

Reasons to Stay Alive

by

Matt Haig

แต่ผู้แหกสลาย

แปลโดย

ศรัทมล ตาน้อย



แต่ แอนเดรีย

เล่มนี้เหนือความคาดหมาย

13 ปีก่อน ผมคิดว่าเรื่องนี้เป็นไปไม่ได้

กินะ ผมนี้กลัวจะตาย ไม่ก็เป็นบ้าไปเสียก่อน

ไม่มีทางที่ผมจะยังอยู่ที่นี้ บางครั้งผมสงสัยด้วยซ้ำว่าจะอยู่รอดถึงสิบนาทีกี่ข้างหน้าหรือเปล่า ความคิดที่ว่าผมจะดีขึ้นและมันใจมากพอจะเขียนหนังสือเล่าเรื่องนี้นั้นบ้าเหลือเชื่อมาก

อาการหลักอาการหนึ่งของโรคซึมเศร้าคือการหมดหวัง ไม่เห็นอนาคต ไม่มีแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ เหมือนคุณติดอยู่ในท่อที่ตันทั้งสองฝั่งมากกว่า ถ้าเพียงแต่ขณะนั้นผมจะรู้ว่าในอนาคตจะมีแสงสว่างไสวกว่าที่เคยพบเคยเห็น ปากท่อตันฝั่งหนึ่งคงระเบิดเป็นเสียงๆ และผมก็จะได้พบแสงสว่าง การมีอยู่ของหนังสือเล่มนี้จึงเป็นข้อพิสูจน์ว่าโรคซึมเศร้าโกหก หลอกให้ผมมีความคิดผิดเพี้ยน

แต่ตัวโรคซึมเศร้าเองไม่ใช่เรื่องโกหก โรคซึมเศร้าที่ผมเคยประสบนั้นจริงยิ่งกว่าจริง และแน่นอนว่ามันล่องหน

สำหรับคนอื่น โรคนี้ดูจะไม่แสดงอาการอะไร คุณเดินทั้งที่ไฟไหม้ศีรษะแต่ไม่มีใครเห็นเปลวเพลิงนั้น โรคซึมเศร้าลึกลับ ทั้งยังล่องหน ตราบาปของมันจึงติดตัวเรายาวนาน ตราบาปที่ว่าทรมาณผู้ป่วยแสนสาหัส เพราะมันส่งผลกระทบต่อความคิด และโรคซึมเศร้าก็เป็นโรคแห่งความคิด

เมื่อซึมเศร้า คุณรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกเหมือนไม่มีใครเข้าใจว่าคุณต้องเผชิญอะไรบ้าง และคุณก็กลัวจับใจว่าจะดูคนเดียวง่าย จึงเก็บกั้นอารมณ์ทั้งหมดไว้ในใจ นอกจากนี้คุณยังกังวลว่าคุณจะตีตัวออกห่าง จึงอมพะนำไม่พูดถึงเรื่องนี้เสียที ซึ่งน่าเสียดายมาก เพราะการได้ระบายออกมาบ้างจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น การสื่อสารด้วย

ภาษาไม่ว่าการพูดหรือการเขียนเชื่อมโยงเราเข้ากับโลก เมื่อเล่าเรื่องให้คนอื่นฟังหรือเขียนให้พวกเขาอ่าน เราจะได้สานสัมพันธ์ระหว่างกัน รวมถึงสานสัมพันธ์กับตัวเอง

ผมรู้ ผมรู้ เราเป็นมนุษย์ เราเป็นสัตว์ที่หวงความลับ เราต่างจากสัตว์ชนิดอื่นเพราะเราสวมเสื้อผ้าและผสมพันธุ์ในที่สาธารณะ เราอับอายเมื่อมีบางสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับตัวเอง แต่เราจะก้าวข้ามมันไปได้ด้วยการพูด อ่าน หรือเขียนถึงเรื่องเหล่านั้น

ผมเขียนนะ เพราะการอ่านและการเขียน ผมจึงเห็นแสงริบหรี่ในโลกมืดมืด ตั้งแต่รู้ว่าโรคซึมเศร้าโกหกผมเกี่ยวกับอนาคต ผมก็อยากเขียนหนังสือเล่าประสบการณ์ของตัวเองมาตลอดเพื่อสู้กับมันและโรควิตกกังวลตุลึกลับตั้ง หนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายสองประการ ประการแรกเพื่อลบล้างการตีตราผู้ป่วย และอีกประการที่ค่อนข้างเป็นอุดมคติคือเพื่อโน้มน้าวให้คนเชื่อว่าเมื่ออยู่กันเหวแล้วย่อมไม่มีใครเห็นทิวทัศน์ที่ชัดเจน ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพราะประโยคหลายๆ เล่าเหล่านั้นเป็นจริงวันยังค่ำ นั่นคือเวลาจะเยียวยาทุกสิ่ง มีแสงที่ปลายอุโมงค์จริงแม้เราจะมองไม่เห็น ในเรื่องร้ายๆ มีเรื่องดีๆ อยู่เสมอ และบางครั้งการเล่าเรื่องก็ปลดปล่อยเรา



บันทึกก่อนออกเดินทาง

จิตใจคนเรานั้นมีเอกลักษณ์ความผิดปกติของมันจึงไม่ซ้ำใคร
จิตใจของผมออกนอกกลุ่มนอกทางแตกต่างจากของคนอื่นเล็กน้อย
ประสบการณ์ของเราอาจทับซ้อนกันบ้าง แต่ไม่มีครั้งไหนที่ทับกัน
ได้สนิท การปะปายด้วยคำกว้างๆ อย่าง “โรคซึมเศร้า” (หรือ
“โรควิตกกังวล” “โรคแพนิค” และ “โรคย้ำคิดย้ำทำ”) จะมีประโยชน์
ก็ต่อเมื่อเราตระหนักว่าผู้ป่วยแต่ละคนไม่ได้มีประสบการณ์
เหมือนกันทุกประการ

โรคซึมเศร้าในแต่ละคนแตกต่างกัน ความเจ็บปวดมี
หลายรูปแบบ หลายระดับ และกระตุ้นการตอบสนองที่แตกต่าง
กันไป ดังนั้นหากจะมีหนังสือเล่มใดที่ถ่ายทอดประสบการณ์ตรง
ของเราแล้ว เล่มที่ควรค่าแก่การอ่านเห็นจะเป็นเล่มที่เราเขียนเอง

การเป็นโรคซึมเศร้า โรคแพนิค หรือต้องการฆ่าตัวตาย
ไม่มีหนทางถูกผิด สิ่งเหล่านี้เพียง *ดำรงอยู่* เท่านั้น ความทรมาน
ก็เหมือนโยคะ ไม่ใช่กีฬาที่ต้องแข่งขันกัน ทว่าหลายปีมานี้ผมพบ
ว่าการอ่านเรื่องราวความทรมานและการเอาชนะความสิ้นหวัง
ของคนอื่นๆ ทำให้สงบใจลงได้ ผมได้รับความหวัง และผมก็หวัง
ว่าหนังสือเล่มนี้จะส่งต่อมันถึงคุณได้เช่นกัน



I
เรื่องเล่า



“สุดท้ายแล้ว มนุษย์เราก็ต้องการความกล้าหาญที่จะ
ใช้ชีวิต มากกว่าที่จะจบชีวิต”

อัลเบิร์ต กามุ (Albert Camus)
A Happy Death

วันที่ผมตาย

ผมจำวันที่ผมคนเก่าตายได้

เริ่มจากความคิดว่ามีบางสิ่งผิดปกติ แต่นั่นเป็นเพียงจุดเริ่มต้น ก่อนที่ผมจะรู้ว่ามันคืออะไร ความรู้สึกประหลาดก็พลันบังเกิดในหัว มีกิจกรรมทางชีวภาพบางอย่างในกะโหลกแถวท้ายทอย ตรงสมองส่วนเซรีเบลลัม เต็มตบ ๆ และกะพริบถี่รุนแรงราวกับมีผีเสื้อขังอยู่ด้านใน ร่วมกับความรู้สึกจี้จี้ ขณะนั้นผมยังไม่รู้ว่าโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลนำไปสู่ความผิดปกติใดของร่างกายได้บ้าง ผมคิดแต่ว่าตัวเองกำลังจะตาย ฉับพลันหัวใจก็เต้นแรง แล้วร่างกาย *ผม* ก็ตามไปติด ๆ จนถึงสู่ความเป็นจริงใหม่ อันอึดอู้ อึดอัดจนหายใจไม่ออก กินเวลาเกินหนึ่งปีกว่าผมจะเข้าใจความรู้สึกที่งัดออกอีกครั้งหนึ่ง

ก่อนหน้านี้ผมไม่มีความเข้าใจหรือความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าเลย นอกจากรู้ว่าแม่เคยเป็นอยู่พักหนึ่งหลังคลอด กับรู้ว่าย่าทวดฆ่าตัวตาย พูดได้ว่าครอบครัวมีประวัติป่วยเป็นโรคนี้ เพียงแต่ผมไม่เคยใส่ใจมาก่อน

ขณะนั้นเป็นเดือนกันยายน ผมอายุ 24 ปี อาศัยอยู่ ณ มุมเมืองสวยสงบบนเกาะอึบิซา ประเทศสเปน ภายในสองสัปดาห์ ผมต้องเดินทางกลับลอนดอนและกลับสู่ความเป็นจริง หลังใช้เวลาหกปีกับการเรียนและทำงานพิเศษระหว่างปิดภาคเรียนฤดูร้อน ผมผัดผ่อนการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ออกไปให้หนักที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทว่าไม่ข้ามันกลับตีบเคลื่อนเข้ามาราวกับเมฆ กลั่นตัวเป็นฝนหลังรดผม

เรื่องน่าพิศวงเรื่องหนึ่งของจิตใจคือ มีความบ้าคลั่งสารพันปรากฏขึ้นภายในแต่ไม่มีใครมองเห็น โลกทั้งไปไม่แยแส

แม้รู้มันตาของคุณจะขยาย คำพูดคำจาไม่ปะติดปะต่อ หรือเหงื่อไหลท่วมร่าง ไม่มีใครสักคนที่เห็นผม ณ วิลลาแห่งนั้นแล้วรับรู้ว่ามีผมรู้สึกละอย่างไร หรือใส่ใจที่ผมต้องใช้ชีวิตกับนรกพิลึกพิลั่นในหัว หรือเข้าใจว่าเหตุใดความตายจึงล้าเลิศปานนั้น

ผมนอนแช่บนเตียงสามวันแต่ไม่หลับ แอนเดรียแฟนของผมจะนำน้ำหรือผลไม้เข้ามาให้เป็นระยะแม้ผมจะกินอะไรแทบไม่ลง

หน้าต่างเปิดอ้าเพื่อรับลม ทว่าในห้องกลับร้อนและนิ่งงัน ผมจำได้ว่าประหลาดใจแค่ไหนที่ตัวเองยังมีชีวิตอยู่ อาจจะมีฟังดูเกินจริงไปบ้าง แต่โรคซึมเศร้าและอาการแพนิคทำให้คิดฟุ้งซ่านจะอย่างไรก็ตามแต่ ไม่มีอะไรดีขึ้นเลย ผมอยากตาย ไม่สิ ไม่ใช่เสียทีเดียว ผมไม่ได้อยากตาย แต่ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ความตายทำให้ผมกลัว และความตายจะเกิดขึ้นเฉพาะกับคนที่ได้ใช้ชีวิตมีคนจำนวนมากกว่าที่ไม่ได้รับโอกาสนั้น และผมก็ฝันว่าจะเป็นอย่างพวกเขาบ้าง ผมหวังในสิ่งแสนเรียบง่าย คือให้ตัวเองไม่ต้องเกิดมา เป็นหนึ่งในอสุขสามร้อยล้านตัวที่ไปไม่ถึงจุดหมาย

(โชคดีแค่ไหนกันที่เคยเป็นคนปกติ! เราต่างได้เชือกคล้องหนไม่รู้ก็เส้น พร้อมทุกเมื่อที่จะพลัดตกลงไปประจันหน้ากับวิกฤตแห่งการดำรงอยู่ซึ่งหลับไหลอยู่ในใจเรา)

ห้องนี้ไม่มีอะไรมาก มีเพียงเตียงหนึ่งหลัง ผ่านนมสีขาวและกำแพงสีเดียวกัน อาจเคยแขวนภาพตกแต่งแต่ผมคิดว่าไม่น่ามี ผมแน่ใจว่าไม่มี ข้างเตียงมีหนังสือเล่มหนึ่ง ผมเคยหยิบขึ้นมาดูแล้ววางลงที่เดิม ผมจดจ่อกับอะไรไม่ได้เลยแม้แต่วันที่เดียว

ไม่มีทางที่ผมจะถ่ายทอดประสบการณ์นี้ผ่านถ้อยคำได้ เพราะมันช่างเหนือบรรยาย จริงๆ นะ ผมเล่าเรื่องนี้อย่างเป็นทางการก็จะลักษณะไม่ได้สักครั้ง คำพูดดูจะไร้แก่นสารเมื่อเปรียบเทียบกับความเจ็บปวดที่ผมต้องเผชิญ

ผมนึกได้อีกอย่างว่าเคยกังวลเกี่ยวกับพีบี น้องสาวที่อยู่ออสเตรเลีย กลัวว่าคนที่มียุทธศาสตร์ใกล้เคียงกับผมที่สุดจะต้องรู้สึกแบบเดียวกันนี้ ผมอยากพูดกับเธอแต่ก็รู้ว่าทำไม่ได้ สมัยยังเด็กเมื่อเรายังอยู่ที่นอตติงแฮมเชอร์ เราคิดค้นวิธีสื่อสารกันก่อนเข้านอนด้วยการเคาะผนังห้อง ตอนนั้นผมต้องเปลี่ยนมาเคาะที่นอน และจินตนาการว่าเธอจะได้ยินผมจากอีกฟากโลก

ก๊อก ก๊อก ก๊อก

สมองของผมไม่มีคำว่า “โรคซึมเศร้า” หรือ “โรคแพนิค” อยู่ และด้วยความใสซื่อจนน่าขัน ผมไม่คิดด้วยซ้ำว่าสิ่งที่ตัวเองกำลังเผชิญมีคนอื่นที่รู้สึกเหมือนกัน เพราะมันพิสดารเหลือเกินสำหรับผม จนผมหลงคิดว่ามันพิสดารสำหรับมนุษยชาติด้วย

“แอนเดรีย ฉันทักแล้ว”

“ไม่เป็นไร ไม่เป็นไรนะ ไม่เป็นไร”

“เกิดอะไรขึ้นกับฉันกันแน่”

“ฉันไม่รู้ แต่เธอจะไม่ใช่ไร”

“ฉันไม่เข้าใจว่าเป็นแบบนี้ได้ยังไง”

ในวันที่สาม ผมออกจากห้อง ออกจากวิลลา ออกไปข้างนอกเพื่อฆ่าตัวตาย