

MATT HAIG

CÂTEVA

MOTIVE

SĂ

**IUBEȘTI
VIAȚA**

Traducere din limba engleză de
COSMINA MOROȘAN

ORION

Cuprins

Cartea asta e imposibilă.....	7
O însemnare înainte să pornim la drum.....	9

1. CĂDEREA

Ziua în care am murit.....	13
De ce e depresia greu de înțeles.....	16
O priveliște frumoasă.....	17
O conversație prin timp – partea întâi.....	20
Pastile.....	21
Ucigașul.....	23
Lucruri pe care oamenii le spun depresivilor, dar nu și celor aflați în alte situații care le amenință viața.....	24
Placebo negativ.....	25
Să simți ploaia fără umbrelă.....	27
Viața.....	31
Infinitate.....	33
Speranța care nu s-a mai desăvârșit.....	34
Ciclonul.....	36
Simptomele mele.....	38
Banca zilelor proaste.....	41
Lucruri pe care ți le spune depresia.....	42
Adevăruri.....	43
Cu capul lipit de geam.....	45
O copilărie destul de normală.....	47
O vizită.....	50
Băieții nu plâng.....	51

2. ATERIZAREA

Floarea de cireș	57
Necunoscute necunoscute.....	58
Mintea e corpul – partea întâi.....	61
Psihopat	62
Zile ca niște cuburi de jucărie.....	65
Semne de avertisment.....	67
Demoni	69
Existență	71

3. RIDICAREA

Lucruri la care te gândești în timpul primului tău atac de panică ..	75
Lucruri la care te gândești în timpul atacului de panică cu numărul 1000.....	76
Arta de a te plimba singur.....	77
O conversație prin timp – partea a doua.....	83
Motive să iubești viața.....	85
Iubirea	87
Cum să fii alături de cineva cu depresie și anxietate	91
Un moment lipsit de importanță.....	93
Lucruri care mi s-au întâmplat și care au generat mai multă compasiune decât depresia.....	94
Viața pe pământ pentru un extraterestru	95
Spațiu alb	97
<i>Puterea și gloria</i>	100
Paris.....	105
Motive să fii puternic	109
Arme	112
Alergatul	113
Mintea este corpul – partea a doua.....	115
Persoane faimoase	117
Abraham Lincoln și darul de temut.....	121
Depresia e... ..	126

Depresia este și... ..	127
O conversație prin timp – partea a treia.....	128

4. VIAȚA

Lumea.....	133
Norii ciupercă	134
Marea A	138
Încetinește	140
Suișuri și coborâșuri.....	143
Paranteză	144
Petrecerile.....	145
#motivesăiubeștiviața.....	147
Lucruri care mă fac să mă simt mai rău	153
Lucruri care (uneori) mă fac să mă simt mai bine.....	155

5. A FI

Elogii pentru o persoană sensibilă	159
Cum să fii puțin mai fericit decât Schopenhauer.....	161
Dezvoltare personală.....	165
Cugetări despre timp.....	166
Formentera	168
Imagini pe un ecran	169
Neînsemnătatea	172
Cum să trăiești (patruzeci de sfaturi despre care cred că sunt de mare ajutor, însă pe care nu le urmez întotdeauna).....	173
Lucruri de care m-am bucurat de când am crezut că nu aveam să mă mai bucur de nimic vreodată	178
<i>Lecturi suplimentare</i>	181
<i>O notă și mulțumiri</i>	183
<i>Citate</i>	186
<i>Unde să cauți ajutor pentru o boală psihică</i>	187

1

CĂDEREA

„În cele din urmă, e nevoie de mai mult curaj pentru a trăi decât pentru a te sinucide.“

ALBERT CAMUS, *Moartea fericită**

* Traducerile citatelor aparțin traducătoarei (n. red.).

Ziua în care am murit

Îmi aduc aminte ziua în care vechiul meu sine a murit.

A început cu un gând. Ceva era greșit. Acela a fost începutul, înainte să realizez ce era. Iar apoi, aproximativ o clipă mai târziu, am avut o senzație stranie în cap. Un fel de activitate biologică în spatele craniului, nu cu mult deasupra gâtului. Cerebelul. Un zvâcnet palpător sau intens, ca și cum ar fi fost un fluture blocat înăuntru, în combinație cu o senzație de furnicături. Încă nu știam nimic despre efectele fizice bizare pe care depresia și anxietatea aveau să le determine. Credeam, pur și simplu, că urmează să mor. Iar apoi, inima mea a început s-o ia razna. Apoi *eu* am început s-o iau razna. M-am cufundat rapid, căzând într-o realitate nouă, claustrofobică și sufocantă. Și avea să dureze mai bine de un an până să mă mai simt din nou măcar pe jumătate normal.

Până în punctul acela, nu înțelesesem cu adevărat și nu fusesem cu adevărat conștient de depresie, cu excepția faptului că știam că mama mea suferise de asta o scurtă perioadă după ce mă născuse pe mine și că străbunica din partea tatălui sfârșise prin a se sinucide. Așadar, presupun că fusese o chestiune de istoric familial, dar nu fusese un istoric la care să mă fi gândit prea mult.

În fine, aveam douăzeci și patru de ani. Locuiam în Spania – într-unul dintre cele mai liniștite și frumoase colțuri ale insulei Ibiza. Era luna septembrie. Peste două săptămâni urma să mă întorc la Londra și la realitate. După șase ani de studenție și slujbe de vară. Amânasem cât de mult putusem viața de adult, iar acum se contura precum un nor. Un nor care acum se spârgea și își revărsa stropii de ploaie deasupra mea.

Cel mai straniu aspect cu privire la o minte este acela că în interiorul ei se pot petrece lucrurile cele mai intense fără ca altcineva să le poată vedea. Lumea ridică din umeri. S-ar putea ca pupilele să ți se dilate. S-ar

putea să sune incoerent ceea ce spui. S-ar putea ca pielea să îți lucească din cauza transpirației. Însă în niciun caz nu era vreo persoană din acea vilă care să fi putut ști cum mă simțeam sau să-și fi dat seama de iadul straniu în care trăiam sau de ce dintr-odată moartea îmi părea o idee fenomenal de bună.

Am zăcut în pat trei zile, dar n-am putut să dorm. Iubita mea, Andrea, venea la intervale regulate de timp cu apă sau fructe, pe care cu greu reușeam să le mănânc.

Fereastra stătea deschisă pentru ca aerul proaspăt să poată pătrunde înăuntru, însă, în cameră, atmosfera era nemișcată și arzătoare. Îmi aduc aminte că eram uimit că încă trăiam. Știu că sună melodramatic, însă depresia și panica nu-ți oferă nimic altceva de gestionat în afară de gânduri melodramatice. În fine, nu aveam nicio alinare. Îmi doream să mor. Nu. Nu întocmai. Nu voiam să mor, doar că nu mai voiam să trăiesc. Moartea era ceva ce mă speria și care li se întâmpla doar oamenilor care au trăit. Erau infinit mai mulți oameni care nu trăiseră niciodată. Îmi doream să fiu unul dintre acei oameni. Exact, vechea dorință clasică. Cea de a nu te fi născut. De a fi fost unul dintre cele trei sute de milioane de spermatozoizi care au eșuat.

(Ce lucru de preț e să fii normal! Cu toții mergem pe sârmele astea nevăzute când, în realitate, am putea aluneca în orice secundă și ne-am putea confrunta cu toate ororile existențiale care pur și simplu zac latent în mințile noastre.)

Nu era mare lucru în încăperea aia: un pat acoperit de o plapumă albă și pereți albi. Se poate să fi fost un tablou pe perete, dar nu prea cred. Cu siguranță nu-mi pot aminti vreunul. Era o carte lângă pat. Am luat-o odată și am pus-o jos la loc. Nu mă puteam concentra nici măcar o secundă. Nu puteam în niciun fel să exprim în cuvinte această experiență, fiindcă era dincolo de orice fel de cuvinte. Efectiv, nu puteam vorbi despre ea cum trebuie. Cuvintele păreau banale pe lângă această durere.

Mi-am adus aminte să-mi fac griji pentru sora mea mai mică, Phoebe, care se afla în Australia. Mi-am făcut griji că ea, cea mai apropiată ființă din punct de vedere genetic de mine, s-ar putea simți așa.

Voiam să vorbesc cu ea, însă știam că n-o pot face. Când eram mici, acasă în Nottinghamshire, dezvoltaserăm un fel de sistem de comunicare la ora de culcare, ciocnind în peretele care despărțea dormitoarele noastre. Acum am ciocnit în saltea, imaginându-mi că ea m-ar putea auzi de la celălalt capăt al lumii.

Cioc. Cioc. Cioc.

Nu aveam în minte termeni precum „depresie“ sau „tulburare de panică“. În naivitatea mea ridicolă, nu m-am gândit că e posibil ca tocmai ceea ce experimentam eu să fie ceva ce alți oameni au putut simți vreodată. Fiindcă era atât de alienant, încât credeam că eu însumi sunt străin de întreaga specie.

— Andrea, sunt speriat.

— E OK. O să fie bine. O să fie bine.

— Ce se întâmplă cu mine?

— Nu știu. Dar o să fii bine.

— Nu înțeleg cum se poate întâmpla una ca asta.

În cea de-a treia zi, am părăsit camera și vila și am plecat să mă sinucid.

De ce e depresia greu de înțeles

E invizibilă.

Nu e ca și cum „te-ai simți puțin trist“.

E un cuvânt greșit. Cuvântul „depresie“ mă face să mă gândesc la un cauciuc dezumflat, la ceva găurit și nemișcat. Poate că depresia, în lipsa anxietății, e resimțită așa. Însă depresia combinată cu teroare nu e ceva dezumflat sau nemișcat. (Poeta Melissa Broder a scris la un moment dat pe Tweeter: „Ce idiot a denumit-o «depresie» în loc de «trăiesc lilies în pieptul meu și ocupă foarte mult spațiu, P.S. văd o umbră»?“) În punctul cel mai critic, te trezești dorindu-ți cu disperare orice altă suferință, orice durere fizică, fiindcă mintea e infinită, iar chinurile ei – atunci când au loc – pot fi la fel de infinite.

Poți fi depresiv și fericit, la fel cum poți fi un alcoolic treaz.

Nu are întotdeauna o cauză evidentă.

Poate afecta oameni – milionari, oameni cu un păr frumos, oameni aflați într-o căsnicie fericită, oameni care tocmai au fost promovați, oameni care pot să danseze step și să facă trucuri cu cărți și să cânte la chitară, oameni care nu au pori vizibili, oameni care debordează de fericire în postările lor – care, priviți din afară, nu au niciun motiv să se simtă nefericiți.

E ceva misterios chiar și pentru cei care suferă de depresie.

O priveliște frumoasă

Soarele ardea puternic. Aerul mirosea a lemn de pin și a mare. Marea era acolo, chiar sub stâncă, iar marginea falezei era la numai câțiva pași distanță. Nu mai mult de douăzeci, aș spune. Singurul meu plan era să fac douăzeci și unu de pași în direcția aceea.

„Vreau să mor.“

Lângă piciorul meu era o șopârlă. O șopârlă adevărată. Am simțit asta ca o judecată. Faza cu șopârlele e că ele nu se sinucid. Șopârlele sunt niște supraviețuitoare. Le tai coada și le crește alta la loc. Nu sunt niște suferinzi demni de milă. Nu se deprimă. Pur și simplu merg mai departe, indiferent de cât de dur și neprimitor e peisajul. Îmi doream, mai mult decât orice, să fiu șopârla aia.

Vila era în spatele meu. Cel mai draguț loc în care locuisem vreodată. În fața mea, cea mai spectaculoasă priveliște pe care o văzusem vreodată. O Mediterană strălucitoare, arătând precum o față de masă turcoaz, presărată cu mici diamante, mărginită de o linie de coastă cu aspect dramatic, făcută din stânci micuțe din calcar și plaje aproape albe, interzise. Se potriveaua cu ce-și închipuiau majoritatea oamenilor că înseamnă frumos. Și totuși, cea mai frumoasă priveliște din lume nu îmi putea opri dorința de a mă sinucide.

În urmă cu un an citisem mare parte din opera lui Michel Foucault pentru Masteratul meu de Arte, mai ales din *Istoria nebuniei în epoca clasică**. Aici era dezvoltată ideea că nebuniei ar trebui să-i fie permis să fie nebunie. Că o societate temătoare și represivă etichetează pe oricine care e diferit ca fiind bolnav. Dar aceasta era o boală. Acesta nu era un

* Michel Foucault, *Istoria nebuniei în epoca clasică*, trad. Mircea Vasilescu, Humanitas, București, 2005 (n. red.).

gând nebunesc. Nu însemna să fii puțin nebunatic. Nu însemna să citești Borges sau să ascuți Captain Beefheart sau să fumezi o pipă sau să ai halucinații cu un baton imens de Mars. Aceasta era durerea. Fusesem bine, iar acum, deodată, nu mai eram. Nu eram bine. Așadar, eram bolnav. Nu conta dacă era vina societății sau a științei. Pur și simplu nu voiam – *nu puteam* – să mă mai simt așa nicio secundă în plus. Trebuia să-mi pun capăt zilelor.

Și chiar aveam de gând s-o fac. În timp ce iubita mea se afla în vilă, fără să suspecteze nimic, crezând că ieșisem pur și simplu să iau niște aer.

Am mers, numărându-mi pașii, după care am pierdut numărătoarea, deoarece mintea îmi fugise în toate direcțiile.

„Nu te înmuia“, mi-am spus. Sau, cel puțin, cred că mi-am spus asta. „Nu te înmuia.“

Am reușit să ajung pe marginea stâncii. Puteam înceta să mă simt în felul acela doar făcând încă un pas. Era atât de exagerat de ușor – un singur pas – față de durerea de a fi în viață.

Acum, fiți atenți! Dacă ați avut vreodată impresia că un depresiv își dorește să fie fericit, vă înșelați. Nu le pasă absolut deloc de luxul fericirii. Nu vor decât să simtă o absență a durerii. Să evadeze dintr-o minte cuprinsă de flăcări, în care gândurile ard dezlănțuite și fumegă, precum într-un incendiu. Să fie *normali*. Sau, din moment ce normalul este imposibil, să fie *goi pe dinăuntru*. Și singura modalitate în care puteam fi gol pe dinăuntru era să nu mai trăiesc. Unu minus unu este egal cu zero.

Dar nu era simplu, de fapt. Chestia ciudată la depresie e că, deși e posibil să ai multe gânduri sinucigașe, teama de moarte rămâne aceeași. Singura diferență e că durerea de a fi viu devine tot mai mare într-un timp foarte scurt. Așadar, când auzi că cineva s-a sinucis, e important să știi că moartea nu era deloc mai puțin înfricoșătoare pentru acea persoană. Nu a reprezentat o „alegere“ în sensul moral al cuvântului. Să judeci asta înseamnă să nu înțelegi.

Am stat acolo o vreme. Adunându-mi curajul să mor, apoi, adunându-mi curajul să trăiesc. A fi. A nu fi. Chiar acolo, moartea

era atât de aproape. Încă un strop de teroare și balanța s-ar fi înclinat. E posibil să fie un univers în care am făcut acel pas, dar nu este acesta.

Aveam o mamă și un tată, o soră și o iubită. Asta însemna că existau undeva patru oameni care mă iubeau. În acel moment, mi-am dorit îngrozitor de tare să nu fi fost niciunul. Nici măcar unul. Iubirea mă înlănțuia aici, în capcană. Iar ei nu știau cum era, cum era mintea mea. Poate că, dacă ar fi stat timp de zece minute în capul meu, ar fi spus ceva de genul: „O, da, de fapt, e în regulă. Ar trebui să sari. Fugi și sari și închide ochii și fă-o pur și simplu. Adică, dacă ai fi luat foc, te puteam acoperi cu o pătură, însă flăcările sunt invizibile. Nu avem ce să facem. Așa că sari. Sau dă-mi un pistol și te împușc eu. Eutanasiu.”

Dar nu așa mergeau lucrurile. Dacă ești deprimat, durerea ta e invizibilă.

În plus, dacă e să fiu sincer, eram speriat. Dacă nu aș fi murit? Dacă doar aș fi paralizat, ajungând prizonier, fără să mă pot mișca, în această stare, pentru totdeauna?

Cred că viața îți oferă întotdeauna motive pentru ca să nu mori, dacă ești suficient de atent. Acele motive pot proveni din trecut – oamenii care ne-au crescut, poate, sau prietenii ori iubiții – sau din viitor – posibilitățile cărora le-am pune capăt.

Așa că am continuat să trăiesc. M-am întors la vilă și am vomat din cauza stresului provocat de întreaga situație.