

„Skvelá a užitočná kniha... mala by byť na lekársky predpis.“
Richard Coles

M A T T H A I G

PREČO
ZOSTAŤ
nažive

„Malé veľdielo, ktoré dokonca môže zachrániť život.“
Joanna Lumley

premedia

premedia

M A T T H A I G

PREČO
ZOSTAŤ
nažive

"malé veľdielo, ktoré dokonca môže zachrániť život."

Joanna Lumley

Matt Haig

PREČO ZOSTAŤ NAŽIVE

Prvé vydanie, www.premedia.sk

Copyright © 2015 by Matt Haig

Copyright licensed by Canongate Books Ltd.

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Translation © Ľubomíra Kuzmová, 2016

Cover design © Dodo Dobřík

Slovak edition © Premedia Group, s.r.o.

ISBN 978-80-8159-404-5

Venované Andrei

Táto kniha je nemožná

PRED TRINÁSTIMI ROKMI SOM VEDEL, že toto sa nemôže stať. Chystal som sa umrieť, chápete. Alebo sa zblázniť.

Nedokázal som si predstaviť, že tu ešte budem. Niekedy som dokonca pochyboval, či prežijem ďalších desať minút. A len ťažko by som uveril tomu, že budem v poriadku a budem dostatočne silný na to, aby som o tom napísal knihu.

Jedným z kľúčových symptómov depresie je beznádejnosť. Že pred sebou nevidíte budúcnosť. Zďaleka to nie je ako byť v tuneli, na konci ktorého vidieť svetlo. Je to skôr ako byť v tuneli, ktorý je zatarasovaný na oboch koncoch. Takže keby som len mohol poznať budúcnosť a vedieť, že bude svetlejšia než celý môj dovtedajší život, jeden koniec toho tunela by sa otvoril a ja by som uvidel svetlo. Existencia tejto knihy je teda dôkazom, že depresia klame. Depresia vás núti premýšľať mylne.

Samotná depresia však nie je lož. Nič skutočnejšie som nezažil. Samozrejme, je neviditeľná.

Ostatným ľuďom sa niekedy zdá, akoby ani neexistovala. Kráčate s hlavou v plameňoch a nikto ich nevidí.

A keďže je depresia do veľkej miery neviditeľná a záhadná, často je poznačená stigmu. Pre depresívnych ľudí je stigma obzvlášť krutá, pretože vplýva na myšlienky a depresia je chorobou myšlienok.

Keď máte depresiu, cítite sa osamelí a máte pocit, že nikto nezažíva to, čo vy. Keďže sa bojíte, že budete vyzeráť ako blázon, nechávate si všetky pocity pre seba. A keďže sa obávate, že sa ľuďom odcudzíte, uzatvárate sa ešte viac do seba a ešte menej o tom hovoríte. Je to škoda, pretože hovoriť o depresii pomáha. Slová, či už vyrieknuté alebo napísané, nás spájajú so svetom, takže hovoriť o depresii s inými ľuďmi a písať o nej nás spája navzájom a spája nás i s naším skutočným ja.

Ja viem, ja viem, sme ľudia. Tajnostkársky druh. Na rozdiel od iných živočíchov sa obliekame a rozmnožujeme za zavretými dverami. A hanbíme sa, keď sa nám dejú zlé veci. Dokážeme sa s tým však vyrovať, a to tým, že o tom budeme hovoriť. A možno aj tým, že si o tom niečo prečítame alebo napíšeme.

Verím tomu. Pretože aj mňa pred temnotou čiastočne zachránilo čítanie a písanie. Odkedy som zistil, že depresia o budúcnosti klame, chcel som o svojej skúsenosti napísať knihu, aby som sa depresii a úzkosti postavil zoči-voči. Táto kniha sa teda snaží o dve veci. Oslabiť stigmú a – čo je zrejme donkichotskejšia ambícia – presvedčiť ľudí, že najlepší výhľad nikdy nie je z dna údolia. Túto knihu som napísal preto, že najstaršie kliše sú tie

najpravdivejšie. Čas všetko vylieči. Na konci tunela je skutočne svetlo, hoci ho nevidíme. A všetko zlé je na niečo dobré. Slová niekedy oslobodzujú.

Krátka poznámka, kým sa vydáme na cestu

ĽUDSKÁ MYSEĽ JE UNIKÁTNA a každá myseľ sa kazí svojim unikátnym spôsobom. Moja myseľ sa pokazila trochu iným spôsobom ako mysle iných ľudí. Naše skúsenosti sa prelínajú so skúsenosťami iných ľudí, nikdy však nejde o úplne tú istú skúsenosť. Zastrešujúce nálepky ako „depresia“ (a tiež „úzkosť“, „panická porucha“ či „obsedantno-kompulzívna porucha“) sú užitočné, avšak len ak si uvedomujeme, že nie všetci ľudia ich prežívajú rovnako.

Depresia sa každému javí ináč. Ľudia cítia bolesť rôznymi spôsobmi, v rôznej miere a rôzne na ňu reagujú. Na druhej strane, ak by nám úžitok prinášali iba také knihy, ktoré sú presnými replikami nášho subjektívneho vnímania sveta, oplatilo by sa nám čítať len tie, ktoré sme sami napísali.

Prežívať depresiú, mať panický záchvat či samovražedné myšlienky sa nedá správne či nesprávne. Tieto veci skrátka sú. Trápenie, podobne ako joga, nie je súťažný šport. Za tie roky som však zistil, že pri čítaní

o ľuďoch, ktorí prekonali zúfalstvo, som cítil útechu. Dalo mi to nádej. Dúfam, že táto kniha bude mať rovnaký vplyv.

I
Pád

*„Nakoniec však človek potrebuje viac odvahy žiť
ako zabiť sa.“*

– Albert Camus, *Šťastná smrť*

Deň, keď som zomrel

PAMÄTÁM SI DEŇ, keď moje staré ja zomrelo.

Začalo sa to myšlienkou. Niečo nebolo v poriadku. Taký bol začiatok, ešte než som zistil, o čo ide. A potom, asi po sekunde som v hlave pocítil čudné vnemy. Nejakú biologickú činnosť v zadnej časti lebky, niekde nad krkom. Mozoček. Pulzujúce či intenzívne iskrenie, akoby bol vnútri chytený motýľ, spojené s pichaním. Vtedy som ešte nevedel, že depresia a úzkosť vyvolávajú zvláštne fyzické vnemy. Jednoducho som si myslel, že zomieram. A potom sa mi rozbúchalo srdce a celý som sa roztriasol. Padal som veľkou rýchlosťou, rútil som sa do novej klaustrofóbnej a dusivej reality. A trvalo vyše roka, kým som sa znovu cítil aspoň napoly normálne.

Až do tej chvíle som o depresii nemal nijaké hlbšie poznatky, vedel som iba to, že moja mama ňou trpela nejaký čas po mojom narodení a že prababka z otcovej strany spáchala samovraždu. Predpokladám teda, že sme to mali v rodine, ale veľmi som o tom nepremýšľal.

Tak či onak, mal som dvadsaťštyri rokov. Žil som v Španielsku v jednom z tých krajších a pokojnejších

kútov na ostrove Ibiza. Bol september. Do dvoch týždňov som sa mal vrátiť do Londýna a do reality. Po šiestich rokoch študentského života a letných brigád. Vyhybal som sa dospelosti, ako sa len dalo, a viselo to nado mnou ako mrak. Mrak, ktorý sa teraz roztrhol a pršalo z neho na mňa.

Na vedomí je najčudnejšie to, že sa vám v ňom môžu diať tie najintenzívnejšie veci, no ostatní ich nevidia. Svet sa vám scvrkne. Rozšíria sa vám zreničky. Rozprávate nesúvislou rečou. Pokožka sa vám leskne od potu. No nikto v tej vile na Ibize nemohol vedieť, čo cítim, nemohol pochopiť to zvláštne peklo, ktorým som prechádzal, ani prečo mi smrť pripadala ako neobyčajne skvelý nápad.

Zostal som v posteli tri dni, ale nespal som. Moja priateľka Andrea mi v pravidelných intervaloch nosila vodu a ovocie, ktoré som nedokázal jesť.

Otvoreným oknom prúdil dnu čerstvý vzduch, no v izbe bolo aj napriek tomu dusno a horúco. Pamätám sa, že ma prekvapovalo, že som ešte stále nažive. Viem, že to znie melodramaticky, ale pri depresii a panickom strachu máte len melodramatické myšlienky. Úľava neprichádzala. Chcel som byť mŕtvy. Nie, nie tak celkom. Nechcel som byť mŕtvy, chcel som iba nebyť nažive. Smrť ma desila. A smrť postihuje iba ľudí, ktorí žijú. Ľudí, ktorí nikdy nežili, bolo v každom prípade viac.

Chcel som byť jedným z nich. Tá stará klasická túžba nikdy sa nenarodiť. Byť jednou z tých tristo miliónov spermií, ktoré nedorazili do cieľa.

(Aký to len bol dar byť normálny! Všetci kráčame po neviditeľných lanách a každú sekundu by sme sa mohli pošmyknúť a ocitnúť sa tvárou v tvár existenčným hrôzám, ktoré v našich mysliach latentne driemu.)

V tej izbe toho veľa nebolo. Bola tam posteľ s bielymi obliečkami bez vzoru a biele steny. Možno visel na stene nejaký obraz, ale nemyslím si. Aspoň si žiadny nepamätám. Pri posteli bola kniha. Zodvihol som ju iba raz a hneď som ju odložil. Nedokázal som sa sústrediť ani sekundu. Nedokázal som tieto pocity plnohodnotne vyjadriť slovami, pretože slová boli prikrátke. Doslova som o tom nedokázal poriadne hovoriť. Pri tej bolesti sa slová zdali byť triviálne.

Pamätám sa, že som sa strachoval o svoju mladšiu sestru Phoebe. Bola v Austrálii. Bál som sa, že aj ona, moja najbližšia genetická podoba, by sa mohla cítiť podobne. Chcel som sa s ňou zhovárať, ale nemohol som. Keď sme boli malí, vymysleli sme si komunikačný systém: pred spaním sme si klopali na stenu medzi našimi detskými izbami doma v Nottinghamshire. Teraz som klopal na matrac a predstavoval si, že ma sestra na druhom konci sveta počuje.

Klop. Klop. Klop.

Pojmy ako „depresia“ alebo „panická porucha“ v mojej hlave nefigurovali. V mojej smiešnej naivnosti mi nenapadlo, že rovnaké stavy už predtým mnou zažili iní ľudia. Keďže sa mi zdali také cudzie, myslel som si, že musia byť cudzie celému ľudskému rodu.

„Andrea, bojím sa.“

„Nič sa nedeje. Bude to dobré. Bude to dobré.“

„Čo sa to so mnou deje?“

„Neviem, ale bude to dobré.“

„Nechápem, ako sa to môže diať.“

Na tretí deň som vyšiel z izby, opustil vilu a šiel som sa zabíť.