

NEBUN DE FERICIRE

(O CARTE AMUZANTĂ DESPRE LUCRURI ORIBILE)

de Jenny Lawson

„Era o carte excelentă, dar o foarte proastă perie de păr. Citiți-o. Nu vă pieptănați cu ea.” – Charles Dickens

„Iisus mi-a dat cartea asta după ce a citit-o pe toată și mi-a zis «**Trebuie** să citești asta, Kevin. E dată dracului de bună.” Iisus încurcă tot timpul numele.” – Ernest Hemingway

„Puțini sunt oamenii pe care i-am iubit cu adevărat, și mai puțini cei pe care i-am stimat, dar fața unuia singur mi-am dorit s-o jupoi și să mă afixez cu ea în salonul meu. Încuie-ți ușa, doamnă Lawson.” – Jane Austen

„O spun fără niciun fel de exagerare: e cel mai bun suport de câni pe care l-am avut vreodată.” – Dorothy Parker

„Viața contează, nimic altceva decât viața – procesul descoperirii, un proces perpetuu și etern, nicidecum descoperirea însăși. Viața, și cartea asta. Și cartea asta e foarte drăguță.” – Fiodor Dostoievski

„Cine te-a lăsat să intri?” – Stephen King

„Cred că mi-am pierdut haina.” – William Shakespeare

„Nici măcar nu-i cunoști pe oamenii din reclamele astea ale tale. Majoritatea sunt morți demult, iar Stephen King o să te dea cel mai probabil în judecată. Trebuie neapărat să vii mai des pe la mine.” – Psihiatrul meu actual

Cuprins

O serie de avertismente neinspirate ♦ 10

Notă din partea Autorului ♦ 11

Înverșunat de fericită, periculos de tristă ♦ 19

Am găsit un suflet pereche și avea un halat de toată frumusețea ♦ 27

Telefonul meu e un companion mai amuzant decât mine ♦ 31

Am o tulburare de somn care ori mă doboară pe mine, ori pe altcineva ♦ 43

Câte calorii are un picior? ♦ 62

Prefă-te că te pricepi ♦ 64

Dildo-ul lui George Washington ♦ 71

Nu am psihoză. Vreau doar să mă bag în fața ta la coadă ♦ 75

De ce aș vrea să fac mai multe când mă pricep atât de bine să fac nimic? ♦ 81

Ce-i spun terapeutului vs. ce vreau de fapt să spun ♦ 89

UITĂ-TE LA GIRAFA ASTA ♦ 94

Frica ♦ 100

Epidervenții și regulotox ♦ 104

E ca și cum pantalonii tăi ȝ-ar lăuda în fața mea ♦ 111

Ce biban tare ♦ 114

Nu prea-mi dau seama care dintre noi e bolnav psihic ♦ 123

Mi-am lăsat inima în San Francisco (înlocuiți „San Francisco” cu „Lângă casa lemurului” și „inima” cu un semn trist de întrebare.) ♦ 128

Fă-ți provizii de bulgări de zăpadă. Vine apocalipsa zombilor ♦ 131

Anexă: Un interviu cu autorul ♦ 143

Mă transform într-un zombi, organ cu organ ♦ 159

Pisicile sunt niște căscate egoiste și nu le deranjează deloc chestia asta ♦ 173

Urșii koala sunt plini de Chlamydia ♦ 175

Vaginul voodoo ♦ 205

Lumea trebuie să țină cură de slăbire. La propriu ♦ 208

Nebună ca o vulpe întoarsă pe dos ♦ 212

Un eseu despre pătrunjel, wasabi, cremă de brânză și supă ♦ 214

Și apoi am primit trei pisici moarte prin poștă ♦ 220

Lucruri pe care s-ar putea să le fi spus din greșeală în timpul unor tăceri jenante ♦ 226

Scheletul meu e cartofantastic ♦ 230

Se cheamă „pisicamuflaj” ♦ 241

Suntem mai buni decât Galileo. Asta fiindcă el e mort ♦ 247

Lucruri pe care le-am învățat de la tata ♦ 260

O să mor. În cele din urmă ♦ 263

Și de asta prefer să-mi tai singură părul ♦ 269

Depinde cum privești lucrurile.

(Cartea Neldei) ♦ 271

Măcar îți acoperi sfârcurile ♦ 274

Moartea provocată de lebede nu e atât de elegantă pe cât s-ar crede ♦ 276

Marele chestionar ♦ 288

Plastifierea pisicii ♦ 296

Copilul ăla a fost delicios ♦ 298

Prăjiturile astea nu știu nimic despre munca mea ♦ 305

Ar putea fi mai ușor. Dar nu ar fi mai bine ♦ 319

Epilog: În fundul tranșeelelor ♦ 324

ai plătit pentru o lecție de toată frumusețea, anume „*nu da vrabia din mână pe cioara de pe gard*.” A mai existat o carte care a explicat același concept acum mulți ani, însă cred că exemplul meu șutit e mult mai stimulant. E un fel de versiune 50 de umbre ale lui Grey, a lui Jack și vrejul de fasole, dar cu mai puține măregele anale sau vrejuri de fasole.

**„Scornitabular” e un cuvânt pe care tocmai l-am inventat pentru a descrie acele cuvinte care trebuie inventate pentru că nu există încă. E un calambur între „scornit” și „vocabular”. Voiam să-i zic „imagar” (ca o formă contractată a cuvintelor „imaginat” și „dicționar”, dar se pare că „imagar” a fost deja scornitabularizat, lucru care e în regulă de fapt pentru că „scornitabular” sună puțin pervers, fără intenție, și chiar e distractiv de pronunțat. Încearcă și tu. *Scor-ni-ta-bu-la-ri-zat. E melodios.*

*** Boala mea psihică nu e și boala ta psihică. Chiar dacă avem același diagnostic, experiențele noastre subiective vor fi radical diferite. Cartea de față expune perspectiva mea individuală, cu parcursul vieții mele de până acum, *nu* e un manual. Dacă ar fi, ar costa probabil mult mai mulți bani și ar fi mult mai puțin obscenă și mai lipsită de povești cu străini care-ți trimit pe neașteptate vaginuri prin poștă. Așa cum se întâmplă cu toate poveștile, cu toate mașinile rapide, cu toți urșii sălbatici, cu bolile mintale, ba chiar și cu viața, nu există decât un singur adevăr: rătăcirea ta poate fi diferită.

Înverșunat de fericită, periculos de tristă

„Nu ești nebună. NU TE MAI DA «NEBUNĂ»”, îmi spune mama pentru a unsprezece miliarde oară. „Ești doar *sensibilă*. Și ...un pic ...*ciudată*.”

„Și suficient de scrântită să am nevoie de un pumn de medicamente.” adaug eu,

„Asta nu înseamnă că ești nebună,” zice mama, întorcându-se la spălat vase. „Nu ești nebună și nu trebuie să mai spui că ești nebună. Parc-ai fi lunatică.”

Râd pentru că cearta asta mi-e foarte bine cunoscută. Ea s-a repetat de un milion de ori și se va mai repeta de încă un milion de ori așa că o las baltă. Dincolo de asta, tehnic vorbind, are dreptate. Nu sunt, *tehnic* vorbind, nebună, însă „nebună” e doar o manieră mai simplă de a mă eticheta.

Numeroșii psihiatri pe care i-am frecventat în ultimii douăzeci de ani, susțin că sunt o depresivă funcțională cu tulburare de anxietate severă, depresie clinică moderată și comportamente auto nocive mărunte, care izvorăsc dintr-o tulburare de control a impulsurilor. Sufăr de tulburare de personalitate ezitantă (adică un fel de tulburare de anxietate socială exacerbă) precum și de o tulburare ocazională de depersonalizare (care mă face să mă simt complet detașată de realitate, dar nu la modul „beton LSD-ul ăsta”, mai degrabă la modul „mă întreb ce mai face fața mea în momentul ăsta” sau „ce bine ar fi să mai simt și eu o emoție”). Sufăr de artrită reumatoidă și am complicații autoimune. Și, colac peste pupăză, mai am și o tulburare obsesiv-compulsivă moderată și tricotilomanie – obsesia de a-mi smulge părul – cu care-mi place să închei, deoarece oamenii au tendința să se retragă și să-ți acorde mai mult spațiu atunci când aud cuvântul „manie” în timp ce

călătoresc în avioane aglomerate. Probabil pentru că, dacă călătorești într-un avion aglomerat nu se cade să spui că suferi de o manie. Din această cauză soțul meu Victor detestă să zboare împreună cu mine. Celălalt motiv pentru care nu îi face plăcere să zboare cu mine, este că, adesea călătoresc însoțită de animale împăiate, care mă ajută în stările de anxietate. În linii mari nu călătorim prea mult împreună, pentru că nu înțelege ce înseamnă să fii minunat.

„Nu ești *maniacă*,” îmi spune mama pe un ton supărat. „Doar că îți place să te tragi de păr. Așa făceai de când erai mică. Te liniștește. E ca și cum ...ai mângâia o pisică.”

„Îmi place să-mi *smulg* părul”, o lămuresc eu. „E un pic diferit. De asta i se spune «manie» și nu «tulburare de mângâiat pisici».” Ceea ce ar fi destul de nașpa, sincer, pentru că apoi te-ai trezi cu o droaie de pisici semi-chele care te-ar detesta. *Doamne*, sper să nu sufăr niciodată de *tulburare-de-smuls-prea-entuziast-blana-mâțelor*.

Mama oftează adânc, însă mie tocmai din cauza asta îmi plac discuțiile cu ea. *Pentru că îmi oferă o altă abordare*. Însă tocmai de asta *ea* detestă discuțiile cu mine. *Pentru că eu îi dau amănunte*.

„Ești perfect normală” îmi zice mama, dând din cap de parcă nici măcar corpul ei nu ar lăsa-o să scape cu o astfel de minciună.

Râd în timp ce mă trag fără să vreau de păr. „Eu nu am fost *niciodată* normală și cred că amândouă știm asta.”

Mama rămâne un pic pe gânduri, încercând să se mai gândească la un contraargument, dar degeaba.

Am fost întotdeauna foarte fricoasă din fire. Cea mai veche amintire a mea de la școală, a fost un drum până la spital,

unde doctorul ne arăta probe de sânge, iar eu m-am prăbușit imediat într-un morman de ploști (care din fericire erau goale). Un coleg mi-a povestit mai apoi că o profesoară ar fi spus „Ignorați-o. Vrea doar să fie băgată în seamă.” Apoi am început să sângerez în zona capului, iar doctorul mi-a deschis o capsulă cu amoniac în față, și m-am simțit de parcă aș fi luat un pumn invizibil de duhoare în față.

Sincer, nu mai țin minte *de ce* leșinasem. Nivelul meu obișnuit de anxietate rămăsese același, dar subconștientul meu a fost, probabil, atât de înspăimântat, încât a hotărât că cel mai bine pentru mine era să adorm rapid pe o podea, înconjurată de ploști. Lucru care demonstrează cumva de ce corpul meu este tâmpit, pentru că narcolepsia forțată e printre cele mai proaste metode de apărare. E o variantă umană a comportamentului oposumilor, care e utilă doar dacă vor să te mănânce urșii: se pare că dacă te întinzi în fața lor, ei își vor spune „Ce nenorocită! Eu atac și creatura asta adoarme? Probabil n-ar trebui să mă pun cu ea.”

Așa a început o perioadă lungă și ridicolă din viața mea, pe care psihiatrii au numit-o „sindromul halatului alb.” În familie i se spunea „sindromul-ce-dracu-are-Jenny.” Cred că familia a fost mai aproape de adevăr, pentru că a leșina doar când vezi un halat alb de doctor e pur și simplu ridicol și destul de jenant, mai ales că după aceea trebuie să spui „Îmi pare rău că am leșinat peste tine. *Se pare că mi-e frică de halate*.” Ca lucrurile să fie și mai grave, când leșin am tendința să mă zvârcolesc pe podea, și se pare că mormăi gutural. „Ca un Frankenstein”, spune mama, care a avut ocazia să mă vadă în starea asta în mai multe rânduri.

Poate că alți oameni se confruntă cu o frică subconștientă de obstacole, de eșecuri sau lapidare, însă fobia *mea* ascunsă mă face să leșin la vederea *unor haine*. Am leșinat o dată la

oftalmolog, de două ori la dentist, și încă de două ori în mod oribil la ginecolog. Leșinatul la ginecolog are și o parte bună; dacă ești deja instalată, nu cazi prea rău; asta, desigur, dacă nu ești ca mine și nu te zvârcolești spasmodic, în timp ce mormăi și ești inconștientă. E cam cel mai stupid mod în care poți leșina, când cineva îți umblă la vagin. E ca și cum ai avea un orgasm dizgrațios, pe care nici nu ți-l poți aduce aminte pentru că nu ești trează. Când fac testul Papanicolau îi spun întotdeauna ginecologului că e posibil să leșin, iar ea mă informează sumbru că *nu e nevoie să-i mai aduc aminte. „Probabil”, spune sora mea, „pentru că oamenii nu fac de regulă din leșin un spectacol atât de teatral.”*

Partea *cu adevărat* neplăcută a leșinului la ginecolog, e că uneori redevii conștient, cu un specul neașteptat în vagin, iar asta e cam al treilea cel mai neplăcut mod de a te trezi. (Al doilea cel mai neplăcut mod de a te trezi la ginecolog este *fără* specul, pentru că ginecologul l-a scos când ai leșinat și acum trebuia să o ia de la capăt, motiv pentru care le spun întotdeauna ginecologilor că dacă leșin cât timp se uită, ar trebui să profite, ca să termine investigația cât timp nu sunt conștientă.

Cel mai neplăcut mod de a te trezi e constatând că ești devorat de urși, deoarece corpul tău a crezut că asta ar fi cea mai bună metodă de a te apăra de ei. Rahatul ăsta cu „joaca de-a oposumul” nu funcționează aproape niciodată. Mă rog, nu e ca și cum mi-aș putea da seama, pentru că n-aș leșina niciodată în fața unor urși, asta ar fi ridicol. S-a mai întâmplat chiar să alerg eu după ei, ca să-i pot fotografia mai bine. În schimb, leșin în fața unor *halate* care, conform creierului meu, sunt niște semne *adevărate* de îngrijorare.)

Mi-am pierdut cunoștința în mod strident la veterinar, când mi-a strigat numele. Se pare că subconștientul meu s-a panicat când am văzut sânge pe halatul omului, așa că am

leșinat chiar pe pisică. (Nu exagerez.) M-am trezit fără bluză în hol, cu diferiți străini și câini care se uitau de sus la mine. Evident că în momentul în care am început să gem, veterinarul a chemat salvarea, iar când au ajuns, au constatat că nu puteau să-mi ia pulsul, așa că mi-au rupt bluza. Eu cred că voiau doar să mă dezbrace și au folosit asta ca pe un pretext ieftin. Cred că și câinii care mă priveau de sus, gândeau la fel, deoarece păreau ușor jenați din cauza mea, după ce urmăriseră întreaga reprezentație. Dar nu poți să dai vina pe câini, pentru că nimeni nu o să întoarcă privirea când se petrece așa ceva; și apoi, oricum câinii nu știu ce e aia decentă.

„Să te trezești dezbrăcată, sub privirile îngrijorate ale unor câini care se holbează la sutienul tău, pentru că ți-e frică de halate, e cam al șaptelea cel mai neplăcut mod de a te trezi,” i-am zis cu voce tare mamei.

„Hm”, mi-a răspuns mama nu prea convinsă, ridicând o singură sprânceană. Fie, OK, poate nu ești chiar *normală* normală”, zise ea cu reticență. „Dar cine-și dorește să fie normal? *Ești în regulă.* Ești complet în regulă. *Chiar mai bine* decât normală, pentru că ești atât de conștientă de problema ta, încât poți să o identifici și...*să o rezolvi...să zicem.*”

Am dat din cap. Are dreptate, deși s-ar putea ca restul lumii să nu fie de acord cu definiția pe care o dăm noi „rezolvării.”

Când eram mică, „rezolvam” problema ascunzându-mă de lume, în cutia mea goală de jucării, ori de câte ori anxietatea mea nediagnosticată devenea de nesuportat. În liceu, o rezolvam izolându-mă de ceilalți. În facultate, o rezolvam cu tulburări de nutriție, controlând ceea ce mâncam, pentru a compensa lipsa de control asupra emoțiilor. Acum, la maturitate, le controlez cu ajutorul medicamentelor, cu vizite la psi-

hiatru și terapie comportamentală. Le controlez, fiind dureros de sinceră despre cât de nebună sunt de fapt. Le controlez, permițându-mi să mă ascund în toalete, și sub mese, când au loc evenimente importante. Și uneori le controlez, permițându-le să mă controleze, pentru că nu am de ales.

Uneori nu pot să mă dau jos din pat o săptămână întreagă. Atacurile de anxietate încă reprezintă o parte îngrozitoare și inconfortabilă din viața mea. După ce am avut însă revelația fericirii furibunde, am învățat cât e de important să mergi mai departe, știind că în curând urmează să fiu din nou fericită. (Dacă ți se pare că propoziția asta nu prea are sens probabil că ai sărit peste Nota din partea Autorului de la început, așa cum face toată lumea. Du-te înapoi și citește-o, pentru că e important și, pe deasupra, ai putea să găsești și niște bani pe acolo.)

De asta mă strecur în toaletele altora, în hoteluri bântuite, de asta am acceptat cândva o slujbă de autocrat politic, subordonat direct pisicii vagabonde care doarme la primărie. Am organizat repetiții pentru apocalipsa zombi, în saloane de dans aglomerate și am aterizat pe portavioane în largul mării. Am strâns la un moment dat suficienți bani din donații, cât să-mi cumpăr un pegas împăiat. *Sunt NF*. Nu e un leac pentru bolile psihice, e o armă, menită să le contracareze. E o modalitate de a-ți redobândi o parte din bucuria de care ești privat când ești nebun.

„Aaaah!! Nu ești nebună” spune mama din nou, agitând în direcția mea o farfurie udă. „Nu mai spune că ești nebună. Oamenii o să creadă că ești țăcănită.”

Și e adevărat, așa vor crede. Caut pe telefon pe Google cuvântul „țăcănit” și îi citesc una dintre definiții.

Țăcănit: (substantiv) Alienat sau descreierat.

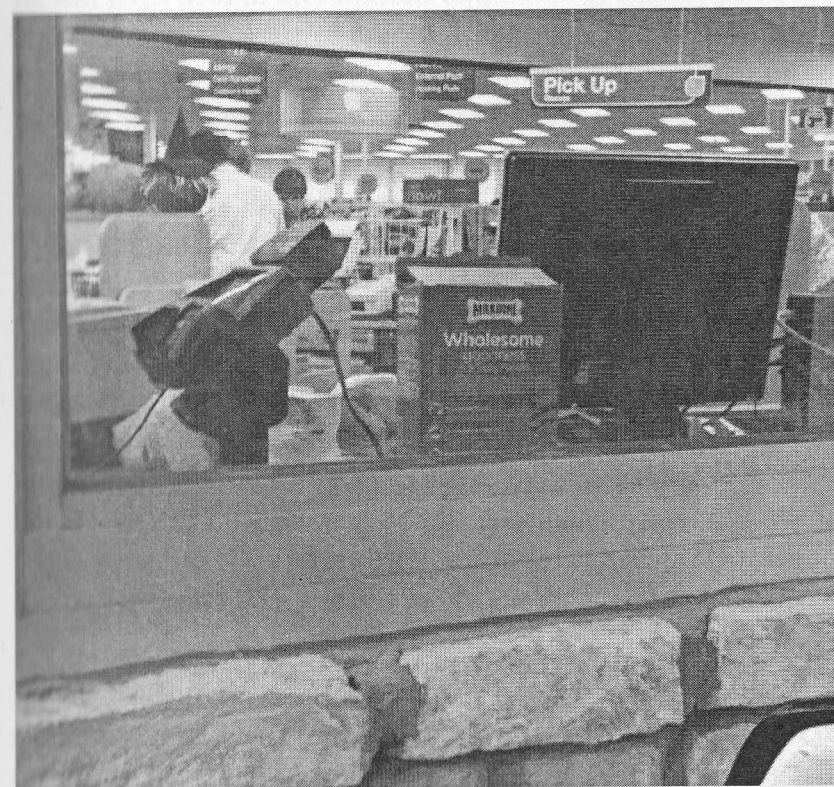
Mama se oprește, se uită fix la mine și apoi oftează resemnată, dându-și seama că definițiile mi se potrivesc. „Hm,” zice ea, dând din umeri meditativ, în timp ce revenea la chiuvetă. „Poate «nebun» nu era atât de rău”.

Sunt de acord.

Uneori, nebun e cum nu se poate mai bine.

Am găsit un suflet pereche și avea un halat de toată frumusețea

Acum câteva săptămâni eram la o farmacie unde poți cumpăra direct din mașină. Așteptam să-mi iau medicamentele și mă uitam prin fereastra ghișeului, gândindu-mă ce bine e că trăim într-o lume unde există farmacii de unde poți lua medicamentele direct din mașină. În acel moment am observat ceva straniu, lângă computerul farmacistului:



Da, erau biscuiți pentru câini.

„Și mi-am spus „Ce să zic, e...bizar. Poate că cineva i-a returnat pentru că erau vechi, sau ceva?” Și apoi m-am gândit că era și mai ciudat că cineva și-ar fi putut da seama că sunt vechi, pentru că de regulă, câinii nu sunt vestiți că *nu* mănâncă biscuiți, fie ei de proastă calitate. Ce să mai vorbim, un câine ar mânca și un scutec dacă l-am lăsa, așa că sunt destul de convinsă că niciun câine nu ar refuza un biscuit. Apoi farmacistul a revenit, și în timp ce-mi scria rețeta, *s-a aplecat și a luat un pumn de biscuiți de câine sfărâmați...*

ȘI.

I-A.

MÂNCAT.

Apoi mi-am spus „Stai puțin. *Sunt drogată?* Sau poate *el* e drogat? E un test? Ar trebui să comentez?” Dar nu am făcut-o, pentru că sunt destul de sigură că nu ar trebui să acuzi omul care-ți dă medicamentele, că ar mânca mâncare pentru câini. Am semnat rețeta și am plecat mai departe gândindu-mă *E cu putință să fi mâncat din greșală din biscuiții de câini?* Sau poate că altcineva îi fură în mod constant mâncarea la muncă, și s-a gândit să-și ascundă mâncarea bună (făcută *pentru* oameni, nu *din* oameni) într-o cutie de biscuiți Milkbone, pentru a o feri de hoți? Sau poate că îi place să se amuze, văzând dacă oamenii îi spun sau nu că mănâncă mâncare de câini. Oamenii de treabă probabil așa ar face.

Eu nu sunt unul dintre ei.

Mi-am petrecut apoi toată ziua întrebându-mă „*DE CE BISCUIȚI DE CÂINE?*”, așa că m-am întors azi să întreb, însă biscuiții de câine dispăruseră, tipul care mâncase din ei nu mai era nici el, și m-am gândit „Dacă l-aș întreba pe farmacistul ăsta dacă celălalt farmacist care mănâncă mâncare de câini

e la lucru, pentru că vreau să știu care e faza?” Și răspunsul a fost „Nu. Nu pot.” Eu însă chiar voiam să știu, pentru că bănuiesc că m-aș înțelege de minune cu acest tip, pentru că oricine ar ascunde biscuiți buni într-o cutie de biscuiți de câine, pare genul meu de om. Pe de altă parte, cineva care ar mânca pur și simplu mâncare de animale, doar de amuzament, mi s-ar părea ușor mai dubios. Acum însă mă întreb dacă nu cumva biscuiții de câine sunt de fapt delicioși, iar el e un geniu care a descoperit niște prăjituri foarte ieftine. Niște prăjituri pentru care nu trebuie să suni la veterinarul tău plin de prejudecăți, dacă îți intră câinele în cămară și le mănâncă pe toate. Va trebui totuși să suni la veterinar dacă pisica a mâncat o jucărie cu pene, clopoțel, o pană și o minge de pluș legată cu sfoară. Am pățit asta la un moment dat, a fost groaznic, pentru că veterinarul mi-a spus că trebuie să pompez multe laxative în pisică, pentru ca jucăria să treacă mai ușor prin intestine și că trebuie să analizez și rahatul mâței, ca să mă asigur că jucăria a ieșit, pentru că altfel va trebui să o opereze. Și jucăria a început într-adevăr să iasă, dar la început era doar partea cu clopoțelul, și pisica se speria, pentru că fugea de clopoțelul care-i ieșea din fund. Când am sunat din nou la veterinar, mi-a spus că **NU TREBUIE ÎN NICIUN CAZ** să trag de sfoară, pentru că i-aș putea smulge intestinele cu totul, lucru care ar fi fost cea mai dezgustătoare piñata¹ din lume, așa că am alergat pur și simplu după pisică cu o pereche de foarfeci, ca să-i tai clopoțelul (care, în mod uluitor, încă mai clinchetea după ce văzuse ceea ce niciun clopoțel n-ar trebui să vadă). Pisica fugea probabil din cauza clopoțelului și pentru că o fugăream cu foarfecele urlând „**LASĂ-MĂ SĂ TE AJUT!**”

Dacă aș fi prietenă cu farmacistul mâncător de mâncare pentru câini, l-aș fi sunat să-i povestesc pățania cu clopoțelul

¹ Jucărie mexicană din hârtie, ceramică sau țesături, plină cu bomboane și atârnată de o sfoară, care este distrusă de copii în cadrul unei petreceri. (n.t.)