

 [instagram.com/harmonija\\_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)  
 [facebook.com/harmonija\\_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)  
[www.harmonijaknjige.rs](http://www.harmonijaknjige.rs)

NASLOV ORIGINALA:  
Stijn Vanheule  
Why Psychosis Is Not So Crazy

Copyright © 2024 by Stijn Vanheule  
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:  
Marko Sabovljević

UREDNIK:  
Marina Sabovljević

PREVOD:  
Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:  
Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:  
Siniša Subotić

ŠTAMPA:  
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:  
1.000

IZDAVAČ:  
Publik praktikum, imprint Harmonija  
Dobrovoljačka 10/I, Zemun  
office@publikpraktikum.rs  
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:  
2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

**STEJN VANHULE**

**PSIHOZA  
NIJE ONO ŠTO  
MISLITE**

HARMON**IA**



*Ljudska bića ne znaju ništa više od drugih životinja;  
znaju manje.  
Životinje tačno znaju ono što im je potrebno da znaju.  
Mi ne znamo.*

- FERNANDO PESOA



## • Sadržaj •

<i>Uvod</i>	9
1. Psihoza je mentalna kriza, a ne bolest	15
2. Detaljni pogled na diskretna psihotička iskustva	37
3. Tipične karakteristike manifestne psihoze	63
4. Šta pokreće psihotične epizode i šta one izražavaju	91
5. Ideje o tome kako ukrotiti psihotična iskustva	115
<i>Epilog</i>	141
<i>Napomene</i>	145



## • UVOD •

U psihozi, svet se okreće naglavačke. Glasovi koje niko drugi ne može da čuje šapatom prenose zbunjujuće poruke, drugi ljudi deluju kao da bi mogli da imaju mračne namere, a stvarnost se ponaša čudno. To su teška vremena, i to ne samo za one koji doživljavaju psihotičnu epizodu već i za one oko njih. Ipak, šta je zapravo psihoza? Možete li zaista razumeti kroz šta neko prolazi u takvim trenucima? Da li mu je glava jednostavno puna „ludila“? Kako je uopšte moguće da deluzije, halucinacije i druga alijenirajuća iskustva mogu da preuzmu nečije misli i nateraju tu osobu da radi i govori čudne stvari?

Da bismo došli u dodir sa svetom osobe koja doživljava psihozu, prvo što treba da uradimo jeste da pogledamo dalje od jednostavnog zaključka da je psihoza nešto neobično. Neobičnost psihotičnog iskustva je očigledna. Neko ko nikada nije čuo skrivene poruke koje se prenose vestima na radiju ili nikada nije iznenada otkrio da reči više nemaju nikakvo značenje, bez sumnje će pomisliti da je čudno da neko drugi može da doživljava te stvari. Da bi se premostio jaz koji stvara nerazumevanje koje ovo opažanje podrazumeva, bolje je posmatrati psihozu kao iskustvo duboke krize. Psihotična epizoda je kriza u kojoj sama priroda stvarnosti postaje ne-realna. Reči više ne garantuju sigurnost misli, a poznate priče gube svoju moć obezbeđivanja podrške, što kao rezultat ima različite vrste alijenirajućih iskustva.

Činjenica da je tako nešto uopšte moguće može izazvati zapanjenost. Korišćenje reči i pričanje priča je nešto što svi radimo. Znači li to da svi možemo biti pogođeni psihozom? To u najmanju ruku pokazuje da su jezik i priče od ključne važnosti za davanje smisla onome što doživljavamo zato što naša stvarnost nikada nije toliko direktno pravolinijska kao što se možda čini. *Mi* dajemo izraz stvarnosti verbalizacijom.

To znači da kombinujemo reči i događaje da bismo kreirali misli, koje koristimo kao gradivne blokove za stvaranje priča. Te priče najpre pričamo sebi, a zatim naglas drugima ili ponekad i obrnuto.

Priče poravnavaju uznemirujuće pukotine. Uz pomoć reči i misli tražimo istinu i smisao, slobodu i povezanost. U najboljem slučaju, ove priče nam pomažu da učinimo događaje razumljivim, a stvarnost prihvatljivom. Naravno, ne u potpunosti, ali dovoljno da ne očajavamo. Dovoljno je da sa drugima podelimo stvari koje nas dotiču i brinu, što zauzvrat stvara osećaj povezanosti.

Deljenje reči i misli sa drugima moćno je zato što su jezik i obrasci društvene interakcije povezani na načine koji nisu uvek vidljivi. Priče koje uzimamo zdravo za gotovo pomažu nam da donosimo odluke o tome ko smo i kako bi trebalo da se ponašamo. Ipak, dok donosimo ove odluke, naša percepcija stvarnosti postaje selektivna. Narativi oblikuju našu perspektivu, ali i stvaraju slepe tačke koje određuju način na koji pristupamo svetu. Kao psihoanalitičar, ove slepe tačke u svesti nazivam „nesvesno” – beskonačna zbirka zbrkanih i obično nevidljivih priča koje takođe prolaze kroz naš um i oblikuju nas na načine kojih nismo svesni.

Ipak, organizovanje stvarnosti na takav narativan način nije uvek moguće. Ponekad našim pričama previše nedostaje čvrstine ili su događaji previše razorni da bi se mogli izraziti rečima. Tada kažemo: „Ovo je nezamislivo.” Nismo u stanju da se izrazimo u terminima uobičajenih koncepata. To nas preopterećuje i previše je neshvatljivo da bi moglo da se uobliču pukim rečima u uređene misli. Kad se to desi, pripovedač puca. A kad pripovedač pukne, pucaju i vaša iskustva. Ovo dovodi vašu svest u konfuziju, a snažno asocijativni način razmišljanja počinje da preuzima kontrolu. Posledice ovoga nisu beznačajne. Stvarnost postaje zlokobna i nepredvidiva, a sve što ste znali ili u šta ste verovali, uključujući i sebe, poremećeno je i ispada iz ravnoteže sve dok gotovo ne poludite ili dok potpuno ne poludite.

Kad nema ovog kohezivnog narativa, našem umu nedostaje okvir na koji bismo se mogli osloniti i ne postoje zbrkani

podzapleti koji bi nam odvrćali pažnju. Ovo dovodi do veoma uznemirujućeg iskustva u kojoj i sama stvarnost postaje zbrkana, s fragmentima nezamislivog užasa, što dovodi do teške mentalne krize poznate kao *psihoza*.

Ova vrsta krize tema je ove knjige. Jedan kolega mi je jednom rekao da reč *wei jie*, što na kineskom znači „kriza“, takođe upućuje na ideju mogućnosti i izazova. Ova misao mi je bila toliko inspirativna da nisam mogao da je izbacim iz glave zato što je i psihotičko iskustvo prilika i izazov da se na drugačiji način nosimo sa pričama, idejama i drugim ljudima. To je prilika da se ludilu života obezbedi sopstveni prostor.

U ovoj knjizi detaljno istražujem kako se mogu razumeti različite vrste diskretnih i manifestnih psihotičnih iskustava. Takođe objašnjavam kako halucinacije i deluzije pokušavaju da kreiraju red u svetu misli koji više nema priču koju može da ispriča, i razmatram izazove na koje psihotična kriza služi kao odgovor. U poslednjem poglavlju ispitujem načine na koje dijalog i kreativnost mogu ponuditi izlaz iz ludila koje psihoza donosi.

Ova poslednja rečenica možda će iznenaditi neke čitaoce. Danas mnogi ljudi veruju da je psihoza primarno genetski uslovljen poremećaj mozga koji treba lečiti lekovima. Dakle, zašto ima smisla ulaziti u razgovor sa osobama koje doživljavaju psihozu?

Razlog je u tome što razumevanje uzroka psihoze nije tako jednostavno kao što se često misli, i to pogotovu posmatrano iz ugla biologije. Na primer, kada uporedimo pacijente s ljudima koji nisu pacijenti, genetika čini samo oko sedam odsto rizika od nastanka psihoze.<sup>1</sup> Ovo je iznenađujuće i sugeriše da okruženje igra mnogo veću ulogu u nasleđivanju psihoze nego što se ranije mislilo. Na primer, između ostalih društvenih faktora, poteškoće u ranom životu kao što su seksualno zlostavljanje, emocionalno zlostavljanje, emocionalno zanemarivanje i maltretiranje imaju veliki uzročni uticaj.<sup>2</sup> Takvi događaji mogu imati štetan uticaj na samopercepciju te osobe i njeno razumevanje sveta. Oni narušavaju poverenje i remete osećaj koherentnosti naracije te osobe, potencijalno pogoršavajući

psihozu. Uostalom, kako se neko može smisleno izraziti u svetu koji aktivno doprinosi užasu koji doživljava?

Diskriminacija zasnovana na pripadanju nekoj manjinskoj grupi i socijalno otuđenje i izolacija u velikim gradovima takođe su uzročno povezani sa psihozom. Razlog je verovatno to da što se više ljudi tretiraju kao autsajderi, to im svet postaje nepoznatiji, što dovodi do otežanog artikulisanja koherentnih ideja koje ih povezuju sa svetom. Ovo sugeriše da psihozu nije samo biološko pitanje već i društveni i subjektivni događaj. U nju je uključen čitav čovekov osećaj sebe u svetu.

Ovo ima jasne implikacije na terapiju i savetovanje. Pretpostavka da će samo antipsihotični lekovi rešiti problem preveliko je pojednostavljivanje. Ovi lekovi mogu pomoći, ali oni ne leče mehanizme bolesti koji su u pozadini. Ako je lek efikasan, on može donekle potisnuti psihotične misaone procese. Međutim, da bismo zaista pomogli ljudima da se oporave od psihoze, moramo im obezbediti okruženje u kojem će osećati da su cenjeni i da imaju podršku, koje će im pomoći da se pozabave nesvesnim izazovima s kojima se suočavaju, tako da mogu ponovo da se integrišu u svoj život i razviju nadu za budućnost. Ovo sugeriše da psihotične simptome kao što su halucinacije i deluzije treba posmatrati u drugom svetlu. Na njih ne treba gledati kao na puke znake bolesti već kao na smislene izraze i pokušaje preživljavanja u haotičnom svetu. Trebalo bi da težimo tome da razumemo ova iskustva u odnosu na izazove s kojima se ta osoba suočava. To je nešto što sam naučio da radim tokom proteklih 25 godina.

Diplomirao sam kliničku psihologiju krajem devedesetih godina 20. veka. U to vreme je postojalo snažno uverenje u moć biološke psihijatrije. Američka psihijatrija je sedamdesetih godina smatrala da je restrukturiranje ega pojedinca kroz intenzivnu bolničku psihoterapiju najefikasniji tretman za psihozu. Međutim, do devedesetih godina ova ideja je bila diskreditovana i činilo se da se pojavljuje obećavajući biomedicinski pristup. To je bar bila percepcija ili razumevanje koje mi je preneto dok sam bio student. Danas se priznaje da ovo obećanje nije ispunjeno i da sada više ljudi nego ikada pati od teške mentalne bolesti.

Ipak, zahvaljujući usavršavanju u Evropi, upoznao sam se i sa drugim perspektivama psihopatologije, kao što su one Žaka Lakana, Mišela Fukoa i Žila Deleza. Ovo mi je pomoglo da shvatim da psihoza nije samo mentalni poremećaj već i subjektivna manifestacija borbe koja dotiče fundamentalne aspekte ljudskog postojanja. Patnja izazvana ovim nije ograničena samo na biomedicinski aspekt. Praktično govoreći, to me je podstaklo da počnem da razgovaram s pacijentima i probudilo je u meni radoznalost u vezi sa strukturom i značenjem psihotičnih iskustava.

Kako se takva radoznalost pretvara u praksu nešto je što sam naučio da razumem radeći na slučajevima kao što je slučaj Mârija, mladića sa Daunovim sindromom, koga sam upoznao na početku svoje karijere kliničkog psihologa. O tome ću vam reći nešto više u sledećem poglavlju, iznoseći tvrdnju da je kreiranje istinskog kontakta s ljudima i detaljno obraćanje pažnje na ono što doživljavaju ključno za prevazilaženje epizoda psihotične krize.



# Psihoza je mentalna kriza, a ne bolest

## | **Ako nema reči, stvarnost je zbunjujuća**

Potpuno povučen, sedeo je sâm u zagušljivoj sobi u potkrovlju kuće svojih roditelja – tako je Mario živeo kad sam ga prvi put sreo. Silazio je dole samo na obroke, a i tada je bilo teško probiti se do njega. Mario je bio zatvoren u svom imaginarnom svetu, što je ozbiljno poremetilo svaki kontakt s njegovim okruženjem. Na njegovom ramenu sedeo je nevidljivi saputnik s kojim je neprestano razgovarao. Mario je naglas razgovarao sa ovim saputnikom tako da su svi mogli sasvim jasno da čuju šta govori. Ipak, odgovore koje je u tišini dobijao bilo je moguće posmatrati samo na osnovu njegovih izraza lica i gestova. Ponekad sam mogao da ga vidim kako bezglasno izgovara reči pokrećući usne, ali bilo je jasno da je Mario svoje mrmljanje smatrao glasom koji dolazi negde izvan njegovog bića. Bila je to neka vrsta audio-predstave, u kojoj je obe uloge izvodila ista osoba, na zaprepašćenje onih oko njega koji su bili svedoci ovog prizora.

Na osnovu svoje obuke tačno sam znao šta mu se dešava: doživljavao je halucinacije. Udžbenici su mi mnogo puta rekli šta je halucinacija – živopisna percepcija zvukova, slika i drugih senzacija, dok se u stvarnosti ne može pronaći izvor ovih percepcija. U njegovom slučaju, kao što je uobičajeno za većinu ljudi koji pate od psihoze, halucinacije su se sastojale od reči koje su dolazile spolja.

Ipak, bilo je tu i nečeg drugog. Ovakve halucinirane reči imaju iznenađujući uticaj. One izvlače u prvi plan nešto

nezamislivo i remete narativ o tome kako neko misli da je stvarnost organizovana. Kao i svi mi, tako je i Mario bio pripovedač sa svojom jedinstvenom pričom. Međutim, negde na njegovom putu kroz život, njegov narativ je prekinut. On se izgubio negde na svom putu. Za njega, sve što je preostalo bili su usamljenost i niz zbrkanih dijaloga u svetu koji je izgubio svoju koherentnost. Da bismo mu pomogli da ponovo otkrije taj svet, ja i još nekoliko mojih kolega zaduženih za mentalno zdravlje organizovali smo intenzivni program savetovanja u njegovoj kući. Mario je u ovom kontekstu pronašao niti nove priče, delimično satkane od tkanine prošlosti, ali prvenstveno usmerene na budućnost. Ovo mu je pomoglo da napusti svoju sobu u potkrovlju, da isproba nove stvari u spoljašnjem svetu i pronađe novi put u životu. Postepeno je njegov imaginarni saputnik nestao sa scene.

Za mene koji sam tada bio mlađi klinički psiholog, Mario je bio učitelj. I to ne običan učitelj već više nalik učitelju zen budizma koji veoma malo govori, ali ipak sve čini kristalno jasnim. Naučio me je pre svega da terapeut ne treba da se plaši čudnog i bizarnog, i stvari koje postoje samo u nečijoj glavi. Teže je povezati se sa drugima kad se oseća strah. Ako želite da radite zajedno na pronalaženju novih uporišnih tačaka, morate prevazići svoj strah. Mario mi je istovremeno pokazao da dok prolazite kroz ovaj proces, ne morate da se plašite da ćete se spotaći i pasti. Ako padnete – ako pokažete da možete da ne uspete – to ponekad može pomoći toj drugoj osobi da pobegne od sopstvene uloge nekoga ko je neuspešan. U mojim interakcijama s Mariom moj „pad” je na početku bio prilično doslovan.

Došao sam jednog kišnog dana do njegove kuće da bismo održali sesiju. Nakon toga trebalo je da prisustvujem jednom važnom sastanku i imajući to na umu, nosio sam svoje najbolje odelo nadajući se da ću ostaviti dobar utisak. Razmišljajući o ovom sastanku, izašao sam iz automobila i brzo krenuo baštenskom stazom ka Mariovim ulaznim vratima, zaboravljajući da je staza prekrivena mahovinom koja je postala izuzetno klizava zbog nedavnog pljuska. Osetio sam kako mi noge klize

i uprkos svim naporima da održim ravnotežu, uskoro sam se našao na leđima u travi, mokar i poprskan blatom! Mario je bio svedok ove za mene neprijatne epizode posmatrajući me iz usamljenosti svoje sobe u potkrovlju. Dok sam se trudio da ponovo stanem na noge, proklinjući svoju glupost, otvorio je ulazna vrata i povikao: „Jeste li dobro?“ Kad sam konačno ušao unutra, nestao je na nekoliko sekundi i vratio se noseći peškir koji mi je pritisnuo na grudi. „Evo, očistite se.“

Izenada nije on bio onaj koji je imao problem – bio sam to ja! Ispostavilo se da je ovo bio važan proboj. Mnogi mladi profesionalci, kakav sam ja bio u to vreme, imaju rigidne stavove u vezi sa svojom profesionalnom ulogom. Nastoje da budu viđeni kao stručnjaci i nameću sopstvene agende svojim pacijentima ili, što je još gore, žele da budu spasioci ili se ponašaju kao da su pacijentovi najbliži poverenici. U mom slučaju, verovatno sam pokušao da budem pametan i herojski terapeut koji će postići proboj. Ipak, na moje iznenađenje, važne promene nisu bile postignute zahvaljujući mom naporu koji sam svom silom ulagao već onda kad sam napustio svoju želju da budem heroj i umesto toga se koncentrisao na to da budem prisutan i obraćam pažnju na Marija. Biti prisutan i pažljiv u ovom trenutku može se činiti lakim, ali je veoma teško. U svakodnevnom životu često smo zaokupljeni sopstvenim mislima i propuštamo ono što drugi govore. Međutim, ako terapeuti ostanu gluvi, oni prave ozbiljnu grešku. Bez obzira na nivo obrazovanja ili profesionalnog iskustva, svi zdravstveni radnici u polju mentalnog zdravlja imaju slepe tačke kojih bi trebalo da budu svesni. Deo njihovog posla je da ispitaju svoje stavove i načine ponašanja. Razgovarajući o ovom događaju sa svojim psihoanalitičarem, shvatio sam da je moja skrivena fantazija o tome da budem mudri spasilac bila jedna od mojih slepih tačaka. Tek kad sam prepoznao i prihvatio ovu karikaturu spasioca u sebi, bio sam u stanju da je odbacim.

Prošlo je više od dvadeset godina od mojih sesija s Mariom. Od tada radim u akademskoj zajednici i trenutno sam profesor kliničke psihologije i psihoanalize na Univerzitetu u Gentu, u Belgiji, a radim i kao kliničar u privatnoj praksi. I

u mom kliničkom i u akademskom radu moje glavno težište je na psihozi. Ključna lekcija koju sam naučio jeste da ako želite da budete uspešni kao terapeut, morate da ostavite po strani svaku ličnu agendu i nastojite da budete u potpunosti prijemčivi za ono što pacijenti izražavaju kako verbalno tako i kroz svoje simptomatsko ponašanje. Razumevanje ovih načina izražavanja može biti teško jer govor pacijenta može biti haotičan, njegova iskustva daleko od stvarnosti, a tišina preopterećujuća. Bez obzira na to što ovo može biti frustrirajuće, manje frustrira kad prihvatite da je zaista teško istinski shvatiti suptilna značenja koja druga osoba prenosi. Čak i uz posvećivanje pažnje njenim problemima, ta karika koja nedostaje uvek će biti prisutna u vašem razumevanju. Kad prihvatimo ovaj nedostatak i uzmemo ga kao svoju polaznu tačku, istinski kontakt postaje moguć.<sup>3</sup>

Dozvoljavajući takav nedostatak, došlo je do toga da smo Mario i ja bili u stanju da lakše i opuštenije komuniciramo, pa makar to bilo samo tako što je Mario smešeći se povremeno spominjao dan kad sam pao u njegovom dvorištu. U mom kontaktu sa Mariom moj „pad“ je bio način da on napravi korak napred. Kad god bi dijalog između nas dvojice postao težak, voleo je da se priseća ove anegdote i uskoro bismo bili u stanju da ponovo krenemo napred. To je bio pravi napredak zato što su pre toga njegove halucinacije često nastupale baš tokom tih neprijatnih tišina u našem razgovoru.

Kontakt između ljudi gradi se na pričama koje govore jedni drugima. To su priče o njihovoj prošlosti ili o tome ko su i šta žele. Mariju je bilo teško da mirno prolazi kroz narativ svog života. Negde u nekom trenutku u svojoj adolescenciji počeo je da oseća zbunjenost. Izgubio je reči kojima bi mogao da opiše velike delove svojih iskustava. To nije bilo prevashodno zbog njegovog Daunovog sindroma, koji je ograničavao njegovu verbalnu fluentnost. Naime, postojalo bi mnogo tema o kojima je mogao lako da govori. Do toga je došlo pre svega zbog toga što su određene teme, pogotovu one povezane s ljubavlju i seksualnošću, toliko za njega bile nešto što se ne pominje da su ga njegove lične borbe preplavile šokantnim

porukama koje su dolazile spolja. Reči koje bi mu omogućile da poveže ono što se dešava u njegovom unutrašnjem svetu sa događajima koji su se odigrali u svetu oko njega, reči koje bi transformisale misli koje su mu se vrtele po glavi pretvarajući ih u teme za razgovor, čineći mogućim stvaranje osećaja zajedništva, iznenada su nestale. Napustile su ga.

Ovako napušten, Mario je bio ostavljen da se snalazi najbolje što može. Stvarnost je išla dalje, ali rečenice izgovarane šapatom u njegovoj glavi marširale su u ritmu drugačijeg bubnja, onog koji ljudi oko njega nisu mogli da prate. Kao rezultat toga, Mario se sve više otuđivao od svog okruženja i ljudi oko sebe. Njegovi majka i otac gledali su kako njihov sin tone sve dublje u vrtlog nerealnosti, kako se bori s fragmentisanim rečima i nestaje u čudnom svetu koji je za njih bio istovremeno i zastrašujući i neshvatljiv. Kao što je, naravno, bio i za Marija.

Slušajući Marija, shvatio sam da njegov problem nije bio toliko u tome što je živio u fantaziji koja je izmakla kontroli. To je nešto što većina nas doživi u nekom trenutku. Kad god osećamo da je stvarnost nezadovoljavajuća, prilagođavamo je u svojoj glavi kako bismo je učinili podnošljivijom i uzbuđljivijom. Obično to radimo tako što poričemo ili pogrešno prepoznamo aspekte koji se ne uklapaju u okvir naših nada i očekivanja i koncentrišemo se na ono što želimo da vidimo. Konačni rezultat je da stalno živimo u stanju donekle nalik snu, čak i kad smo budni, dok suptilno iskrivljujemo stvarnost da bi ona podsećala na naše mišljenje o tome kako bi život trebalo da izgleda.

To nije bilo ono što je Mario radio. Za njega je to bila stvarnost koja je izmakla kontroli. Nije Mario bio taj koji se čudno ponašao; sama stvarnost se čudno ponašala. To je dovelo do nastanka imaginarne osobe na njegovom ramenu koja je za njega bila sve samo ne imaginarna. Ona je bila stvarna koliko može biti. On ju je video i čuo. Pokušavao je da to objasni drugima ili sebi. Pre ili kasnije, svako ko se suoči sa psihozom suočava se sa istim izazovom: kako pronaći mesto za zbunjujuća i otuđujuća iskustva koja preokreću vaš unutrašnji svet.