



MATT HAIG
C Â T E V A
MOTIVE
S Ă
IUBEȘTI
VIATA

Traducere din limba engleză de
COSMINA MOROȘAN

ORION

Imprint coordonat de Oana IONAȘCU
Copertă: Adnan VASILE
Prepress: Alexandru CSUKOR
Redactor: Laura CĂLȚEA
Tehnoredactor: Antonela IVAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HAIG, MATT

Câteva motive să iubești viața / Matt Haig ; trad. din lb. engleză: Cosmina Moroșan. -
Ed. a 2-a. - București : Orion, 2024
ISBN 978-606-43-1869-5

I. Moroșan, Cosmina (trad.)

821.111

Matt Haig
REASONS TO STAY ALIVE
Copyright © Matt Haig, 2015
Published by arrangement with Canongate Books Ltd, 14 High Street,
Edinburgh EH1 1TE.
All rights reserved.

Copyright © Nemira, 2018, 2024 pentru prezenta ediție în limba română.
ORION este un imprint al Grupului editorial **NEMIRA**.

Tiparul executat de tipografia Monitorul Oficial R.A.

Orice reproducere, totală sau parțială,
a acestei lucrări și închirierea acestei cărți
fără acordul scris al editorului sunt strict interzise
și se pedepsesc conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-43-1869-5

Pentru Andrea

Cartea asta e imposibilă

Cu treisprezece ani în urmă, eram convins că asta nu s-ar putea întâmpla.

Eram pe moarte, înțelegeți? Sau pe cale să înnebunesc.

Nu exista nicio șansă să mă aflu încă aici. Uneori, mă îndoiam chiar și de faptul că aș mai putea rezista în următoarele zece minute. Iar ideea că aș putea fi bine, suficient de bine încât să scriu despre asta, în felul ăsta, era imposibil de crezut.

Unul dintre simptomele-cheie ale depresiei e să nu vezi nicio urmă de speranță. Niciun viitor. Nu numai că ești departe de a vedea lumina de la capătul tunelului, însă tunelul însuși pare blocat la ambele capete, iar tu te afli în el. Dacă măcar aș fi știut care avea să fie viitorul și că urma un viitor mult mai bun decât orice altceva experimentasem vreodată, atunci unul dintre capetele tunelului respectiv s-ar fi sfârșit în bucăți și aș fi văzut lumina. Așadar, simpla existență a acestei cărți e dovada faptului că depresia te minte. Depresia te face să te gândești la lucruri într-un mod greșit.

Însă depresia în sine nu e o minciună. Este cel mai real lucru pe care l-am trăit vreodată. Dar, desigur, e invizibilă.

Pentru ceilalți, uneori poate părea că nu e nicio problemă. Mergi printre ei cu capul incendiat și nimeni nu poate vedea flăcările. Așa că – din moment ce depresia rămâne, în mare măsură, neobservată și misterioasă – e ușor ca stigmatizarea ei să dăinuie. Stigmatul e deosebit de dureros pentru depresivi, pentru că le afectează gândurile, iar depresia e o boală a gândurilor.

Când ești deprimat, te simți singur și ai sentimentul că nimeni nu trece exact prin ceea ce treci și tu. Ți-e atât de teamă că ai putea părea nebun, încât internalizezi totul și ești atât de speriat de posibilitatea că

oamenii te vor îndepărta și mai mult, încât te închizi în tine însuși și nu vorbești despre asta, ceea ce e un mare păcat, fiindcă tocmai asta te-ar putea ajuta. Cuvintele – fie ele rostite sau scrise – sunt ceea ce ne conectează cu lumea înconjurătoare, astfel că a le vorbi oamenilor și a scrie despre toate aceste lucruri ne ajută să ne conectăm unii cu alții și cu adevăratul nostru sine.

Știu, știu, suntem oameni. Suntem o specie clandestină. Spre deosebire de alte animale, purtăm haine și procreăm în spatele ușilor închise. Și suntem rușinați atunci când ceva nu este în regulă cu noi. Însă vom reuși să ieșim din asta, iar modul prin care o vom face e cel de a vorbi despre depresie. Și poate și citind, și scriind despre ea.

Eu chiar cred asta cu adevărat pentru că, într-o anumită măsură, citind și scriind mi-am găsit un fel de salvare din întuneric. Încă de când am realizat că depresia mințea cu privire la viitor, mi-am dorit să scriu o carte despre experiența mea, pentru a înfrunta direct depresia și anxietatea. Prin urmare, această carte își propune două lucruri: să diminueze stigmatizarea și – poate cea mai idealistă ambiție – să încerce, și chiar să și reușească, să-i convingă pe oameni că priveliștea cea mai frumoasă nu o vezi de la baza muntelui. Am scris asta fiindcă cele mai vechi dintre clișee rămân și cele mai adevărate. Timpul vindecă. La capătul tunelului *chiar* se află o lumină, indiferent dacă o putem sau nu vedea. Și acolo se află mai multe lucruri bune decât crezi și mai multe finaluri fericite. Uneori, doar uneori, cuvintele pot să te elibereze.

O însemnare înainte să pornim la drum

Mințile sunt unice. Și se pot defecta în moduri unice. Mentea mea s-a defectat într-o manieră ușor diferită față de cea în care s-au defectat altele. Experiențele noastre pot fi asemănătoare cu cele ale altor persoane, însă nu sunt niciodată exact aceleași. Încadrările largi precum „depresia“ (și „anxietatea“, și „tulburarea de panică“, și „tulburarea obsesiv-compulsivă“) sunt utile, însă numai dacă înțelegem că nu toți oamenii trăiesc aceleași experiențe ale acestor probleme.

Depresia arată diferit pentru fiecare în parte. Durerea e resimțită în moduri diferite, la grade diferite și provoacă reacții diferite. Acestea fiind spuse, dacă niște cărți ar trebui să ne reproducă în mod exact experiența acestei lumi astfel încât să fie utile, singurele cărți care ar merita citite ar fi acelea scrise de noi înșine.

Nu există o manieră corectă sau una greșită de a avea depresie ori de a avea un atac de panică, ori de a-ți dori să te sinucizi. Aceste lucruri sunt *așa cum sunt*. Suferința, la fel ca yoga, nu e un sport competitiv. Însă, pe parcursul anilor, am realizat că, citind despre alți oameni care au suferit, supraviețuit și depășit disperarea, m-am simțit alinat. Mi-a dat speranță. Sper că această carte va putea face același lucru.

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 pâlپător 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 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 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 liliaci 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, așa 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, indifereți 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 drăguț 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 potrivea 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.