

PRVO POGLAVLJE



„Oh ne, opet počinjem“ Zbog čega nezadovoljstvo ne popušta?

ALISA SE PREVRTALA U KREKETU. NIJE MOGLA DA ZASPI. Probudila se uz trzaj, i potom dva sata u mislima grozničavo pretresala protekli popodnevni sastanak sa menadžerom. Ovog puta, dakle, bio je tu i dežurni kritičar – njen sopstveni glas, koji ju je mučio pitanjima:

Zbog čega sam to saopštila na taj način? Zvučala sam kao idiot. A šta li je on mislio kada je rekao: „zadovoljavajuće“ – u redu, ali ni izbliza dovoljno za povišicu? Kristinin sektor? Kakve veze oni imaju sa projektom? To je moja teritorija... bar za sada. Da li je na to mislio kada je govorio o ocenjivanju razvoja situacije? Pa da, planira da poveri moja zaduženja nekom drugom. Znala sam da ne radim dovoljno dobro – ne za povišicu a možda ni dovoljno dobro da bih zadržala posao. Samo da sam mogla da predvidim to...

Alisa nije mogla da se vrati snu. Do trenutka kada se oglasio njen alarm, njene misli prešle su put od beznađa njene situacije na poslu do beznađa u kom bi se našla njena deca i ona u trenutku kada bi došla u situaciju da traga za novim poslom. U trenutku kada je uspela da izvuče svoje bolno telo iz kreveta i da se nekako uputi

ka kupatilu, već je imala konstruisanu sliku sebe kako biva odbijena od strane različitih poslodavaca.

Ne mogu ih kriviti. Jednostavno ne mogu da razumem zbog čega se tako često osećam potišteno. Zašto me sve toliko preplavljuje? Čini se da se svi drugi dobro snalaze. Očigledno da ja nemam ono što je potrebno da bih se izborila i sa poslom i sa kućnim obavezama. Da li je to ono što je šef u stvari mislio?

Traka u njenoj glavi vrtela se iznova i iznova.

Marko nije imao probleme sa spavanjem. U stvari, njemu je bilo mučno da bude budan. Opet je bio tu, sedeći u kolima parkiranim na parkingu firme u kojoj je radio, osećajući kako ga težina dana drži prikovanim za sedišta. Osećao je da mu telo postaje tromo. Odvezivanje pojasa bilo je jedino što je bio u stanju da uradi. A i dalje je sedeo, nepokretan, zaglavljen, nesposoban da se uhvati za kvaku i jednostavno uputi ka kancelariji.

Možda ukoliko bi u mislima prošao kroz svoj dnevni raspored... to bi ga uvek nagnalo da se pokrene, da zakotrlja taj kamen. Ali ne i danas. Svaki dogovor, svaki sastanak, svaki telefonski poziv na koji je morao da odgovori stvarao mu je knedlu u grlu, i svaka ta knedla činila je da njegov um odluta od dnevnog rasporeda ka nasrtljivom pitanju koje se javljalo svakog jutra:

Zbog čega se osećam toliko loše? Imam sve što bi većina ljudi poželela – divnu suprugu, dobru decu, siguran posao, lepu kuću... Šta nije u redu sa mnom? Zašto ne mogu da se sastavim? I zašto je uvek ovako? Ani i deci je već muka od mog samosažaljevanja. Neće još dugo biti u stanju da izlaze sa mnom ovakvim na kraj. Kada bih mogao da razumem, stvari bi se promenile. Kada bih znao iz kog razloga se osećam tako loše, mogao bih da rešim problem i nastavim da živim život kao i svi drugi. Ovo je zaista glupo.

Alisa i Marko samo žele da budu srećni. Alisa bi za sebe rekla da je u njenom životu bilo lepih perioda. Ali izgleda da nikada nisu

uspevali da potraju. Nešto bi je bacalo u kovitlac, a događaji preko kojih je u mladosti lako prelazila, sada su je vodili u očaj pre nego što bi shvatila šta joj se dešava. Marko takođe smatra da je imao izvesne dobre trenutke – ali opisivao ih je više kao periode obeležene odsustvom bola nego prisustvom zadovoljstva. Nije znao zbog čega se tupi bol povlači ili iznova pojavljuje. Samo je znao da ne može da se seti trenutka kada je poslednji put proveo večer sa porodicom ili prijateljima, u šali i smehu.

Na krajevima Alisinih misli vrebao je duboki strah u obliku vizija o nezaposlenosti. Strepela je da neće biti u stanju da uradi ono što je potrebno za svoju decu i sebe. *Ne opet!*, pomislila je uz uzdah. Dobro se sećala šta se dogodilo kada je otkrila da je Vladimir vara i kad ga je izbacila iz kuće. Prirodno, osećala se tužno i besno, ali i poniženo zbog načina na koji se odnosio prema njoj. Bio je neveran. Imala je osećaj da je „izgubila“ bitku kojom je pokušala da sačuva vezu. Zatim se osetila uhvaćenom u zamku uloge samohrane majke. U početku je zbog svoje dece stavila masku optimizma. Svi su joj pružali podršku, ali došao je trenutak u kom je pomislila da bi do sada trebalo da je uspela da prevaziđe situaciju. Nije želela da nastavi da se obraća za pomoć roditeljima i prijateljima. Četiri meseca kasnije, shvatila je da postaje sve tužnija i depresivnija, počela je da gubi interesovanje za dečiji hor koji je vodila, nije bila u stanju da se koncentriše na posao, i počela je da oseća krivicu zbog toga što je „loša majka“. Nije mogla da spava, konstantno je jela i, na kraju, otišla je kod porodičnog terapeuta koji joj je ustanovio depresiju.

Lekar je Alisi propisao antidepresive koji su znatno poboljšali njeno opšte raspoloženje. U roku od nekoliko meseci, lekovi su joj pomogli da se vrati u svoje uobičajeno stanje. Devet meseci kasnije, prilikom saobraćajne nezgode, upropastila je svoj novi automobil. Nije mogla da utekne osećaju da je umalo izgubila život, iako je iz nezgode izašla samo sa nekoliko modrica. Stalno je razmišljala o nezgodi, pitajući se kako je mogla biti toliko neobazriva, kako je mogla izložiti sebe riziku koji bi njenu decu ostavio bez roditelja koji je uvek bio sa njima. Budući da su mračne misli postajale sve intenzivnije, obratila se svom lekaru kako bi joj ponovo propisao lek, i uskoro se opet osećala bolje. Tokom narednih pet godina, ovaj

obrazac ponavljao se nekoliko puta. Svaki put kad bi primetila da ponovo ponire u vrtlog, osetila bi strah koji bi postajao sve veći. Alisa nije bila sigurna da može i dalje da se nosi sa tim.

Marku nikada nije postavljena dijagnoza depresije – on nikada i nije pričao svom lekaru o svojim mračnim mislima i tmurnim raspoloženjima. Preživljavao je, i sve u njegovom životu bilo je onako kako treba da bude; kakvog je prava imao da se žali na bilo šta? Sedeo bi u kolima, sve dok ga nešto jednostavno ne bi nagnalo da otvori vrata i izađe napolje. Pokušao bi da razmišlja o svojoj bašti i divnim novim tulipanima koji će uskoro procvetati, ali to bi ga podsetilo na činjenicu da još uvek nije sasvim završio jesenje čišćenje, i da ima još mnogo toga da uradi kako bi pripremio dvorište, a ta ga je misao iznurivala. Razmišljao je o svojoj deci i o svojoj supruzi, ali ideja o učestvovanju u konverzaciji tokom večere samo je činila da poželi da ode ranije u krevet, baš kao i prethodnog dana. Planirao je da se probudi ranije kako bi završio zaostali jučerašnji posao, ali jednostavno nije mogao da ustane. Možda će ostati u kancelariji dok ne završi sve što ima, čak i ako to znači da će morati biti tu do ponoći...

Alisa je imala rekurentni depresivni poremećaj. Marko je verovatno patio od distimije, oblika blaže depresije koji je više hronično nego akutno stanje. Dijagnoza nije toliko važna. Problem za Alisu, Marka i za mnoge od nas jeste zapravo to što očajnički želimo da budemo srećni, ali nemamo ideju kako da to ostvarimo. Zašto se neki od nas na kraju osećaju toliko loše, opet i opet? Zašto se neki od nas osećaju kao da nikada nisu istinski srećni već kao da se samo provlače kroz život, hronično umorni i bezvoljni, sa malo interesovanja za stvari koje su im nekada pričinjavale zadovoljstvo a život činile vrednim življenja?

Za većinu ljudi, depresija počinje kao reakcija na tragediju ili preokret u životu. Događaji koji najčešće izazivaju depresiju jesu gubici, poniženja i porazi koji nas ostavljaju zaglavljanim u određenim okolnostima. Alisa je postala deprimirana nakon prekida dugogodišnje veze sa Vladimirom. U početku, bila je nošena opravdanom ogorčenošću i izazovima koje je pred nju stavila uloga samohrane majke. Ali to je bilo sve što je mogla da uradi kako bi se postarala o stvarima kod kuće nakon što se vrati sa posla, te je odustala od uo-

bičajenih okupljanja sa prijateljima nakon posla, večeri sa majkom, čak i od telefonskih poziva sestri koja je živela u susednoj državi. Uskoro je osetila da je pritiska samoća, i da je slomljena konstantnim osećanjem napuštenosti.

Kod Marka, gubitak je bio nešto suptilniji i manje vidljiv okolini. Nekoliko meseci nakon unapređenja u firmi za konsalting, uvideo je da više nema vremena za prijatelje, kao i to da mora da odustane od kluba baštovana, jer je sve duže i duže ostajao u kancelariji. Uvideo je i da zapravo ne uživa u svojoj novoj ulozi menadžera. Na kraju, tražio je da bude vraćen na posao sličan onom koji je prethodno radio. Promena je značila olakšanje, i niko nije uviđao da Marko nije srećan – isprva, ni on sam. On je u sebi iznova preispitivao svoju odluku, prekomerno analizirajući svaku komunikaciju sa nadređenima, optužujući se naposljetku da je „izneverio“ svoju kompaniju i sebe. Ništa nije govorio, i pokušao je da ignoriše ovakve misli, ali tokom sledećih pet godina postajao je sve povučeniji, imao je mnogo malih nedaća sa zdravljem i prema rečima svoje žene – više nije bio čovek kakvog je nekad poznavala.

Gubitak je neizbežan deo ljudskog bivstvovanja. Nakon krize kakvu je doživela Alisa, mnogi od nas osećali bi život kao intenzivno upinjanje, a mnogi bi se, poput Marka, osećali potištenim zbog razočarenja u sebe ili u druge. Ali, u Alisinoj i Markovoj priči možemo prepoznati neke indicije koje nam govore o tome zbog čega samo neki ljudi pate od trajnih posledica takvih teških iskustava.

KADA SE NEZADOVOLJSTVO PRETVORI U DEPRESIJU

Depresija je težak teret koji danas ugrožava milione ljudi, i koji postaje sve češći na Zapadu, kao i u državama u razvoju koje teže da učine svoje ekonomije slične zapadnim. Četrdeset godina ranije, depresija je najčešće pogađala ljude srednjih godina, u njihovim četrdesetim i pedesetim godinama; danas se to dešava ljudima u srednjim dvadesetim. Druge statistike označene na strani 16 pokazuju današnje razmere problema, ali u svakom slučaju najalarmantniji podatak

jeste onaj koji pokazuje da se depresija iznova vraća. Bar 50% procenata ljudi koji su iskusili depresiju otkrili su da se ona vraća, uprkos činjenici da se činilo da su se potpuno oporavili. Nakon druge ili treće epizode, rizik povratka uvećava se na 80% ili 90%. Osobe koje su imale iskustvo sa depresijom pre svoje 20. godine, naročito su podložne riziku da joj ponovo podlegnu. Šta se tu zapravo dešava? Kao psiholozi koji se već godinama bave tretiranjem i proučavanjem depresije, nas trojica (Mark Vilijams, Zindel Sigal i Džon Tizdejl) želeli smo da odgovorimo na to pitanje. Ostatak ovog poglavlja, zajedno sa drugim poglavljem, pruža uvid u naučna otkrića o prirodi depresije i nezadovoljstva, i obrazlaže na koji je način to znanje, nakon što je spojeno sa našim četvrtim autorom (Džon Kabat-Zin), na kraju proizvelo tretman na kom je ova knjiga zasnovana.

Jedna od najkritičnijih činjenica koje smo naučili jeste razlika između osoba koje su već imale depresivnu epizodu i onih koje je nisu imale: *depresija kreira veze u mozgu između lošeg raspoloženja i negativnih misli, pa tako čak i normalna, prihvatljiva tuga može probuditi intenzivne negativne misli.* Ovaj uvid dao je novu dimenziju poima-

Zastupljenost depresije danas

Oko 12% muškaraca i 20% žena u jednom trenutku svog života iskusi kliničku depresiju.

Prva epizoda kliničke depresije uglavnom se javlja u srednjim dvadesetim godinama.

U svakom trenutku, oko 5% populacije pati od kliničke depresije.

Ponekad depresija istrajava; u 15% do 39% od ukupnog broja slučajeva, depresija može biti prisutna i nakon godinu dana od pojave simptoma, a kod 22% depresija je tu i nakon dve godine.

Svaka epizoda depresije za 16% uvećava šansu da će se pojaviti nova epizoda.

Deset miliona ljudi u SAD koristi propisane antidepresive.

nju načina na koji depresija funkcioniše. Nekoliko decenija ranije, naučnici pioniri, poput Arona Beka, uvideli su da negativne misli igraju vodeću ulogu u depresiji. Bek i njegove kolege napravili su ogroman korak u poimanju depresije u trenutku kada su otkrili da je raspoloženje veoma vođeno mislima – odnosno, da nisu sami događaji ti koji vode emocije, već naša uverenja o tim događajima ili interpretacije datih događaja. Danas, znamo da u priči ima još toga. Ne samo da misli mogu uticati na raspoloženje već, kod osoba podložnih depresiji, raspoloženje može da utiče na misli na način koji može učiniti loše raspoloženje još lošijim. Osetljivima nije potreban traumatičan događaj da bi ponovo krenuli spust niz spiralu; čak i neke svakodnevne teškoće, koje mnoge ljude ne dotiču u većoj meri, mogu značiti pad u depresiju ili neprekidno nezadovoljstvo iz dana u dan. I više od toga, kao što ćemo videti, ova povezanost postaje toliko uvrežena da depresiju može izazvati čak i tuga toliko lagana i minimalna da je osoba jedva i svesna da postoji.

Nije ni čudo što mnogi od nas osećaju da ne mogu da se izvuku iz ambisa, koliko god se trudili. Jednostavno, nemamo ideju odakle pad počinje.

Nažalost, ispostavlja se da su naši odvažni naponi da shvatimo kako smo se našli tu gde jesmo, zapravo deo komplikovanog mehanizma koji nas povlači još dublje. Način na koji naši naponi da razumemo sebe vode dodatnim problemima, predstavlja kompleksnu priču. Počinje osnovnim poznavanjem anatomije depresije i njene četiri najvažnije dimenzije: osećanja, misli, telesnih senzacija i ponašanja, putem kojih reagujemo na životne događaje. Ključ ka ovom razumevanju jeste poznavanje načina na koji ove dimenzije utiču jedna na drugu.

ANATOMIJA DEPRESIJE

Pre nego što se posvetimo njegovim zasebnim elementima, hajde da pažljivo pogledamo razvoj celokupnog obrasca depresije.

Kada smo veoma tužni ili deprimirani, u igru ulazi lavina osećanja, misli, fizičkih senzacija i ponašanja, što je i predstavljeno u spisku simptoma pokazatelja kliničke depresije (pogledati okvir,

strana 19). Veliki emotivni preokret koji može uslediti nakon gubitka, odvajanja, odbacivanja ili nekog drugog događaja koji donosi osećaj uniženosti ili poraza, normalan je. Uznemirujuće emocije značajan su deo života. One nama i drugima signaliziraju da smo veoma uznemireni i da se u našim životima događa nešto neprijatno. Ali kada se nezadovoljstvo pretvori u izraženo negativne misli i osećanja, tuga može da se pretvori u depresiju. Tada ova močvara negativnog razmišljanja razvija napetost, bol, iznurenost i nemir. To potom izaziva još negativnih misli; depresija se pogoršava, a zajedno sa njom i bol. Ukoliko odustanemo od aktivnosti koje nam inače pričinjavaju zadovoljstvo, poput izlazaka i druženja sa prijateljima i porodicom, koji nam zaista mogu biti podrška, mi se samo mirimo sa osećajem iscrpljenosti. Naša iscrpljenost komplikuje se ukoliko se sa njom suočimo tako što se trudimo još više.

Nije teško uvideti kako su osećanja, misli, fizičke senzacije i ponašanja, deo depresije. U prethodnom delu ovog poglavlja opisali smo bolove koje Alisa oseća nakon noći koju je provela kudeći sebe, „knedlu“ koju Džim oseća u grlu dok razmišlja o danu koji ga čeka. Kao što mnogi od nas suviše dobro znaju – osećaj da smo „potonuli“ otežava da išta uradimo ili da napravimo izbore koji će nas odvesti tamo gde želimo. Ono što je teže uvideti jeste način na koji svaka komponenta ove anatomije može povući silaznu spiralu i kako svaka od njih biva potkrepljena i osnažena drugim komponentama. Ovim procesom stanje uma koje nas drži u stanju nezadovoljstva i čini nas podložnim depresiji postaje sve jače i jače. Bliži uvid u komponente depresije može nam pomoći da celu sliku sagledamo jasnije.

Osećanja

Ukoliko se prisetite poslednjeg puta kad ste se osećali nezadovoljno, i opišete svoja osećanja, mnogo različitih reči moglo bi vam pasti na um: tuga, gorčina, mizerija, samosažaljenje, potištenost, utučenost. Snaga takvih osećanja može biti promenljiva; na primer, možemo biti negde, gde god, između blage i ekstremne tuge. Normalno je da

Klinička depresija

Klinička depresija biva ustanovljena u slučajevima prisustva jednog od prvih dva simptoma sa liste koja sledi, i najmanje četiri ili više preostalih simptoma, konstantno, duže od dve nedelje i na način koji osobu udaljava od uobičajenog funkcionisanja.

1. Osećanje deprimiranosti ili tuge najvećim delom dana.
2. Gubitak interesovanja ili sposobnosti za doseganje zadovoljstva putem aktivnosti koje su ranije donosile uživanje.
3. Značajan gubitak težine (bez dijeta), ili uvećanje težine, ili gotovo svakodnevno povećanje ili sniženje apetita.
4. Problemi sa spavanjem tokom noći, ili potreba za više sna u toku dana.
5. Primetna usporenost ili uzrujanost u toku dana.
6. Gotovo svakodnevno osećanje umora i iscrpljenosti.
7. Osećanje bezvrednosti ili ekstremne ili neprimerene krivice.
8. Teškoće sa koncentracijom ili razmišljanjem, koje drugi možda tumače kao neodlučnost.
9. Ponavljajuće misli o smrti ili ideje o samoubistvu (sa ili bez konkretnog plana za počinjavanje samoubistva) ili pokušaj samoubistva.

emocije dođu i prođu, ali retkost je da se depresivna osećanja pojave sama od sebe. Ona su uglavnom u zajednici sa anksioznošću i strahom, besom i razdražljivošću, beznađem i očajem. Razdražljivost je naročito uobičajen simptom depresije; kada smo bezvoljni možemo osetiti da nemamo strpljenja, da smo na granici živaca sa većinom ljudi u našim životima. Možemo biti skloniji iskaljivanju besa no što smo to inače. Naročito je kod nekih mladih ljudi u depresiji razdražljivost izraženija od tuge.



Osećanja kojima uglavnom definišemo depresiju najčešće jesu misli o tome da se nalazimo na krajnjoj tački. Deprimirani smo; osećamo tugu, jad, snuđenost, očaj. Ali, data osećanja su i početna tačka: istraživanja

pokazuju da, što smo više bili depresivni u prošlosti, tim pre će loše raspoloženje sa sobom doneti i osećaj niskog samopoštovanja i osećaj krivice. Ne samo da osećamo tugu, već se osećamo i promašeno, beskorisno, nevoljeno i gubitnički. Ovakva osećanja pokreću izrazito samokritične misli: okrećemo se protiv sebe, kudeći se zbog emocija koje osećamo: *Ovo je glupo, zbog čega jednostavno ne mogu to da prevaziđem i nastavim dalje?* Naravno, takvo razmišljanje samo nas povlači još dublje.



Takve samokritične misli veoma su moćne i potencijalno toksične. Kao i osećanja, i one mogu ujedno biti i početna i krajnja tačka depresije.

Misli

Odvojite trenutak ili dva i zamislite narednu scenu što živopisnije možete. Zatim, najbolje što možete, opišite ono što vam je prolazilo kroz um:

Šetate poznatom ulicom... Na drugoj strani ulice vidite nekog koga znate... Smejete se i mašete... Osoba ne reaguje... Izgleda da vas ne primećuje... Prolazi, ne dajući niti jedan znak da je uopšte svesna vašeg postojanja.

- *Kako se osećate zbog ovoga?*
- *Kakve vam misli ili scene prolaze kroz glavu?*

Možda mislite da su odgovori na data pitanja očigledni. Ali, ukoliko isprobate ovaj scenario sa prijateljima i porodicom, verovatno ćete naići na spektar reakcija. Šta svako od nas oseća zavisi od načina na koji tumačimo činjenicu da je osoba samo prošla kraj nas. Ova situacija je višesmislena. Može biti tumačena na različite načine koji mogu izazvati različite emocionalne reakcije.

Naše emocionalne reakcije zavise od priče koju kažemo sami sebi, komentatora u našem umu koji tumači podatke koje primamo našim čulima. Ukoliko bi se ovaj scenario dogodio dok smo u dobrom raspoloženju, komentator u našem umu bi nam verovatno rekao da nas osoba nije videla jer nije nosila naočare, ili je bila zadubljena u misli. Osetili bismo neznatnu emocionalnu reakciju, ili je ne bismo osetili uopšte.

Ukoliko se tog dana osećamo malo bezvoljno, naša priča, naš unutrašnji govor, može nam sugerisati da nas je osoba namerno ignorisala, da smo izgubili još jednog prijatelja. U tom slučaju naš um će jurnuti, pretresajući sve moguće što smo možda uradili a čime smo mogli razljutiti pomenutu osobu. Čak i ako se isprva nismo osećali veoma uznemireno, ovakav unutrašnji govor može učiniti da se osetimo gore. Ukoliko nam unutrašnji govor saopšti da nas je osoba ignorisala, osetićemo bes. Ukoliko nam unutrašnji govor saopšti da mora biti da smo razljutili osobu, osetićemo krivicu. Ukoliko nam saopšti da smo verovatno izgubili prijatelja, osetićemo se tužno i usamljeno.

Moguća su višestruko različita tumačenja istog skupa činjenica. Naš svet je poput nemog filma kom dopisujemo naše sopstvene komentare. Različita tumačenja onoga što se *upravo* dogodilo određuju ono što će se dogoditi *sledeće*. Uz dobroćudno tumačenje, možemo brzo zaboraviti na taj događaj. Uz negativno tumačenje, možemo biti uvučeni u preispitivanje slično onom kom je pribegla Alisa nakon sastanka sa šefom: *Šta li sam uradila? Šta nije u redu sa mnom? Zašto nemam više prijatelja?* Negativne misli uglavnom dolaze prerušene, maskirane u pitanja koja bi mogla imati odgovor. Pet ili deset minuta kasnije, pitanja nas i dalje muče, bez izgleda da će se pojaviti odgovori.

Mnoge situacije su višesmislene, ali način na koji ih tumačimo pravi ogromnu razliku u načinima na koje reagujemo. Ovo je A-B-C model emocija. A predstavlja činjenice situacije – ono što bi videokamera videla i snimila. B je naše tumačenje situacije; to je priča koja se odvija u nastavcima a koja se često nalazi neposredno ispod nivoa svesti. Uglavnom je prihvatamo kao činjenicu. C je naša reakcija: naše emocije, telesne senzacije i ponašanje. Često vidimo situaciju

(A) i reakciju (C) ali nismo svesni tumačenja (B). Mislimo da je sama *situacija* izazvala našu emocionalnu i fizičku reakciju, a zapravo ju je izazvalo *naše tumačenje* situacije.

Znam da moj rad nije bio dovoljno dobar, mislila je Alisa nakon sastanka sa menadžerom. Njen menadžer sazvao je sastanak zbog toga što je video da je Alisa iscrpljena te se nadao da će je razvedriti i olakšati joj time što će joj omogućiti pomoć pri projektu. Ni u jednom trenutku nije pomislio da Alisa radi nešto pogrešno.

Vendi i deci već je dosta mog samosažaljenja, mislio je Marko. *Neće moći još dugo da izlaze na kraj sa mnom*. U stvari, članovi Markove porodice bili su veoma zabrinuti, i uporno su pokušavali da ga razvedu ili da mu udahnu volju za životom. Marko je bio suviše postiđen da bi to primetio. Stvari dodatno komplikuje činjenica da naše reakcije i same imaju uticaj. Kada se osećamo potišteno, skloni smo da izaberemo i razradimo najnegativnije tumačenje. Kada vidimo da je neko jednostavno prošao pored nas na ulici i kada naše nisko raspoloženje ubaci u naš um tumačenje da nas je taj neko „namerno ignorisao“, tada se samo osećamo još gore. Zatim, sve gore raspoloženje vodi pitanjima o razlozima zbog kojih nas osoba ignoriše, što vodi ka ređanju dokaza koji potkrepljuju našu teoriju o sopstvenoj nedopadljivosti: *Nešto slično dogodilo mi se i prošle nedelje; mislim da me niko ne voli; jednostavno ne mogu da imam odnose koji traju; šta nije u redu sa mnom?* Bujica misli okuplja se oko teme bezvrednosti, izolacije i neadekvatnosti.

Ukoliko vam bujica ovakvih misli nije strana, pomoći će vam saznanje da niste usamljeni u takvom obrascu negativnog razmišljanja. Godine 1980. Filip Kendal i Stiven Holon odlučili su da kreiraju spisak misli koje su iskazivali njihovi deprimirani pacijenti. Dati spisak predstavljen je na narednoj strani. Prožet je temama bezvrednosti i samookrivljanja. U trenucima u kojima se dobro osećamo, jasno možemo videti da su te misli zapravo iskrivljene. Ali, kada smo deprimirani, one nam mogu izgledati kao apsolutna istina. Depresiju možemo da zamislimo kao rat koji vodimo sami protiv sebe tako da organizujemo svu tu negativnu propagandu, i koristimo je kao municiju. Ali, ko dobija taj rat?

Unutrašnji govor ljudi sa depresijom

1. Osećam se kao da sam sam protiv celog sveta.
2. Nisam ni za šta.
3. Zašto nikada ne mogu da uspem?
4. Niko me ne razume.
5. Često ostavljam ljude na cedilu.
6. Mislim da ne mogu da nastavim dalje.
7. Voleo bih da sam bolja osoba.
8. Tako sam slab.
9. Moj život ne odvija se onako kako bih želeo.
10. Toliko sam razočaran u sebe.
11. Više ništa nije dobro.
12. Ne mogu više da podnesem ovo.
13. Ne mogu da se pokrenem.
14. Šta nije u redu sa mnom?
15. Voleo bih da sam na nekom drugom mestu.
16. Ne mogu da se sastavim.
17. Mrzim samoga sebe.
18. Bezvredan sam.
19. Voleo bih da jednostavno nestanem.
20. U čemu je stvar sa mnom?
21. Ja sam gubitnik.
22. Moj život je zbrka.
23. Ja sam promašaj.
24. Nikada neću uspeti.
25. Osećam se tako bespomoćno.
26. Nešto mora da se promeni.
27. Mora biti da nešto nije u redu sa mnom.
28. Moja budućnost je bleđa.
29. To jednostavno nije vredno truda.
30. Ništa ne mogu da dovršim.

„Automatic Thoughts Questionnaire“ copyright 1980 by Philip. C. Kendall and Steven D. Hollon.