

KUKAVICA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

Tim Clare

COWARD

Why We Get Anxious and What

We Can Do About It

Edicija

Preobražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Izvršna urednica

Ana Jovanović

Prevod

Jasna Dimitrijević

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Anja Banješević

Štamparija

Fuk, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2022

KUKAVICA

ZAŠTO SMO ANKSIOZNI I ŠTA MOŽEMO DA
UČINIMO POVODOM TOGA

Tim Kler

prevod sa engleskog
Jasna Dimitrijević

www.arete.rs

Za Suki

SADRŽAJ

KAKO SE ČITA OVA KNJIGA	11
I REP	5
II PROMENA JE MOGUĆA	25
III VEŽBA	34
IV ĆUTI I GUTAJ	56
V NENORMALNO ZASTRAŠUJUĆI KOŠMARI	78
VI SAVREMENI ŽIVOT JE KRŠ	109
VII OVO JE SASVIM OKEJ	134
VIII GEN ZA ANKSIOZNOST	141
IX KAO KOD KUĆE	155
X MISAO	165
XI OLUJA U MOZGU	182
XII PARANOIČNI ANDROID	208
XIII SIGURNOST	232
XIV PSIHODELICI	255
XV LEČENJE VODOM	288
XVI DISANJE	306
XVII HIPNOZA	330
XVIII RELIGIJA	347
XIX U OVIM NEIZVESNIM VREMENM	370
XX MAGIJA NEIZVESNOSTI	388
DODATAK	411
ZAHVALNICE	416





KAKO SE ČITA OVA KNJIGA

Ovo nije knjiga za samopomoć. Jedva da sam kvalifikovan da se obučem, a kamoli da nekoga koga i ne poznajem obučim za prevazilaženje najrasprostranjenije mentalne bolesti na svetu. Bilo bi to kao kada biste dali kozi da upravlja strugom. Ovo nije polemika. Nije ni prva pomoć protiv nadiruće pošasti, eksplozija dobro poznatih mitova, niti duboka meditacija o bolesti savremenog doba. Ovo nije manifest. Ovo nije poziv na oružje. Nije ni produhovljeni krik iz dubine duše. Dao sam sve od sebe da predstavim najčvršće argumente svih svojih sagovornika – čak i onih sa kojima se, naposletku, nisam mogao složiti. Ovo nije naučni tekst. U njemu ima elemenata nauke, mnogih nauka, ali ovo je pre svega priča. A laboratorijski majmun je njen autor. Čaos. U ovoj knjizi, ja ću biti neka vrsta medicinskog kostura za izučavanje kukavičluka. Ovde sam da bih vam pokazao sve svoje kosti. Ako ste vešti u izbegavanju okolnosti koje vam izazivaju nelagodu, verovatno sebe nikad niste smatrali anksioznim. Ja sebe godinama nisam. Mnoge odrasle osobe nesvesno konstruišu svoje živote tako da se nikad ne nađu u situaciji u kojoj bi se osećale neprikladno, uplašeno ili neiskusno. Služe se brojnim racionalizacijama – nemam vremena za to, dosadno je, fuj, najgluplja stvar na svetu – ali ono što ih motiviše na takvo postupanje je anksioznost. Oni se ne osećaju uplašenima, ali strah kontroliše njihove živote.

Ja sam kukavica.

I vi ste.

Ovo je knjiga o tome kako da naučimo da se nosimo s tim.

Moja baka je bila pripadnica Hitlerove omladine. Jednom, na Dan darivanja¹, dok je naša porodica lagano upadala u dremež posle prazničnog ručka, moj tata ju je pitao zašto ona i ljudi koje je poznavala nisu ništa učinili da spreče Holokaust.

Sedeći u stolici za ljuljanje, malo se zamislila. „Nismo znali.”

Ali, nastavio je tata, ljudi su sigurno nešto sumnjali.

Prisetila se kako je jednom, na školskom izletu, prošla pored Aušvica. Rekla je da su se ljudi pitali: „Zašto ima toliko praznih dečjih kolica na stanici Aušvic?” Setila se da se policajac, koji je živio na kraju njene ulice pa otišao na rad u logor, vratio odande potpuno sed. Zaključao se na tavan i upućao.

„Ali”, rekla je, „morate razumeti: padale su bombe. Nismo imali razloga da se pitamo. Mislili smo da znamo ko su neprijatelji.”

12

Teško je ostati otvorenog uma kada si prestravljen.

Anksioznost se pokorava autoritetu. Jedna od blažih teza ove knjige – više kao predlog koji ste slobodni da procenite i odbacite – jeste da bi bilo bolje, dok nas anksioznost tera da žudimo za odgovorima, živeti život tragajući za dobrim pitanjima. Teško je biti brutalan, bezosećajan i okrutan, a istovremeno i radoznao.

Neki ljudi ne vide – ne žele da vide – sebe kao anksiozne. Ali ipak su opsednuti migrantima koji u rojevima prelaze granice. Stranim ili unutrašnjim pomagačima koji kuju planove da unište našu zemlju. Zaverama ili nekim novim uznemirujućim trendovima.

Nisu oni anksiozni; ovaj svet je pun pretnji.

Kada nismo u stanju da priznamo svoju anksioznost ili paranoju postajemo podložni lažnim informacijama i manipulaciji onih koji obećavaju da će nas zaštititi.² Bežimo

¹ Dan posle Božića. (prim. prev)

² *Enemies of Freedom: Understanding Right-wing Authoritarianism*, Altemeyer, 1988

od neprijatne anksioznosti tako što je transformišemo u pravednički bes. Svoje bližnje gledamo kao Druge. Prestajemo da primamo informacije koje se ne uklapaju u taj model. Zaključavamo se u jedinu verziju priče. Pretnja je sve što opažamo.

Lako nam je da sumnjamo u ono što se nalazi izvan našeg pogleda na svet. Mnogi od nas misle da je skepticizam samo to. Otkrio sam da je mnogo teže negovati sumnju kada smo suočeni sa uzbuđljivim odgovorima koji se kose sa zdravim razumom, ali obećavaju da će nam promeniti život. U mnogim klasičnim psihološkim eksperimentima nastaju takve kul priče. Osećam se gotovo zločesto kada poželim da ukažem na njihove nedostatke.

Sociolog Marej S. Dejvis napisao je sedamdesetih godina XX veka izuzetan tekst „That's interesting” u kom polemíše: „Dugo se smatralo da je neki teoretičar velik zato što su njegove teorije tačne, ali to nije istina. Teoretičar se može smatrati velikim ne onda kada su njegove teorije tačne, već kada su *zanimljive*.”

Teorija je zanimljiva, analizira Dejvis, kada uspeva da preokrene naše slabe pretpostavke, dok čvrste pretpostavke još više potvrđuje. Ako teorija ne uspe u ovom prvom, pomislićemo: *Pa mogli smo i da pretpostavimo*. Ako zakaže u ovom drugom delu, pomislićemo: *Kakav apsurd*. Ako se teorija ne potvrdi ni u prvom ni u drugom, strefiće nas prijatno iznenađenje – greška u proceni – koje ne ugrožava našu sliku sveta. Teorija se čini intuitivno ispravnom – *ima smisla* – ali nam istovremeno govori nešto novo – ono što će činiti kao X, zapravo je ne-X – zbog čega se osećamo pametnije i bolje informisano.

Ovaj princip primenljiv je na članke i snimke koje delimo na društvenim mrežama, na izražavanje stavova i teorije zavere. Potpuno je ljudski što je naša pažnja usmerena na različitost,

pa – ako uzmemo u obzir ogromne skupove podataka – ono što nam deluje kao najveća anomalija istovremeno predstavlja najjači signal.

Ova tendencija primećena je u popularnoj nauci, naročito u oblastima mentalnog zdravlja i blagostanja – težnja da se ne dopusti činjenicama da stanu na put dobroj priči. Došli smo do toga da naučni metod vidimo kao puko cepidlačenje, a ne kao suštinski bedem protiv čovekovih predrasuda. Slogan TED toka glasi: „Ideje vredne širenja”³, ali zaista vredne ideje su one koje zavređuju kritiku.

Stavljao sam fusnote sa referencama gde god sam smatrao da je relevantno. Svoje sumnje u vezi sa formom istraživanja i razloge za oprez prema zaključcima autora, takođe sam beležio u fusnotama. Ne zaboravite, „značajna” razlika koja se pominje u istraživanju nije nužno velika. Značajna je svaka koja ima „manje od pet procenata šanse da se dogodi slučajno”. Takođe, to što je studija dobila i stručne recenzije ne znači da nije sranje.

14

Nije sve što sam iskusio podložno generalizaciji. Ljudi se razlikuju. Promenio sam imena nekih osoba kako bih zaštitio njihovu privatnost. Pravio sam i neka sranja. Imam prava na to, ovo je moj život i sam procenjujem rizike. Molim vas, nemojte prepisivati od mene. Igrajte pametno.

³ Poštenije bi bilo: „Ovo mi nikad ne bi prošlo da sam ga prvo predstavio svojim kolegama na konferenciji.”

I

REP

KAKO SAM POSTAO ANKSIOZAN

Pre nekog vremena izrastao mi je rep. Bio je dugačak šestinu moje visine, sačinjen od hrskavice i kostiju.

Reč *coward*⁴ potiče od starofrancuske reči *coart* koja znači „onaj sa repom”. Možda zbog asocijacije na psa sa repom podvijenim između nogu u instinktivnom gestu pokornosti. Prema starim heraldičkim opisima „lav kukavica” je na grbovima predstavljan kao lav sa repom među nogama.

15

U medicinskoj literaturi zabeleženo je manje od šezdeset slučajeva ljudi rođenih sa repom. Prema nekim procenama, tek dvadeset. Ova razlika u ciframa objašnjava se razlikom između „pravog repa”, koji sadrži mišiće, pokretan je i može narasti do 18 cm, i „pseudo repa”, izrastka koji podseća na rep, ali je zapravo izbočena kost, tumor ili, u nekoj jezivoj varijanti, izduženi fetus parazit.

Ljudsko biće sa repom – to zvuči kao kontradiktoran termin. Ovakva bića nam mogu delovati uznemirujuće zato što o evoluciji razmišljamo kao o događaju iz daleke prošlosti, a ne kao o putovanju koje se nastavlja. Etikete poput „ljudsko” i „životinjsko” impliciraju postojanost koja pruža utehu.

Meni je rep potrajao otprilike četiri nedelje, dok ga moje telo nije reapsorbovalo. Isto se desilo i sa vašim repom. Svi- ma u materici izraste rep. Vrhunac razvoja dostiže najdalje u

⁴ Kukavica (prim. prev)