

PRVÁ KAPITOLA

Dôverne známy pocit

V lete roku 1994 som si myslel, že depresia u mňa dosiahla svoj vrchol a že sa už nemôže viac prehĺbiť či spôsobiť mi viac bolesti. Stratil som blízku osobu, kariérne som zlyhal, prišiel som o zamestnanie, prežíval som manželské odlúčenie, hrozil mi rozvod a strata domova – toto všetko bola pre mňa záťaž, ktorú som nevedel prekonať, a keďže sa mi zhoršil stav cyklickej depresie, mal som pocit, že sa bezmocne strácam vo víre temnoty.

Antidepressíva, ktoré mi predpísal lekár najskôr len dočasne, situáciu ešte zhoršili. Bol som oboznámený s možnými vedľajšími účinkami, no netušil som, že sa prejavia až v takej sile.

Po začatí medikamentózne liečby som sa prvé dva mesiace cítil, akoby som otvoril Pandorinu skrinku s chaotickou negativitou a vliezol dnu. Triaslo sa mi telo, neustále som pociťoval fyzickú bolesť a spal som priemerne 90 minút denne, hoci som užíval tabletky na spanie. Vo dne i v noci som celé hodiny preležal na posteli so zatvorenými očami a v mysli sa mi stále dokola premietali nočné mory. Sotva som vládol chodiť a stratil som chuť do jedla. Snažil som sa nájsť spôsob, ako spácham samovraždu, aby sa bolesť vytratila, no nedokázal som sa sústrediť alebo nájsť prostriedky na vytvorenie realistického plánu.

Potom začali postupne ustupovať najzávažnejšie vedľajšie účinky a ja som sa ocitol v neznámom, napoly surrealistickom svete. Bolesť a nespavosť sa zmiernili, potom zmizli úplne, no aj tak som mal pocit, že žijem

v tele niekoho iného, že žijem život niekoho iného. Správal som sa drzo a agresívne, podráždene a nenávisťne voči každému – od najlepších priateľov až po ľudí, ktorých som ani veľmi nepoznal. Začal som vo veľkom flámoviť a piť viac alkoholu, než som bol zvyknutý. Správal som sa ako odtrhnutý z reťaze, no bolo mi to úplne fuk. Nespoznával som sa.

Celý život som bojoval s depresiou, no toto bolo jednoznačne moje najhoršie obdobie. Hľadal som pomoc v medicíne aj psychoterapii, no to situáciu v istých ohľadoch ešte zhoršilo. Vyskúšal som techniky osobného rozvoja, afirmácie, pozitívne myslenie, meditáciu aj čítanie duchovných textov – takmer všetko, na čo som natrafil a čo mi s dobrým úmyslom poradili priatelia. Počúval som rôzne nahrávky či chodil na víkendové semináre, a hoci som sa na chvíľu cítil dobre, opäť som skĺzol do tej istej depresívnej temnoty.

Viem, že dnes je boj s depresiou bežná vec a v istej podobe ho zvädza približne 360 miliónov ľudí na svete. Depresia sa považuje za najčastejšiu psychickú poruchu v západnom svete. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) predpokladá, že do roku 2020 sa depresia stane druhou najčastejšou príčinou zdravotných ťažkostí na svete. Jej ničivé dôsledky predbehnú len srdcové ochorenia.

Štatistiky uvádzajú, že v Spojených štátoch amerických depresiu zažije 35 až 40 miliónov ľudí. Každý desiaty Američan v súčasnosti užíva nejaký druh antidepresív, pričom u žien vo veku od 40 do 50 rokov je to každá štvrtá žena. V roku 2013 poberalo federálny príspevok v období práceneschopnosti z dôvodu „porúch nálady“ viac než 1,4 milióna Američanov, čo znamená, že pre depresiu a podobné problémy vôbec nemohli pracovať. V Spojenom kráľovstve v rokoch 2014 až 2015 až 17,3 percenta obyvateľstva (viac než 11 miliónov ľudí) preukazovalo „určité príznaky depresie alebo úzkosti“.

EurActiv Nemecko v správe uvádza, že v Nemecku došlo v rokoch 2000 až 2013 k nárastu depresie o 70 percent, pričom v Európskej únii trpí týmto ochorením celkovo asi 30 miliónov ľudí. Depresia je druhým najčastejším dôvodom práceneschopnosti v Európe, čo stojí jej združené ekonomiky približne 120 miliárd eur ročne.

Napriek tomu štatistiky depresie nehovoria o cene, ktorú musí zaplatiť obyvateľstvo. Reč je o bolesti a utrpení miliónov ľudí denne zápasiacich

s ochorením, ktoré lekárska veda dokáže zmierniť len minimálne a nedokáže ho vyliečiť. To je tá skutočná daň za depresiu.

„Bože, prosím, len nech žije...“

Korene mojej depresie siahajú hlboko do môjho detstva. Môže za to hlavne jedna udalosť, ktorá sa udiala v jednu letnú sobotu, keď som mal osem. „Vzal by si Debs asi na hodinku do parku?“ spýtala sa ma mama. „Musím trochu upratať a bola by som ti vďačná, keby si ju na chvíľu postrážil.“

Celý nadšený a šťastný som po ulici tlačil starodávny detský kočík. V ňom bola pod bielou háčkovanou prikrývkou schovaná moja desaťmesačná sestrička. Bola rozkošná. Keď sa zoširoka usmiala a ukázala svoje predné zúbky, rozžiarili sa jej modré oči. Niesol som sa ako páv.

Zverili mi do rúk starostlivosť o „moju malú sestru“, a moje osemročné srdce pyšne poskočilo pri predstave, že ju ukážem priateľom a susedom, ktorí budú taký krásny letný deň určite tráviť na prechádzke v parku alebo na ihrisku. Predstavoval som si, ako budú s láskou a uznanlivo jasať.

Pozrel som sa na Debs a jej nevinný a dôverčivý úsmev ma úplne dostal. Nestačilo mi to – chcel som od nej viac priazne, možno viac radosti, a tak som urobil grimasu a vyplazil na ňu jazyk. Zachichotala sa. Urobil som to znova a nahlas sa rozosmiala.

Áno, to je ono, pomyslel som si, zahrajme sa na kukuk. Debs to zbožňuje.

Potlačil som kočík, pustil som ho a keď už mal nejaký náskok a Debs ma stratila z dohľadu, potom som ho rýchlo dobehol a prekvapil ju grimasou – do uší som si vopchal palce, pohyboval som prstami a vyplazil jazyk. „Kukuk!“ zvolal som.

Ohromne sa jej to páčilo. Zoširoka sa usmiala a zachechtala sa. Bola to tá najlepšia zábavka. Náskok kočíka sa zakaždým trochu zväčšoval, trvalo mi teda dlhšie, kým som ho dobehol a prekvapil ju s „kukuk“. Onedlho som už kočík postrkoval celou silou. Bol som stelesnená bezstarostnosť.

Zahli sme za roh na strmý svah, ktorý ústil do parku. Potlačil som kočík a začal som bežať, aby som ho dobehol, no prepočítal som sa. Bol už príliš ďaleko a vymkol sa spod kontroly. Bežal som najrýchlejšie, ako som

vedel, no nemal som šancu. Celý vystrašený som sa zastavil a díval, ako sa kočík rúti dole kopcom, bočí doprava, naráža na obrubník, katapultuje sa a hore nohami vráža do kmeňa mohutného gaštana.

V tom omračujúcom, traumatickom okamihu sa ma zmocnila príšerná myšlienka: „Zabil som svoju sestru!“

Nahlas som vyhrkol: „Bože, prosím, len nech žije! Ak to prežije, sľubujem, že to už nikdy neurobím.“

Uháňal som dolu kopcom. Prikrývka ležala na tráve pod prevráteným kočíkom. Pretočil som ho a očakával som, že tam uvidím krv, masaker. Mýlil som sa.

Opatrne som kočík obrátil na kolesá. Keď som ho napravil, zbadal som, že Debs zostala pevne pripútaná vnútri. Aj keď pod prikrývkou nebolo remienky vidno, mama ju bezpečne pripútala.

Nič sa jej nestalo, neutrpela žiadne zranenia, len nahodila obrovský úsmev. Nahlas sa zasmiala, akoby práve zažila to najlepšie a najvzrušujúcejšie dobrodružstvo. Keby vedela rozprávať, určite by vykrikla: „Ešte!“ alebo „Ešte raz!“ Prežila to. Bola v bezpečí.

Zatiaľ čo som sa rozhliadal okolo seba, zaplavil ma strach aj pocit viny. Zodvihol som prikrývku, zakryl som ju a uistil sa, že je v pohodlí. Boli tam nejakí dospelí? Videl to vôbec niekto? Prezradí ma?

Nebolo tam však ani živej duše. Nebol tam nikto, kto by ma mohol bonznúť, vyhrešiť alebo potrestať. Šli sme ďalej na ihrisko. Zvierať som v ruke rúčku kočíka, akoby som bol k nemu prilepený, vliekol som sa akoby v opare, pričom Debs stále žiarila a tešila sa z prechádzky.

V parku sa okolo nás zhromaždili kamaráti, aby sa pokochali bábätkom, predniesli sladké rečičky a poachkali. Len som tam nemo stál, takmer som si necítil telo a bol som duchom neprítomný. Ubehla hodina a s Debs sme sa maximálne opatrne vrátili domov.

„Ako bolo v parku?“ spýtala sa mama.

„Fajn.“

„A čo Debs? Páčilo sa jej?“

„Hej.“

Mamina odopla remienky, vytiahla Debs z kočíka, pomaznala sa s ňou a vzala ju do kuchyne, aby ju nakrmila. Vyšiel som na náš dvor a rozpačito som začal kopať do kamienkov, nevedel som, čo so sebou.

Ťažil a znepokojoval ma pocit viny a „zla“. Svojím detským rozumom som sa snažil spracovať, čo sa vlastne stalo a zbaviť sa zmätku, ktorý som pociťoval, chcel som pochopiť dôležitosť alebo závažnosť tejto udalosti, zaškatuľkovať ju a bezpečne zastrčiť do zadnej časti mysle. No nedarilo sa mi, neprišiel som na nič, čo by odohnalo úzkosť a rozporuplné pocity. Stále som si len pripomínal, že Debs sa nezranila, všetko malo byť v poriadku, ale nebolo.

Hoci to Debs prežila bez ujmy a nemala z tejto nešťastnej udalosti nijaké následky, trauma z tejto udalosti a moja prísaha spôsobili emočný kolaps. Ten sa stal významným spúšťačom depresie, ktorou som trpel nasledujúcich 30 rokov.

Kolaps

Keď som kopal do kamienkov, v skutočnosti som sa len chcel zložiť na zem a vyplakať sa, zbaviť sa nahromadenej bolesti a šoku, požiadať o odpustenie a pociťiť, že mi je odpustené. Moje telo, ale aj myseľ, chceli vedieť, že všetko je v poriadku, že Debs je v bezpečí a nič sa jej nestalo, a že sa môžem uvoľniť s vedomím, že život bude plynúť ako doteraz. No ja som zamrzol, uzavrel sa do seba a potlačil inštinktívny strach, ktorý sa vyplavil na povrch. Nespracoval som svoje pocity. V priebehu času som držal tieto pocity „pod pokrievkou“, predstieral som, že som „v pohode“, že ma nič netrápi. Klamal som.

Časom myseľ zabudla, ale telo nie. Moje telo ovládali útržky spomienok, chémia zaseknutých emócií a počiatočného strachu, že som zabil svoju sestru – uložilo si ich do buniek. Môj fyzický stav nechtiac závisel od tejto nevyriešenej traumy, ktorú som v sebe zdravo nespracoval a nevyrovnal sa s ňou, a moje telo vytvorilo „bunkovú pamäť“, ktorej dôsledky ma prenasledovali celé desaťročia.

Moja prísaha

V tom strašnom okamihu plnom paniky, keď som sa zľakol, že som zabil Debs, som urobil chybu, ktorú by mohol urobiť každý z nás. Tvárou v tvár zdrvujúcemu strachu som sa snažil vyjednávať s Bohom, so životom, a to

bez toho, aby som si uvedomil, čo táto dohoda znamená alebo k čomu by mohla viesť.

Vykrikol som prísľub Bohu a zúfalo som sa zaprisahal: „Ak ju zachrániš, už nikdy to neurobím.“ V tej chvíli som, samozrejme, nepremýšľal nad tým, čo „to“ vlastne znamená. Predpokladám, že ako mladému chalanovi mi napadlo len to, že už nikdy nebudem riskovať, správať sa bezohľadne, neuvážlivo či nezodpovedne, že už nikdy neohrozím bezpečnosť svojej sestry. A keď bola zachránená, prísaha sa zhmotnila, dohoda bola na svedie. Musel som splniť svoj sľub.

Teraz však viem, že táto prísaha mala vlastnú energiu, zovšeobecnila sa a rozšírila do nechcených oblastí môjho života, spôsobila nepredvídateľné následky. Ako keď hodíte kameň do jazierka a on sčerí vodnú hladinu, vytvárajúc vlnky široko-ďaleko. Časom „to“ zahŕňalo hravé, bláznivé a detinské správanie sa, ale aj pocity radosti a nadšenia, spontánnosť alebo prílišné šťastie. Nič z toho nebolo povolené.

Uveril som, že hra, bláznivosť, ľahkomyselnosť, uvoľnenosť sa rovnajú smrti alebo aspoň predstavujú riziko smrti. Na hlbokej a nevedomej úrovni som bol presvedčený, že ak by som sa nesprával zodpovedne, niekomu by sa niečo stalo alebo by zomrel, a bola by to moja vina. Toto presvedčenie prispelo k môjmu kolapsu, ktorý sa začal už dávnejšie. Vypestoval som si zvyk potláčať vlastné pocity a vyhýbať sa im.

Hoci som spomienku na túto prísahu uschoval hlboko v zadnej časti mysle, vedome som si neuvedomoval svoje obmedzujúce presvedčenia a rýchlo som sa stal malým dospelým, alebo som sa aspoň snažil naplniť svoju predstavu dospelého človeka – ten by mal byť vážny, zdržanlivý, rozvážny a zodpovedný, a mal by mať pod kontrolou vlastné emócie a správanie. Pre mňa to bol významný spúšťač depresie.

Pred niekoľkými rokmi Debs oslávila päťdesiatku. Celá naša rodina sa zišla pri slávnostnej večeri. Prehrávalo sa aj staré rodinné video z jej krstín, ktoré sa konali asi tri mesiace pred nehodou s kočíkom. Zatiaľ čo hrdí rodičia a starí rodičia vo svojich najlepších nedeľných šatách z polovice 60. rokov pózovali pred kamerou s malým živým pútačom pozorosti v náručí, v pozadí sa hral chlapec.

Počas sledovania toho zrnitého nemého filmu sa mi do očí tlačili slzy, duchom som sa totiž preniesol do tých nevinných čias. Pozeral som sa

na dávno zabudnutú verziu seba samého – zatiaľ čo dospelí sa rozprávali, vo filme bolo vidno len pohyby pier, ja som bezstarostne pobežoval, poskakoval, hral sa.

S bolesťou v srdci som si uvedomil, že len o pár mesiacov neskôr už bolo všetko inak a z toho malého dieťaťa sa stal vážny, zádumčivý a strnulý chlapec, ktorý akoby stratil iskru detskej hravosti a zahalil ho plášť „dospeláckej“ zodpovednosti a otrávenosti životom. S príchodom leta som už bol na tom emocionálne zle a nevedomky som upadol do depresie.

Počas nasledujúcich rokov boli spúšťačmi rôzne životné udalosti. Mnohé faktory a príhody prispeli k ťažobe a obmedzujúcemu a mučivému pocitu zodpovednosti, ktorý ma v živote prenasledoval. Niektoré obdobia boli lepšie, iné horšie a niektoré boli obzvlášť bolestivé. A všetko sa to začalo v spomínanom období.

V ďalších kapitolách knihy sa s vami postupne podelím o celý svoj príbeh a dúfam, že vo vás zarezonuje a povieť si „to poznám“. Verím tomu, že vám to pomôže identifikovať niektoré duševné otrasy a traumy, ktoré ste v živote prežili, možno v detstve alebo už v dospelosti, a uvedomiť si, že z minulých udalostí sa dá uzdraviť.

Skôr, než prejdeme k praktickej časti knihy, by som rád zadefinoval, čo depresia je a vyvrátil niekoľko mýtov o nej.