

Więzienie

Czy znasz różnicę pomiędzy byciem w depresji a byciem nieszczęśliwym? Różnica rzeczywiście istnieje, a jeśli doświadczyłeś jednego i drugiego, będziesz umiał rozróżnić oba te stany.

Osoba, która czuje się nieszczęśliwa, gdy dotknie ją nawet najcięższy cios, wciąż będzie w stanie szukać pocieszenia i pozwolić, aby choć w niewielkim stopniu ta pociecha przeniknęła jej serce i złagodziła ból. Będzie mogła szukać współczucia i pełnego miłości, troskliwego wsparcia oraz będzie w stanie przyjmować je od innych; będzie mogła okazywać sobie łagodność i sama się pocieszyć. W depresji natomiast nie jest możliwe przyjęcie czyjegokolwiek współczucia czy troski ani nawet odczuwanie łagodnej miłości do samego siebie. Inni ludzie mogą spieszyć z pocieszeniem, oferując całą swoją miłość, współczucie i jaką tylko można sobie wymarzyć troskę, ale nic nie zdoła przebić murów, które człowieka od nich oddzielają. Natomiast ty* — cierpiący na depre-

* Autorka w całej książce odnosi się wprost do czytelnika i ta konwencja zostanie utrzymana dla zapewnienia bezpośredniego tonu przekazu (przyp. tłum.).

sę, uwięziony w jej ścianach — nie tylko odmawiasz sobie pocieszenia i swobody, ale także sam sobie wymierzasz karę słowem i czynem. Depresja jest więzieniem, w którym jesteś zarówno cierpiącym więźniem, jak i okrutnym strażnikiem.

Właśnie ta specyficzna izolacja odróżnia depresję od zwykłego poczucia nieszczęścia¹. To nawet nie jest zwyczajne poczucie odizolowania, choć w więzieniu depresji człowiek jest boleśnie samotny. To izolacja, która może nawet zmienić postrzeganie otaczającego świata. Na poziomie intelektualnym wiesz, że zamieszkujesz wspólną przestrzeń z innymi, że z nimi rozmawiasz, a oni cię słyszą. Jednak ich słowa dochodzą do ciebie, jakby płynęły z przeciwnej strony głębokiej otchłani. Możesz wyciągnąć rękę i dotknąć innego człowieka, a on może dotknąć ciebie, ale poprzez ten dotyk nic nie zostaje przekazane. Żaden kontakt międzyludzki nie przenika przez tę barierę. Nawet otaczające cię przedmioty wydają się oddalone, choć wiesz, że tak nie jest. Choć zdajesz sobie sprawę, że słońce świeci, a ptaki śpiewają, wiesz — i jest to tym bardziej dojmujące — że niebo straciło swój kolor, a ptaki ucichły.

Jak możesz opisać to doświadczenie i przekazać jego znaczenie? Kiedy powiesz, że czujesz się pogrążony w depresji, przygnębiony czy że masz naprawdę dość, dla kogoś innego może to znaczyć nie więcej niż poniedziałkowy blues czy coś, z czego mógłbyś się otrząsnąć, jeśli byś naprawdę spróbował. Ty jednak wiesz, że to nie jest przemijający zły nastrój ani coś, co zniknie, jeśli się postarasz „wziąć się w garść”. Zgiełk twoich uczuć jest tak wielki, że trudno jest nawet próbować to opisać. Lepiej więc zachować milczenie.

Istnieje jednak sposób oddania tych doświadczeń. Gdybyś był artystą lub filmowcem, mógłbyś stworzyć obraz, w którym przekazałbyś choć część tego, czego doświadczasz. Dlatego właśnie, zwykle na pierwszym spotkaniu, zadaję

swoim pacjentom cierpiącym na depresję: „Czy mógłbyś namalować obraz przedstawiający to, co czujesz? Czy mógłbyś namalować?”

Niektórzy odpowiadają od razu i opisują swoje doświadczenia w kompleksowy sposób. Inni podchodzą do tego raczej nieśmiało i z trudem wyszukują słowa, są nieśmiało i z trudem wyszukują słowa, są uproszczone obrazy. Jednak niezależnie od tego, czy ktoś zapytała, zauważyłam, że przedstawione obrazy nie można zaklasyfikować do pewnych kategorii. Wszystkie pojawiają się obrazy osób samotnych, jakby w mgłę. Mgła może być szara, czarna lub tęczowa, może być z nienajmocniejszych kolorów. Mgła może wirować, może być nieruchoma i gęsta jak wata. Osoby, które próbują się z niej wydostać, może też stać, z nadzieją i poczuciem beznadziei.

Pojawiają się także obrazy pustych krajobrazów, szarych pustyń, mroźnych uroczysk lub bezkresnych anów. Osoba widzi siebie, jak zmierza w stronę horyzontu, zostaje uwięziona w szalejącej nawałnicy, siedzi na płonącej skale czy topniejącej krze.

Są również obrazy samotnych osób znajdujących się w otwartej przestrzeni bądź ciasno omotanych w szarych sieciach lub przygniecionych jakimś ciężarem. Osoby, które są owinięta w całun, gruby czarny materiał lub w ciężkie okrycie. Obciążeniem może być przygnieciony skrzynia lub gładzający serce, ptak białego koloru, czarna sowa, która przysiadła komuś na ramieniu. Solomon* postrzegając swoją depresję jako ciemność

* Andrew Solomon (ur. 30 października 1963 r.) jest pisarzem zajmującym się polityką, kulturą i psychologią. Otrzymał nagrodę National Book Award w Nowym Jorku i w Londynie. Jest laureatem nagrody National Book Award, w roku 2002 został finalistą

swoim pacjentom cierpiącym na depresję pytanie: „Gdybyś mógł namalować obraz przedstawiający to, co odczuwasz, co byś namalował?”

Niektórzy odpowiadają od razu i opisują swoje wyobrażenia w kompleksowy sposób. Inni podchodzą do tego raczej nieśmiało i z trudem wyszukują słowa, szkicując bardzo uproszczone obrazy. Jednak niezależnie od tego, kogo bym zapytała, zauważyłam, że przedstawione obrazy niezmiennie mona zaklasyfikować do pewnych kategorii. Przede wszystkim pojawiają się obrazy osób samotnie błędzących we mgle. Mgła może być szara, czarna lub tworzyć gmatwaninę mocnych kolorów. Mgła może wirować wokół osoby, może też być nieruchoma i gęsta jak wata. Osoba może próbować się z niej wydostać, może też stać, zmrożona strachem i poczuciem beznadziei.

Pojawiają się także obrazy pustych krajobrazów, wysuszonych pustyń, mroźnych uroczysk lub bezkresnych oceanów. Osoba widzi siebie, jak zmierza w stronę pustego horyzontu, zostaje uwięziona w szalejącej nawałnicy bądź jak siedzi na płonącej skale czy topniejącej krze.

Są również obrazy samotnych osób znajdujących się na otwartej przestrzeni bądź ciasno omotanych w jakąś materię lub przygniecionych jakimś ciężarem. Osoba może być owinięta w całun, gruby czarny materiał lub inne otulające okrycie. Obciążeniem może być przygniatająco ciężka skrzynia lub głąz miażdżący serce, ptak bądź masywna, czarna sowa, która przysiadła komuś na ramieniu. Andrew Solomon* postrzegał swoją depresję jako ciężką winorośl

* Andrew Solomon (ur. 30 października 1963 r.) jest pisarzem zajmującym się polityką, kulturą i psychologią. Obecnie mieszka w Nowym Jorku i w Londynie. Jest laureatem nagrody literackiej National Book Award, w roku 2002 został finalistą Nagrody Pu-

oplatającą pień dębu i wysysającą z niego życie — „wysysająca rzecz, która mnie omotała; ohydna i bardziej żywa ode mnie”².

Najbardziej złożone obrazy to te, w których osoba jest uwięziona. Osoba ta może pędzić w głąb niekończącego się czarnego tunelu, przywierać rozpaczliwie do ścian niezglębionej czeluści, trząść się ze strachu na zboczu krateru wypalonego wulkanu, tkwić zamknięta na klucz w zimnym lochu lub być zapieczętowana w metalowej kuli czy czarnym balonie. W opisach pojawiają się też różnorodne kształty i formy klatek. Osoba może przedstawiać siebie jako człowieka samotnego, uwięzionego w dzwonie głębinowym, gdzieś w odmętach zimnego Morza Północnego, człowieka porzuconego na diabelskim młynie w wyludnionym wiosłym miasteczku czy kulącego się w kącie klatki kołyszącej się na wystrzępionej linii ponad bezdenną przepaścią.

Wszystkie te obrazy są straszne, choć w niektórych kryje się okruczeństwo nadziei. Możliwe, że uda ci się odnaleźć drogę wyjścia z wirującej szarej mgły czy zrzucić ciężar miazdzący ramiona. Może przyjmiesz pomoc z zewnątrz — przyjaźnie nastawiony Eskimos czy ktoś, kto dzierży klucz do diabelskiego młyna, pojawi się w polu widzenia. Możliwe, że uda ci się zdobyć siłę, by samemu wydostać się z bezdennej otchłani lub odwinąć ciężki materiał. Jednak niezależnie od osoby we wszystkich obrazach przewija się wspólny motyw — przedstawiony na nich człowiek cierpi, gdyż jest straszliwie odizolowany.

Jesteś sam — w więzieniu.

litze, znalazł się także na liście autorów stu najlepszych książek dziesięciolecia publikowanej przez „The Times” (przyp. tłum.).

ROZDZIAŁ 2

W więzieniu

„Kiedy budzę się rano — rzekła Rose — jestem żona, by wstać z łóżka. Mieszkam w tym domu dziesięć lat i tyle samo czasu śpię w tym łóżku, boję, żeby wstać, przemierzyć pokój i otworzyć drzwi do sypialni. Tak więc leżę i dumam; pojawiają się różne myśli i zaczynam się tak strasznie bać, że nie wiem, co zrobić, żeby tylko zająć myśli, ale za chwilę się podnieść z pościeli. Tak więc leżę dalej i strach narasta”.

John wstaje i idzie do pracy. W swoim domu czuje się bezpiecznie, ale kiedy wkracza tam do pracy, by skrytykować jego pracę, a następnie, by go zobaczyć, że kolejnego dnia będzie musiał się stawić w fabryce, Johna oblewa zimny pot i ogarnia go strach. Podczas przerwy obiadowej udaje się do domu, siada do łóżka i naciąga kołdrę na głowę. Żona siedzi w takiej pozycji, ale ani jej współczucie, ani pragnienie, w stanie ruszyć go z miejsca. „Jesteś po prostu sam — krzyczy żona i wychodzi, trzaskając drzwiami”.

Słowo „samolubny” doskonale oddaje istotę samotności wewnątrz więzienia depresji osoba jest bardzo samotna.