

## Šios knygos neturėjo būti

PRIEŠ TRYLIKA METŲ ŽINOJAU, kad tai neįmanoma.

Suprantate, ketinau mirti. Arba išprotėti.

Kad išgyvensiu iki šios dienos, buvo tiesiog nerealu. Kartais abejojau, ar išgyvensiu artimiausias dešimt minučių. O mintis, kad kada nors pasijusiu taip gerai ir imsiu taip savimi pasitikėti, kad galėsiu apie viską šitaip papasakoti, būtų buvusi tiesiog neįtikėtina.

Vienas iš pagrindinių depresijos požymių yra neviltis. Gyvenimas be ateities. Ne šiaip nutolsti nuo šviesos tunelio gale – atrodo, tarsi abu tunelio galai uždaryti ir esi įkalintas viduje. Jeigu būčiau žinojęs, kas manęs laukia, kad ateitis bus gerokai šviesesnė už dalykus, kuriuos patiriu, vienas iš tunelio galų būtų prasprogęs ir būčiau pastebėjęs šviesą. Taigi, pats faktas, kad ši knyga pasirodė, įrodo, kad depresija meluoja. Depresija verčia manyti, kad viskas blogai.

Tačiau pati depresija nėra melas. Tai vienas iš tikriausių dalykų, kuriuos esu patyręs. Žinoma, ji nematoma.

Kitiems ji nieko nereiškia. Vaikštai lyg degančia galva, bet niekas nemato liepsnos. Kadangi depresija dažniausiai nematoma ir paslaptinga, stigmoms, kuriomis ji apauginama, lengva išlikti. Sergantieji depresija nuo stigmų ypač kenčia, nes jos žaloja mintis, o depresija yra minčių liga.

Sirgdamas depresija jautiesi vienišas ir manai, kad niekam netenka kęsti tiek kiek tau. Taip bijai parodyti, kad kraustaisi iš proto, jog viską laikai paslapyje, ir taip bijai, kad žmonės nuo tavęs nusigręš, kad dar labiau užsisklendi ir apie tai nekalbi, bet veltui, nes pokalbiai padeda. Tiek sakytinis, tiek rašytinis žodis susieja mus su pasauliu, tad apie tai kalbėdami ir apie tai rašydami galime sau padėti atrasti ryšį su kitais ir su tikruoju savimi.

Suprantu, suprantu, kad esame žmonės. Esame slapstytis linkusios būtybės. Priešingai nei kiti gyvūnai dėvime drabužius ir dauginamės už uždarytų durų. Be to, gėdijamės, kai mums nutinka kas negera. Tačiau galime iš to išsivaduoti apie tai kalbėdami. O gal netgi apie tai skaitydami ir rašydami.

Tikiu tu. Nes iš dalies pats išsivadavau iš tamsos skaitydamas ir rašydamas. Vos suvokęs, kad depresija meluoja apie ateitį, panorau apie savo patyrimą parašyti knygą, susiremti su depresija ir nerimu. Dėl to šioje knygoje siekiama dviejų tikslų. Sumažinti depresijos stig-

mą ir, ko gero, kiek donkichotiškiau, pamėginti įtikinti žmones, kad iš slėnio apačios niekada neatsiveria aiškus vaizdas. Parašiau šią knygą, nes senosios klišės vis dar byloja daugiausia tiesos. Laikas užgydo žaizdas. Tunelio gale *išties* yra šviesa, net jei jos nematome. Be to, niekada nepamirškime, kad nėra to blogo, kuris neišeitų į gera. Žodžiai retkarčiais gali išlaisvinti.

## Pastaba prieš pereinant prie reikalo

KIEKVIENO PROTAS YRA UNIKALUS. Visiems pasimaišo skirtingai. Mano protas pakriko kiek kitaip nei kitų. Visų mūsų patirtis panaši, bet ji niekad nėra lygiai tokia pati. Tokios bendros etiketės kaip „depresija“ (ir „nerimas“, ir „panikos sutrikimas“, ir „obsesinis kompulsinis sutrikimas“) praverčia, tik jei pripažįstame, kad šiuos dalykus visi išgyvena skirtingai.

Depresija kiekvienam atrodo savaip. Skausmas jaučiamas skirtingai ir sukelia skirtingas reakcijas. Tačiau, jeigu būtų vertinamos tik už tiksliai atkartojamą mūsų patirtį, vienintelės skaityti vertos knygos būtų parašytos mūsų pačių.

Nėra teisingo ar neteisingo būdo sirgti depresija arba patirti panikos priepuolį, arba norėti nusižudyti. Taip tiesiog *būna*. Dvasinės kančios yra kaip joga – tai ne sporto varžybos. Tačiau bėgant metams supratau, kad skaitydamas apie kitus kančią patyrusius, išgyvenusius ir neviltį įveikusius žmones jaučiu paguodą. Tai suteikė vilties. Viliuosi, kad ši knyga taip pat tuo pasitarnaus.

I

# *Krytis*

*Bet kartais reikia daugiau drąsos gyventi  
negu nusižudyti.\**

– Albert Camus. *Laiminga mirtis*

\* Albert Camus. *Laiminga mirtis*; iš prancūzų kalbos vertė Violeta Tauragienė. – Vilnius: Baltos lankos, 2007, p. 55.

## Mano mirties diena

PAMENU DIENĄ, KAI MIRĖ mano senasis aš. Prasidėjo nuo minties. Vyko kažkas negera. Tai buvo pradžia. Tik vėliau supratau, kas atsitiko. Tada, maždaug po sekundės, galvoje pajutau keistą dalyką. Kažkokį biologinį procesą pakaušio apačioje, virš sprando. Smegenėlėse. Pulsavimą arba stiprų virpėjimą, tarsi į vidų būtų patekęs drugelis, ir tvilkčiojimą. Tada dar nežinojau, kokius keistus fizinius pojūčius sukelia depresija ir nerimas. Tiesiog pamaniau, kad mirštu. Paskui sutriko širdis. Tada sutrikau ir *pats*. Ėmiau grimzti, greitai kristi į klaustrofobinę ir troškią tikrovę. Bent pusėtinai normaliau pasijutau tik po gerų metų.

Iki tol kaip reikiant nesuvokiau, kas yra depresija, tik žinojau, kad, mane pagimdžiusi, ja kurį laiką sirgo mama ir kad mano tėvo senelė nusižudė. Taigi, ko gero, mano šeima buvo su ja susidūrusi, tik aš niekad pernelyg tuo nesidomėjau.

Man tada buvo dvidešimt ketveri. Gyvenau Ispanijoje, viename iš tykesnių ir gražesnių Ibisos salos kampelių.

Buvo rugsėjis. Po poros savaitių turėjau grįžti į Londoną ir į realybę. Po šešerių metų studentiško gyvenimo ir sezoninių vasaros darbų. Kiek įmanoma ilgiau vengiau suaugti, ir ši pareiga pakibo virš manęs tarsi audros debes. Debesis, kuris tada pratrūko ir ėmė ant manęs lyti.

Keisčiausia, kad sąmonėje gali vykti sudėtingiausi dalykai, bet niekas kitas jų nemato. Pasaulis susigūžia. Gali išsiplėsti vyzdžiai. Gali pradėti nerišliai kalbėti. Oda gali žvilgėti nuo prakaito. Tačiau niekas viloje negalėjo nutuokti, ką išgyvenu, niekas negalėjo suprasti, kokį keistą pragarą man tenka kęsti arba kodėl mirtis man ėmė rodytis kaip nuostabiai puiki išeitis.

Tris dienas praleidau lovoje. Tačiau nemiegojau. Mano mergina Andrea reguliariai atnešdavo vandens arba vaisių, bet vos galėjau nuryti kąsnį.

Langas buvo praviras, kad įeitų gaivaus oro, bet kambaryje vis tiek buvo trošku ir karšta. Pamenu, nustebau, kad vis dar esu gyvas. Suprantu, skamba melodramatiškai, bet depresija ir panika sukelia tik melodramatiškas mintis. Šiaip ar taip, nebuvo jokio palengvėjimo. Norėjau mirti. Ne. Ne visai. Nenorėjau mirti, tiesiog nebenorėjau gyventi. Mirtis mane baugino. Be to, miršta tik gyvi žmonės. Gerokai daugiau žmonių niekada negyveno. Norėjau būti vienas iš jų. Klasikinis noras. Kad

nebūčiau gimęs. Būti vienas iš trijų šimtų milijonų spermatozoidų, kuriems nepasisekė.

(Kaip nuostabu būti normaliam! Visi vaikštome nematomais lynais, nors bet kurią akimirką galime paslysti ir akis į akį susidurti su sąmonėje tūnančiu egzistenciniu siaubu.)

Kambaryje beveik daugiau nieko nebuvo. Lova su balta vienspalve antklode ir baltos sienos. Galbūt ant sienos kabėjo koks paveikslas, bet abejoju. Nepamenu jokio paveikslo. Prie lovos gulėjo knyga. Paėmiau ją vieną kartą ir vėl padėjau atgal. Negalėjau susikaupti nė sekundei.

Negalėjau perteikti savo potyrių žodžiais, nes jie netilpo į žodžius. Tiesiog negebėjau tinkamai to išsakyti. Palyginti su skausmu, žodžiai atrodė bereikšmiai.

Pamenu, jaudinausi dėl savo jaunesniosios sesers Phoebe. Ji buvo Australijoje. Nerimavau, kad ji, genetiškai man artimiausias žmogus, jaučiasi taip pat. Norėjau su ja pasikalbėti, bet žinojau, kad negaliu. Kai buvome vaikai, namie Notingamšyre buvome išmokę vakarais sugulę susikalbėti belsdami į mūsų kambarius skiriančią sieną. Tada pabeldžiau į čiužinį įsivaizduodamas, kad ji išgirs mane kitame pasaulio gale.

Tuk. Tuk. Tuk.

Man nė nedingtelėjo mintis apie depresiją arba panikos priepuolį. Per savo kvailą naivumą nesuvokiau, kad išgyvenu tai, ką patiria ir kiti. Kadangi tai buvo svetima man, maniau, kad svetima visiems žmonėms.

„Andrea, man baisu.“

„Viskas gerai. Viskas bus gerai. Viskas bus gerai.“

„Kas man darosi?“

„Nežinau. Bet viskas bus gerai.“

„Nesuprantu, kaip taip gali būti.“

Trečią dieną išėjau iš kambario, išėjau iš vilos ir pa-  
traukiau nusižudyti.

## Kodėl depresiją sunku suprasti

J I N E M A T O M A .

Jautiesi ne „šiek tiek nuliūdęs“.

Tai ne tas žodis. Žodis „depresija“ man siejasi su tuščia padanga, kuo nors prakiurusiu arba nejudančiu. Galbūt taip atrodo depresija be nerimo, bet depresija lydima siaubo nėra nei tuščia, nei nejudanti. (Poetė Melissa Broder savo „Twitter“ paskyroje kartą klausė: „Koks idiotas ją pavadino „depresija“, o ne „mano krūtinėje apsigyveno šikšnosparniai ir jie užima labai daug vietos. P. S. Aš matau šešėlių?“) Blogiausiu atveju pradedi desperatiškai geisti bet kokios kitos negandos, bet kokio fizinio skausmo, nes sąmonė beribė, tad ją užpuolusios kančios irgi būna begalinės.

Sirgdami depresija galite būti laimingi, kaip ir alkoholikas gali prasiblaivyti.