

UVOD

Mnogo je knjiga na temu „kako pomoći sebi“. Ovo nije još jedna knjiga na pomenutu temu. Duboko sam uverena u činjenicu da će stvari o kojima pišem biti od velike pomoći svima koji pročitaju knjigu. Moći će da ih primene i tako pomognu sebi.

Ne obraćam se kroz ovu knjigu isključivo kao psihoterapeut. U stvari, to i nije razlog zbog kog pišem, bar ne jedini. Razlog je mnogo veći, i potiče iz želje da se obratim i kao neko ko je lično patio od anksioznosti, i kao neko ko ju je iskusio kroz brigu o majci koju je obuzeo ovaj poremećaj. Danas sam na tome veoma zahvalna i želim da podelim svoju priču sa vama, čitaocima, u nadi da će o anksioznosti moći da se priča bez stigme. Takođe, želim da naučimo da podržavamo jedni druge, da se nosimo sa tim osećajem i da znamo da nismo sami u tome. Anksioznost je zastupljenija nego što se misli; jedan je od poremećaja koji se najteže može prihvatiti i sa kojim je teško živeti. Kada kažem da sam zahvalna, mislim na to da me je anksioznost naučila mnogo čemu.

Učinila me je boljim čovekom i boljim psihoterapeutom. Iskusiš je lično, lako prepoznajem taj osećaj i razumem svoje klijente. Brinući se o nekome ko se i dalje bori sa njom, postala sam naklonjenija bližnjima onih koji pate od anksioznosti. Shvatila sam njenu moć i njen uticaj na krug ljudi oko pacijenta. Iskustvom sam došla do saznanja o misaonim procesima, istražila vezu

između misli i osećanja, osećanja i fizičkih reakcija, misli i fizičkih reakcija. Fascinantno je koliko je moći skriveno u jednoj malenoj misli i koliko je snage potrebno da razumemo da mi imamo potpunu kontrolu nad njom. Srećna sam što mogu da započnem i zaustavim svoju anksioznost kad god to poželim. To je umeće koje je teško usavršiti, a ipak radi po jednostavnom principu. Uvodnim izlaganjem započela sam svoju priču, direktnim obraćanjem svakom ko pristupi čitanju ove knjige. Tako će biti i nadalje. S tim u vezi, smatram da je red da se predstavim i kažem ko sam. Psihoterapeut sam. Licencu sam stekla u Njujorku. Radim u svojoj privatnoj ordinaciji. Saradujem sa klijentima koji se susreću sa najrazličitijim problemima mentalnog zdravlja, naročito sa onima koji pate od poremećaja iz grupe dijagnoza kojoj pripada i anksioznost.

Shvatila sam vremenom da skoro svako od mojih klijenata ima neku vrstu anksioznosti, bez obzira na dijagnozu. Postavlja se pitanje ko je u današnje vreme nema, i to svakodnevno. Uspeh postignut u radu sa osobama sa anksioznim poremećajem verovatno proističe iz sopstvenog iskustva, ali i zanimanja za ovaj poremećaj i radoznalosti i otvorenosti ka novim principima lečenja. Pravo je uživanje posmatrati pozitivne promene u pacijentu kome pomažem da se otarasi negativnih misli, i upravo zbog toga smatram da je anksioznost jedan od najzahvalnijih poremećaja za lečenje. Ovo je moja priča.

MAMA

Bio je 23. april 2014. godine. Radila sam na Odseku za studente sa hendikepom na Društvenom fakultetu La Gvardija, u jednom delu Njujorka. Stažirala sam na Odeljenju za psihoterapiju i imala funkciju glavnog tutora. Bez razmišljanja sam prihvatila posao čim sam diplomirala. Bio je to period kvalitetno ispunjenog vremena dok sam čekala odgovor na aplikaciju za magistarski program iz psihoterapije. Ispostavilo se da će se to moje 'kratkoročno' popunjavanje vremena ipak produžiti i u toku prve godine magistarskih studija na čuvenom Fakultetu Bernard M. Baruk, u vidu obavezne prakse.

U to vreme sam bila veoma zauzeta. Magistarske studije bile su zahtevne, baš kao i praksa. Sve se to pretvorilo u puno radno vreme, sate i sate provodila sam van kuće. Sreća je bila što se sve odvijalo na istom mestu, i započeti posao i praksa.

Tog 23. aprila, zazvonio je telefon dok sam radila za svojim stolom, između seansi sa studentima. Mama?! Retko me je zvala, gotovo nikad, dok sam bila na poslu ili na fakultetu. Uglavnom bi slala SMS poruke. Znala sam da nešto nije u redu.

Javila sam se istog momenta. „Dođi kući. Loše mi je”, uspela je da izgovori između teških, usporenih uzdaha. Prekinula je vezu. Istog trena pozvala sam tatu

koji je radio na istom fakultetu. Odmah smo krenuli.

Petnaest minuta vožnje do kuće delovalo je kao večnost. Ušli smo unutra i zatekli mamu na fotelji bledu, zadihanu, sa aparatom za pritisak. Jedva je uspevala da govori. Pitala sam je šta se dogodilo i šta oseća, rekla je da joj je pritisak visok, da oseća jako lupanje srca, da ne može da diše, da je boli u grudima i da joj trne leva ruka. „Samo da nije srčani udar!”, pomislila sam. Pozvala sam hitnu pomoć. Došla je u roku od nekoliko minuta.

Dok je jedna od sestara merila mami pritisak i radila EKG, druga je stajala na vratima i zapisivala informacije zdravstvenog osiguranja. U jednom trenutku je prokomentarisala: „Ona je anksiozna.” Pogledali smo je, tata i ja, kao da je poludela. Naravno da nije anksiozna, možda ima srčani udar. Bila sam uverena da mislim ispravno.

Ipak, sestra je zaključila da je mama imala napad panike i da je sada dobro. Bila je toliko sigurna u to da nije preporučila ni dalje analize u bolnici. Bila sam zbunjena. „Ali, ja studiram ovo, kako nisam prepoznala simptome?! Ne, nemoguće da mama to ima... Srčane bolesti su u istoriji njene porodice. Bolje da proverimo. Nikada ranije nije imala simptome anksioznosti.”

Mozak mi je radio sto na sat. Mami je bilo bolje. To je bilo jedino važno. Svakako, to me nije sprečilo da odmah zakažem sve moguće lekarske preglede. Krenula sam od njenog lekara opšte prakse, do kardiologa, endokrinologa, i svakog mogućeg ‘ologa’ koji mi je pao na pamet. Bilo je teško prihvatiti da je jedini ‘olog’, koji joj je bio potreban, bio, niko drugi do – psiholog.