

MATT HAIG

RAONS PER  
SEGUIR VIVINT



*Empúries*

narrativa

Matt Haig

Raons per seguir  
vivint

Traducció de Marc Rubió

Editorial Empúries

Barcelona

Títol original: *Reasons to Stay Alive*

© Matt Haig, 2015

Publicat per acord amb Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edimburg EH1  
1TE

Primera edició: juny del 2016

© de la traducció: Marc Rubió Rodon, 2016

S'ha fet tot l'esforç possible per localitzar els propietaris dels drets d'autor i obtenir-ne el permís per a l'ús de material de *copyright*. L'editor demana disculpes per qualsevol error o omisió i agrairia que li notifiqessin qualsevol correcció que s'hagués d'incorporar en futures impressions o edicions d'aquest llibre.

«Don't Sweat The Technique», lletra i música d'Eric Barrier i William Griffin © 1991, s'ha reproduït amb el permís d'EMI Blackwood Music Inc, Londres W1F 9LD.

La lletra de «Once in a Lifetime», de David Byrne, per cortesia d'Index Music Inc.

L'extracte de *Close Encounters of the Third Kind* © 1977, renovat 2000  
Columbia Pictures Industries, Inc. Tots els drets reservats.  
Cortesia de Columbia Pictures.

© d'aquesta edició: Grup Editorial 62, s.l.u.,  
Editorial Empúries  
Av. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona  
info@grup62.com  
www.editorialempuries.cat

Fotocomposició: Víctor Igual  
Impressió: Liberduplex  
DIPÒSIT LEGAL: B. 10.139-2016  
ISBN: 978-84-16367-64-1

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

## SUMARI

Aquest llibre és impossible	9
Una nota abans d'entrar en materia	13
I. CAIGUDA	
El dia que vaig morir	19
Per què la depressió és difícil d'entendre	23
Una vista preciosa	25
Una conversa en el temps: primera part	29
Pastilles	30
Mortal	33
Coses que la gent diu als depressius i no diu en altres situacions de vida o mort	34
Placebo negatiu	35
Notar la pluja sense paraigua	37
Vida	43
Infinít	46
L'esperança que no s'havia complert	48
El cicló	51
Els meus símptomes	53
El banc dels dies dolents	57
Coses que et diu la depressió	58
Fets	59

El cap a tocar de la finestra	62
Una infància bastant normal	65
Una visita	69
Els nois no ploren	71

## 2. ATERRATGE

Les flors del cirerer	79
Incògnites ignotes	81
El cervell és el cos: primera part	86
Tarat	87
Els dies Jenga	91
Senyals d'alerta	94
Dimonis	97
Existència	100

## 3. ASCENS

Coses que penses durant el teu primer atac de pànic	105
Coses que penses durant el teu atac de pànic número 1.000	106
L'art de caminar sol	107
Una conversa en el temps: segona part	115
Raons per seguir vivint	117
Amor	120
Com fer costat a una persona amb depressió o angoixa	126
Un moment sense importància	128
Coses que m'han passat i que han generat més compassió que la depressió	129
La vida a la Terra per a un àlien	131
Espai en blanc	134

El poder i la glòria	139
París	145
Raons per ser fort	150
Armes	154
Fúting	156
El cervell és el cos: segona part	159
Gent famosa	161
Abraham Lincoln i el regal terrible	166
La depressió és...	172
La depressió és també...	173
Una conversa en el temps: tercera part	174

#### 4. VIDA

El món	181
Bolets nuclears	183
La gran A	188
Afluixar el ritme	191
Alts i baixos	195
Parèntesi	196
Festes	197
#raonsperseguirvivint	200
Coses que em fan pitjor	209
Coses que (de vegades) em fan millor	211

#### 5. SER

Elogi de les pells fines	217
Com ser una mica més feliç que Schopenhauer	220
Autoajuda	226
Pensaments sobre el temps	227
Formentera	229
Imatges en una pantalla	231

Petitesa	235
Com viure (quaranta consells que em semblen útils però que no sempre segueixo)	236
Coses que he disfrutat des del moment que vaig pensar que no tornaria a disfrutar de res més	241
Més lectures	243
Una nota i alguns agraïments	245

## EL DIA QUE VAIG MORIR

Recordo el dia que el meu antic jo va morir.

Tot va començar amb un pensament. Alguna cosa no anava bé. Això va ser el principi. Abans de saber què era. I després, al cap d'un segon aproximadament, vaig notar una sensació estranya dins del cap. Una activitat biològica al darrere del crani, no gaire més amunt del coll. El cerebel. Un batec o un parpelleig intens, com si hi tingués atrapada una papallona, combinat amb un formigueig. Encara no coneixia els estranys efectes físics que la depressió i l'angoixa em provocarien. Només vaig pensar que estava a punt de morir-me. I llavors el cor em va començar a desaparèixer. I després jo mateix vaig començar a desaparèixer. Em vaig enfonsar, ràpid, i vaig caure en una nova realitat claustrofòbica i asfixiant. Hauria de passar un any ben bo abans no tornés a sentir-me mitjanament normal.

Fins aleshores, no havia tingut coneixement ni consciència real de la depressió; només sabia que la meva mare n'havia patit una durant una temporada, arran del meu naixement, i que la meva besàvia per part de pare s'havia acabat suïcidant. Per tant, supo-



so que hi havia hagut una història familiar, però no m'havia parat a pensar-hi gaire.

En tot cas, jo tenia vint-i-quatre anys. Vivia a Espanya, en un dels racons més plàcids i bonics de l'illa d'Eivissa. Era setembre. Al cap de quinze dies, hauria de tornar a Londres i a la realitat. Després de sis anys de vida d'estudiant i feines d'estiu. Havia ajornat tant temps com havia pogut el moment de convertir-me en adult, i això planava damunt meu com un núvol. Un núvol que ara es trencava i em plovia a sobre.

El més estrany d'una ment és que pots sentir coses intensíssimes sense que les vegi ningú. El món s'encongeix. Pot ser que les pupil·les se't dilatin. Pot ser que diguis incoherències. Pot ser que la pell et brilli de suor. I, en canvi, era impossible que ningú dels que em veien en aquella casa de camp sabessin què sentia. No podien percebre de cap manera l'infern estrany que estava vivint, o per què la mort em semblava una idea tan fenomenalment bona.

Em vaig quedar tres dies al llit. Però no vaig dormir. La meva nòvia, l'Andrea, entrava amb aigua a intervals regulars, o amb fruita, que jo amb prou feines era capaç de menjar.

La finestra estava oberta perquè hi entrés aire fresc, però l'habitació estava quieta i calenta. Recordo que em semblava impossible que encara estigués viu. Sé que això sona molt melodramàtic, però la depressió i el pànic només et permeten jugar amb

pensaments melodramàtics. Fos com fos, no hi havia sortida. Em volia morir. No. Això no és del tot exacte. No em volia morir: el que volia era no estar viu. La mort m'espantava. I la mort només passa a la gent que prèviament ha estat viva. Hi havia moltíssima altra gent que no havia estat mai viva. Jo volia ser una d'aquestes persones. El vell i clàssic desig: no haver nascut. Haver estat un dels tres-cents milions d'espermatozoides que no havien aconseguit arribar a l'objectiu.

(Quin regal era ser normal! Tots caminem sobre una corda fluixa invisible i de fet podem relliscar en qualsevol moment i trobar-nos cara a cara amb els horrors existencials que tenim latents al cervell.)

No hi havia gaires coses, en aquella habitació. Hi havia un llit amb un edredó blanc i llis, i les parets eren blanques. Potser hi penjava algun quadre, però ho dubto; el que és segur és que no en recordo cap. A la vora del llit hi tenia un llibre. El vaig agafar i el vaig tornar a deixar. No em podia concentrar durant més d'un segon. No hi havia manera que pogués expressar plenament el que em passava amb paraules, perquè tot allò anava més enllà de les paraules. Literalment, no en podia parlar d'una manera adequada. Al costat d'aquell dolor, les paraules semblaven trivials.

Recordo que em vaig preocupar per la meva germana petita, la Phoebe. Era a Austràlia. Em preocupava que ella, la persona més pròxima a mi genèticament, es pogués arribar a sentir d'aquella manera. Volia parlar amb ella però sabia que no podia. Quan

érem petits, a casa, a Nottinghamshire, ens havíem inventat un sistema de comunicació per a l'hora d'anar a dormir que consistia a picar a la paret que separava les nostres habitacions. Vaig picar al matalàs i em vaig imaginar que la Phoebe em sentia des de l'altra punta del món.

Toc. Toc. Toc.

Al meu cap no hi havia termes com *depressió* o *trastorn d'ansietat*. En la meva ingenuïtat ridícula, la veritat és que pensava que el que m'estava passant ningú ho havia experimentat abans. Com que per a mi allò era tan desconegut, vaig pensar que també havia de ser desconegut per a tota l'espècie humana.

—Andrea, estic espantat.

—No passa res. Tot anirà bé. Tot anirà bé.

—¿Què em passarà?

—No ho sé. Però tot anirà bé.

—No entenc que em pugui estar passant això.

El tercer dia, vaig sortir de l'habitació i de la casa, disposat a suïcidar-me.

## PER QUÈ LA DEPRESSIÓ ÉS DIFÍCIL D'ENTENDRE

ÉS INVISIBLE.

No és «sentir-se una mica trist».

No la designem amb una paraula adequada. La paraula *depressió* em fa pensar en un pneumàtic punxat, una cosa desinflada que no es mou. Potser la depressió sense angoixa és una cosa així, però la depressió lligada amb el pànic no és ni una cosa desinflada ni immòbil. (La poetessa Melissa Broder una vegada va tuitejar: «¿Quin idiota en va dir *depressió* en lloc de dir: “Hi ha tot de ratpenats que viuen dins del meu pit i ocupen molt espai; P.S. Veig una ombra”?».) En els moments més crítics, et trobes desitjant desesperadament tenir qualsevol altra malaltia, qualsevol dolor físic, perquè la ment és infinita, i els seus turments —quan es produeixen— també poden ser infinits.

Pots ser un depressiu i estar content, de la mateixa manera que pots ser un alcohòlic i estar sobri.

No sempre té una causa evident.

Pot afectar gent que, des de fora, no sembla que tingui cap motiu per sentir-se desgraciada: milionaris, persones amb una bona cabellera, persones feliçment casades, persones que acaben d'aconseguir un ascens, persones que saben ballar claqué i fer trucs de cartes i tocar la guitarra, persones aparentment impermeables, persones que traspuen felicitat cada vegada que actualitzen l'estat.

És misteriosa fins i tot per als que la pateixen.