

Ižangos žodis

Mes – tiek aš, Marius, prieš susirgdamas depresija, tiek aš, Karolis, prieš susirgdamas bipoliniu afektiniu sutrikimu, arba maniakine depresija, – manėme, kad depresija tai tiesiog nuotaikos nebuvimas, ja sergantys žmonės tiesiog liūdni, tamsūs ar net tinginiai. Jiems tik reikia pozityviau pažvelgti į gyvenimą, netingėti, daugiau šypsotis – ir bus geriau. Tik susirgę supratome, kas yra ta depresija, jos periodas, slogumas, užgriuvusi našta ir tos beprotiškos mintys. Todėl šioje knygoje nerasite patarimų: daugiau šypsokitės, teigiamai žiūrėkite į ateitį. Manome, taip sakyti gali tik depresija nesirgęs žmogus. Palinkėsime jam niekada nepatirti depresijos. Šypsotis sergant depresija kartais neįmanoma, to daryti neleidžia net veido raumenys: sužeista siela persiduoda ir veidui, nors aktorius praktika padeda maskuoti tiesą, kuri slypi po veido kauke. Abu esame patyrę periodų, kai negali šypsotis net save versdamas. Abu ir šiandien gyvename su depresija. Marius, galima sakyti, pasveikęs, tačiau nesiskiria su vaistais, o Karolis vis dar jos lydimas kasdien, todėl turėjo išmokti judėti pažingsniui su gyvenimu.

Meluotume sau ir kitiems, kad mūsų nebeaplanko mintys apie savižudybę, nefilosofuojame apie mirtį, kad save visada gerbiame, ne-niekiname. Mus abu skirtingu dažniu aplanko klausimas: kam judėti į priekį, kokia prasmė? Balsai sukasi galvoje, bet žinome, kad tai nesusiję su mūsų asmenybe, tiesiog tai mūsų depresija pasireiškia vienu iš simptomų. Kodėl mes dar gyvi? Turbūt atradome mus veikiančias taktikas – griauti socialines stigmatas ir nebijoti prašyti pagalbos, turėti ilgalaikių tikslų, kad ir kaip būtų sunku, žengti jų link, po žingsnelį. Kai kuriomis taktikomis pasidalysime ir su jumis. Tik atminkite, tai turėsite pritaikyti sau, savo asmenybei. Kelias visada yra, svarbu jį rasti ir juo eiti.

Manome, geriausiai depresijos veidą iliustruos pačių mūsų patirtis, o ne teorija, todėl ši knyga pradedama būtent nuo atvirų, veriančių pasakojimų.



— psokhis su tammsa

šokis su tamsa



1

Aktoriaus Mariaus Repšio kelionė su depresija

Mano bėdos prasidėjo nuo septynerių metų, kai pavogiau bandelių. Mane sučiupusios pardavėjos uždarė į sandėliuką. Pirmas dalykas, kuris man atėjo į galvą, – nusižudyti. Aš ieškojau tame sandėliuke peilio, jo neradęs mėginau ištrūkti ir man pavyko, bet tos stambios pardavėjos sučiupo mane ir įkišo atgal į sandėliuką. „Paleiskit mane, aš Dievą tikiu, daugiau taip nedarysiu“, – mėginau perkalbėti jas, tačiau jos manęs neklausė ir paliko įkalintą. Kai atėjo tėvai, labai išsigandau, nes mama laukėsi. Tėvai nieko nedarė, nesakė, neplakė. Aš pasakiau: „Labai valgyti norėjau.“ Nors tiesa buvo ta, kad pasikviečiau kiemo draugus ir norėjau pasirodyti prieš juos, koks aš kietas. Tai buvo antras kartas, kai vogiau bandeles, pirmas bandymas su draugu buvo sėkmingas, tada aukštai pasilipę skaniai jas suvalgėme – pati skaniausia mano valgyta bandelė gyvenime.

Manau, po to sučiupimo viskas ir prasidėjo. Iš kur man, vaikui, galėjo kilti noras nusižudyti? Aš neįsivaizduoju. Galbūt tai dalis to, ką nešiojusi savyje, kas prisidėjo prie mano būklės pablogėjimo, prie mano depresijos. Viena iš priežasčių – perfekcionizmas nuo vaikystės. Mano principas nuo pat mažumės buvo toks: negali leisti sau suklysti. Tas suklydimas – uždarymas į sandėliuką – man atrodė didelis pralaimėjimas, susimovimas. O vienintelis būdas išvengti gėdos jausmo – nusižudyti. Vėliau patvirtino ir specialistai: aš esu didelis perfekcionistas ir man atrodo, kad turi būti tik taip, ir viskas (viskas, kas nėra arti tobulumo, nepriimtina), kitų variantų nėra. Jeigu tik neišeina – iškart be nuotaikos, užsisklendimas, liūdesys, pyktis.

Anksčiau man buvo identiška situacija ir vaidinant, per repeticijas, per pasirodymus. Kai specialistės, kuri man padėjo vienu sunkiausių gyvenimo periodų, paklausiau, ar perfekcionizmas blogai, ji, pamenu, atsakė, kad kartais – gerai. Kai nusistatomi aukšti tikslai, yra ko siekti, perfekcionizmas padeda pasiekti aukštesnių standartų, tobulėti ir būna sveikas, t. y. neša laimę. Bet neretai jis gali būti siejamas su depresija ar net padidėjusia savižudybės rizika. Mano perfekcionizmas mane žlugdė ir kartu su aktorius duona, manau, labai prisidėjo prie mano depresijos, net buvau prie mirties ribos. Nes viena, kai nusistatai standartus ir save alini per dieną 8, 10 valandų (pavyzdžiui, atsikeli 5 ryto sportuoti ir visą dieną iki 10 vakaro darai tik tai, kas susiję su sportu), visai kitas reikalas – kai prie vidinių faktorių prisideda ir išoriniai.

Aktorius vertina ne tik pats save, aktorių vertina ir režisieriai, teatro kolektyvas, kritikai bei visuomenė, ir kai nori būti tobulas sau, tobulas režisieriams ir tobulas žiūrovams, į kiekvieną kritiką be galo skaudžiai reaguoji (bent reaguodavau). Jautiesi nuvylęs save, kitus, viduje – įniršis, liūdesys, blogos mintys. Jausdamasis pralaimėjęs, nevykėlis, galvodavau apie pasitraukimą iš gyvenimo. Lydėjo kasdienis noras būti asmeniu, nedarančiu klaidų, tiesiog idealiu savo srityje, o vėliau ateidavo jausmas, kad susimovei ir ką bedarysi, niekada nebus gerai, idealiai. Mano įsitikinimas, kad klaidos nepriimtinos, krovėsi manyje nuo pat vaikystės ir vis augo, augo su metais, kolei „sprogo“ ir atsidūriau arti pasitraukimo iš gyvenimo, save žalojau, buvau tiesiog kitoje dimensijoje.

Prie visko gal prisidėjo ir mano asmenybės ypatumai. Nuo paauglystės norėjau būti kitoks: visi aplink rūkydavo, gerdavo, o aš to specialiai nedariau – sportavau, nevalgiau mėsos vien todėl, kad būčiau kitoks nei kiti. Jau tada pasireiškė itin didelis mano perfekcionizmas ir kartu tam tikra manija: kasdien atsikeldavau 5 valandą ryto sportuoti, sportuodavau namie, gyvenau asketiškai, užtekdavo 10 litų pavalgyti savaitei, valgydavau kruopas, makaronus, jokios mėsos, jokios žuvis, jokių kiaušinių. Man sportas tada buvo viskas, visas mano gyvenimas, kiekviena minutė tik sportui, aš sportuodavau daugiau nei profesionalai. Kai kiti linksmindavosi diskotekoje, aš sportuodavau, kai draugų susitikimai vykdavo jau pabaigus mokyklą, aš pasirinkdavau geriau pabėgioti.

Savo perfekcionizmą pritaikydavau tik ten, kur jaučiau trauką – niekada nebuvau perfekcionistas, t. y. apsėstas manijos, visose gyvenimo

sirtyse. Bet sporto atžvilgiu atsidavimas buvo jau nesveikas, nenormalus, tai buvo tikra manija. Mane persekiojo noras sporte siekti idealo, tačiau tuo periodu neturėjau jokio noro būti idealus mokymosi atžvilgiu, į mokyklą žiūrėjau atsainiai ir mano rezultatai buvo labai blogi. Aš neturėjau jokios motyvacijos mokytis, nemotyvavo mokytojai, iš jų negavau jokios pagalbos. Mane, būsimą aktorių, atbaidė netgi mokyklos teatras.

Pamenu savo pirmuosius pasirodymus. Lietuvių kalbos mokytoja, pagyrusi, kad gražiai skaitau eilėraščius, pasiūlė nueiti į mokyklos trupę. Bet ten buvo baisu: nemaloni teatro mokytoja, švepluojanti, dainuojanti užstalės dainas, – net neturėjau minties tada būti aktoriumi. Maniau, kad teatras ne man, ir buvau įsitikinęs, kad žinau, ko noriu: pabaigęs mokyklą, būsiu kūno kultūros mokytoju, užsiimsiu sportu. Kažkur viduje kirbėjo mažas noras tapti ir aktoriumi, pasvarstymai, gal stoti ir į „aktorinį“. Tačiau paauglystėje nei aš vaikščiojau į teatrą, nei domėjaisi vaidinimu, buvau pasinėręs visa galva tik į sportą.

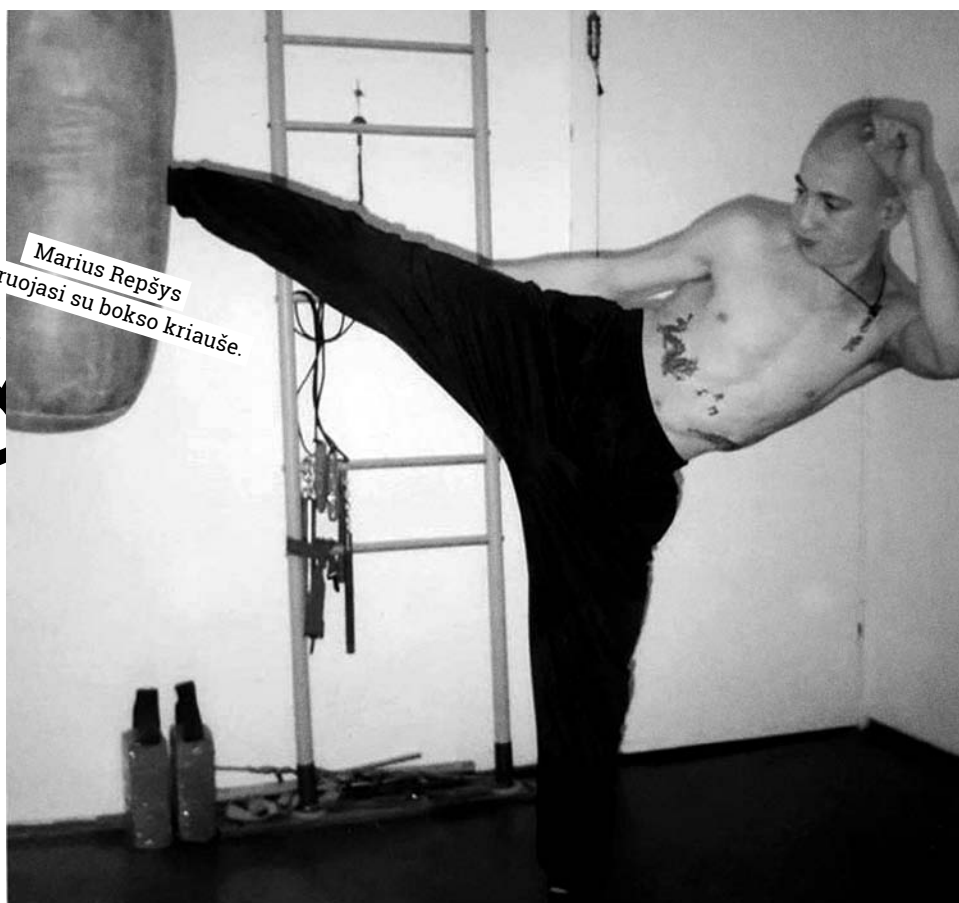
Vis dėlto gyvenimas yra įdomus ir neretai siunčia mums įvairius signalus, kartais nė nesuvokiame, kad jis rodo tam tikro kelio galimybę, tam tikrą prašviesėjimą. Toks pavyzdys buvo improvizacijų laida „Pagauk kampą“, dėl šios laidos galėdavau net praleisti treniruotes, gėrėdavaisi Audriumi Bružu, Arūnu Sakalausku, Rimante Valiukaite, be to, be galo mėgau ir gerbiau Vytautą Šapranauską. Mane tos asmenybės traukė, tačiau tada nesuvokiau, kad mane traukia pati scena, maniau, kad mano kelias tik sportas, nebūčiau nė pagalvojęs ar pasvajojęs, kad su tais žmonėmis vėliau būsiu scenoje, kartu vaidinsime, kartu kursime.

Dabar, kai žiūriu atgal į savo gyvenimą, galiu pasakyti: viena vertus, paauglystėje buvau kaip ir paprastas – maniakiškai susikoncentravęs į sportą (tik pažiūrėkite į mane toliau nuotraukose). Kita vertus, turėjau daug idėjų, pomėgių, atrodo, nederančių tarpusavy norų: mėgau piešti, svajojau tapti tatuiruočių meistru, norėjau tapti atlikėju, judėjau repavimo link. Kartais pagalvoju, kad jau tada mane aplankydavo gana keistos mintys: „Aš kitoks, aš kitaip mąstau.“ Dabar manau, kad tai tam tikri ligos simptomai, gal net mąstymo sutrikimai, todėl aš kitoks, tačiau iš išorės niekada niekas negalėjo nieko panašaus įžiūrėti.

Šiandien aš suprantu, kad „kitaip mąstantys“, kitaip besielgiantys gali turėti rimtų problemų. Pavyzdžiui, dauguma keliasi valandą prieš



Devyniolikmečio Mariaus Repšio
špagatas Karoliniškėse.



Marius Repšys
treniruojas su bokso kriaušė.



mokyklą, universitetą, darbą, o jie atsikelia 4–5 ryto ir groja, piešia, rašo, mokosi. Susidūriau su vienu talentingu vaikinuku, kuris keldavosi 5 valandą mokytis vokiečių kalbos, be galo buvo užimtas, daug įdėdavo darbo, išties mąstė ir kalbėjo kitaip, kol galų gale... nusižudė.

Skandžiausia, kad visko nemato aplinkiniai ir patys artimiausi žmonės. Jiems tai atrodo normalu. „Jis kitaip mąsto“, „ai, jis menininkas“ (tai ypač dažnas pasakymas nurašant asmenį, nenorint jam padėti: „Nesigilink, ji kažkokia keista, žinai, menininkė, visada buvo trenkta“), „jis visada buvo kitoks“. Bet tie sakantieji, numojantys ranka, nesuvokia, kad žmogus išties gali turėti didžiulių problemų, jam reikia pagalbos. Aišku, didelė tikimybė, kad ir pats žmogus nesupranta, jog jam, pavyzdžiui, ta pati depresija, manija ir reikia profesionalios pagalbos. Taip buvo ir man. Tačiau kiti kartais ir nežino, kaip reaguoti į siunčiamus signalus – niekas nepastebėdavo mano simptomų, kai keldavausi 5 ryto, kai valandų valandas grodavau pianinu. Sakydavo: „Oho, kiek jis turi valios, per ketverius metus iš esmės pats išmoko groti.“ Nors tai buvo ligos simptomai, tai buvo nenormalu ir jau tada man reikėjo didelės pagalbos.

Mano liga augo neįdomia nuo pat mažens, nuo pat tų septynerių metų, ir tai truko iki 31-erių. Aš jaunomis dienomis buvau apsėstas sporto manijos. Jau 15 metų turėjau 3 treniruočių grupes, mokydavau kitus – vaikus ir suaugusiuosius. 6.30 val. treniruotė, 8 val. mokykla, per mokyklos „langą“ bėgu krosą, po mokyklos pavalgau – ir vėl prie sporto. Nors visada būdavo silpna, stigdavo energijos, eidavau vesti treniruočių, tarp tų treniruočių – sau skirta treniruotė, kitos treniruotės. Grįždavau miegoti ir pamokų nė neruošdavau. Dar ir varžybose spėdavau sudalyvauti, nors būdavau nusialinęs.

Mane ypač motyvuodavo koviniai filmai. Žavėjau Bruce'o Lee išmintimi, skaičiau apie jį knygas. Norėjau būti toks pat, kad ir ką tai man kainuotų, kad ir reikėtų dėl to paaukoti sveikatą. Taip pat bango mis pasibeldavo į duris ir kitos manijos, pavyzdžiui, grojimas – grodavau pianinu po 8 valandas per parą. Vėliau žaisdavau šachmatais po 7–8 valandas, analizuodavau partijas, stebėdavau profesionalus. Visi tie nuovargiai, manijos, nesėkmės, savikritika kaupėsi manje ir vis didėjo tamsos burbulas.



Marius Repšys
studijų metais.

Kai pagaliau įstojau į „aktorinį“, mes, mėgėjų teatro grupė, keliavome į Italiją. Apsigyvenome kalnuose, sodyboje. Vieną vakarą prie laužo su viena moterimi pradėjome beprasmią ginčą. Ta moteris įrodinėjo, kad norint kurti, gerai rašyti, režisuoti reikia svaigintis – narkotikais, alkoholiu, nesvarbu kuo. O aš karštai gyniau poziciją, kad menas turi būti blaivaus proto, sveikas. Tada man pirmą sykį „nurovė stogą“. Nuėjęs ant namo stogo, prie skardžio, norėjau šokti ir viską pabaigti. Laimė, sugalvojau dar paskambinti žmonai. Mes prakalbėjome 2 valandas, ir sugebėjau nurimti bei grįžęs užmigti. Iš kur kilo tas noras nusižudyti šokant nuo šlaito, nežinau. Gal iš įniršio, kad mano argumentai nepakankamai geri. O gal viskas, kas kaupėsi kasmet, kasdien, pagavę žibalo, norėjo išsiveržti. Tai buvo didžiulis ženklas, tačiau niekas į tai nekreipė dėmesio, nei artimieji. Be to, tuo periodu labai blogai miegojau, mažai ir nekokybiškai: užtekdamo kam nors spragtelti pirštais, ir nebeužmigdavau.

Studijuojant aktorius profesiją, darėsi vis blogiau. Ten daug reikalauja, yra aukšti standartai ir nėra jokio gailėsčio. Pirmo kurso pabaigoje mūsų grupė gavo užduotį – sukurti etiudą, kurį reikės pristatyti antrame kurse. Kadangi aš darbštus perfekcionistas, negalėjau ilsėtis, kone kas minutę galvodavau, koks tai galėtų būti etiudas, ką aš turėčiau parodyti ir suvaidinti. Taip beveik visa mano vasara buvo sugadinta. O kai atėjo ruduo ir reikėjo parodyti etiudą, dėstytoja mane sutrypė į miltus. Buvo be galo skaudu, sunku, jaučiau didelį nusivylimą.

Į vis blogėjančią mano nuotaiką, mano apatiją niekas ir toliau nekreipė dėmesio. Trečiame kurse darėsi vis blogiau. Prastai besimokiau, nes atsitvėriau nuo pasaulio, pasinerdamas į savo pasaulį, t. y. leidausi užvaldomas blogų minčių, buvau tarsi paralyžiuotas. Viskas labai alino.

Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje studijuoti labai sunku. Anksti prasideda paskaitos, vaidybos pamokos trunka po 6 valandas: repeticijos, scenos kalba, dramaturgija, baletas ir t. t. Paskaitos baigiasi vėlai. Be viso to krūvio, aš dar ir grodavau. Ir taip viskas sukosi ketverius metus. Vasarą jokio poilsio – ruošiamės kitiems metams: skaitai Antoną Čechovą, Fiodorą Dostojevskį, galvoji apie vaidmenis. Niekada nepailsindavau smegenų ir vis aplankydavo mintys viską pabaigti, nebesikankinti. Jau buvau pavargęs nuo tokio gyvenimo, pasislėpdavęs tai verkdavau, tai žiūrėdavau į vieną tašką.

Pamenu, trečiame kurse žiemą vaikščiojau ant ežero plonu ledu be jokių jausmų, šaltai galvodamas, kad norėčiau dabar įlūžti ir paprasčiausiai paskęsti. Niekam apie tai nepasakojau. Ledas nesutrūpėjo. Grįžęs atgal tęsiau tą pačią rutiną. Tiesą pasakius, nežinojau, kas su manimi darosi. Aš tiesiog plaukiau pasroviui. Gana dažnai važiuodavau taip pa-vaikščioti prie upės kranto, tikėdamasis, kad man kas nutiks ir pagaliau pasibaigs tos visos kančios. Tačiau jau kitą dieną eidavau į paskaitą su šypsena (žinoma, dirbtine), vėl juokeliai iš mano burnos, ką nors suvaidinu, mane sutrypia su žemėmis, tada vėl važiuoju prie upės su skausmu viduje, su ašaromis. Mano būseną gerai iliustruoja studijų metų nuotrauka – puikus užslėptos depresijos pavyzdys: šypsausi, kvailioju, o viduje didžiulis skausmas. Tuo laiku ypač supo blogos, savidestrukcinės mintys.

Aišku, kai mane kartais pagirdavo, būdavau lyg ant sparnų, labai stengdavausi. Bet kai išsiliedavo ant manęs, sukritikuodavo, apdrabstydavo purvais, jausdavausi pažemintas, paniekintas ir gal net nevertas gyventi. Labai jautriai reagavau į kritiką – juk norėjau tapti geriausiu aktoriumi – ir kaskart, kai mane pažemindavo, kildavo noras išnykti, kad neberekėtų kentėti tų patyčių. Su kiekvienais metais darėsi vis blogiau ir blogiau.

Prieš muzikos ir teatro akademiją atrodė svarbiausia įstoti, nesvarbu, kaip ir į kieno kursą, – tada viskas būsia kitaip. Prieš tai eidavau vienas prie Vilniaus arkikatedros pasisukti ant svajonių plytelės (kuri iki šiol tebėra) bent kartą per pusmetį, pažiūrėdavau į kryžių. Į Arkikatedrą eidavau kiekvieną sekmadienį ir melddavausi: „Jeigu įstosiu į aktorinį, aš kiekvieną sekmadienį eisiu į Katedrą ir uždegsiu žvakutę.“ Įstojęs, kaip žadėjau, taip 3 metus ir vaikščiojau į Arkikatedrą.

Trečiame kurse pamačiau kitą situaciją: kiek daug studentų baigia akademiją, o tai reiškia konkurenciją, taip pat mažus atlyginimus tik baigus studijas; kitiems tiesiog neįmanoma pragyventi. Ir supratau (bent taip maniau tuo metu), kad aš niekam nereikalingas, tokia gyvenimo realybė. Tiesa, baigus studijas ir buvo labai labai sunku. Niekas manęs nepriėmė ištiestomis rankomis, nebuvau žinomas – tiesiog vaikiną iš akademijos, ir tiek. Negavau vaidmenų, norėjosi viską mesti. Tai buvo periodas, kai mane išlaikė žmona, o vyrui tai ypač skausminga (juk visuomenėje įprasta sakyti, kad vyras turi išlaikyti žmoną; jeigu tu išlaikomas žmonos – tu net ne vyras), dar labiau apgaubia tamsa.

Aš gana kuklus, vertindamas savo pasiekimus (neakcentuoju, kad buvau apdovanotas Auksiniu scenos kryžiumi, „Sidabrine gerve“), vėlgi prisideda tam tikri įsitikinimai: negaliu girtis, kad nesusimaučiau. Laikau, kad man tiesiog pasisekė tapti aktoriumi. Išties syki pakvietė į atranką ir užteko pasakyti vieną sakinį, kad atkreipčiau dėmesį. Nors jau buvau nusprendęs mesti teatrą, nes man be galo nesisekė: negaudavau vaidmenų arba jie būdavo antraplaniai – tereikėdavo pasakyti vos kelis sakinius. Krizės laikotarpiu vos sukrapštydavau iš vaidybos 100 litų per mėnesį, atiduodamas save nuo ryto iki vakaro...

Tuo metu dirbau rusų kapitalo įmonėje „asesoriumi“ – vadybininku prie kompiuterio. Tai buvo pagrindinis mano darbas ir pajamų šaltinis. Nesupratau to darbo ir jo nekenčiau, bet neturėjau kito būdo pragyventi, iš aktoriaus duonos pramisti buvo neįmanoma, buvau niekam nežinomas. Spektakliui „Išvarymas“ vietoj manęs parinko kitą aktorį, aš negavau vaidmens, nors be galo norėjau. Tačiau nepasidaviau ir pasiprašiau būti dubleriu. Lankiau repeticijas, mokiausi, scenoje dariau akrobatinius triukus (mano sporto manija tikrai padėjo, ypač špagatas), atidaviau visą save. Nutiko taip, kad susirgo pagrindinis aktorius, o buvau tik aš – dubleris. Jeigu nebūčiau repetavęs, to labai norėjęs, nebūčiau gavęs tokios galimybės (tuo labiau Auksinio scenos kryžiaus apdovanojimo 2011 m. už vaidmenį).

Laikau tai sėkme, bet neįvertinu, kiek išties daug savęs atidaviau. Po kelerių metų blaškymosi pradėjęs gauti pagrindinius vaidmenis, akimirką pasidžiaugdavau, bet perfekcionistas viduje mane vis tiek žlugdė: suklydimai ir kritika per repeticijas, savikritika po spektaklio, susikurtas linksmuolio vaidmuo, kurį per prievartą turi palaikyti. Labai pavargdavau nuo viešumos, ypač renginių vedimo, kai turėdavau šypsotis, laidyti juokelius, o tam nebūdavo jokios energijos.

Ir visada sekiodavo blogos mintys, visada iš kažkur išlįsdavo demonas, tarsi siūlantis pasitraukti iš gyvenimo. Jau buvau pradėjęs save žaloti, man nerūpėjo šeima. Jeigu kas būtų mėginęs gėdyti – pagalvok, Mariau, apie šeimą, vaikus, nebūk savanaudis – aš būčiau net nekreipęs dėmesio arba dar labiau įsiskaudinęs, nes aš jau nebebuvau aš.

Vieną dieną, kai jau buvo pasiektas liepto galas, aš viską išmėčiau namuose, plėšiau daiktus, rėkiau, verkiau. Nežinojau, kas su manim



darosi, bet žinojau, kad tai nenormalu ir blogai, žinojau, kad man reikia pagalbos, tuoj pat. Supratau, jeigu toliau viskas bus palikta savo eigai, baigsis liūdnai – baigsis mirtimi. Protarpiais galvodavau kaip aš, Marius, o protarpiais manęs tarsi nebebūdavo, visai kitas žmogus.

Aš padariau pirmą žingsnį – paprašiau, kad mane nuvežtų pas specialistą, tiesiog jau maldavau pagalbos. Mane nuvežė į vieną iš Vilniaus psichiatrijos ligoninių – Naujosios Vilnios. Specialistė, mane pamačiusi ir pakalbinusi, liepė tuoj pat gultis į ligoninę, be jokių kalbų. Aš nesipriešinau. Žinoma, buvo sunku pripažinti, kad turiu bėdų, visą gyvenimą laikęs save kūrybingu, siekęs tobulo „aš“. Juk tas pagalbos kreipimasis atrodė tarsi pralaimėjimas, tarsi pasidavimas, negalėjimas pačiam išspręsti problemos. Bet vis tiek sutikau. Psichiatrijos klinika lyg iš filmų – izoliatoriai, atskiros palatos skirtingiems pacientams, nes yra tokių, kurie jau „kosmose“.

Dabar matau, kad išties labai labai sirgau, ir lygiai taip pat pamačiau, kada įvyko pagerėjimas. Kai mane paguldė į psichiatrijos kliniką gydyti, ir kartu prevenciškai – kad nieko sau nepadaryčiau, aš ten su pacientais radau bendrą kalbą. Kalbėdavom lyg draugai įvairiomis temomis: apie Dievą, velnią, politiką. Man leido daug vaistų ir ilgainiui ėmiau pastebėti, kaip mano pašnekovai nusikalba, tiesiog kliedi – jokios logikos jų sakiniuose, tarsi būtų nusileidę iš kito pasaulio. Turintis penkis pakelius cigarečių išdalydavo jas visiems: „Dievas liepė dalytis.“ Paskui eidavo prašyti kitų, o tie jį atstumdavo: „Tu pats ką tik atidavei visas cigaretes.“ – „Taip, bet dabar turi man duoti, nes Dievas liepė dalytis.“ Pirmiau žiūrėjau į tai kaip į gražų poelgį, sveiką protą, o paskui pamačiau, kas išties vyksta ir kodėl jie ligoninėje. Tai buvo „praregėjimas“ – pirmas žingsnis sveikimo link.

