

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Funkcjonujący trup.....	16
Rozdział 2 – Chemia ciszy	28
Rozdział 3 – Presja bycia w porządku	40
Rozdział 4 – Zmęczenie istnieniem.....	49
Rozdział 5 – Autooszustwo wysokiej jakości.....	58
Rozdział 6 – Samotność w tłumie	67
Rozdział 7 – Wewnętrzny krytyk na etacie	75
Rozdział 8 – Uśmiech jako strategia przetrwania	84
Rozdział 9 – Porównywanie się jako sport ekstremalny	91
Rozdział 10 – Wypalenie czy coś więcej.....	99
Rozdział 11 – Mechaniczne życie	107
Rozdział 12 – Myśli, które brzmią jak prawda	116
Rozdział 13 – Ciało, które milczy	125
Rozdział 14 – Strach przed zatrzymaniem	133
Rozdział 15 – Brak sensu, który nie boli wystarczająco	140
Rozdział 16 – Nadzieja jako zagrożenie	147
Rozdział 17 – Funkcjonowanie na autopilocie	154
Rozdział 18 – Czekanie na coś, co się nie wydarzy	162
Rozdział 19 – Zazdrość, której nie wolno czuć	169
Rozdział 20 – Niewidzialne poczucie winy	176
Rozdział 21 – Bliskość, która przestaje grzać	183
Rozdział 22 – Myślenie o zniknięciu bez planu.....	190
Rozdział 23 – Wersja siebie, której już nie ma.....	197
Rozdział 24 – Udawanie, że to normalne.....	204

Rozdział 25 – Lęk przed tym, że to nigdy nie minie	210
Rozdział 26 – Złość, która nie ma wyjścia	216
Rozdział 27 – Zmęczenie bez powodu	223
Rozdział 28 – Życie jako obowiązek	229
Rozdział 29 – Milczenie, które wszystko przykrywa	235
Rozdział 30 – Wewnętrzny głos, który nie jest twój	241
Rozdział 31 – Czułość, której nie umiesz przyjąć	247
Rozdział 32 – Poranki, które niczego nie obiecują	253
Rozdział 33 – Przyszłość bez obrazu	259
Rozdział 34 – Kiedy nic już nie zaskakuje	265
Rozdział 35 – Ostatnia rzecz, której się boisz	270

INTRO

Depresja nie wygląda tak, jak myślisz.

Nie zawsze ma czarne ubrania, rozmazany tusz i playlistę z napisem smutek 24h.

Czasem ma koszulę wyprasowaną perfekcyjnie.

Czasem ma kalendarz wypełniony spotkaniami.

Czasem ma uśmiech, który jest tak dobrze wyćwiczony, że powinien dostać etat w marketingu.

Depresja nie krzyczy.

Ona wycisza.

Powoli.

Profesjonalnie.

Tak, żeby nikt nie zauważył, że coś znika.

Najpierw znika radość.

Potem ciekawość.

Potem sens.

Na końcu znika energia, żeby udawać, że nic nie znika.

I właśnie wtedy wszyscy mówią: weź się w garść.

- Przecież inni mają gorzej.
- Przecież masz pracę.
- Przecież masz rodzinę.
- Przecież masz wszystko.

No właśnie.

Masz wszystko.

Tylko nie masz siebie.

Depresja to nie jest dramatyczna scena z filmu.

To jest poniedziałek.

To jest budzik, który dzwoni, a ty nie czujesz nic.

Ani złości.

Ani niechęci.

Ani strachu.

Nic.

To jest moment, kiedy zastanawiasz się, czy warto wstać.

Nie dlatego, że chcesz umrzeć.

Tylko dlatego, że nie widzisz powodu, żeby żyć aktywnie.

To subtelna różnica.

Ale bardzo kosztowna.

Depresja to mistrzyni minimalizmu.

Zabiera po trochu.

Tak, żebyś sam sobie nie wierzył, że coś jest nie tak.

- To tylko zmęczenie.
- To tylko gorszy okres.
- To tylko pogoda.
- To tylko hormony.

Zawsze jest jakieś tylko.

I zawsze jest jeszcze chwilę.

Chwila zamienia się w miesiąc.

Miesiące w lata.

A ty w międzyczasie stajesz się specjalistą od funkcjonowania bez czucia.

W pracy jesteś.

W domu jesteś.

Na spotkaniach jesteś.

W rozmowach jesteś.

Tylko w środku nie ma nikogo.

Pustka nie boli tak spektakularnie jak złamane serce.

Ona jest cicha.

Jak lodówka w nocy.

Niby nie przeszkadza.

Ale cały czas buczy.

Depresja jest absurdalnie logiczna.

Podsuwa argumenty.

Analizuje.

Racjonalizuje.

Tłumaczy.

- I tak ci się nie uda.
- Po co próbować.
- Nie jesteś wystarczający.
- I tak wszyscy tylko udają, że im zależy.

Brzmi rozsądnie.

Dlatego to działa.

Bo depresja nie zawsze mówi językiem dramatu.

Częściej mówi językiem realizmu.

Tego zmęczonego realizmu, który udaje mądrość.

A ty zaczynasz myśleć, że to po prostu dojrzałość.

Że już wyrosłeś z ekscytacji.

Że już wiesz, jak działa świat.

Że tak właśnie wygląda dorosłość.

Cisza.

Obojętność.

Mechaniczne wykonywanie zadań.

I Netflix jako nagroda za przetrwanie dnia.

Depresja w wersji nowoczesnej jest produktywna.

Robi zakupy.

Płaci rachunki.

Odpowiada na maile.

Odbiera dzieci z przedszkola.

Wygląda normalnie.

Tylko że wszystko kosztuje dwa razy więcej energii.

A energia nie ma gdzie się naładować.

Bo nawet rzeczy, które kiedyś dawały przyjemność, teraz są neutralne.

Neutralność jest najbardziej podstępnyim uczuciem świata.

Bo nie daje sygnału alarmowego.

Nie krzyczy.

Nie płacze.

Po prostu wygasza.

- Nie chce ci się spotkać z ludźmi.
- Nie chce ci się dzwonić.
- Nie chce ci się tłumaczyć.
- Nie chce ci się żyć entuzjastycznie.

Ale przecież jakoś żyjesz.

Oddychasz.

Funkcjonujesz.

Więc to chyba nie jest takie poważne.

To jest właśnie najgorsze.

Depresja uwielbia funkcjonalność.

Uwielbia ludzi, którzy potrafią się spać.

Bo wtedy można ją ignorować jeszcze dłużej.

I jeszcze.

I jeszcze.

Aż w końcu budzisz się któregoś dnia i myślisz, że już nie pamiętasz, jak to było czuć coś bez wysiłku.

Bez kalkulacji.

Bez symulacji reakcji.

Bo zaczynasz grać rolę.

Rolę siebie sprzed lat.

Rolę człowieka, który się śmieje naturalnie.

Rolę osoby, która ma pasję.

Rolę partnera, który naprawdę jest obecny.

- Śmiejesz się w odpowiednich momentach.
- Kiwasz głową, kiedy trzeba.
- Używasz słów w stylu jakoś to będzie.
- Mówisz, że wszystko okej.

I zaczynasz wierzyć, że może to wystarczy.

Może tak ma być.

Może wszyscy tak mają.

Tylko nikt nie mówi.

Bo depresja nie jest modna wtedy, kiedy naprawdę boli.

Modna jest wersja estetyczna.

Cytaty na Instagramie.

Czarno białe zdjęcia.

Hasła o dbaniu o siebie.

Prawdziwa depresja nie ma filtra.

Ma zęby.

I gryzie od środka.

Powoli.

Konsekwentnie.

Bez spektaklu.

To nie jest książka o leczeniu.

Nie będzie tu magicznych poranków.

Nie będzie pięciu kroków.

Nie będzie afirmacji.

Nie będzie planu wychodzenia.

Będzie lustro.

Trochę krzywe.

Trochę brutalne.

Trochę za szczere.

Bo depresja to nie tylko chemia w mózgu.

To też kultura.

Oczekiwania.