poređenju s nama nijedna zver gotovo da nema problema – tek nekoliko pitanja, a sve ostalo ona niti zna i, što je glavno, niti može da zna. Mi, pak, budući da smo razumna bića i bića koja imaju do-

bro pamćenje, ne samo da se nalazimo u stalnom stresu, već smo još i rastrzani borbom pobuda: „I bih, i ne bih, i ne znam da li smem...“ Evo, na primer, želim na Kanare, ali do tamo treba da se leti, a to je strašno. Na mukama sam. A Kanari zecu uopšte nisu potrebni, i eto manje problema! Ili, na primer, želim da me ljudi iz mog okruženja cene i podržavaju (a toga je, naravno, uvek malo, uvek nedovoljno) i zato se pojavljuje strah da ću jednom ostati potpuno sam, bez materijalne pomoći i podrške. Hoće li zecu ikad pasti na pamet ovakva glupost?! Nikad! Da, nije lak život „čoveka razumnog“.

Na kraju, treća teškoća. – Kao što sam već govorio u knjizi *S neurozom kroz život*, naš instinkt samoodržanja nije jednoobrazan, već se sastoji iz čitava tri instinkta: instinkt samoodržanja života, instinkt samoodržanja grupe (hijerarhijski instinkt) i instinkt samoodržanja vrste (seksualni instinkt). Nama nije važno samo da fizički sačuvamo svoj život, već još i da nađemo zajednički jezik s drugim ljudima (od toga takođe direktno zavisi naše postojanje) i konačno, da produžimo rod, tj. da svoj život sačuvamo kroz sopstveno potomstvo.

Možda će se nekom učiniti da je sve ovo moguće postići, da je i sam fizički opstanak dovoljan, ali objasnite vi to našoj podsvesti... U njoj ova tri „agenta“ vršljaju i svađaju se ne štedeći jedan drugog!

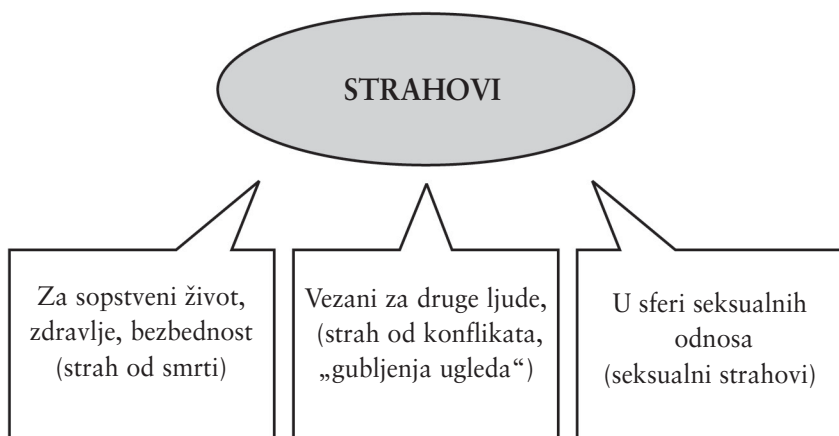
Statistika tvrdi da svaki četvrti Amerikanac pati od neke psihičke bolesti. Razmislite o svoja tri najbolja druga. Ako su oni u redu, znači – vi niste.

Rita M. Braun

Zamislite neko moje ponašanje koje, s jedne strane, doprinosi mom ličnom opstanku, ali s druge, preti konfliktom sa sunarodnicima. Pobegao sam s linije fronta – tamo je jezivo, a onda me dohvatiše drugovi sa svojim sudom oficirske časti. Ili druga kombinacija – seksualni instinkt je zadovoljan, ali su zato tamo neki Monteki ili Kapuleti spremni da naprave pljeskavicu od mene zbog tog mog „zadovoljstva“. Ukratko, samo izgleda kao da u našoj glavi vlada red, u stvari, njeno ime je – kaos!

No, ja sam obećao najjednostavniju klasifikaciju strahova. Dakle: naši strahovi se dele na one koji su u „resoru“ instinkta samodržanja života, na one koji niču u sistemu naših socijalnih odnosa (tu gospodari hijerarhijski instinkt) i na kraju na one koji su vezani za sferu seksualnih odnosa, tj. za seksualni instinkt. Pošto između svesti i podsvesti stalno dolazi do trvenja, u sva tri slučaja su nam garantovani strahovi – za život, za socijalni život i za seksualni život.

KLASIFIKACIJA NAŠIH STRAHOVA



Časovi mrtvog jezika

Naši strahovi su neverovatno raznovrsni! A kako ih ne treba ostavljati bez imena, učeni umovi su se prihvatili „inventarisanja“ ljudskih strahova. Pošto je latinski bio priznat kao međunarodni medicinski jezik, shodno tome su i naši strahovi dobili gorde latinske nazive. Doduše, sreću se i starogrčki. Sada svako ko želi može svoju neurozu da naziva visokoparno, na mrtvom jeziku, a ne prosto – neuroza straha. Evo nekoliko takvih „titula“.

Agorafobija (od starogr. reči *agora* – trg na kojem se dešavaju društveni skupovi) – strah od takozvanog otvorenog prostora. Čega se konkretno boje ljudi koji pate od agorafobije, ne znaju ni oni sami. Često čak ne mogu da objasne ni to što nazivaju „otvoreni prostor“. Boje se da izađu na ulicu, tim pre na trg ili obalu, ponekad – da pređu ulicu, da se nađu na nepoznatom mestu i sl. Kada pokušavaju da objasne svoj strah, govore da „nešto može da se desi“, „dogodi“. Šta konkretno? Ili sa zdravljem, ili ko zna sa čim.

Klaustrofobija (od lat. *claudio* – zatvarati, zaključavati) – strah suprotan agorafobiji, strah od „zatvorenog prostora“. Međutim, bez obzira na navodne razlike, oni obično idu „podruku“. Čega se u ovom slučaju čovek boji i šta on smatra „zatvorenim prostorom“? Ovo je već posao za špijuna. Po svemu sudeći, postoji nekakva bojazan da ukoliko se „nešto desi“, nećeš moći da pozoveš u pomoć, jer su vrata zatvorena. I šta će se u tom slučaju obavezno dogoditi? U strahu su velike oči – od gušenja, od srčanog napada, od epilepsije itd. Kraće rečeno, potrebno nam je objašnjenje – naći ćemo ga!

Oksifobija (ajhmofobija) – strah od oštih predmeta. Onom ko ima ovaj strah čini se da oštar predmet ima svoj sopstveni život, i u njegove planove (tog predmeta) ulazi ranjavanje – ili samog tog čoveka, ili nekog drugog, ali uz pomoć tog čoveka. U osnovi ovog straha je strah od gubitka kontrole nad sopstvenim postupcima i ono što je najinteresantnije jeste da od ovog straha pate upravo oni koji preko svake mere, više nego ma ko drugi, kontrolišu sebe i svoje postupke.

Gipsfobija (akrofobija) – strah od visine. On ima dve varijante: u prvoj podseća na prethodni – na strah da se ne izgubi kontrola nad sobom i u takvom stanju skoči s visine („A šta ako poludim i bacim se s balkona?!“); u drugoj podseća na agorafobiju („Šta ako mi pozli, pa ne uspem da održim ravnotežu i padnem sa stepeništa, ili se okliznem?“). Ljudi s ovim strahom se često boje pokretnih stepenica u metrou.

Dismorfofobija – strah od fizičke ružnoće, neprivlačnosti. Obično od njega pate ljudi koji nemaju nikakvih razloga za to, posebno devojke koje se bave manekenstvom i mladići bodibilderi. Oni govore o nekim svojim „strašnim manama“, čak „nakazno-

sti“, koje drugi mogu da primete. Pri čemu, ukoliko oni lekaru ne kažu šta konkretno smatraju pod „nakaznošću“, on to sam teško može da pogodi. Međutim, nije uopšte obavezno da budeš „super-model“ ili „mister univerzum“ da bi patio od dismorfofobije, dovoljna je i depresija, koja voli da provocira slične misli, ili pak jako osećanje nesamouverenosti.

Zdravlje je kada vas svaki dan boli na nekom drugom mestu.

F. G. Ranjevska

Nozofobija – strah da se ne razboliš od neke teške bolesti. Ovde je smišljeno more konkretnih termina: **sifilofobija** (strah da se ne razboliš od sifilisa), **spidofobija** (strah da se ne razboliš od AIDS-a), **kancerofobija** (strah da se ne razboliš od raka), **lisofobija** (strah da se ne razboliš od besnila), **kardiofobija** (strah od srčanog napada) i dalje već po spisku – otvaramo medicinski priručnik i ređamo termine.

Međutim, ne završavaju se na tome svi naši strahovi. Evo još primera: **tanatofobija** – strah od smrti; **peniafobija** – strah od siromaštva; **gematofobija** – strah od krvi; **nekrofobija** – strah od leševa; **ergaziofobija** – strah od hirurških operacija; **farmakofobija** – strah od lekova; **hipnofobija** – strah od sna; **godofobija** – strah od putovanja; **siderodromofobija** – strah od putovanja vozom; **tahofobija** – strah od brzine; **aerofobija** – strah od letenja avionom; **gefirofobija** – strah od hodanja po mostu; **hidrofobija** – strah od vode; **ahluofobija** – strah od mraka; **monofobija** – strah od samoće; **erotofobija** – strah od seksualnih odnosa; **petofobija** – strah od društva; **antropofobija** (ohlofobija) – strah od mase ljudi; **sociofobija** – strah od novih poznanstava, socijalnih kontakata ili nastupa pred publikom; **katagelofobija** – strah od ismevanja; **ksenofobija** – strah od nepoznatih ljudi; **homofobija** – strah od homoseksualaca; **lalofofobija** – strah od govora (kod ljudi koji pate od neurotičnog mucanja); **kenofobija** – strah od praznih prostorija; **mizofobija** – strah od zagađenosti; **zoofobija** – strah od životinja (posebno – malih); **arahnofobija** – strah od paukova; **ofidiofobija** –

strah od zmija; **kinofobija** – strah od pasa; **tafefobija** – strah da ne budeš živ sahranjen; **sitofobija** – strah od uzimanja hrane; **triskaj-dekafobija** – strah od broja 13, i tako dalje i tome slično.

Ovaj svet je strašan kao greh i skoro isto tako božanstven.

Frederik Loker-Lampson

Istina, postoje i potpuno unikatni strahovi – to su **fobofobija** i **pantofobija**. Fobofobija je strah od straha, tačnije rečeno, strah da se ne ponovi strah, a pantofobija je strah od svega, kada nas sve plaši.

Kraće rečeno, u vama postoji strah – ne bojte se, on ima svoje ime!

Prva tačka:

„Pažnja, opasno po život!“

U suštini, ako se ičeg stvarno bojimo, onda je to za svoj život. Treba samo da nađemo dobar razlog, i naš će strah imati gde da se razmahne. Ipak, složićete se, ne bojimo se mi prosto za život (mada i u tome postoje „majstori“), ni strah od smrti nije čest kod nas, ne ide da se bojimo ukoliko čula nisu konstatovala opasnost. Zato je i potrebno da smislimo odgovarajući razlog, ne može naš instinkt samoodržanja da sedi skrštenih ruku!

Opšta formula je: „Stop – opasno po život!“ Posebno se bojimo da će se „nešto desiti s našim zdravljem i onda – zbogom“, ili da će se „uopšte nešto dogoditi s nama“. Dalje se stvar razgranava: na ono što je vezano za zdravlje – radi se ili o nekoj bolesti („rak se neprimetno prikrao“), ili o zarazi („AIDS ne spava“); na ono što je vezano za spoljne uzroke – u pitanju je ili slučajnost („cigla na glavu“) ili zlonamernost („neprijatelj je spalio rodni dom“). Ukratko, čega god da se bojimo, to će se naći u opštoj shemi.