

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Matt Haig
NOTES ON A NERVOUS PLANET

Copyright © Matt Hig, 2018
Published by arrangement with Canongate Books Ltd, 14 High Street,
Edinburgh EH1 1TE.
Translation Copyright © 2021 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03596-4



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.



MET HEJG
MISLI
NERVOZNOJ
PLANETI

Prevela Sanja Bošnjak

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2021.

Za Andreu

Toto, čini mi se da više nismo u Kansasu.
– Doroti u Čarobnjaku iz Oza

PRVO POGLAVLJE

OPTEREĆENI UM U OPTEREĆENOM SVETU

Razgovor, pre oko godinu dana

BIO SAM POD stresom.

Hodao sam ukrug, pokušavajući da pobedim u raspravi na internetu. A Andrea me je posmatrala. Ili *misl*im da me je Andrea posmatrala. Nisam bio siguran, jer sam gledao u telefon.

„Mete? Mete?“

„Uf! Da?“

„Šta se dešava?“; pitala je očajničkim glasom kakav se poprima u braku. Ili u braku sa mnom.

„Ništa.“

„Već više od sata ne dižeš pogled s telefona. Samo hodaš unaokolo i nalećeš na nameštaj.“

Srce mi je ubrzano kucalo. U grudima me je stezalo. Bori se ili beži. Osećao sam se sateran u čošak i ugrožen od nekoga na internetu ko živi više od trinaest hiljada kilometara daleko od mene i koga nikad neću sreći, ali svejedno je uspevao da mi uništi vikend. „Samo da nešto završim.“

„Mete, skidaj se odatle.“

„Samo da...“

Nevolja s mentalnom uznemirenošću jeste u tome što mnoge stvari koje vas nakratko razvesele zapravo unesreće na duže staze. Odvlačite sebi pažnju, a zapravo treba da *upoznate* sebe.

„Mete!“

Sat kasnije, u autu, Andrea je pogledala ka suvozačevom sedištu, na kom sam sedeo. Nisam piljio u telefon, ali čvrsto sam ga držao, radi sigurnosti, kao što kaluđerica stiska brojanicu.

Misli o nervoznoj planeti

„Mete, jesi li dobro?“

„Jesam. Zašto?“

„Deluješ izgubljeno. Izgledaš kao kad si...“

Suzdržala se da ne izgovori „kad si bio u depresiji“, ali znao sam šta je mislila. I osim toga, osećao sam anksioznost i depresiju oko sebe. Ne baš *tu*, ali blizu. Gotovo sam mogao da dodirnem uspomenu na to u zagušljivom vazduhu automobila.

„Dobro sam“, slagao sam. „Dobro sam, dobro sam...“

Sedam dana kasnije, ležao sam na kauču, savladan jedanaestim napadom anksioznosti.

Sređivanje života

BIO SAM UPLAŠEN. Nisam mogao da ne budem. Strah je suština anksioznosti.

Napadi su se bližili sve više i više. Brinulo me je u kom pravcu idem. Činilo mi se da ne postoji gornja granica očaja.

Pokušao sam da skrenem misli. Međutim, znao sam iz prošlih iskustava da ne smem da posegnem za alkoholom. Zato sam radio ono što mi je ranije pomagalo da se izvučem iz bezdana. Ono što zaboravljam da radim u svakodnevnom životu. Pazio sam šta jedem. Radio sam jogu. Pokušao da meditiram. Ležao sam na podu, stavljao ruku na stomak i duboko disao – udah, izdah, udah, izdah – i primećivao sam isprekidan ritam svog disanja.

Ali sve je bilo teško. Čak je i biranje odeće ujutru moglo da me rasplače. Nije bilo važno što sam se i ranije tako osećao. Bolno grlo ne boli manje samo zato što je bolelo i ranije.

Pokušao sam da čitam, ali mi je bilo teško da se koncentrišem.

Slušao sam muziku preuzetu s interneta.

Gledao sam nove serije na *Netfliksu*.

Išao sam na društvene mreže.

Pokušavao sam da se posvetim poslu tako što sam odgovarao na sve mejlove.

Budio sam se i hvatao za telefon, i molio se da me nešto tamo odvuče od mene samog.

Ali – zamislite – nije uspelo.

Misli o nervoznoj planeti

Bilo mi je još gore. A mnoge „zanimacije“ nisu pomogle – samo su me povukle dublje u rasejanost. Kao u izrazu T. S. Eliota iz njegova *Četiri kvarteta*: „što zabavom se od zabave brane“.

Zurio bih u mejl, s osećajem strave, nemoćan da odgovorim na njega. Zatim sam primetio da mi Tviter, moja omiljena digitalna razonoda, pojačava anksioznost. Čak mi se i pasivno pregledanje vremenske linije činilo kao kopanje po rani.

Čitao sam nove veb-stranice – još jedna razonoda – i um to nije mogao da prihvati. Otkrivanje da postoji toliko patnje u svetu nije mi pomoglo da sagledam svoj bol. Samo je doprinelo da se osetim bespomoćno. I bedno, jer su me moji nevidljivi jadi tako paralisali dok se ljudi bore sa toliko *vidljive* nesreće u svetu. Očaj se samo pojačao.

Zato sam rešio da nešto uradim.

Isključio sam se.

Odlučio sam da ne posećujem društvene mreže nekoliko dana. Postavio sam automatski odgovor na mejlove. Prestao sam da gledam i čitam vesti. Nisam gledao TV. Niti muzičke spotove. Izbegavao sam čak i časopise. (Za vreme mog prvog sloma, pre mnogo godina, sjajne stranice iz časopisa uvek su mi se zadržavale u glavi i ometale mi misli grozničavim proletanjem slika dok sam pokušavao da zaspim.)

Ostavljao sam telefon u prizemlju kad sam odlazio na spavanje. Trudio sam se da više izlazim. Noćni stočić bio mi je zakrčen haosom žica, tehnologije i knjiga koje nisam čitao. Zato sam pospremio i sklonio i njih.

U kući sam se trudio da što više ležim u mraku, onako kako se neko možda bori sa migrenom. Oduvek sam znao, još otkako sam prvi put bio samoubilački bolestan u svojim dvadesetim, da ozdravljenje uključuje i neku vrstu sređivanja života.

Oduzimanje.

Kao što bi zagovornik minimalizma Fumio Sasaki rekao: „Sreća je kad imaš manje.“ U ranim danima mog prvog doživljaja panike, jedino čega sam sebe lišio bili su piće, cigarete i jaka kafa. Ali sad, godinama kasnije, shvatio sam da je problem u preopterećenju na širem planu.

Životnom preopterećenju.

I svakako tehnološkom. Jedina prava tehnologija kojom sam baratao tokom sadašnjeg oporavka – osim automobila i šporeta – bili su video-snimci joge na Jutjubu, koje sam gledao pod prigušenim osvetljenjem.

Met Hejg

Anksioznost nije čudesno nestala. Naravno da nije.

Za razliku od mog pametnog telefona, na njoj nema funkcije „pomeri da isključiš“.

Ali prestao sam da se *osećam gore*. Bio sam u zastoju. I posle nekoliko dana, počelo je da se smiruje.

Dospeo sam na poznati put oporavka ranije nego pre. I suzdržavanje od stimulansa – ne samo alkohola i kofeina, već i ovih drugih stvari – bilo je deo procesa.

Ukratko, ponovo sam počeo da se *osećam slobodnim*.

Kako je nastala ova knjiga

VEĆINA ZNA DA savremeni svet može da ima fizički uticaj. Da su, uprkos napretku, neki vidovi savremenog života opasni za naša tela. Automobilske nesreće, pušenje, zagađenje vazduha, izležavanje, pica, zračenje, ona četvrta čaša merloa.

Čak i boravak za laptopom može da predstavlja fizičku opasnost. Sedenje po ceo dan, istegnuće mišića. Jednom mi je čak oftalmolog rekao da su mi infekcija oka i začepljeni suzni kanali posledica buljenja u ekran. Očigledno, manje trepćemo kad radimo za kompjuterom.

Dakle, kao što su fizičko i mentalno zdravlje isprepleteni, zar ne može isto da se kaže za savremeni svet i naša mentalna stanja? Zar ne može savremeni način života da bude odgovoran za to kako se *osećamo* u savremenom svetu?

Ne samo u pogledu *stvari* savremenog života, već i njegovih vrednosti. Vrednosti koje nas navode da želimo više nego što imamo. Da obožavamo rad više od igre. Da upoređujemo najgore u nama sa najboljim u drugima. Da se osećamo kao da nam stalno nešto *nedostaje*.

I kako sam se oporavljao, iz dana u dan, počela je da se javlja zamisao o knjizi – upravo ovoj knjizi.

Već sam pisao o svom mentalnom stanju u knjizi *Reasons to Stay Alive*.^{*} Ali pitanje nije bilo: *zašto bi trebalo da ostanem živ?* Već šire: *kako možemo da živimo u ludom svetu, a da sami ne poludimo?*

^{*} Engl.: *Razlozi da se ostane živ*. (Prim. prev.)

Vesti sa nervozne planete

KAD SAM POČEO da istražujem, brzo sam pronašao neke upadljive naslove za doba u kojem je privlačenje pažnje sve. Naravno, vesti su gotovo *smišljene* da nam izazovu napetost.

Da su smišljene da nas smiruju, ne bi bile vesti. To bi bila joga. Ili kuče. Zato je ironija u izveštavanju novinskih agencija o anksioznosti upravo to što je istovremeno izazivaju u nama.

U svakom slučaju, ovo su neki od tih naslova:

STRES I DRUŠTVENE MREŽE NARUŠAVAJU MENTALNO ZDRAVLJE DEVOJAKA (*Gardijan*)

HRONIČNA USAMLJENOST JE EPIDEMIJA SAVREMENOG DOBA (*Forbs*)

FEJSBUK „MOŽE DA VAS UČINI NESREĆNIM“, KAŽE FEJSBUK (*Skaj njuz*)

„NAGLI SKOK“ U SAMOPOVREĐIVANJU MEĐU TINEJDŽERIMA (BBC)

STRES NA RADNOM MESTU POGAĐA 73 POSTO ZAPOSLENIH (*Australijan*)

NAGLI PORAST POREMEĆAJA U ISHRANI POSLEDICA JE PRETERANOG PRIKAZIVANJA TELA SLAVNIH LIČNOSTI (*Gardijan*)

SAMOUBISTVA U KAMPUSU I PRITISAK SAVRŠENOSTI (*Njujork tajms*)

Misli o nervoznoj planeti

STRES NA POSLU U NAGLOM PORASTU (Novozelandski radio)

HOĆE LI ROBOTI PREOTETI POSLOVE NAŠOJ DECI? (*Njujork tajms*)

STRES I NEPRIJATELJSTVO U PORASTU U AMERIČKIM SREDNJIM ŠKOLAMA U TRAMPOVO DOBA (*Vašington post*)

DECA U HONGKONGU ODGAJAJU SE DA BLISTAJU, NE DA BUDU SREĆNA (*Saut Čajna morning post*)

VELIKA ANKSIOZNOST: DANAS SE LJUDI SVE VIŠE OKREĆU DROGAMA DA BI SE REŠILI STRESA (*Pais*)

VOJSKU TERAPEUTA TREBA POSLATI U ŠKOLE DA SE BORE PROTIV EPIDEMIJE ANKSIOZNOSTI (*Telegraf*)

DA LI ZBOG INTERNETA SVI IMAMO POREMEĆAJ PAŽNJE? (*Vašington post*)

„NAŠI MOZGOVI MOGU DA BUDU OTETI“: TEHNOLOŠKI INSAJDERI KOJI SE PLAŠE DISTOPIJE PAMETNOG TELEFONA (*Gardijan*)

TINEJDŽERI POSTAJU SVE ANKSIOZNIJI I DEPRESIVNIJI (*Ekonomist*)

INSTAGRAM JE NAJGORA APLIKACIJA MEĐU DRUŠTVENIM MREŽAMA ZA MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH (CNN)

ZAŠTO STOPE SAMOUBISTAVA VRTOGLAVO SKAČU ŠIROM PLANETE? (*Alternet*)

Kao što sam rekao, ironično je što nas čitanje vesti o tome kako postajemo anksiozni i nervozni zapravo čini anksioznim, i to nam govori mnogo i o samim naslovima.

Cilj ove knjige nije da objavi kako sve propada i da smo svi u sosu, jer za to već imamo Tviter. Ne. Cilj nije čak ni da potvrdi kako je savremeni svet u većim poteškoćama nego pre. Na određene načine, on postaje merljivo bolji. Prema statistici Svetske banke, broj ljudi u svetu koji žive

u teškim ekonomskim prilikama značajno opada, sa više od milijardu onih koji trideset godina izlaze iz krajnjeg siromaštva. I pomislite samo na milione dečjih života širom sveta koje je spasla vakcinacija. Kako je istakao Nikolas Kristof u članku u *Njujork tajmsu* 2017. godine, „iako je gubitak deteta nešto najgore što može da se desi roditelju, ta verovatnoća je sad upola manja u odnosu na 1990“. Dakle, uprkos stalnom nasilju i netrpeljivosti i ekonomskim nepravdama koje preovlađuju u našoj vrsti, postoje – najviše u globalnom smislu – i razlozi za ponos i nadu.

Nevolja je u tome što svako doba donosi jedinstvene i složene izazove. Iako se mnogo toga poboljšalo, nije sve. I dalje postoje nejednakosti. A pojavile su se i nove teškoće. Ljudi često žive u strahu, ili osećaju da nisu dovoljno dobri, čak su skloni samoubistvu, kad imaju – u materijalnom smislu – više nego ikad.

I vrlo sam svestan da često primenjivan pristup isticanja prednosti savremenog života, kao što su zdravlje, obrazovanje i prosečna zarada, ne pomaže. To je kao da mašete prstom i govorite depresivnoj osobi da treba da bude srećna jer niko nije umro. Ova knjiga nastoji da ukaže na to da je ono što osećamo podjednako važno kao i ono što imamo. Da duševno blagostanje vredi koliko i fizičko – zaista, ono je deo fizičkog blagostanja. I da, u tom smislu, nešto nije u redu.

Ako se zbog savremenog sveta osećamo loše, onda nije važno šta drugo imamo što nam ide u prilog, jer je strašno osećati se loše. A osećati se loše dok nam govore kako nema razloga za to, pa, to je još gore.

Želim da ova knjiga stavi te naslove, upadljive i stresne, u kontekst, i otkrije kako da se zaštitimo u svetu moguće panike. Jer, kakve god prednosti da imamo, umovi su nam i dalje ranjivi. Mnogi mentalni poremećaji su sve češći, i – ako verujemo da je naše mentalno blagostanje važno – moramo, očajnički, da pogledamo šta se krije iza tih promena.

Mentalni zdravstveni poremećaji nisu:

Nešto čime se treba razmetati.

Moderni.

Pomodni.

Trend slavnih ličnosti.

Posledica sve veće svesti o postojanju mentalnih zdravstvenih poremećaja.

Uvek laka tema za razgovor.

Isti kao i uvek.

Jin nasuprot janga

DAKLE, TO JE priča o dve stvarnosti.

Istina je da mnogi od nas imaju dovoljno razloga da budu zahvalni u razvijenom svetu. Produženje očekivanog životnog veka, opadanje smrtnosti kod novorođenčadi, dostupnost hrane i skloništa, odsustvo velikih sveobuhvatnih svetskih ratova. Pobrinali smo se za mnoge osnovne fizičke potrebe. Mnogi od nas žive u relativno svakodnevnoj bezbednosti, s krovom nad glavom i hranom na stolu. Ali nakon što smo neke poteškoće rešili, jesu li nam ostale neke druge? Je li poneki društveni napredak doneo nove probleme? Naravno.

Ponekad se čini da smo privremeno rešili pitanje oskudice i zamenili ga pitanjem preobilja.

Kud god pogledamo, ljudi traže načine da promene stil života lišavajući se nečega. Dijete su očigledan primer ove strasti za ograničavanjem, ali razmislite i o sklonosti da posvetimo više meseci u godini veganstvu ili trezvenosti, i sve većoj želji za „digitalnim detoksima“. Sve veća pribranost, meditacija i minimalizam vidljiv su odgovor na preopterećenu kulturu. Jin nasuprot mahnitog janga života u XXI veku.