

IEMESLI
DŽĪVOT
TĀLĀK

MATT HAIG

REASONS
TO STAY
ALIVE

METS HEIGS

IEMESLI
DŽĪVOT
TĀLĀK



155.2 (035)

He 194

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.

No angļu valodas tulkojusi **Karīna Tillberga**

Mets Heigs

IEMESLI DZĪVOT TĀLĀK

Apgāda vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Tulkojuma redaktors *Guntis Kalns*

Vāka dizainu adaptēja *Vita Lēnerte*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.

Red. nr. R-345.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums, Karīna Tillberga, 2018

© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2018

ISBN 978-9934-0-7181-2

Veltits Andreai

Pilnīgi neiespējama grāmata

Pirms trīspadsmit gadiem biju pārlicināts, ka tas ir neiespējami. Ka es nomiršu vai sajukšu prātā.

Man nebija ne mazāko izredžu vēl būt starp dzīvajiem. Reizēm šaubījos, vai pārcietīšu nākamās desmit minūtes. Tolaik nespēju pat iedomāties, ka jutīšos gana stiprs un pārlicināts par sevi, lai aprakstītu šo pieredzi.

Viens no depresijas galvenajiem simptomiem ir absolūta bezcerība. Nekādu nākotnes izredžu, nekādas gaismas tuneļa galā – tas ir cieši noslēgts abos galos, un tu atrodi tur iekšā. Ja vien es spētu paredzēt nākotni, ja zinātu, ka tā būs daudz gaišāka par visu iepriekšējo pieredzi, tad viens tuneļa gals tiktu atvērts un es saskatītu gaismu. Tā nu šīs grāmatas esība vien pierāda, ka depresija melo un vieš prātā pilnīgi aplamas domas.

Tomēr depresija pati par sevi nav meli. Tā ir reālāka par visu, ko esmu pieredzējis. Bet, protams, tā ir neredzama.

Citiem cilvēkiem šķiet, ka viss ir kārtībā. Tu staigā apkārt ar liesmojošu galvu, bet neviens neredz šīs liesmas. Lielākoties depresija ir neredzama, slēpta parādība, tālab mūsu stigmati* ir visas iespējas plaukt un zelt. Īpaši smagi no tās cieš depresijas upuri, jo stigma ietekmē domas, un depresija ir domu slimība.

Depresijas mācīts cilvēks jūtas vientuļš un domā, ka viņš vienīgais tik smagi cieš. Slimnieks ļoti baidās radīt jukuša cilvēka iespaidu un dara visu, lai slēptu savu stāvokli. Bailēs tikt atstumts viņš noslēdzas sevī kā austere un nerunā par savām problēmām. Un tas ir pilnīgi aplam, jo, runājot par tām, kļūst vieglāk. Vārdi – izteikti vai uzrakstīti – ir mūsu saikne ar pasauli, un, runājot par savām izjūtām un rakstot, mēs uzturam saikni cits ar citu un savu īsto “es”.

Protams, cilvēks ir savrupa būtne. Atšķirībā no dzīvniekiem mēs valkājam drēbes un radām pēcnācējus aiz slēgtām durvīm. Mēs kaunamies, ja mums ir kādas novirzes no normas. Bet no šī kauna var atbrīvoties, runājot

* Stigma (kauna zīme) ir stāvoklis, kad cilvēks ar psihiskiem traucējumiem jūtas nepilnvērtīgs un izstumts no sabiedrības pat tad, ja citi nezina par šīm problēmām un viņš necieš no apkārtējo noraidošās attieksmes. (*Tulk. piez.*)

par savām problēmām, pat lasot un varbūt arī rakstot par tām.

Vismaz es tam ticu. Tieši lasot un rakstot es zināmā mērā paglābos no savas tumsas valstības. Kolīdz sapratu, ka depresija melo mums par nākotni, man radās doma uzrakstīt par šo pieredzi, reizi par visām reizēm izrēķināties ar savām ligām. Šai grāmatai ir divi galvenie mērķi: pirmkārt, reducēt ar psihiskiem traucējumiem saistīto stigmatu, otrkārt, viest lasītājā pārlicību, ka bezdibeņa dzīlēs nevar gūt gana skaidru priekšstatu par apkārtējo pasauli (tā gan varētu būt visai donkihotiska iecere). Sarakstīju šo grāmatu tāpēc, ka nodrāzti izteicieni ir tie patiesākie. Laiks patiešām dziedē, un tuneļa galā *ir* gaisma, pat ja mēs nespējam to saskatīt. Un mākoņi ar sudraba maliņu arī ir pieejami – divi par vienu cenu. Dažkārt vārdi spēj mūs atbrīvot.

Maza piebilde, pirms ķeramies pie lietas

Katram no mums ir unikāls prāts, un unikālas ir arī tā problēmas. Mans prāts nogāja no sliedēm citādi nekā citu cilvēku prāti. Mūsu pieredze bieži līdzinās citu pieredzei, bet tās nekad nav identiskas. Tādi vispārīgi apzīmējumi kā “depresija”, “trauksme”, “panikas lēkmes” un “obsesīvi kompulsīvie traucējumi” ir visnotaļ lietderīgi, tomēr nedrīkst aizmirst, ka katram ir atšķirīga pieredze.

Depresija ir strikti individuāla parādība. Mēs atšķirīgi izjūtam ciešanas, tām ir atšķirīgas gradācijas, un tās izraisa atšķirīgu reakciju. Tāpat ir ar grāmatām – būtu noderīgas vien tās, kuras precīzi atspoguļotu mūsu pieredzi un pasaules skatījumu, būtu vērts lasīt tikai pašu sarakstītas grāmatas.

Nav iespējams “pareizi” vai “nepareizi” ciest no depresijas, panikas lēkmēm vai suicidālām tieksmēm. Tas viss notiek pats no sevis. Garīgas ciešanas, gluži tāpat kā joga, nav sporta sacensību veids. Tomēr laika gaitā esmu sapratis, ka gūstu mierinājumu, lasot par to, kā cietuši, pārvarējuši izmisumu un turpinājuši dzīvot citi cilvēki. Tas ir devis man cerību. Ļoti ceru, ka šī grāmata arī dos kādam cerību.