

Láska

SME V ZÁSADĚ SAMI. Tomuto faktu sa nedá vyhnúť, aj keď na to často zabúdame. Keď sme chorí, niet z tejto pravdy úniku. Akákoľvek bolesť je veľmi izolujúca skúsenosť. Momentálne ma bolí chrbát. Píšem s nohami opretými o stenu a chrbtom položeným na gauči. Keď si sadnem normálne, teda keď sa skláňam nad počítačom v klasickej písacej polohe, začnú ma bolieť kríže. Keď mi bolesť vystreľuje do tela, nepotrebujem vedieť, že aj milióny iných ľudí trpia bolesťami chrbta.

Prečo sa teda otravujeme s láskou? Nech akokoľvek niekoho milujeme, nikdy toho človeka a ani seba samých neoslobodíme od bolesti.

Chcel by som vám niečo povedať. Niečo, čo pre ne-skúseného človeka znie nemastno-neslano, ale čomu úplne verím. Zachránila ma láska. Andrea. Ona ma zachránila. Jej láska ku mne a moja láska k nej. Nielen raz, ale opakovane. Znovu a znovu.

Keď som ochorel, chodili sme už spolu päť rokov. Čo asi tak Andrea za ten čas získala, od noci pred jej de-

vätnástymi narodeninami? Stály pocit finančnej istoty? Neadekvátny, alkoholizovaný sexuálny život?

Na univerzite nás naši kamaráti vždy pokladali za šťastný pár. A aj sme boli, až na tú druhú polovicu času, keď sme boli nešťastný pár.

Zaujímavé bolo, že sme boli úplne odlišní. Andrea chodila večer skoro spať a ráno si zas rada poležala, zatiaľ čo ja som bol nočný vták a zle som spával. Ona mala prísnu pracovnú morálku, ja nie (aspoň nie vtedy, hoci pri depresii som sa to naučil). Ona mala rada poriadok, kým ja som bol ten najneporiadkumilovnejší človek v jej živote. To, že sme sa dali dokopy, bolo ako zmiešať chlór s amoniakom. Jednoducho to nebol dobrý nápad.

Ona však tvrdila, že ju dokážem rozosmiať. Že je so mnou sranda. Radi sme sa rozprávali. Myslím, že sme obaja boli dosť plachí a rezervovaní, každý svojím spôsobom. Najmä Andrea bola spoločenský chameleón. Bola to akási láskavosť. Ak sa niekto cítil zle, nikdy to nenechala tak a snažila sa s ním stretnúť čo najčastejšie. Myslím, že ak som jej niečo dával, bola to príležitosť byť sama sebou.

Ak platí to, čo povedal Schopenhauer, že „nechávame prepadnúť tri štvrtiny z nás, aby sme sa stali niekým iným“, potom je láska spôsob, ako tie stratené časti nášho ja vymôcť späť. Tú slobodu, o ktorú sme prišli v skorom detstve. Možno láska spočíva práve v nájdení osoby, s ktorou môžeme byť sami sebou, nech už sme akokoľvek čudní.

Ona sa pri mne cítila sama sebou a ja som sa cítil pri nej sám sebou. Pomáhali nám v tom rozhovory. Počas prvého roka sme sa veľmi často zhovárali celú noc. Večer sa začínal tak, že sme zašli do vinotéky na konci Sharp Street v meste Hull (tam sa nachádzal môj internát) a kúpili sme si fľašu vína, ktorú sme si nemohli dovoliť. A končieval sa tak, že sme pri raňajkách pozerali telku na mojom starom Hitachi, pričom sme neustále museli nastavovať anténu, aby bol obraz jasný.

O rok neskôr sme sa hrali na dospelých: kúpili sme si slávnu kuchárku *River Café* a v našom študentskom byte sme usporadúvali hostiny, na ktorých sme servirovali panzanellu a drahé vína.

Prosím, nemyslite si, že to bol dokonalý vzťah. Nebol. A ešte ani teraz nie je. Obzvlášť obdobie, keď sme žili na Ibize, sa mi teraz zdá ako nekonečná hádka.

Len počúvajte:

„Matt, vstávaj.“

„Čo?“

„Vstávaj. Je pol deviatej.“

„No a?“

„Musím byť v kancelárii na desiatu. Cesta trvá štyridsaťpäť minút.“

„No a čo, nikto sa to nedozvie. Sme na Ibize.“

„Si sebecký.“

„Som unavený.“

„Máš riadnu opicu. Pil si vodku s citrónom celú noc.“

„Prepáč, že som sa dobre bavil. Mala by si to skúsiť.“

„Daj sa vypchať. Idem do auta.“

„Čo? Nemôžeš ma tu nechať celý deň. Opusteného uprostred ničoho. Nemám tu nič na jedenie. Počkaj desať minút!“

„Odchádzam, som na teba našťvaná.“

„Prečo?“

„To ty tu chceš byť. Drží nás tu moja práca. Preto sme tu, v tejto vile.“

„Pracuješ šesť dní do týždňa. Dvanásť hodín denne. Využívajú ťa. Ešte stále sa ponevierajú po kluboch a v kancelárii budú až po dvanástej. Vážia si ťa, lebo si maniačka. Skláňaš sa pred nimi a ku mne sa správaš ako k nejakému hovnu.“

„Maj sa, Matt.“

„Strč sa, veď aj tak nikam nejdeš.“

„Ty jeden sebecký hajzel.“

„Dobre teda, idem sa obliecť... do riti.“

Ale tie hádky boli len povrch. Ak sa dostanete dostatočne hlboko pod prílivovú vlnu, voda je nehybná. Takíto sme boli. Hádali sme sa, pretože sme vedeli, že to nebude mať výrazný dopad. Ak môžete byť pri niekom sami sebou, premietate svoje nespokojné ja von. A tak to bolo so mnou na Ibize. Nebol som šťastný. A čiastočne to bolo takto: keď som bol nešťastný, snažil som sa utopiť v pôžitku.

Ak mám použiť terapeutický výraz, bol som vo fáze

popierania. Popieral som svoje nešťastie, hoci som bol iba podráždený partner po opici.

Napriek tomu nikdy nenastal jediný okamih, kedy by som cítil alebo povedal, že ju nemilujem. Miloval som ju nadovšetko. Priateľstvo-láska a láska-láska. *Philia* a *eros*. Vždy som ju miloval. No ukazuje sa, že z tých dvoch je najdôležitejšie to hlboké a úplné priateľstvo-láska. Keď prišli depresie, Andrea tam bola pre mňa. Bola ku mne láskavá a bola na mňa nahnevaná tým správnym spôsobom.

Jej som sa mohol vyzroprávať, mohol som jej povedať čokoľvek. Keď som bol s ňou, bolo to, akoby som bol s vonkajšou podobou seba samého.

Tú silu a zúrivosť, ktorú kedysi prejavovala v hádkach, teraz využívala na to, aby ma riadila. Chodila so mnou k lekárom, radila mi, aby som zavolať na tú správnu linku pomoci. Rozhodla, že sa presťahujeme do vlastného. Povzbudzovala ma pri čítaní a písaní. Zarábala pre nás oboch. Dala nám čas. Mala pod palcom celú organizačnú časť môjho života, všetko, čo bolo treba robiť, aby som fungoval.

Vyplnila prázdne miesta, ktoré vo mne zanechali obavy a temnota. Bola mojou spriaznenou dvojníčkou. Mojou životnou opatrovatelkou. Doslova mojou druhou polovičkou, keď som polovicu seba stratil. Chránila ma a keď som nebol pri sebe, trpezlivo na mňa čakala ako vojnová manželka.

Ako stať pri niekom, kto trpí depresiami a úzkosťou

1. Vedzte, že vás potrebuje a váži si vás, aj keď to tak nevyzerá.
2. Počúvajte ho.
3. Nikdy nehovorte „vzchop sa“ alebo „hlavu hore“, ak sa nechystáte poskytnúť aj detailné, spoľahlivé inštrukcie. (Drsná láska nefunguje. Ukazuje sa, že postačuje stará dobrá „láska“.)
4. Uvedomte si, že je to choroba. Chorý bude hovoriť veci, ktoré nemyslí vážne.
5. Vzdelajte sa. Predovšetkým pochopte, že to, čo sa vám môže zdať ľahké, ako napríklad ísť na nákup, môže byť pre depresívneho človeka neuskutočniteľná výzva.
6. Neberte nič osobne, podobne ako neberiete osobne, ak má niekto chrípku, chronický únavový syndróm alebo artritídu. Nič z toho nie je vaša vina.
7. Buďte trpezliví. Pochopte, že to nebude ľahké. Depresia je ako príliv a odliv, nestojí nehybne na mieste. Neberte jeden šťastný či nešťastný moment ako dôkaz uzdravenia či recidívy. Vnímajte to z dlhodobého hľadiska.

8. Budte chorému nápomocní, opýtajte sa, čo môžete urobiť. Najdôležitejšia vec, ktorú môžete urobiť, je jednoducho byť pri ňom.
9. Ak sa dá, uvoľnite tlak, ktorý naňho vyvíjajú v pracovnej alebo súkromnej oblasti.
10. Nenúťte depresívneho človeka, aby sa cítil ešte čudnejšie, než sa už cíti. Tri dni na gauči? Neodhrnul si závesy? Plačeš nad ťažkými rozhodnutiami, ako: Ktorý pár ponožiek si máš obliecť? No a čo. Nestala sa žiadna pohroma. Štandardný normál neexistuje. Normál je subjektívny. Na tejto planéte žije sedem miliárd verzií normálu.

Bezvýznamný okamih

OKAMIH, NA KTORÝ SOM TOLEKO čakal, nakoniec prišiel. Niekedy v apríli 2000. Bol úplne bezvýznamný. Vlastne ani niet o čom písať. To bola celá pointa. Bol to okamih ničoty, neprítomnosti ducha, keď som takmer desať sekúnd bdel, ale na depresiu ani úzkosť som aktívne nemyslel. Myslel som na prácu, na publikovanie článku v novinách. Neboli to šťastné myšlienky, ale neutrálne. Akoby sa však mraky popretŕhali, bolo to znamenie, že slnko tam stále niekde je. Rýchlo sa to skončilo, ale keď sa tie mraky vrátili, bola tam nádej. Vedel som, že prídu časy, keď sa z tých bezbolestných sekúnd stanú minúty a hodiny a možno dokonca dni.

Veci, ktoré sa mi stali a ktoré vyvolali viac súcitu ako depresia

Že som mal ušné šelesty.

Že som si na sporáku popálil ruku a musel som ju týždeň nosiť v divnej rukavici naplnenej masťou.

Že som si popálil nohu.

Že som prišiel o prácu.

Že som si zlomil palec na nohe.

Že som bol zadlžený.

Že náš krásny nový dom zaplavila povodeň a spôsobila škody za desaťtisíc libier.

Zlé recenzie na Amazone.

Že som dostal norovírus.

Že som podstúpil obriezku, keď som mal jedenásť rokov.

Bolesť v spodnej chrbtici.

Že na mňa spadla školská tabuľa.

Syndróm dráždivého čreva.

Že som sa v čase teroristického útoku nachádzal len o ulicu ďalej.

Ekzém.
Bývanie v Hulle v januári.
Že sa mi rozpadli vzťahy.
Že som pracoval v továrni na balenie kapusty.
Že som predával reklamný priestor v médiách (ok,
to bolo tesné).
Že som zjedol otrávenú krevetku.
Trojdňové migrény.

Ako sa život na Zemi javí mimozemšťanovi

VYSVETĽOVAŤ DEPRESIU ĽUĎOM, ktorí ňou netrpia, je ťažké.

Je to ako vysvetľovať život na Zemi mimozemšťanovi. Styčné body jednoducho neexistujú, musíte sa uchýliť k metaforám.

Ste uväznení v tuneli.

Ste na dne oceána.

Ste v plameňoch.

Najdôležitejšia je intenzita. Nevmetí sa do bežného spektra emócií. Ak ste v tom, ste skutočne v tom. Nemôžete z toho vystúpiť bez toho, že by ste vystúpili zo života, pretože ide o samotný život. Váš život. Filtruje všetko, čo prežívate a všetko zveličuje. V tom najextrémnejšom stave majú veci, ktoré by si normálny človek sotva všimol, zdrvujúce účinky. Slnko klesne za mraky a vám sa zdá, akoby vám zomrel priateľ. Cítite rozdiel medzi vnútrom a vonkajškom podobne, ako novorodenec cíti rozdiel medzi maternicou a svetom. Keď si dáte ibuprofen, váš neurotický mozog sa začne správať, ako keby sa predávkoval metamfetamínom.

Nepocítoval som depresiu ako otupenie, ale ako zotrenie, zintenzívnenie, ako keby som žil svoj život v ulite a zrazu tam tá ulita nebola. Bolo to úplné obnaženie. Červená surová, nahá myseľ. Osobnosť vyvlečená z kože. Mozog v zaváraninovom pohári plnom kyseliny, ktorá predstavuje skúsenosť. V tom čase som si však neuvedomoval, nechápal som, že tento stav duše bude mať pozitívne, ale aj negatívne dôsledky.

Nehovorím o tom, že všetko, čo vás nezabije, vás posilní. Nie. To jednoducho nie je pravda. Čo vás nezabije, to vás veľmi často oslabí. Čo vás nezabije, to vás môže poškodiť tak, že budete krívať po zvyšok svojich dní. Čo vás nezabije, môže vás natoľko vystrašiť, že nedokážete vyjsť z domu, dokonca ani z vlastnej spálne, a že sa budete chvieť alebo nesúvisle niečo mrmlať alebo sa hlavou opierať o okno a želať si, aby ste sa mohli vrátiť do času predtým, než vás to nezabilo.

Nie.

Nie je to otázka sily. Aspoň nie tej stoickej sily, ktorá vám káže, aby ste sa vzchopili a príliš o tom nerozmýšľali. Je to skôr také prizúmovanie. To zotrenie. To prepnutie z prozaického na poetické. Keď som ešte nemal dvadsaťštyri, nevedel som, ako zle sa môže človek cítiť, ale neuvedomoval som si ani to, ako dobre sa môže cítiť. Možno vás tá ulita ochraňuje, ale zároveň vám bráni pociťovať tie dobré veci naplno. Depresia je určite pekelnou cenou za prebudenie k životu, a kým

ňou trpíte, nezdá sa vám, že to stojí zato. Všetko zlé je na niečo dobré. Ak si však uvedomíte, že radosť nie je len kompenzáciou za bolesť, ale že v skutočnosti z nej môže prameniť, má to terapeutické účinky.