

Naslov originala:
EL PROZÁC DE SENEKA: PARA AQUELLOS QUE NO
QUIEREN SUFRIR MAS
Clay Newman

Copyright © 2014, 2021, Borja Vilaseca.
Copyright © 2014, 2021, Penguin Random House Grupo Editorial,
S. A. U. All rights reserved.
Copyright © 2025 srpskog izdanja Kontrast izdavaštvo.

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Glavni i odgovorni urednik:
Ivan Isailović

Izvršna urednica:
Tamara Sokić

Prevod:
Vesna Stamenković

Lektura:
Katarina Stojnić

Dizajn korica:
Viktorija Čeliković

Prelom:
Ivan Isailović

Štampa:
F.U.K. d.o.o. Beograd

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast izdavaštvo
Terazije 35, Beograd
info@kontrastizdavastvo.rs
kontrastizdavastvo.rs
facebook.com/KontrastIzdavastvo
www.glif.rs

KLEJ NJUMAN

SENEKIN PROZAK

Za one koji ne žele više da pate

Prevela sa španskog:
Vesna Stamenković



KONTRAST
Beograd, 2025.

Nikada dosad nismo bili toliko materijalno bogati, a toliko duhovno siromašni. Dokaz toga je i sve veća potrošnja farmaceutskih proizvoda kao što su prozak ili aprazolam, koji su milionima ljudi postali nezaobilazni saputnici. Ima čak i onih koji osećaju teskobu pri samoj pomisli da ih nemaju pri ruci, ne shvatajući da se, umesto da prekinu patnju, zadovoljavaju time da ublaže njene simptome.

Međutim, ima i onih koji misle da upotreba medikamenata nije rešenje. Oni žele da shvate razloge svog lošeg mentalnog stanja, da rade na njima i da ih neutrališu jer više ne žele da pate. Njima je namenjen „Senekin prozak”, čije stranice promišlja stoičku filozofiju i nude dozu mudrosti neophodne za sreću. Klej Njuman brani stanovište da su vrednosti kao što su skromnost, samospoznaja, prihvatanje, saosećanje i poverenje, između ostalih, urođene ljudskom biću. Međutim, neophodno je osvestiti ih i aktivirati kako bi imale efekta. Ubrzo ćeš saznati da na putu svojoj sreći stojiš samo ti.

*Posvećeno onima koji znaju da postoji velika razlika između
„postojati” i „biti živ”.*

Mudrost je jedini lek koji leči bolesti duše.

LUCIJE ANEJ SENEKA

ISPOVEST AUTORA

Kako me je pokušaj samoubistva vratio u život

Biću sasvim iskren prema tebi od samog početka. Ja nisam sve-tac. I apsolutno nisam neko za uzor. Međutim, ako treba da istaknem neku svoju osobinu, reći ću ti da sam kao klinac bio nezreo. Kad sam se prvi put napio, imao sam četrnaest godina. Kad sam prvi put popužio džoint, petnaest i po. Kad su me prvi put uhapsili, bilo mi je šesnaest, skoro sedamnaest. A prvi anti-depresiv sam popio neposredno pošto sam napunio osamnaest.

Kako joj je bilo preko glave mog lošeg ponašanja, loših oce-na i loših navika, majka me je konačno odvušla kod dobrog psihijatra. Taj ugledni doktor – čija je ordinacija ličila na ma-uzolej titula i diploma – udostojio se da primi jednog vandala, alkoholičara, narkomana i nasilnika kao što sam ja, samo zato što je svojevremeno lečio i mog oca. I baš kao i njemu, i meni je dijagnostifikovao „akutni depresivni poremećaj”.

Kao velikom poznavaoцу ljudske duše, bile su mu dovoljne samo dve seanse da mi prepíše pilule. Po onome što je rekao mojoj majci, moja je bolest bila urođena i nije joj bilo leka. Moj otac je gotovo ceo život proveo depresivan, sve dok se nije bacio na šine na stanici metroa Grand central u Njujorku. Isto je to uradio i moj deda. Pa dobro, on je skočio sa 42. sprata zname-nitog njujorškog hotela Voldorf Astorija. Moj je slučaj na prvi pogled bio prilično jasan. Genetske predispozicije bespovratno

su me pretvorile u potencijalnog samoubicu. A te pilule, reklo bi se, bile su mi jedini spas.

Nemam moralno pravo da osuđujem antidepresive. Istina je da su te pilule krem boje bile prilično korisno pomagalo. Barem na neko vreme. Popio bih jednu posle doručka i još jednu posle večere, s velikom čašom vode. Izvesno je da sam se fizički osećao obamrlo, a intelektualno daleko gluplje. Ali, da se ne lažemo, to stanje *pseudosreće* – u kom mi je do svega bilo kao do lanjskog snega – ličilo je na odmor u olinkluziv hotelu s pet zvezdica.

Jedini problem bio mi je taj što nisam bio u stanju baš ništa da osetim. Lekari to stanje nazivaju „anhedonija”. U stvari, nisam čak mogao ni da se oprostim od svoja tri saputnika s kojima sam bio nerazdvojan: besa, teskobe i melanholije. Iščekali su preko noći i bez traga. Ali nisu otišli daleko: samo su se krišom nastanili u podrumu moje duše. I nisu imali ni najblažu nameru da odu sve dok ne naučim lekciju. Međutim, u ono vreme, glagol „naučiti” i imenica „učenje” nisu postojali u mom rečniku.

Nakljukan antidepresivima, počeo sam da radim ono što sam pretpostavljao da bi trebalo da radim sa svojim životom, pretvarajući se u zamenu za samog sebe. S devetnaest godina našao sam posao kao radnik u skladištu. Godinu dana kasnije, do ušiju sam se zaljubio u jednu devojkicu. Ne znam da li od tre-me ili od strasti, ali prvi put kad smo vodili ljubav ostali smo u drugom stanju. I nedugo potom rešili smo da se venčamo. Naša je veza bila hronika najavljenog razvoda.

Bili smo zajedno četiri godine, i za to vreme shvatio sam da sam previše neobična osoba da bih vodio „normalan” život. Mojoj ženi je, naprotiv, normalnost savršeno pristajala. Ne pada mi na pamet ništa neprijatno što bih mogao da kažem o njoj. Jedina joj je mana bila to što sam joj ja bio muž. Srećom, naša je ćerka nasledila njene gene. Svaki put kad se s nekim sretne, ma ko da je u pitanju, javlja mu se s razoružavajućim osmehom.

Mada me boli da to priznam – a pogotovo da napišem – nisam umeo da ih cenim i volim kad su bile pored mene. Najmanje

što mogu jeste da priznam da sam bio loš otac i još gori muž. Tako mi je četvrtog februara 1981. zatražila razvod i zajedno se s našom trogodišnjom ćerkom preselila kod svojih roditelja u San Francisko. Samo godinu dana kasnije, moja bivša je našla čoveka u skladu sa svojim očekivanjima, i mojoj ćerki omogućila da ima oca kakvog zaslužuje.

Knjiga koja mi je spasla život

U ono vreme nisam imao ni posao ni prihode. Nekoliko meseci bio sam na rubu bede. Kao litalica, toliko sam zalutao da nisam više znao kuda da lutam. Ne znam kako sam se jedne noći našao u nekom odvratnom motelu. Tad sam se odlučio za lakši put. Međutim, za razliku od mog oca i dede, nisam hteo da izvedem nikakvu predstavu za javnost. Rešio sam da svoj život okončam u štrokavom kupatilu, naoružan bočicom dijazepama. Progutao sam sveukupno dvadeset četiri pilule, po jednu za svaku godinu mog beznačajnog i patetičnog postojanja.

Nemam razloga da te lažem. I ti nemaš razloga da mi veruješ. Ali istina je da je u tom trenutku, kad sam bio siguran da ću umreti, nešto u meni kliknulo. Najednom, a da ni sam ne znam baš najbolje zašto, pozeleo sam da počnem da živim. Ustao sam s poda, pogledao sebe u oči u kupatilskom ogledalu i setio sam se svog oca. Onda sam gurnuo dva prsta u usta i čim sam zago-licać resicu, počeo sam divljački da povraćam.

Još uvek nerastvorene pilule pomešale su se sa ostacima big meka s pomfritom, kečapa, majoneza, senfa i koka-kole. Najmanji deo te mešavine završio je na dnu klozeta. Većina se raspršila po zidnim pločicama. A pošto sam uprkos svemu lepo vaspitan tip, počeo sam da čistim tu katastrofu. Ali ubrzo sam potrošio sav toalet-papir.

Izašao sam iz kupatila i osvrnuo se oko sebe po sobi. Ormar je bio prazan, ali u drugoj fioci noćnog stočića pronašao sam jednu prilično staru knjigu. I ne čitajući naslov na koricama, rešio sam da upotrebim njene stranice da nastavim s čišćenjem ostataka povraćke. Iščupao sam prvu stranicu i, kad sam je spustio na pločice, zalepila se za njih. Tek tada sam shvatio da na njoj stoji penkalom ispisana posveta koja glasi: „Da li veruješ u sudbinu? Ova je knjiga napisana za tebe.”

Za nekoga ko je upravo pokušao da se ubije i u poslednjem trenutku rešio da nastavi da živi, te su reči bile kao melem za dušu. Knjiga se zvala *Moralni traktati* i napisao ju je neki Seneka. Kada sam ostavio kupatilo čistije nego što sam ga zatekao, bacio sam se na krevet i uzeo da je prelistam. Nisam u životu pročitao ni jednu jedinu knjigu, ali tu sam progutao u jednom dahu. Potom sam sa suzama u očima zaspao kao beba. Sledećeg dana oterao sam dođavola pilule krem boje. Rešio sam da se sam uhvatim u koštac sa svojim problemima. Tek sam tada shvatio staru poslovicu indijanskog plemena Sijuks, koja kaže da je „religija za one koji se plaše da će otići u pakao, dok je duhovnost za one koji su tamo već bili”.

Od tada su prošle trideset dve godine. I danas, kada imam pedeset šest, jasno vidim da je ta odluka označila drastičan preokret u mojoj ličnoj priči. Nisam ovde da ti kažem da prestaneš da uzimaš antidepresive, ako ih uzimaš. Tvrdim da su oni korisno pomagalo, ali te udaljavaju od pravog izlečenja. Jedina mi je namera da s tobom podelim najvredniju lekciju koju sam u životu naučio: da je mudrost jedina *terapija* čiji je cilj zdravlje naše duše. I verovao u sudbinu ili ne, ako još uvek čitaš ove re-dove, želim da znaš da je ova knjiga napisana za tebe.

Klej Njuman
Njujork, 24. avgust 2013.

II

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Ova knjiga je medicinsko sredstvo

Pre uzimanja ovog medicinskog sredstva, molim te da pažljivo pročitaš uputstva sve do kraja. Ako tokom čitanja budeš imao nekih pitanja, obrati se samom sebi. Nijedan farmaceut ne može ti dati ono što ti je zaista potrebno. Ako želiš, možeš se obratiti nekome ko je prošao kroz proces sličan tom kroz koji ti prolaziš, i ko je trenutno referentna tačka za sreću u tvom okruženju. Ali čak ni ta osoba neće moći da ti pomogne, već samo da podeli svoje iskustvo s tobom.

Svojstva

Ovo medicinsko sredstvo nema nikakve veze sa savremenom zapadnom medicinom i današnjom farmaceutskom industrijom. Umesto da ti ublaži simptome, osmišljena je posebno da iskoreni uzrok zbog kojeg se pomenuti simptomi pojavljuju. Cilj joj je poboljšanje tvog opšteg mentalnog zdravlja, kao i telesnog i duševnog. Na taj način, tvoja će se osećanja sama izlečiti, a tvoj bol i panja sasvim prestati.

Indikacije

Ovo medicinsko sredstvo namenjeno je sasvim konkretnom tipu osoba: onima koji više ne mogu da podnesu patnju. Ako nisi prezasićen patnjom, moguće je da ti se terapija neće sviđati. Ili da je nećeš ozbiljno shvatiti. Pa čak i da ćeš podrivati sopstvene namere. Kako bi imala efekta, moraš se uveriti da si u potpunosti posvećen izlečenju. Uzmi ga samo ukoliko ti je sopstvena sreća najveći prioritet. Ukoliko to nije slučaj, važno je da ga ne uzimaš. Doći će i tvoje vreme.

Doziranje

U čitavoj knjizi opisan je niz aktivnih principa (osobina i snaga ljudske duše), kao i način da ih neguješ i osnažiš. Dok budeš čitao, saznaćeš koje bi od njih najviše voleo da razviješ, te na taj način pokreneš svoju terapiju. *Uzeti* ovo medicinsko sredstvo znači primeniti ga u praksi. Kao da si pošao u duhovnu teretanu. Preporučena doza obuhvata tri meseca treniranja. I ne zaboravi da si ti sam svoj lični trener.

Kontraindikacije

Ovo medicinsko sredstvo nije pogodno za one koji su alergični na samoispitivanje; za one koji pate od uvećanog ega i veruju da su nesrećni zato što je život nepravedan; za one koji prolaze kroz pomračenje uma i veruju da su drugi krivi za njihovu patnju; za one koji, kako zinu, sami sebe prikazuju kao žrtvu. I sasvim izvesno za one čije je srce zaraženo infekcijom koja im ne dopušta da vide ono što se ne može sagledati očima.

Mere predostrožnosti

Ovo medicinsko sredstvo je sto posto prirodno i ima samo korisna dejstva. Poštuj homeostazu svog organizma; drugim rečima, sposobnost svog tela da se samo izleči. Najvažnije je da prestaneš da budeš prepreka između sebe i svog zdravlja. Dok budeš trenirao, vrline i snage će se aktivirati u tebi. Kad kućne čas za to, budi srećan, ali ne daj da se primeti. Neka to niko ne zna. Samo posmatraj promene koje će nastati u odnosu s tvojim okruženjem.

Predoziranje

Cilj ovog medicinskog sredstva nije da se promeniš ili budeš bolji, već da prihvatiš sebe onakvog kakav jesi. Ako ga ne budeš koristio na pravi način, mogao bi da se predoziraš. U prevelikoj količini, ovo medicinsko sredstvo može te pretvoriti u ezoteričnu osobu koja koristi duhovnost kako bi porekla svoje svakodnevne probleme; ili u fanatika koji se oseća superiornim jer neguje svoj duhovni razvoj. Pazi da se ne zagrcneš i da ti ne bude muka. Moraš da znaš kada da završiš s terapijom.

Rok upotrebe

Ovo medicinsko sredstvo ne preporučuje se ni za jedan poseban uzrast. Nikad nije kasno da se počne s uzimanjem. Nema ni rok upotrebe. Ima pečat Večite Filozofije. Možeš da ga uzimaš više puta, sve dok se znanje koje ono sadrži ne pretvori u tvoju ličnu mudrost. Sve njegove komponente i lekovita dejstva proističu iz stoicizma, filozofije života koja se zasniva na samospoznaji

kao putu ka negovanju najvažnijih svojstava naše duše: zdravlja, blagostanja, sreće i mudrosti.

Poslednje upozorenje

Uzimanje ovog leka podrazumeva otiskivanje na lično i samostalno putovanje ka spoznaji. Zapamti da si ovo medicinsko sredstvo sam sebi prepisao, te stoga ne smeš da ga deliš s drugima. I pored najbolje namere, mogao bi da im naudiš, čak i onda kad su njihovi simptomi isti kao i tvoji. Ne pokušavaj da probudiš one koji se prave da spavaju. Naljutiće se. Ako zaista želiš da im pomogneš, izleči sebe. I budi svestan izlečenja koje želiš da vidiš u svom okruženju.

III

APOTEKA

Majka priroda

Budi iskren prema sebi. Da li ti je teško da održiš stvarno, duboko i trajno blagostanje? Ako je tako, dobro došao u klub. Dokaz toga je i činjenica da si kupio ovo medicinsko sredstvo. Ali nemoj da se kažnjavaš zbog toga. Niko te nije naučio kako se to zaista radi. Isto tako, savremena medicina pati od veoma suptilne, ali izvanredno štetne neuroze. Ignoriše zakone koji vladaju i upravljaju ljudskom prirodom. I umesto da se zainteresuje i istraži kako da preventivno zaštiti zdravlje, opsednuta je privremenim suzbijanjem bolesti.

Upravo zato je farmaceutska industrija postala biznis u kom cirkuliše najveća količina novca na svetu. Njihova multimilionska godišnja ulaganja u marketing i nova medicinska sredstva jasno pokazuju stanje hronične bolesti u kom se nalazi čovečanstvo. Uprkos tome što potrošnja prozaka neprestano raste, povećava se broj ljudi na svetu koji pate od depresije. Pogotovo u bogatim i razvijenim zemljama. Ne dozvoli da te zavara imidž gradova kao što su Njujork, London, Sidnej ili Barselona. Kuda god da pođeš, duhovnog siromaštva ima u izobilju.

Ali, dobro. Budimo pravedni. Treba priznati da su apoteke postale veoma efikasne i prefinjene. U rekordnom vremenu daju ti olakšanje kad ti je potrebno, pomognu ti da ublažiš bol.

Međutim, apoteka nadomak tvoje kuće nema načina da ti izleči dušu. Nude ti flastere da nekako preguraš, i to je već mnogo. Ali ne znaju kako da ti sačuvaju zdravlje, niti imaju čime da jednom zasvagda iskorene tvoju patnju. Osim toga, kad bi prodavali lekove koji leče bolesti duha, ostali bi bez mušterija, a na kraju i bez posla. Udaljavajući se sve više od prirode, zaboravili su svoj prvobitni smisao.

Od grčke reči *farmakos*, farmacija bukvalno znači lek, ali i otrov, u zavisnosti od toga kako se koristi. Prema etimologiji glagola *farmakao*, jedno od njegovih značenja je i „biti uznemirenog duha”, kao i „imati potrebu za lekovima kako bi se on smirio”. Odatle prelazimo na *farmakeuo*, čiji prevod glasi: „Pripremiti i dati čarobni napitak od prirodnih sastojaka – medicinsko sredstvo – kako bi pacijentu pročistili dušu.”

Prava životna „apoteka” je Paćamama, što je reč na jeziku kećua koja znači „Majka Priroda”. Svaka travka i biljka sadrži čitav niz lekovitih svojstava. Najmoćnija prirodna supstanca zove se „ajavaska” i ima moć da izleči našu dušu. Sačinjena je od raznih biljaka iz amazonske džungle, kao što je lijana *Banisteriopsis Caapi* i lišće žbuna iz roda *Psychotria*. Odvratnog je i gnusnog ukusa. Želudac se grči i od samog mirisa i gotovo je nemoguće da ne povraćaš.

Lekari duše iz te oblasti, poznatiji kao šamani, koriste ajavasku u svojim isceliteljskim ritualima. U današnje vreme, jedino mesto na svetu gde se ona nalazi u slobodnoj prodaji je Peru, a čak i tamo samo amazonskim narodima. Među njima, oboleli se tradicionalno javljaju šamanu, isto kao što mi na Zapadu idemo kod lekara. Ova lekovita biljka koristi se kao psihoterapeutsko sredstvo pomoću kojeg pacijenti stižu pravu svest o korenu svojih problema i konflikata koji im donose duševni nemir. Za mnoge iskustvo ispijanja ovog napitka označava prelomni trenutak u procesu izlečenja. Većina govori o „mističnom iskustvu”, čijim posredstvom se širi svest i povećavaju mudrost i shvatanje toga ko smo i kakva je naša svrha u životu.

Slabosti su potencijalne vrline

Sve ti ovo pričam samo da znaš kako je lek koji držiš u rukama nadahnut duhovnim *putovanjem* na koje se čovek otisne kad uzme ajavasku. Upravo se spremaš da zađeš u sopstvenu podstvest. Deo terapije podrazumeva uviđanje onoga što ne znaš ili ne želiš da znaš o samom sebi. Biće to kao da uzmeš reflektor i uperiš ga u svoju tamnu stranu.

Ali nemoj da se plašiš. Za sve postoji objašnjenje. Možda ćeš pokušati da odbaciš i osudiš ono što ti se kod tebe ne dopada. I ja sam to radio gotovo četrdeset godina. Mnogo sam udaraca istrpeo u životu pokušavajući da shvatim da je – pre nego da osuđujemo, maskiramo i prikrivamo naše mane – daleko zeznutije naučiti kako da ih osvestimo i prihvatimo. Ali trud će nam biti nagrađen. U trenutku kad shvatiš i prihvatiš neki svoj nedostatak, on postaje jedna od tvojih najvećih snaga.

Na taj način tvoje mane postaju kompas koji pokazuje smer ka tvom pravom potencijalu. Nastala od latinske reči *defectus*, reč „defekt” označava „nedostatak neke vrline svojstvene nekome ili nečemu”. Ako tu definiciju primenimo na tvoj karakter (suštinu) i tvoju ličnost (ego), videćemo da je mana, ili defekat, nedostatak neke osobine. U duhovnoj teretani, mane možemo videti kao mlohawe mišiće, koje tek treba uvežbati i razviti svakodnevnim treniranjem. Na primer, osoba koja pati od „viktimizma” – koja se neprestano žali i uvek krivi druge – zauzvrat dobija patnju jer ima nedostatak „odgovornosti”. Za takvu osobu lek je da neguje ovu vrlinu.

Zbog svega pomenutog, ovo medicinsko sredstvo predstavlja poziv da živiš najprirodnijim životom kojim možeš. I da svoje mane pretvoriš u vrline, razvijajući svoj pun potencijal kao ljudskog bića. U dubini duše to i predosećaš: pravo isceljenje

dogodi se onda kada naučiš da se osećaš srećno, bez obzira na okolnosti u kojima se nalaziš. Ko zna, usput se može desiti da ti jednoga dana više ne budu potrebni nikakvi flasteri i pomagala. Znaćeš kad su se zaista zacelile rane na tvojoj duši.