



GILLIAN MARCHENKO

ŻYJĘ!

DEPRESJA MNIE
NIE POKONA

w|drodze

ŻYJĘ!

DEPRESJA MNIE
NIE POKONA


~~~~~  
GILLIAN MARCHENKO  
~~~~~

ŻYJĘ!

DEPRESJA MNIE
NIE POKONA

Przełożyła
Małgorzata Figurna-Rogalińska

w|drodze
⌘

Tytuł oryginału

Still Life. A Memoir of Living Fully with Depression

Oryginalnie opublikowane przez InterVarsity Press jako *Still Life* przez Gillian Marchenko. © 2016 by Gillian Marchenko. Tłumaczone i wydrukowane za zgodą InterVarsity Press, P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 605515, USA. www.ivpress.com

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2017

Redaktor

Agnieszka Czapczyk

Redaktor techniczny

Justyna Nowaczyk

Skład i łamanie

Joanna Dąbrowska • studiookladka.pl

Projekt okładki i stron tytułowych

Joanna Dąbrowska

ISBN 978-83-7906-134-1

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2017

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

sprzedaz@wdrodze.pl www.wdrodze.pl

Druk i oprawa: Nasza Drukarnia

ul. Gutenberga 5, 62-023 Żerniki k. Poznania

Wydrukowano na papierze Creamy 80 g, wol. 2,0

Siergiejowi, Elainie, Zoi, Polly i Evangeline
– pomimo wszystko i właśnie dlatego.

Część pierwsza

Dno

Rozdział pierwszy

Poddaję się

*Nie próbuj rozstrzygać poważnych
spraw w środku nocy.*

PHILIP K. DICK

Wpatruję się w odcinek *Hoardersów** na kanale Netflix i sprawdzam Facebooka w tę i z powrotem, w tę i z powrotem. Depresja przykuła mnie do łóżka prawie tydzień temu. Moje stare sposoby – dłużej pospać, pooglądać telewizję, trzymać się cholernie drogiego życia, czekając, aż ten stan minie – tym razem nie działają.

Nie mogę przespać swego nastroju ani go przeczekać. Ma nade mną niezachwianą władzę. Stoję na skraju urwiska we własnej sypialni. Muszę stać spokojnie. W przeciwnym razie spadnę w otchłań śmierci. „Boże, proszę, zabierz

* Amerykański serial dokumentalny ukazujący życie ludzi cierpiących na patologiczne zbieractwo.

Wszystkie przypisy w książce pochodzą od polskiego wydawcy.

to ode mnie”, modlę się, gdy to możliwe, i zanurzam się w parującej kąpieli, by złagodzić ból kończyn. Myśli mi się mącą. Mam dreszcze. Śpię godzinami i budzę się wyczerpana. Zawsze wyczerpana. Żadna ilość snu nie daje mi nowej energii.

Wiele lat temu uznałam, że siedząca w domu mama oglądająca w ciągu dnia telewizję równa się upadkowi na samo dno. Włączałam sobie *The View* lub inny poranny program i sprzątałam pokój dzienny, a pół godziny później wyłączałam. Osoba produktywna nie ogląda za dnia telewizji, prawda? A dziś? Teraz? To nic nowego. Chowam się w sypialni, oglądam marne programy i przesypiam z przerwami całe dnie. Tygodnie? Miesiące? Nie wiem.

Klikam na Facebooka, przeciwieństwo *Hoardersów*, bo Facebook jest jak wielki, neonowy znak życia: Patrzcie na mnie! Czy moje życie nie jest wspaniałe?! Ludzie w *Hoardersach* woleliby, żeby spoglądać raczej na stosy zużytych foliowych toreb, które zgromadzili, niż na nich samych.

Leżę w rozrzuconej, nieświeżej, czarnej pościeli w pokoju, który dzielę z mężem. Przeglądając menu komputera, zahaczam wzrokiem o reklamę po prawej stronie ekranu: „Czy borykasz się z przygnębieniem? Zadzwoń pod ten numer i sprawdź, czy zakwalifikujesz się do uczestnictwa w nowym, ekscytującym klinicznym badaniu eksperymentalnym. Udział w nim zapewnia wynagrodzenie pieniężne, darmową opiekę psychiatryczną i okazję, by pomóc osobom, które tak jak ty walczą z depresją, poprzez przyjmowanie nowego leku. Dzięki tobie może on w przyszłości wejść na rynek”.

Moja skóra się budzi. Przypomina mi to uczucie, którego doznałam, gdy w podstawówce koleżanka z dzieciństwa zachorowała na grzybicę. Poszłam do niej po szkole z nadzieją zobaczenia grzyba pod skórą, ale ujrzałam jedynie czerwoną wypukłość na ręce. „Widzisz grzyba? Jest właśnie tam”, starała się mnie przekonać. Przez moje ciało przebiegają niewielkie dreszcze. Te kilka słów reklamy wzbudza moje zainteresowanie. Siadam na łóżku i układam wygodnie laptop na nogach.

Krzyżuję i rozprostowuję nogi w kostkach i znowu przesuwam laptop. Wyobrażam sobie swoją rodzinę – mojego męża Siergieja i nasze cztery córki – i zastanawiam się, co właśnie robią: dzieci są w szkole, może rozwiązują zadanie na matematyce albo biegają po sali gimnastycznej, a Siergiej pewnie siedzi zgarbiony nad komputerem za sąsiadującymi z naszymi drzwiami kościoła, gdzie pracuje. Jestem sama w domu, ale i tak rozglądam się w obawie, że ktoś zobaczy, co kliknęłam, jakby to było coś żenującego, na przykład pornografia.

Nie mamy dużo pieniędzy. Chcę tego wynagrodzenia, aby sfinansować swe marzenie wydania pamiętnika, jaki napisałam po zdiagnozowaniu u mojej trzeciej córki, Polly, zespołu Downa. Przenika mnie chłód, obejmuję się rękoma. Podnoszą mi się włoski na przedramionach, nakazując skupienie. Rozważam kolejne słowa z reklamy, które przykuły mój wzrok.

Psychiatra. Ktoś, kto specjalizuje się w psychice ludzkiej. Nigdy nie byłam u psychiatry z powodu swych problemów.

W przeszłości kilka razy brałam leki, przepisała je moja lekarka pierwszego kontaktu, i często zastanawiałam się, czy naprawdę zna się na swej pracy: „O, prozac już tak dobrze nie działa? A zoloff? Cymbalta? Paxil?”. Carol, moja koleżanka z dzieciństwa, mówi, że branie leków jest jak gra w kości: wrzucasz je do kubeczka, potrząsasz i wysypujesz. Jeśli masz szczęście, wygrana jest twoja. Więcej informacji o sobie, o leczeniu i w ogóle o chorobie psychicznej mogłoby pomóc, prawda? Czy psychiatra mógłby pomóc?

To problematyczne. Czy ja walczę z depresją? Patrząc na swą historię, nie rościłabym sobie pretensji do diagnozy „depresja”. Pewnie, że były w moim życiu trudne czasy, lecz jeszcze przed kilku laty moje zmagania z nastrojem nasilały się głównie z okazji narodzin dzieci. Choć miałam skłonności do melancholii i zadumy, poważniejsze problemy – to znaczy okresy, gdy nie mogłam pozbierać się do kupy – były zawsze związane z dziećmi. Trzy razy przeszłam depresję poporodową, a potem zmierzyłam się z nią jeszcze raz po zaadoptowaniu Evangeline, naszej czwartej córki, z Ukrainy. Zarówno Polly, jak i Evie są dziećmi z niepełnosprawnością. Siergiej jest pastorem małego kościoła, gdzie odśnieżanie, ścieranie podłogi i rozstawianie krzeseł stanowią pracę na równi z głoszeniem kazań. Starsze córki, Elaina i Zoja, to młode dziewczęta doświadczające wahań nastroju i lęków okresu przedmłodzieńczego. Jest tego dużo, prawda? Czy to zatem depresja, czy życie pełne wyzwania?

Przeszukałam w Internecie listy symptomów depresji, by się przekonać, jak wypadam. Do objawów depresji,

według różnych stron internetowych, należą poczucie beznadziei, dolegliwości i bóle, kłopoty ze snem i brak zainteresowania rzeczami, które kiedyś sprawiały nam radość. Nie chcę się do tego głośno przyznać, lecz wiem, że te wszystkie uczucia zajmują coraz więcej miejsca w moim sercu. Myślę o depresji jak o gościu, który przychodzi coraz częściej, nieproszony i nieoczekiwany, i zostaje dłużej niż kiedykolwiek przedtem.

Lecz potem mgła się rozprasza na kilka dni, nastrój mi się zmienia i ponownie wymawiam się od zaakceptowania takiej diagnozy. Później, gdy już będę wiedzieć, że mam depresję, nazwę to amnezją depresyjną. Za każdym razem, gdy zaczynam czuć się lepiej, zakładam, że już nigdy nie poczuję się tak źle. Przeczytałam gdzieś, że z każdym epizodem depresyjnym wiąże się dziesięcioprocentowe ryzyko, że osoba zapadnie na chroniczną depresję. Wypieram tę informację z głowy. To nie depresja, okej? To tylko niedobre popołudnie. Niedobry dzień. Niedobre życie.

Zdanie „Już nigdy więcej nie wpadnę w depresję” można by postawić na równi z deklaracją alkoholika, że jeden kieliszek go nie zabije. Znalazłam raz w Internecie forum wsparcia dla osób z depresją i całą noc spędziłam na czytaniu postów innych ludzi. Zmagania z leczeniem. Myśli samobójcze. Niezdolność do życia w związku czy do wyjścia z domu. *Co za biedacy. Nie ma mowy, żebym była jedną z nich.*

Nie pamiętam, żebym leżała w łóżku, gdy Elaina i Zoja były małe, z wyjątkiem czasu bezpośrednio po porodzie. A gdy depresja przychodzi, nie mogę nigdy rozeznaczyć, jak

to się dzieje, jakie są czynniki wyzwalające. Stres związany z dziećmi? Za dużo pracy w kościele? Przyjaźnie? Relacja z Siergiejem? Nie mam pojęcia. Depresja przychodzi i odchodzi, jak się jej podoba, a ja, podobnie jak ofiara przemocy domowej, zakładam, że wina jest po mojej stronie. Coś jest ze mną nie tak.

Przez otwarte wcześniej okno napływa powiew wiatru. Ptak ćwierka jak metronom, a ja zastanawiam się, jak on może tak długo i tak bezbłędnie ćwierkać i oddychać jednocześnie. Słysząc wołanie naszego sąsiada Tony'ego, przypuszczam, że woła kogoś ze swych starszych rodziców będących na podwórku, ale nie rozumiem słów.

Sprawia mi przyjemność patrzeć na mamę i tatę Tony'ego, którzy z nim mieszkają. Noszą tradycyjną indyjską odzież, matka skromne sari w zgaszonych brązach i szarościach, a ojciec długie kremowe koszule z kołnierzykiem przypiętym na guziki i lnianymi spodniami do kompletu.

Trzaskają drzwi, a ja dalej myślę o rodzinie Tony'ego. Gdy jest ciepło, jego matka wychodzi na dwór, podchodzi do sznura na bieliznę, ściska od góry klamerki, a sztywne, wysuszone na powietrzu ubrania, skąpane w świetle poranka, wpadają do kosza na pranie. Czasami gdy karmię Evangelinę płatkami śniadaniowymi, obserwuję, jak ta sąsiadka zdejmuje pranie, podczas gdy jej mąż przysiadła blisko niej na wysokim stołku i patrzy.

W zeszłym tygodniu, stojąc na naszym odrapanym niebieskim ganku, zobaczyłam, jak tata Tony'ego kuśtyka wzdłuż chodnika, opierając się na lasce. Siergiej wspomniał

ostatnio, że mężczyzna miał wylew i podupadł na zdrowiu. Wówczas jednak byłam zaskoczona, zwłaszcza że już od dawna go nie widziałam. „Tato!”, krzyczał Tony, biegnąc alejką obok naszego domu, by zatrzymać ojca: „Tato! Nie możesz wychodzić z domu bez uprzedzenia. Słyszysz mnie? Tato!”. Tony dogonił ojca, schylił się i położył ręce na kolanach, by złapać oddech. Jego ojciec patrzył ponad nim i nie odpowiadał.

Leżę w łóżku. Myślę o życiu. Ludzie na świecie wykonują swe codzienne czynności, a ja znów jestem tutaj. Moje ciało na uwięzi złego nastroju. Nie czuję się nawet na tyle dobrze, by sobie pokuśtykać. Czy to jest teraz treść mojego życia? A jeśli tak, to czy jest ona śmieciem? Czy pomarszczę się jak rodzynek w tym łóżku? Czy pewnego dnia moi sąsiedzi przestraszą się, ujrzawszy mnie poza domem, bo tak długi czas mnie nie widzieli?

Nigdy nie leżałam w szpitalu z powodu depresji. Nigdy nie zdarzyło mi się pędzić z prędkością stu trzydziestu kilometrów na godzinę w kierunku urwiska z dziećmi przypiętymi na tylnym siedzeniu. Nigdy nie snułam planów, że zatkam tłumik naszej furgonetki starą szmatą, włączę silnik i usiądę w środku, szczelnie zamykając okna. Ale zaczęłam odpuszczać sobie rodzinę, siebie i życie w ogóle. *To znówu to* – myślę, budząc się rano, przerzucam nogi przez bok łóżka, siadam i wzdycham. Marzę o porządnym uderzeniu w głowę, na tyle mocnym, by zapaść w śpiączkę. *Chcę głęboko zasnąć.*

Zamykam oczy i wyobrażam sobie siłę wypadku samochodowego. Siedzę na miejscu kierowcy, samochód z przeciwnika

ociera się o bok mojego samochodu, metal zgrzyta o metal, napiera, dławi oddech, potem cisza. Po prostu cisza. Nie istnieć dłużej brzmi nieźle. Przynajmniej ustałby wir negatywnych myśli w mojej głowie: *Jesteś okropną matką. Jesteś okropną chrześcijanką. Jesteś do niczego. Nie wiesz, co robisz. Tracisz swój pieprzony rozum.*

Wpatruję się w reklamę na Facebooku o klinicznym badaniu eksperymentalnym dotyczącym depresji. Moje serce uderza szybciej, gdy podnoszę dłoń i odgarniam pasmo tłustych włosów z oczu. Muszę zadzwonić teraz, bez konsultowania się z Siergiejem. Jest podejrzliwy wobec lekarzy i nie zgodziłby się na mój udział w badaniu. Podnoszę swoją komórkę z nocnego stolika i wybieram numer.

Spis treści

Część pierwsza *Dno*

Poddaję się	9
Dlaczego pani się uśmiecha?	17
Ciężkie zaburzenie depresyjne	27
Kim jestem?	37
Pomoc	45

Część druga *Na granicy*

Dom	59
Zła mama	67
Początki	77
Działać według programu	85
System kolorów	95
Poproszę winnego mojej depresji o powstanie!	101
Ucieczka	115
Modlitwa Pańska	127

Część trzecia Przetom

Odwilż	135
Poligamia	143
Zabawa w chowanego	153
I w szukanego	161
Wzrastać	169
Wstyd	177
Najlepsza mama	187
Wiara	193
Wymuszone „chwała”	205
To nadal życie	215
Podziękowania	227