

ΜΑΤ ΧΕΪΓΚ

ΛΟΓΟΙ
ΓΙΑ ΝΑ
ΜΕΙΝΕΙΣ
ΖΩΝΤΑΝΟΣ

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΗ
ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Λόγοι για να μείνεις ζωντανός**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: **Reasons to stay alive**

Από τις Εκδόσεις Canongate, Εδιμβούργο 2015

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: **Matt Haig**

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: **Κέλλυ Δημοπούλου**

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: **Κατερίνα Δουρίδα**

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: **Τζίνα Γεωργίου**

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: **Γωγώ Τρικεριώτη**

© Matt Haig, 2015

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Εκδόσεις Πατάκη, 2016,

με τον τίτλο «Λόγοι για να μείνεις ζωντανός»

Δεύτερη έκδοση: Εκδόσεις Ψυχογιός, Μάιος 2025

ISBN 978-618-01-5515-0

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

ΜΑΤ ΧΕΪΓΚ

ΛΟΓΟΙ
ΓΙΑ ΝΑ
ΜΕΙΝΕΙΣ
ΖΩΝΤΑΝΟΣ

Μετάφραση: Κέλλυ Δημοπούλου



ΑΛΛΑ ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

Μεσάνυχτα στη βιβλιοθήκη, 2021

Της αγκαλιάς βιβλίο, 2022

Αβάσιμη ζωή, 2024

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στα δέκα χρόνια που πέρασαν από τότε που έγραψα αυτό το βιβλίο η ερώτηση που μου έκαναν πιο συχνά ήταν: «Ήταν δύσκολο να γράψετε αυτό το βιβλίο;»

Η απάντηση ήταν όχι.

Εννοώ, όλα τα βιβλία είναι λίγο δύσκολο να τα γράψεις γιατί ένα βιβλίο είναι ζόρικο εγχείρημα, ακόμα και ένα μικρό όπως αυτό. Αυτό που εννοώ όμως είναι το εξής: αυτό το βιβλίο δεν ήταν δυσκολότερο να γραφτεί εξαιτίας του θέματός του.

Στην πραγματικότητα, την εποχή που κάθισα να γράψω αυτό το βιβλίο ήμουν έτοιμος. Ένιωθα πολύ μακρινό εκείνον τον νεαρό που δεν μπορούσε να βγει από το σπίτι χωρίς να έχει κρίση πανικού. Και έτσι αυτό το βιβλίο ήταν μια θεραπευτική εμπειρία. Η σιωπή της απελπισίας βρήκε λέξεις. Ήταν μια πλημμύρα λέξεων. Έγινε ένα είδος θεραπευτικής συνεδρίας με τον αόρατο αναγνώστη να λειτουργεί ως θεραπευτής.

Η ιδέα ήταν απλή. Να γράψω ένα βιβλίο που δεν υπήρχε όταν το χρειαζόμουν. Ένα βιβλίο που θα έκανε

τους ανθρώπους να νιώθουν ότι τους καταλαβαίνουν και να νιώθουν λιγότερο μόνοι. Ένα βιβλίο που προφανώς δεν έχει γραφτεί από γιατρό ή θεραπευτή ή καθηγητή, αλλά απλώς από κάποιον που έζησε κάτι πολύ έντονο, και το κατέγραψε όσο ειλικρινά μπορούσε, και κάνοντας αυτό ήθελε να προσφέρει ένα είδος γνήσιας ελπίδας. Ήθελα να είναι προσβάσιμο, γιατί θυμάμαι πόσο δύσκολο ήταν να προσπελάσεις ένα βιβλίο όταν το μυαλό σου καίγεται. Σκόπιμα διάλεξα τις πιο απλές και δυνατές λέξεις που μπορούσα να βρω.

Βλέποντάς το τώρα συνειδητοποιώ πόσο ατελές είναι αυτό το βιβλίο. Ένα μεγάλο πρόβλημα ήταν ότι δεν ήξερα όλη την ιστορία την οποία κατέγραφα. Ένα κομμάτι έλειπε. Ένα κομμάτι που βρήκα λίγα χρόνια πριν, όταν διαγνώστηκα με ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητα) και αυτισμό. Δεν κατανοούσα πάντα τις αιτίες της κατάθλιψής μου –και συνεχίζω να μην τις κατανοώ– αλλά τώρα καταλαβαίνω ότι η εξουθένωση ήταν ένας βασικός παράγοντας.

Σε αυτή την όχι ιδιαίτερα σχολαστική επιμέλεια το άλλαξα αυτό λίγο. Υπάρχουν αναφορές στη νευροδιαφορετικότητα και έκανα επίσης αλλαγές στη γλώσσα. Ξεπερασμένες φράσεις όπως «αυτοχειρία» και «καταθλιπτικός» τροποποιήθηκαν. Παρ' όλα αυτά, κάποια λάθη παραμένουν. Έτσι το ήθελα. Αυτό το βιβλίο γράφτηκε με ελεύθερο πνεύμα, εν μέρει επειδή δεν πίστευα ότι θα το διάβαζαν πολλοί άνθρωποι. Και εν μέρει επειδή κα-

ταλάβαινα κατά τη διάρκεια της συγγραφής του τι είδους βιβλίο ήταν.

Ήταν απομνημονεύματα; Ήταν ένα βιβλίο αυτοβοήθειας; Ανήκε, όπως θεώρησαν σε ένα βιβλιοπωλείο, στο τμήμα της ποίησης; (Όποιος διαβάζοντας αυτό το βιβλίο περιμένει μια συλλογή ποιημάτων θα απογοητευτεί βαθιά. Αλλά όχι τόσο βαθιά όσο το άτομο που το παράγει από το Amazon αφού είδε ότι ήταν το νούμερο ένα στις «Βιογραφίες Ταχυδακτυλουργών».)

Έτσι, αυτό το βιβλίο ήταν ένα είδος υβρίδιου. Ήταν απλώς μια αυθόρμητη κραυγή από τα εσώψυχά μου. Ένα γράμμα μέσα από τον χρόνο προς τον εαυτό μου που στεκόταν στο χείλος του γκρεμού. Ήταν επίσης, συνειδητοποιώ τώρα, ένας δικός μου τρόπος για να νιώθω λιγότερο μόνος. Γράφοντάς το έστελνα ένα σήμα κινδύνου, μια έκκληση για βοήθεια, για να βρω όλους τους άλλους σαν κι εμένα που πολεμούσαν έναν αόρατο εχθρό.

Όταν με σταματούν στον δρόμο, είναι πολύ πιο πιθανό να αφορά αυτό το βιβλίο παρά οτιδήποτε άλλο έχω γράψει, ακόμα και αφού έγραψα πιο δημοφιλή βιβλία. Και πάντα νιώθω αμήχανα όταν συμβαίνει αυτό. Δεν ξέρω ποτέ τι να πω πρόσωπο με πρόσωπο με τους ανθρώπους όταν μου λένε ότι αυτό το βιβλίο τους βοήθησε όταν το χρειάζονταν. Υποθέτω ότι, αρχικά, γι' αυτόν τον λόγο το έγραψα. Επειδή είμαι καλύτερος όταν γράφω παρά όταν μιλάω.

Είμαι πλέον σαράντα εννέα χρόνων.

Ο μόνος λόγος που το αναφέρω αυτό είναι γιατί στα είκοσι τέσσερά μου ήμουν πεπεισμένος ότι δε θα φτάσω τα είκοσι πέντε. Το μέλλον ήταν ένα υποθετικό σενάριο. Αυτό το βιβλίο απευθύνθηκε και συνεχίζει να απευθύνεται σε όποιον δεν πιστεύει ότι θα ζει και αύριο. Ή δίνει μια διαφορετική οπτική των πραγμάτων. Είναι το πιο ατελές από τα βιβλία μου. Και αυτό για το οποίο είμαι περισσότερο περήφανος.

Ήταν ένα βιβλίο που δε σχεδιάστηκε για να ολοκληρώσει μια συζήτηση, αλλά για να αρχίσει μία.

Ήταν ένα βιβλίο που ήθελε να περιγράψει σε όποιον το διαβάζει το ένα πράγμα που η ζωή χάραξε μέσα μου. Το μυαλό μας μπορεί να ψεύδεται. Η ζωή μάς παρέχει πολύ περισσότερα από όσα μπορούμε ποτέ να δούμε μέσα από τη φυλακή της απελπισίας. Μπορούμε να αλλάξουμε. Μπορούμε να βρούμε τα κλειδιά στο σκοτάδι. Και μερικές φορές μέσω της εμπειρίας των άλλων –ακόμα και αν δεν αντανακλά τη δική μας– κερδίζουμε την ελπίδα.

Μερικές φορές το δυσκολότερο πράγμα είναι να βρίσκεσαι εδώ. Αλλά αυτό το βιβλίο θέλει να σου πει ότι αξίζει. Η ζωή είναι πιο πλατιά από την κατάθλιψη. Και το ίδιο είσαι και εσύ.

Μπράιτον 2025

Στην Άντρεα

Αυτό το βιβλίο είναι απίστευτο που υπάρχει

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΔΕΚΑΤΡΙΑ ΧΡΟΝΙΑ γνώριζα ότι αυτό δεν μπορούσε να συμβεί.

Θα πέθαινα, βλέπετε. Ή θα τρελαινόμουν.

Δεν υπήρχε περίπτωση να βρίσκομαι ακόμη εδώ. Με-
ρικές φορές αμφέβαλλα αν θα τα έβγαζα πέρα ακόμα και
για τα επόμενα δέκα λεπτά. Και η ιδέα ότι θα ήμουν αρ-
κετά καλά ή θα είχα αρκετή αυτοπεποίθηση για να γρά-
ψω γι' αυτό, με αυτόν τον τρόπο, ήταν παρατραβηγμέ-
νη για να την πιστέψω.

Ένα από τα κύρια συμπτώματα της κατάθλιψης είναι
ότι δε βλέπεις να υπάρχει ελπίδα. Δεν υπάρχει μέλλον.
Αντί στο τέλος του τούνελ να υπάρχει φως, φαίνεται σαν
να είναι μπλοκαρισμένο και στις δύο άκρες του κι εσύ
βρίσκεσαι εγκλωβισμένος μέσα του. Οπότε, αν μπορού-
σα να γνωρίζω το μέλλον, ότι θα υπήρχε ένα μέλλον πο-
λύ πιο φωτεινό από οτιδήποτε είχα βιώσει ως τότε, η μία
άκρη αυτού του τούνελ θα είχε διαλυθεί σε κομμάτια και
θα μπορούσα να αντικρίσω το φως. Το γεγονός ότι αυ-
τό το βιβλίο υπάρχει είναι η απόδειξη ότι η κατάθλιψη

ψεύδεται. Η κατάθλιψη σε κάνει να σκέφτεσαι πράγματα που είναι λάθος.

Όμως, η ίδια η κατάθλιψη δεν είναι ψέμα. Είναι ό,τι πιο αληθινό έχω βιώσει. Φυσικά, είναι αόρατη.

Στους άλλους ανθρώπους μερικές φορές μοιάζει σαν κάτι ασήμαντο. Περιπλανιέσαι με το κεφάλι σου να φλέγεται και κανείς δε βλέπει τις φλόγες. Κι έτσι –καθώς η κατάθλιψη είναι σε μεγάλο βαθμό αόρατη και μυστηριώδης– είναι εύκολο για το στίγμα να επιβιώσει. Το στίγμα είναι ιδιαιτέρως βάνανσο για τους ανθρώπους με κατάθλιψη, γιατί επηρεάζει τις σκέψεις και η κατάθλιψη είναι μια αρρώστια της σκέψης.

Όταν έχεις κατάθλιψη, νιώθεις μόνος, ότι κανείς δεν περνάει ό,τι κι εσύ. Φοβάσαι τόσο πολύ μη σε περάσουν για τρελό, που εσωτερικεύεις τα πάντα και φοβάσαι τόσο πολύ μήπως οι άνθρωποι σε αποξενώσουν κι άλλο, που κλείνεις στο καβούκι σου και δεν ξαναμιλάς γι' αυτό, κάτι που είναι κρίμα, καθώς βοηθάει να μιλάς γι' αυτό. Οι λέξεις, προφορικές ή γραπτές, μας συνδέουν με τον κόσμο, κι έτσι το να μιλάμε γι' αυτό στους άλλους, και να γράφουμε γι' αυτά τα πράγματα, μας βοηθά να συνδεθούμε μεταξύ μας, και καθένας μας με τον πραγματικό εαυτό του.

Το ξέρω, το ξέρω, είμαστε άνθρωποι. Είμαστε μυστικοπαθές είδος. Σε αντίθεση με τα άλλα ζώα, φοράμε ρούχα και αναπαραγόμαστε πίσω από κλειστές πόρτες. Και ντρεπόμαστε όταν κάτι πάει στραβά με μας. Όμως,

θα το ξεπεράσουμε και ο τρόπος που θα το κάνουμε είναι μιλώντας γι' αυτό. Και ίσως, ακόμα, διαβάζοντας ή γράφοντας γι' αυτό.

Είναι κάτι που πιστεύω. Γιατί, εν μέρει, μέσω του διαβάσματος και της συγγραφής βρήκα ένα είδος σωτηρίας από το σκοτάδι. Από τη στιγμή που συνειδητοποίησα ότι η κατάθλιψη ψεύδεται σχετικά με το μέλλον, ήθελα να γράψω ένα βιβλίο για την εμπειρία μου, για να αντιμετωπίσω την κατάθλιψη και το άγχος κατά μέτωπο. Οπότε αυτό το βιβλίο αναζητά να πετύχει δύο πράγματα. Να μειώσει αυτό το στίγμα, και –μια μάλλον περισσότερη δονκιχωτική φιλοδοξία– να αποπειραθεί και, στην πραγματικότητα, να πείσει τους ανθρώπους ότι η θέα είναι καλύτερη από ψηλά. Το έγραψα γιατί τα πιο παλιά κλισέ παραμένουν και τα πιο αληθινά. Ο χρόνος είναι ο καλύτερος γιατρός. Όντως υπάρχει φως στην άκρη του τούνελ, ακόμα και αν δεν μπορούμε να το διακρίνουμε. Και πάντα υπάρχουν θετικά ακόμα και στις πιο δύσκολες καταστάσεις. Οι λέξεις, μερικές φορές, μπορούν να σε απελευθερώσουν.

Μια σημείωση πριν ξεκινήσουμε

ΚΑΘΕ ΝΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΣ. Παραπαίει με τον δικό του μοναδικό τρόπο. Ο δικός μου νους λοξοδρομεί με έναν τρόπο ελαφρώς διαφορετικό από τον τρόπο που το παθαίνουν οι άλλοι. Οι εμπειρίες μας είναι παρόμοιες με τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων, όμως δεν είναι ποτέ ακριβώς οι ίδιες. Οι όροι-ομπρέλες όπως «κατάθλιψη» (και «άγχος» και «διαταραχή πανικού» και «ΓΨΔ-Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή») είναι χρήσιμοι, μόνο όμως αν αναγνωρίζουμε ότι δεν τις βιώνουν όλοι με τον ίδιο τρόπο.

Η κατάθλιψη δεν είναι σε όλους η ίδια. Ο πόνος βιώνεται με διαφορετικούς τρόπους, σε διαφορετικό βαθμό και προκαλεί διαφορετικές αντιδράσεις. Παρ' όλα αυτά, αν τα βιβλία έπρεπε να αναπαράγουν επακριβώς τις εμπειρίες μας από τον κόσμο για να είναι χρήσιμα, τα μόνα βιβλία που θα άξιζε να διαβάζουμε θα τα γράφαμε εμείς οι ίδιοι.

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να πάσχει κανείς από κατάθλιψη, ή να έχει κρίση πανικού, ή τάσεις

αυτοκτονίας. Αυτά τα πράγματα απλώς *υπάρχουν*. Η δυστυχία, όπως και η γιόγκα, δεν είναι ανταγωνιστικό άθλημα. Όμως, έχω ανακαλύψει με τα χρόνια ότι διαβάζοντας για άλλους ανθρώπους που έχουν υποφέρει, επιβιώσει και ξεπεράσει την απόγνωση έχω νιώσει παρηγοριά. Μου έχει δώσει ελπίδα. Ελπίζω ότι αυτό το βιβλίο θα καταφέρει το ίδιο.

I

Η ΠΤΩΣΗ

«Όμως στο τέλος χρειάζεται περισσότερο θάρρος για να ζήσεις παρά για να αυτοκτονήσεις».

Αλμπέρ Καμί, *Ο ευτυχισμένος θάνατος*

Η ημέρα που πέθανα

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΘΥΜΗΘΩ την ημέρα που πέθανε ο παλιός μου εαυτός.

Όλα ξεκίνησαν με μια σκέψη. Κάτι δεν πήγαινε καλά. Αυτό ήταν η αρχή. Πριν συνειδητοποιήσω τι ήταν. Και τότε, περίπου ένα δευτερόλεπτο μετά, είχα μια περίεργη αίσθηση στο κεφάλι μου. Μια βιολογική δραστηριότητα στο πίσω μέρος του κρανίου μου, λίγο πιο πάνω από τον αυχένα. Στην παρεγκεφαλίδα. Ένας παλμός ή έντονο τρεμούλιασμα, σαν να είχε παγιδευτεί εκεί μέσα μια πεταλούδα, μαζί με μια αίσθηση μουδιάσματος. Δεν είχα ιδέα για τις παράξενες σωματικές συνέπειες της κατάθλιψης και του άγχους. Απλώς νόμιζα ότι θα πεθάνω. Και τότε η καρδιά μου άρχισε να απορρυθμίζεται. Και με τη σειρά μου κι εγώ ο ίδιος. Βούλιαξα, γρήγορα, πέφτοντας σε μια κλειστοφοβική και αποπνικτική πραγματικότητα. Θα περνούσε παραπάνω από ένας χρόνος για να νιώσω ξανά κάτι που έμοιαζε λίγο φυσιολογικό.

Ως εκείνη τη στιγμή, δεν είχα πραγματικά κατανόηση ή επίγνωση της κατάθλιψης, εκτός από το γεγονός

ότι γνώριζα πως η μητέρα μου υπέφερε από κατάθλιψη για λίγο διάστημα μετά τη γέννησή μου και ότι η προγιαγιά μου από την πλευρά του πατέρα μου είχε αυτοκτονήσει. Οπότε υποθέτω ότι υπήρχε οικογενειακό ιστορικό, όμως δεν του είχα δώσει σημασία.

Πάντως, ήμουν είκοσι τεσσάρων ετών. Είχα κάνει το μάστερ μου έναν χρόνο πριν και δεν είχα τίποτα να επιδείξω ως προς την εκπαίδευσή μου, εκτός από ένα εντυπωσιακό χρέος, μία σύγχυση στο κεφάλι μου που ήταν γεμάτο από αγγλική λογοτεχνία και γαλλική φιλοσοφία, πολλά αδιάγνωστα προβλήματα, μια σειρά από αποτυχημένες δουλειές στα περίχωρα του Λονδίνου, τις οποίες δεν μπορούσα να κρατήσω για πάνω από έναν μήνα, και ένα πρόβλημα με το αλκοόλ που δεν είχα καταλάβει ότι αποτελούσε πρόβλημα. Από την άλλη πλευρά, ζούσα πλέον στην Ισπανία. Σε μια από τις πιο ήρεμες και όμορφες γωνιές της Ίμπιζα. Η Άντρεα, η κοπέλα μου, κι εγώ δεν είχαμε καθόλου χρήματα, αλλά οι εργοδότες μας μας άφηναν να μένουμε στη βίλα τους. Ήταν Σεπτέμβριος. Σε δύο εβδομάδες θα έπρεπε να επιστρέψω στο Λονδίνο, και στην πραγματικότητα. Έπρεπε να βρω έναν τρόπο να έχω ένα σταθερό εισόδημα, όχι μόνο το χαρτζιλίκι της εποχιακής δουλειάς. Έπειτα από έξι χρόνια φοιτητικής ζωής και καλοκαιρινής εργασίας ήταν καιρός να ενηλικιωθώ. Είχα αναβάλει την ενηλικίωσή μου όσο περισσότερο μπορούσα, και εκείνη караδοκούσε σαν σύννεφο. Το σύννεφο είχε τώρα ξεσπάσει και έβρεχε πάνω μου.

Το πιο περίεργο πράγμα σχετικά με το μυαλό είναι ότι μπορεί να συμβαίνουν τα πιο έντονα πράγματα εκεί μέσα, όμως, κανείς άλλος δεν μπορεί να τα δει. Ο κόσμος τα αγνοεί. Οι κόρες των ματιών σου μπορεί να διαστέλλονται. Μπορεί να ακούγεται σαν να λες ασυναρτησίες. Το δέρμα σου μπορεί να γυαλίζει από τον ιδρώτα. Όμως, δεν υπήρχε περίπτωση όποιος με έβλεπε σε αυτή τη βίλα να καταλάβει πώς ένιωθα, σε καμία περίπτωση δεν αντιλαμβανόταν κανείς την παράξενη κόλαση που βίωνα, ή γιατί ο θάνατος μου φαινόταν εξαιρετικά καλή ιδέα.

Έμεινα στο κρεβάτι για τρεις ημέρες. Όμως δεν κοιμήθηκα. Η κοπέλα μου η Άντρεα έμπαινε μέσα τακτικά με νερό ή φρούτα, που μόλις κατάφερνα να φάω.

Το παράθυρο ήταν ανοιχτό για να μπαίνει καθαρός αέρας, όμως το δωμάτιο ήταν ήσυχο και ζεστό. Θυμάμαι ότι μου προκαλούσε έκπληξη που ήμουν ακόμη ζωντανός. Ξέρω ότι ακούγεται μελοδραματικό, όμως η κατάθλιψη και ο πανικός σου προσφέρουν μόνο μελοδραματικές σκέψεις για να παίζεις μαζί τους. Τέλος πάντων, δεν έβρισκα ανακούφιση. Ήθελα να πεθάνω. Όχι. Αυτό δεν είναι απολύτως σωστό. Δεν ήθελα να πεθάνω, απλώς δεν ήθελα να ζω. Ο θάνατος με τρόμαζε. Και ο θάνατος συμβαίνει μονάχα στους ανθρώπους που έχουν υπάρξει ζωντανοί. Υπάρχουν πολύ περισσότεροι άνθρωποι που δε γεννήθηκαν ποτέ. Ήθελα να είμαι ένας από αυτούς. Αυτή η παλιά κλασική ευχή. Να μην είχα γεννηθεί ποτέ.

Να ήμουν ένα από τα τριακόσια εκατομμύρια σπερματοζώαρια που δεν τα κατάφεραν.

(Μα τι υπέροχο δώρο να είσαι φυσιολογικός! Όλοι περπατάμε σε αυτά τα αθέατα σχοινιά, ενώ στην πραγματικότητα μπορούμε να γλιστρήσουμε ανά πάσα στιγμή και να έρθουμε αντιμέτωποι με όλους τους υπαρξιακούς τρόπους που υποβόσκουν στο μυαλό μας.)

Το δωμάτιο ήταν σχεδόν άδειο. Υπήρχε ένα κρεβάτι με ένα λευκό πάπλωμα και λευκοί τοίχοι. Μπορεί να υπήρχε κάποιος πίνακας στον τοίχο, όμως δεν είμαι σίγουρος. Δεν το θυμάμαι. Υπήρχε ένα βιβλίο δίπλα στο κρεβάτι μου. Μια φορά το πήρα στα χέρια μου και το άφησα ξανά κάτω. Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ ούτε στο ελάχιστο. Δεν υπήρχε τρόπος να εκφράσω με λέξεις αυτή την εμπειρία σε όλες τις διαστάσεις της, γιατί ήταν πέρα από κάθε περιγραφή. Κυριολεκτικά, μου ήταν αδύνατο να μιλήσω γι' αυτό με τον κατάλληλο τρόπο. Οι λέξεις έμοιαζαν ασήμαντες μπροστά σ' αυτόν τον πόνο.

Θυμάμαι ότι ανησυχούσα για τη μικρότερη αδερφή μου, τη Φοίβη. Ζούσε στην Αυστραλία. Ανησυχούσα ότι κι εκείνη, το πιο κοντινό γενετικό ταίρι μου, θα ένιωθε το ίδιο. Επιθυμούσα να της μιλήσω, αλλά γνώριζα ότι δεν μπορούσα. Θυμάμαι να τρώμε Pot Noodles μαζί και να βλέπουμε ξανά και ξανά τις ίδιες ταινίες: Το *Grease*, το *Dirty Dancing*, το *The Outsiders* και το *Breakfast Club*. Όταν ήμασταν μικροί, στο σπίτι μας στο Νοτινγ-

χαμσαίρ, είχαμε αναπτύξει ένα σύστημα επικοινωνίας όταν πηγαίναμε για ύπνο, χτυπώντας τον τοίχο ανάμεσα στα δωμάτιά μας. Έτσι και τώρα χτυπούσα το στρώμα και φανταζόμουν ότι μπορούσε να με ακούσει από την άλλη άκρη του κόσμου.

Τοκ. Τοκ. Τοκ.

Δεν είχα σκεφτεί λέξεις όπως «κατάθλιψη» ή «διαταραχή πανικού». Με την κωμική αφέλειά μου δεν είχα σκεφτεί ότι αυτό που βίωνα ήταν κάτι που και άλλοι άνθρωποι είχαν νιώσει. Μου ήταν τόσο ξένο, που θεωρούσα ότι ήταν κάτι ξένο και για το υπόλοιπο ανθρώπινο είδος. Δεν είχα τρομάξει στη ζωή μου περισσότερο.

«Άντρεα, φοβάμαι».

«Δεν πειράζει. Όλα θα πάνε καλά. Όλα θα πάνε καλά».

«Τι μου συμβαίνει;»

«Δεν ξέρω. Όμως όλα θα πάνε καλά».

«Δεν καταλαβαίνω πώς μπορεί να συμβαίνει κάτι τέτοιο».

Την τρίτη ημέρα, βγήκα από το δωμάτιο, βγήκα από τη βίλα και πήγα έξω για να αυτοκτονήσω.

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΖΩΝΤΑΝΟΣ;

Όταν ήταν είκοσι τεσσάρων χρόνων, ο κόσμος του Ματ Χέιγκ κατέρρευσε. Αυτό το βιβλίο είναι η πραγματική ιστορία για το πώς κατάφερε να ξεπεράσει την προσωπική του κρίση, αλλά και πώς έμαθε να ζει ξανά. Δεν είναι απλώς μια αυτοβιογραφία· είναι μια συγκινητική, αισιόδοξη εξερεύνηση για το πώς μπορούμε να ζήσουμε καλύτερα, να αγαπήσουμε καλύτερα και να νιώσουμε πιο ζωντανοί. Είναι ένα βιβλίο για το πώς να εκμεταλλευτούμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον χρόνο μας στη Γη.

«Ο χρόνος όλα τα γιατρεύει. Η θέα είναι καλύτερη όταν βρίσκεσαι ψηλά. Υπάρχει φως στο τέρμα του τούνελ, ακόμα κι αν δεν μπορούμε να το δούμε... Και μερικές φορές οι λέξεις μπορούν να μας σώσουν».



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 30012