

John Moe - Užasný svet depresie

Preložil: Samuel Marec

Mám istú chorobu, s ktorou žijem už niekoľko desaťročí. Je veľmi vážna a nielen mne, ale aj mojim blízkym veľakrát ublížila. Má negatívny vplyv na moje fyzické zdravie, spoločenské zručnosti, nálady, sebahodnotenie a môj pohľad do budúcnosti. Je beztvárá, bezfarebná a neviditeľná. Stále som ako-tak nažive, ale ide o potenciálne smrteľnú chorobu. Každý rok na ňu aj množstvo ľudí umiera.

Reč je o horúčke sobotnej noci.

Nie, samozrejme, reč je o depresii! Proti horúčke sobotnej noci ma predsa pred mnohými rokmi zaočkovali.

Viete, čo je najzvláštnejšie? Aj vo chvíľach, keď som trpel naozaj vážnymi a silnými epizódami depresie, stále mi pripadala zábavná. Zdalo sa mi smiešne, do akej miery táto choroba kriví moje vnímanie okolitého sveta ako zrkadlo v bludisku. Bolo až smiešne, že ma na posteľ dokáže pripútať čosi, čo nie je dôsledkom zlomeniny ani baktérií a nemá ani žiadnu inú badateľnú príčinu. A keď ostatní, najmä komici a spisovatelia, hovorili o svojich skúsenostiach s depresiou a keď sa ich skúsenosti podobali na moje, smial som sa, lebo sme sa nechali oklamať všetci. Smial som sa rovnako, ako sa vďačné publikum smeje na mimoriadne vydarenom kúzelníckom triku. „Všetkých nás podviedli, ale nevieme ako!“ Hoci, pochopiteľne, keď vystupuje kúzelník, nič podobné nekričím. Možno však začnem.

...

Vonku bolo leto, jasné a vlhké, a ja som sedel vnútri, vo veľkom čalúnenom ušiaku, pripravený ponoriť sa do toho s novou terapeutkou.

„Asi si z toho budem robiť srandu,“ povedal som na úvod nášho prvého stretnutia. „Som zvyknutý tak hovoriť. Rád vtipkujem o smutných a temných záležitostiach. Pomáha mi to prekonať ich. Vtipy a smiech sú pre mňa ako kyslík. Možno tým odbočujem od problému, neviem. Ale nemyslím si to. To mi povedzte vy.“

„Dobre,“ povedala Julie.

Bolo to úvodné stretnutie, počas ktorého terapeutke porozprávate, o čo ide. Opíšete jej rodinné zázemie, traumy, výskyt psychických porúch u príbuzných, ako vyzerá váš bežný život, ako sa staráte o svoje zdravie. Poviete jej dôvod, pre ktorý ste si toto stretnutie dohodli a ocitli sa v tomto čalúnenom ušiaku.

„Depresiu mám celý život, ale zistil som to asi len pred dvanástimi rokmi. Dá sa však povedať, že sa to snažím okabátiť už od detstva. Podarilo sa mi dosiahnuť, že sa môj stav nezhoršuje. A chcem, aby mi bolo lepšie.“

„Tak sa teda pozrime na to, či s tým vieme niečo urobiť,“ povedala Julie.

Páčila sa mi. Hľadanie terapeutky sa istým spôsobom podobá chodeniu na rande. Možno budete musieť absolvovať niekoľko veľmi nudných, zvláštnych alebo napätých stretnutí, a až potom nájdete niekoho, s kým si budete rozumieť. Mal som šťastie: pri tomto stretnutí som mal dobrý pocit hneď od začiatku. Z rôznych dôvodov som v minulosti s terapeutmi oboch pohlaví nadväzoval poväčšine krátkodobé vzťahy. Boli to len také úlety. Zažil som dokonca aj niekoľko jednorazových vzťahov. Nikdy som sa neodhodlal na skutočný záväzok. Moja myseľ bola ako bujarý býk, ktorý potrebuje slobodu.

„Musím však povedať, že existuje množstvo dôvodov, pre ktoré si myslím, že to medzi nami nebude fungovať,“ povedal som. „Áno, uvedomujem si, že práve v tejto chvíli zo mňa možno hovorí depresia, ale nič iné k dispozícii nemám. Stav sa mi nikdy predtým nezlepšil, tak prečo by sa mal teraz? Ale áno, som pripravený to skúsiť. A verím, že to bude fungovať. Ale pochybujem, že bude.“

Julie bola odo mňa o niečo mladšia, ale mala už dosť rokov na to, aby niečo mala predsa len za sebou. Pravdepodobne už sama zakúsila problémy, zrejme jej už zomrel niekto blízky. Mal som preto pocit, že bude vedieť, o čom hovorím. Bola veselá, ale udržiavala si odstup a pripomínala mi

nejaké dievča, ktoré som poznal na vysokej škole: dievča, ktoré bolo členkou dievčenského spolku, ale zároveň si uvedomovalo, aké hlúpe tieto dievčenské spolky sú.

„Viete, čo je na tom podľa mňa hlúpe? Že moderujem jednu šou. Je to podcast o depresii, takže celý deň v práci trávim rozmýšľaním o nej. A aj mimo práce trávim veľa času rozhovormi o nej. Cestujem a mám o nej príhovory. Momentálne pracujem na knihe a zase sa týka depresie. Lenže na začiatku toho všetkého bol podcast.“

„Ten podcast dobre poznám,“ povedala. „Spomínali ste ho v maile, ale poznala som ho aj predtým.“ Naozaj som jej napísal mail, ale počítal som s tým, že si ho neprečíta, a ak áno, tak si ho nezapamätá, pretože som hlúpy a zbytočný a nikto ma nemá rád. Nebol som z toho smutný; bral som to tak, že presne tak to na svete proste chodí.

Rozprával som a rozprával – presne tak, ako zvyknem. „Lenže tá šou je väčšinou o depresii, ktorou trpia iní ľudia. Mám pocit, že depresii iných ľudí pomerne dobre rozumiem. Dokážem rýchlo prísť na to, čo ich trápi, a vytiahnuť z nich informácie a príbehy. Spojiť veci, ktoré im samým spojiť nenapadlo. Nevieť však, čo sa deje so mnou samým. Len ťažko uvidím mrakodrap, ak som v jeho vnútri.“

Moje prvé stretnutie s Julie prebehlo po prvých dvoch sezónach Úžasného sveta depresie. Keď som sa s ňou rozprával, mal som za sebou už dva roky dlhých a hlbavých rozhovorov s komikmi, hudobníkmi a spisovateľmi, ktorí trpia klinickou depresiou. V rámci podcastu sme depresii dali prezývku „Clinny D“. Veľa času som tiež strávil s kolegami z rádia; analyzovali sme tie rozhovory a diskutovali o tom, ako ich čo najlepšie robiť tak, aby sme boli informatívni, prinášali osvetu, ale zároveň poslucháčov aj pobavili. V tej chvíli, pri stretnutí s Julie, som sa vlastne prvýkrát pokúsil urobiť niečo pre zlepšenie svojho vlastného psychického zdravia, ktoré sa väčšinu môjho života pohybovalo na škále medzi „nejako to ide“ a „toto je katastrofa“. Celé roky som strávil tým, že som iným ľuďom radil, aby vyhľadali pomoc. Presviedčal som ich, že sa ich stav môže zlepšiť. Nikdy som tomu však neveril v súvislosti so sebou samým.

Namiesto toho, aby som sa snažil o zlepšenie svojej duševnej rovnováhy, som sa vždy sústredil len na to, aby som to ešte chvíľu vydržal. Vlastne to bolo ako život v dome, v ktorom sa neustále objavujú požiare, ale ja sa zakaždým sústredím iba na hasenie ohňa. Jediným ďalším plánom – teda aspoň myslím – bolo sedieť v tom zhorenom a zadymenom dome a opakovať si, že teraz už je všetko v poriadku. Nemal som v úmysle opraviť múry, zaplátať strechu ani predovšetkým prísť na to, odkiaľ sa neustále zjavujú tie plamene. Nič sa nedeje, priatelia, len mám v dome stále bordel. Nakoniec som usúdil, že v mojom prípade je už jednoducho neskoro. Môj zdravotný stav sa nikdy nezlepší, takže ideálny scenár je, že mi nebude horšie. Nebol som z toho nadšený, ale zmieril som sa s tým. Moja predstava zlepšenia pôsobila tak, ako keby vám ruku odhryzol žralok a vy by ste čakali, že nová vám jednoducho narastie sama od seba. Stačí zastaviť krvácanie a začať robiť podcast o ranách po uhryznutí žralokom. Mimochodom, v tejto knihe sa bude nachádzať množstvo metafor a prirovnaní. Nedokážem predsa nájsť ani poriadnu definíciu depresie. A nikdy som ani nenarazil na nikoho, kto by to dokázal. Aj to je jeden z problémov. A tak, drahý čitateľ, pripútaj sa: odtiaľto bude jazda plná analógií.

U Julie som sedel, lebo v mojom živote sa konečne nazbieralo kritické množstvo udalostí, v dôsledku ktorých sa zdalo, že pomoc vyhľadať nielen dokážem, ale je to dokonca aj naliehavé; naliehavé tým spôsobom, ktorým sa snažíte zachrániť si život. V prvom rade sa blížila moja päťdesiatka, čo je, samozrejme, stredný vek, teda ak plánujete žiť sto rokov. Inak povedané, piesok môjho pozemského života sa v presýpacích hodinách začal celkom jasne presúvať do ich spodnej časti. Deadline sa blížil – a to doslova.

No a okrem toho som v poslednom čase túžil po tom, aby som... nie doslova zomrel, ale aby som už nebol nažive. Nechcel som sa zabiť – bože, kdeže, práve naopak. Len som neustále rozmýšľal nad tým, aká príjemná by zrazu bola ničota; tá ničota, v ktorej si ničotu ani neuvedomujem. A to všetko aj napriek nesmiernym radostiam, ktoré život ponúka a medzi ktoré patrí napríklad rodina, zmrzlina alebo vyradovacie zápasy NBA. Šoféroval som do práce, drhol kuchyňu alebo som sa snažil zaspáť a vtom prásk! Zrazu sa objavila túžba po prázdnote – prázdnote, pri ktorej mi bolo jasné, že by som si ju neuvedomoval, lebo presne tak to pri prázdnote chodí. Bol to pocit morbidný a depresívny, ale

zároveň mi liezol na nervy. Prirodzene, v skutočnosti išlo o to, že si hlava potrebovala oddýchnuť, ale namiesto toho si nedala pokoj a neustále ma tlačila do temnoty.

Môj konkrétny druh depresie reaguje na stres. Presnejšie, pri strese sa prebúdzajú. Keď sa veci komplikujú, nemotivuje ma to. Namiesto toho prepadám zúfalstvu. Stane sa zo mňa človek, ktorý akoby vypadol z pesničky od The Smiths. Keď som sa konečne načialhol po telefóne a dohodol si termín u Julie, bol som spevák Morrissey, ktorý sa osamote motá po tmavom suteréne. Medzi stresové faktory patrila môj starší syn Charlie, ktorý mal čoskoro nastúpiť do posledného ročníka strednej školy a chystal sa rozosielať prihlášky na vysoké školy, ako aj organizovanie ďalšieho pokračovania podcastu a snaha čo najlepšie napísať knihu, ktorú práve čítate.

Áno, stres je v živote prítomný neustále, všetci si prejdeme problémami. Rýchlosť, ktorou som stres dokázal premieňať na depresiu, však dosiahla závažné výšky. Bol to neuveriteľne efektívny stroj. „A z čoho presne máš ten stres?“ mohli by sa pýtať normálni ľudia, teda za predpokladu, že by som sa o tom s normálnymi ľuďmi niekedy rozprával. „Máš predsa rodinu, dom, auto a dobrú prácu. Prekážky proste prekonaj!“

Ako keby to bolo také jednoduché. Ako keby som si to bol vybral. Ako keby stáli pred mnou možnosti označené nálepkami „1. Prekonám to“ a „2. Neustále mi bude nahovno“. A ja by som po dôkladnom zvážení skonštatoval: „Vyberám si druhú možnosť“.

Normálni a smutní ľudia sa totiž od seba odlišujú. Skúsme si predstaviť dlhý most ponad hlboký kaňon a na ňom dve autá. V jednom z nich sedia normálni ľudia, v druhom smutní. Normálni ľudia sa vezú vo veľkom buicku, ktorý váži tonu a má nízky podvozok. Keď fúka silný vietor, normálni ľudia cítia mierny tlak, ale idú ďalej a možno len tak mimochodom poznamenajú, že „začína trochu fúkať“. A potom ďalej počúvajú, čo ja viem, Foo Fighters. Smutní ľudia sú natlačení do starého fordru model T, ktorý má navyše z nejakého dôvodu na streche rozťahnutú lodnú plachtu. Vidia, že prichádza vietor, a vedia, že im hrozí pád do kaňonu. Normálni ľudia vidia, ako smutní bojujú s vetrom, a rozmýšľajú, v čom je problém, pretože im sa ten vietor nezdá až taký silný. „Musíte myslieť pozitívne!“ kričia normálni ľudia na tých smutných, zatiaľ čo fordka letí do priepasti a posádka rýchlo vyťahuje padáky, na ktoré je inak celkom zvyknutá.

V minulosti som zažil dobrých terapeutov, hoci len nakrátko, lenže z terapie som si vždy odniesol maximálne to, že som lepšie pochopil, ako veľmi som mimo. To, samozrejme, pomôže, ale o pokroku môžeme hovoriť iba sotva. Je to, ako keby ma zavreli do chladničky, ale aspoň poznám jej značku. A nebola to ani chyba terapeutov, ku ktorým som chodil, pretože každý z nich patrila medzi odborníkov a svoju prácu robil viac ako dobre. Na vine som bol ja alebo depresia. V rámci terapie som nikdy nebol ochotný ísť dostatočne hlboko, lebo presne tam sa ukrývali všetky príšery. Hovorím o naozaj, ale naozaj zlých spomienkach, hlbokých ranách, jazvách a udalostiach, ktoré sú také traumatizujúce, že človeka zmenia navždy. Namiesto toho, aby som sa vyrovnal s vlastnou minulosťou, bol som ochotný uzavrieť s ňou neisté prímerie. Môj život sa premenil na oblasť Blízkeho východu, kde sa krajiny navzájom nenávidia. Určite dôjde k bombovým útokom, ale domovina je domovina.

Životom som prechádzal s presvedčením, ktoré sa často vyskytuje v jednoduchších sférach populárnej psychológie: minulosť patrí do minulosti a človek sa má pohnúť ďalej. „Nechaj to tak,“ hovoria normálni ľudia, akoby to tým druhým už dávno nenapadlo. Don Henley a Glenn Frey napísali v tomto duchu aj pieseň, ktorú nazvali „Povznies sa nad to“. (Keby som im mal odpovedať svojou piesňou, volala by sa „Choďte do riti, Don Henley a Glenn Frey, lebo vôbec neviete, o čom hovoríte“.) Väčšinu ľudí, ktorým sa páči zámerne primitívna Henleyho metóda, podozrievam, že nemá minulosť plnú nepríjemných zážitkov. Táto rada je jednoducho absolútna hlúposť. Ak nerozumiete svojej minulosti, potom vlastne neviete, ako sa vaša myseľ dostala tam, kde je dnes, pretože jednoducho nepoznáte sami seba.

Horšie je však to, že smutný človek v dôsledku depresie stratí nádej. Nahradí ju zúfalstvo a vám ostane len podozrenie, ak nie rovno presvedčenie, že lepšie to už nikdy nebude. Ako to má človek rozlúsknuť? Depresia predsa robí všetko pre to, aby ste ani nevstali z postele. Nedovolí vám osprchovať sa a umyť si zuby. Prísť na to, ako funguje vaša myseľ, je preto asi také jednoduché ako cesta na Mars. Autobusom.

Počas rozhovorov, ktoré som v rámci podcastu robil, som neustále počúval o kognitívnej behaviorálnej terapii. V rámci psychologického poradenstva ide o praktickú metódu, ktorá je postavená na zmene vzorcov myslenia tak, aby nedochádzalo k premene každodenných stimulov na toxické myšlienky. Zničíte staré cesty, ktoré vás zakaždým privedú do zlých častí mesta, a vybudujete široké diaľnice do bohatých štvrtí. V rámci podcastu sa zdalo, že najlepšie sa darí práve tým hosťom, ktorí absolvovali kognitívnu behaviorálnu terapiu. A tak, keď som sa pustil do hľadania nového terapeuta, stanovil som si jasné kritériá. V ponuke musel byť práve tento prístup, dotýčny alebo dotýčny musel sídlieť relatívne blízko môjho bydliska, aby som nemohol nájsť dôvody na odrieknutie dohodnutého termínu, a okrem toho nesmel mať okolo dvadsaťtri rokov a/alebo volať sa Kristi.

V rámci prvého stretnutia som sa dostal asi len do polovice vlastnej životnej púte. Myslím, že väčšina terapeutov aj pacientov to všetko zvládne v rámci jedného stretnutia, ale my sme si museli dohodnúť aj druhé, aby sme to prešli celé. Pamätám si, ako Julie otvorila ústa dokorán počas jedného opisu toho, ako sa ku mne vlastná rodina správala nevelmi chápatým spôsobom. Keď sa vám podarí šokovať profesionálneho terapeuta, viete, že ste niečo naozaj dokázali.

Na konci druhého stretnutia sa Julie odmlčala a usporiadala si myšlienky. „Máte toho za sebou viac ako väčšina ľudí,“ povedala potom. V duchu som si zablahoželel k titulu majstra sveta v traumatizácii a rýchlo som si predstavil veľkolepé, hoci trochu ponuré udeľovanie cien.

Pre človeka trpiaceho depesiou môže byť najdlhšia práve cesta medzi bodom, v ktorom sa v tej chvíli nachádza, a miestom, kde mu bude poskytnutá pomoc. Jej vyhľadanie, dohodnutie stretnutia a potom aj dodržanie termínu môže byť nadľudskou úlohou. Uvedomujem si, že to znie šialene. Ak sa vám môže polepšiť, prečo by ste sa o to nepokúsili čo najskôr? Je to, ako keby ste boli nesmierne hladní, ale napriek tomu nešli do obchodu Free Pizza Store, ktorý sa nachádza tri metre od vás. (Úprimne nerozumiem, ako je možné, že sa Free Pizza Store až doteraz udržal na trhu.) Okrem toho si teraz predstavujem, ako sa Herkules v depresii snaží prísť na to, ktorého terapeuta pokrýva jeho zdravotná poisťka, a popri tom túži po pizzi.

Ľudí odrádza strach; strach, do ktorého depresia s nadšením neustále prikladá. Presvedčenie, že kým nezistíte, že máte psychické problémy, tak psychické problémy nemáte. Ak sa na tú príšeru nikdy poriadne nepozriete, tak potom proti nej nemusíte ani bojovať. Problém je v tom, že tá príšera naozaj existuje, a ak sa s ňou rozhodnete nebojovať, tak vás jednoducho bude neustále mlátiť.

Ja sám som tú príšeru dokázal pomerne úspešne držať pod kontrolou, ale okrem toho som jej chcel aj zasadiť pár úderov. Chcel som, aby mi konečne bolo lepšie.

Tak sme sa pustili do práce a ponorili sa do toho.