

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

MATT HAIG
câteva
motive
să iubesti
viața

Traducere din limba engleză
COSMINA MOROȘAN

NEMIRA

Cuprins

Cartea asta e imposibilă.....	7
O însemnare înainte să pornim la drum	10

1. CĂDEREA

Ziua în care am murit.....	15
De ce e depresia greu de înțeles	19
O priveliște frumoasă.....	21
O conversație prin timp – partea întâi	25
Pastile	26
Ucigașul.....	29
Lucruri pe care oamenii le spun depresivilor, dar nu și celor aflați în alte situații care le amenință viața.....	30
Placebo negativ.....	31
Să simți ploaia fără umbrelă	33
Viața	38
Infinitate.....	41
Speranța care nu s-a mai desăvârșit.....	43
Ciclonul.....	45
Simptomele mele.....	47

Banca zilelor proaste	51
Lucruri pe care îți le spune depresia	52
Adevăruri	54
Cu capul lipit de gheam	56
O copilărie destul de normală	59
O vizită	63
Băieții nu plâng	64

2. ATERIZAREA

Floarea de cireș	69
Necunoscute necunoscute	71
Mintea e corpul – partea întâi	76
Psihopat	77
Zile ca niște cuburi de jucărie	80
Semne de avertismant	83
Demoni	86
Existența	89

3. RIDICAREA

Lucruri la care te gândești în timpul primului tău atac de panică	93
Lucruri la care te gândești în timpul atacului de panică cu numărul 1000	94
Arta de a te plimba singur	95
O conversație prin timp – partea a doua	102
Motive să iubești viața	104
Iubirea	107
Cum să fii alături de cineva cu depresie și anxietate	112
Un moment lipsit de importanță	114
Lucruri care mi s-au întâmplat și care au generat mai multă compasiune decât depresia	115

Viața pe pământ pentru un extraterestru	117
Spațiu alb	119
<i>Puterea și gloria</i>	123
Paris	129
Motive să fii puternic	134
Arme	138
Alergatul	140
Mintea este corpul – partea a doua	143
Persoane famoase	145
Abraham Lincoln și darul de temut	150
Depresia e	156
Depresia este și...	158
O conversație prin timp – partea a treia	159

4. VIAȚA

Lumea	165
Norii ciupercă	167
Marele A	172
Încetinește	174
Suișuri și coborâșuri	178
Paranteză	179
Petrecerile	180
#motivesăiubeștviața	183
Lucruri care mă fac să mă simt mai rău	191
Lucruri care (uneori) mă fac să mă simt mai bine	193

5. A FI

Elogii pentru papă-lapte	197
Cum să fii puțin mai fericit decât Schopenhauer	200
Dezvoltare personală	206

Cugetări despre timp și cărti	207
Formentera	209
Imagini pe un ecran	211
Neînsemnătatea	214
Cum să trăiești (patruzeci de sfaturi despre care cred că sunt de mare ajutor, însă pe care nu le urmez întotdeauna)	215
Lucruri de care m-am bucurat de când am crezut că nu aveam să mă mai bucur de nimic vreodată	221
<i>Lecturi suplimentare</i>	225
<i>O notă și mulțumiri</i>	227
<i>Citate</i>	230
<i>Unde să cauți ajutor pentru o boală psihică</i>	232

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

ALBERT CAMUS, *Moartea fericită*¹

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 pâlpăitor 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 să ia razna. Apoi eu am început să 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

¹ Traducerile citatelor aparțin traducătoarei (n. red.).

sinucide. Așadar, presupun că fusese o chestiune de istoric familiar, dar nu fusese un istoric la care să mă fi gândit prea mult.

În fine, aveam douăzeci și patru de ani. Locuiai 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 spărgea 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 își se dilate. S-ar putea să sună incoherent ceea ce spui. S-ar putea ca pielea să își lucească din cauza transpirației. Însă în niciun caz nu era vreo persoană din acea vilă care să fi putut sătii cum mă simteam 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 nemîșcată și arzătoare. Îmi aduc aminte că eram uimit că încă mai trăiam. Știi că sună melodramatic, însă depresia și panica nu-ți oferă nimic altceva de gestionat în afara de gânduri melodramatice. În fine, nu aveam nicio alinare. Îmi doream să mor. Nu. Nu întocmai. Nu voi am să mor, doar că nu mai voi am să trăiesc. Moartea era ceva ce mă speria și care li se întâmpla doar oamenilor care au trăit.

Câteva motive să iubești viața

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 sărmele 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 plăpumă albă și peretei 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. Voi am să vorbesc cu ea, însă știam că n-o pot face. Când eram mici, acasă în Nottinghamshire, dezvoltaseră un fel de sistem de comunicare la ora de culcare, ciocănind în peretele care despărțea dormitoarele noastre. Acum am ciocănit 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 anxioasă“. În naivitatea mea ridicolă, nu m-am gândit că e posibil ca ceea ce experimentam eu să fie ceva ce alții oameni au putut

Resimți vreodată. Fiindcă era atât de alienant, încât credeam că eu
însumi sunt străin de întreaga specie.

- Andrea, sunt speriat.
- E OK. Va fi bine. Va fi bine.
- Ce se întâmplă cu mine?
- Nu ştiu. 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 simțit puțin trist“.

E un cuvânt greșit. Cuvântul „depresie“ mă face să mă gândesc la un cauciuc dezumflat, la ceva găurit și nemîșcat. Poate că depresia, în lipsa anxietății, e resimțită așa. Însă depresia combinată cu teroare nu e ceva dezumflat sau nemîșcat. (Poeta Melissa Broder a scris la un moment dat pe Tweeter: „Ce idiot a denumit-o «depresie» în loc de «trăiesc lileici 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 cărti 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, aş 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 supraviețuitori. 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 neprimitoare este peisajul. Îmi doream, mai mult decât orice, să fiu șopârla aia.

Vila era în spatele meu. Cel mai drăguț loc în care locuisem vreodată. În fața mea, cea mai spectaculoasă priveliște pe care o văzusem vreodata. 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 mici din calcar și plaje aproape albe, interzise. Se potrivea cu ce-și

închipuiau majoritatea oamenilor că înseamnă frumos. Şi totuşi, cea mai frumoasă privelişte din lume nu îmi putea opri dorinţa 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*¹. Aici era dezvoltată ideea că nebunie 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 gând nebunesc. Nu însemna să fii puțin nebunatic. Nu însemna să citești Borges sau să asculti 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 aşa nicio secundă în plus. Trebuia să-mi pun capăt zilelor.

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

Am mers, numărându-mi paşii, 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.

Câteva motive să iubești viața

Acum, fiți atenți! Dacă ați avut vreodată impresia că un deprimativ 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*. Si 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 infricoșătoare 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 și 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 înlanțuia 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: „Oh, 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

¹ Michel Foucault, *Istoria nebuniei în epoca clasică*, trad. Mircea Vasilescu, Humanitas, Bucureşti, 2005 (n. red.).