

Amanda Prowse

Josiah Hartley

# MÓJ UKOCHANY SYN



**DEPRESJA DZIECKA TO CHOROBA CAŁEJ RODZINY.  
TA KSIĄŻKA POKAZUJE, JAK Z NIĄ ŻYĆ.**

FILIA



Amanda Prose  
Josiah Hartley

# MÓJ UKOCHANY SYN



FILIA

Przełożył  
Adam Tuz



*Dedykuję tę książkę wszystkim ludziom żyjącym z depresją. Wszystkim tym, którzy myślą lub myśleli, że samobójstwo może być najlepszą opcją. Stanowię dowód, że istnieje życie po depresji oraz życie z depresją – choć może nie zawsze ma się na nie ochotę. Nie poddawaj się. Przegadaj to z kimś, opisz, pobiegaj, zatańcz, poczytaj, namaluj coś, prześpij się, zajmij się sportem, poćwicz jogę, przejdź się po parku! Rób, co tylko musisz, żeby doczekać chwili, kiedy demon zlezie ci z karku, a mrok przeminie. Weź głęboki oddech. Daj sobie chwilę. W tej książce piszę, że sprawy mogą zmieniać się na lepsze i często tak się dzieje. Nie skreślaj sam siebie.*

### *NIE RÓB TEGO.*

*Nie kasuj czegoś, co może się okazać fantastyczną przyszłością. Świat jest wielki, a możliwości – nieskończone. Wiedz, że ten świat jest lepszym miejscem, kiedy ty w nim jesteś. To cholernie ciężka walka – prawdopodobnie najtrudniejsza, do jakiej staniesz – ale dasz sobie radę.*

*Ja to zrobiłem.  
Nadal to robię.  
Wiem, że i ty potrafniesz.*

*Josh*

*Chciałabym zadedykować tę książkę wszystkim ludziom, którzy opiekują się osobą cierpiącą na depresję lub inne zaburzenie psychiczne, oraz wszystkim tym, którzy taką osobę kochają. Wasza droga nie jest najłatwiejsza; jest trudna i zapewne otrzymujecie mniejsze niż inni wsparcie. Wiedz, że kiedy ronisz łzy frustracji, kiedy chce ci się wyć do księżycy, bo tak bardzo pragniesz jakiejś wskazówki, kiedy pytań jest wiele, za to odpowiedzi mało, kiedy boli cię całe ciało pod koniec kolejnego ciężkiego dnia z mięśniami zasuptanymi od nerwowego napięcia – nie jesteś sam. Jest nas wielu, mimo że kochanie kogoś, kto cierpi w ten sposób, może sprawiać wrażenie najbardziej samotnego zajęcia na świecie. Jest nas wielu, mimo że często czujemy się tak, jak gdyby nikt nie był w stanie zrozumieć naszego życia. Jest nas wielu, mimo że odносimy wrażenie, iż nikogo to nie obchodzi.*

### *NIE JESTEŚ SAM!*

*Uważam, że w odniesieniu do nas trafne są słowa, które wypowiedział Pablo Casals: „Dla całego świata możesz być tylko jedną osobą, ale dla jednej osoby możesz być po prostu całym światem”. Dla tych, których kochamy i o których się troszczymy, to zdanie często może być prawdą. Co za niesamowita odpowiedzialność! Ale, niech to licho, co za niesamowity zaszczyt...*

*Amanda Xx*

*Napisałiśmy tę książkę na podstawie naszych wspomnień dotyczących opisanych tu wydarzeń. Niektóre z nich zostały przedstawione w skomasowanej formie, a pewne dialogi odtworzyliśmy z pamięci. Staraliśmy się być szczerzy, lecz zaakceptujcie fakt, że nasza pamięć jest zawodna.*





## SPIS TREŚCI

PROLOG: Josh	13
WSTĘP: Amanda	17
ROZDZIAŁ PIERWSZY: Amanda	29
„Dzień, w którym poznałam miłość życia: mojego chłopczyka”	
ROZDZIAŁ DRUGI: Josh	36
„Jestem chłopakiem spomiędzy”	
ROZDZIAŁ TRZECI: Amanda	44
„Celem jest szczęście”	
ROZDZIAŁ CZWARTY: Josh	74
„Dobra, Josh, co jest z tobą nie tak?”	
ROZDZIAŁ PIĄTY: Amanda	84
„Świat leży u twoich stóp!”	
ROZDZIAŁ SZÓSTY: Josh	97
„Jeśli ktoś wpadnie w tarapaty”	

ROZDZIAŁ SIÓDMY: Amanda	119
„Po omacku przez mrok”	
ROZDZIAŁ ÓSMY: Josh	130
„Terapia. <i>Odhaczone!</i> ”	
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY: Amanda	143
„Czy byłaś kiedyś w Aberdeen?”	
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY: Josh	160
„Nowy początek”	
ROZDZIAŁ JEDENASTY: Amanda	174
„Życie na właściwym torze”	
ROZDZIAŁ DWUNASTY: Josh	187
„Bilet na podróż”	
ROZDZIAŁ TRZYNASTY: Amanda	195
„Szósty zmysł” 193	
ROZDZIAŁ CZTERNASTY: Josh	208
„Dzień najgorszy z najgorszych”	
ROZDZIAŁ PIĘTNASTY: Amanda	227
„Najgorszy rodzaj smutku”	
ROZDZIAŁ SZESNASTY: Josh	245
„To nie moja wina!”	
ROZDZIAŁ SIEDEMNASTY: Amanda	260
„Chłopiec ze wszystkimi darami”	
ROZDZIAŁ OSIEMNASTY: Josh	273
„A więc nadeszły, Wesołych Świąt!”	
ROZDZIAŁ DZIEWIĘTNASTY: Amanda	281
„Poinsecja zwana Peterem”	

ROZDZIAŁ DWUDZIESTY: Josh	292
„I kolejny start od nowa...”	
ROZDZIAŁ DWUDZIESTY PIERWSZY: Amanda	308
„Na rozdrożu”	306
ROZDZIAŁ DWUDZIESTY DRUGI: Josh	330
„Powrót koloru”	
ROZDZIAŁ DWUDZIESTY TRZECI: Amanda	345
„Najtrudniejsza z rozmów”	
ROZDZIAŁ DWUDZIESTY CZWARTY: Josh	365
„Niekończąca się ścieżka ku szczęściu”	
PRZYPISY	389
PODZIĘKOWANIA	393
O AUTORACH	397



## PROLOG

*Josh*

Podjęcie decyzji o zakończeniu życia przyszło mi łatwo. Wbrew temu, co być może sobie wyobrażasz, obyło się bez wewnętrznych sporów z konsekwencjami tak ostatecznego kroku. W ogóle ich nie toczyłem. Do chwili, w której doszedłem do wniosku, że wymknięcie się z tej egzystencji to prawdopodobnie najlepsze, co mogę zrobić, zatraciłem już zdolność głębszego zastanawiania się nad czymkolwiek lub kimkolwiek. Miałem tak wypaczone poczucie rzeczywistości, że znalazłem się poza granicami rozsądku. Nie towarzyszył mi smutek, tylko odrętwienie. Ten stan ciągnął się bez końca. Byłem wyczerpany i nie czułem się gotów, by rozważać myśl, że resztę dni przyjdzie mi spędzić w tym nieskończonym, pustym kręgu rozpacz. Jaki w tym sens?

Tamtego dnia obudziłem się z umysłem zaćmionym mgłą, do której zdążyłem się przyzwyczaić. Wszystkie myśli

płynęły powoli i zlewały się ze sobą, przez co racjonalne rozumowanie stało się niemożliwe. Musiał nastać dzień, jako że słońce bez większego powodzenia próbowało przebić się przez nieustannie opuszczone rolety. Kilka tygodni wcześniej rzut okiem na błękitne niebo za oknem był dla mnie niemal gratką, przełamującą monotonię dnia, ale to już minęło. Czas zatracił wszelkie znaczenie: mogłem przebywać w tym pokoju równie dobrze pięć dni, jak i trzy tygodnie, śpiając po osiemnaście godzin na dobę, a pozostałych sześć spędzając w podobnym do transu zamroczeniu, w którym wpatrywałem się w sufit. Łóżko było niczym wyspa; tak się składa, że znajdowało się w średnio dużym brytyjskim mieście, lecz jeśli chodzi o moje poczucie osamotnienia i izolacji, równie dobrze mogło tkwić gdzieś na południowym Pacyfiku. Sporadycznie opuszczałem swoją wyspę, żeby napić się wody, coś zjeść lub skorzystać z toalety, jednak ostatnio nawet pragnienie mnie zawodziło. Łóżko przyciągało mnie tak, jak gdybym starał się uciec z czarnej dziury. Czułem się jak za horyzontem zdarzeń i nawet najwspanialsze zaproszenie wszech czasów nie skusiłoby mnie do opuszczenia tej przestrzeni o wymiarach sto osiemdziesiąt na sto dwadzieścia centymetrów, stanowiącej cały mój świat.

Nie dostrzegałem mojego otoczenia, ale z perspektywy czasu myślę, że musiało być dość odstręczające. Kawalerka, w której bez reszty pochwylił mnie napad choroby, była wymarzonym lokum dla każdego studenta – obszerna jak na jedną osobę, z nowiutkimi urządzeniami i wszelkimi wygodami, stanowiła materialny fundament znakomitego roku. Lecz do

krytej parkietem podłogi przywarły brudne ubrania i stare pojemniki po jedzeniu na wynos. Moja pościel od miesięcy nie zaznała prania, nie umiałem też w żadnej skali czasowej określić, kiedy ostatnim razem brałem prysznic. To jednak nie miało znaczenia; nic się nie liczyło. Nawet same barwy świata ściemniały, aż pozostała po nich jedynie skala szarości.

W ciągu nieznanego mi okresu moje emocje dzień po dniu wykruszały się w sposób tak subtelny, że aż niedostrzegalny. Stałem się pustą łupiną pozbawioną emocji. Nie byłem już smutny; nie czułem nic. Odczuwanie smutku oznaczałoby poprawę; zdolność doświadczenia jakichkolwiek emocji opuściła mnie już dawno.

Otworzyłem opakowanie z tabletkami. Uderzył mnie bijący od nich odór siarki. Tabletki stanowiły rozwiązanie, a tym samym coś definitywnego, jakiś wyznacznik w tym wykorzenionym życiu.

Często rozmyślałem o tym chłopaku siedzącym w nogach łóżka z dłonią pełną tabletek. Chłopaku żyjącym w przestrzeni pomiędzy mrokiem a światłem. Myślę o tym, jak jego historia tamtego dnia nieomal dobiegła kresu. Myślę o jego rodzinie opowiadającej o jego życiu, które stało się tak przytłaczające, a teraz ograniczało się zaledwie do przypisu do rodzinnych dziejów. To ja byłem tym chłopakiem; tamten dzień nie stał się moim ostatnim, ale było blisko.





## WSTĘP

*Amanda*

Trudno pisać uczciwie o depresji, samobójstwie i wszystkich tych niełatwych do przełknięcia prawdach, które się z nimi wiążą; trudno znajdować pozytywy i nadzieję, bo to mroczny temat, na który wolimy nie rozmawiać. My jednak zamierzamy spróbować. Razem z Joshem chcielibyśmy opowiedzieć, co się stało, kiedy ta choroba postanowiła zamieszkać w zwyczajnym domu z nami, zwyczajną rodziną. Myślałam, że depresja – coś przerażającego, trudnego do zrozumienia, a jeszcze trudniejszego do zaakceptowania – przytrafia się innym ludziom. Okazuje się, że zaliczamy się do tych „innych”. No proszę.

Książka *Mój ukochany syn* zawiera opowieść o depresji Josha do momentu, w którym nie tylko rozważał odebranie sobie życia, ale także planował czas i sposób popełnienia tego czynu i prawie mu się udało. To pierwszy raz, kiedy

Josh lub ja wypowiadamy się publicznie na temat demona, którego dźwiga na barkach. Była to najcięższa próba, jaką kiedykolwiek jako rodzina musieliśmy przetrwać, głównie dlatego, że my, rodzice – Simeon i ja – wiedzieliśmy żałośnie mało o tym, jak sobie poradzić z taką sytuacją, a częściowo również dlatego, że ta choroba nie zawsze ma akuratne, przewidywalne i optymistyczne zakończenie, z którego my, ludzie, czerpiemy pociechę. To prawie tak, jak gdyby porządzenie sobie z czymś umożliwiało nam świadomość, że dana sytuacja nie będzie trwała wiecznie – a co, jeżeli będzie? W istocie słowa pokrzepienia często opatruje się takim motywem: „Czas to wspaniały uzdrowiciel” lub: „Czas leczy wszystkie rany” albo nawet: „To również minie...”. Ale w przypadku depresji naszego syna przyszedł taki moment, kiedy musieliśmy się pogodzić z tym, że żadne z powyższych stwierdzeń może nie mieć zastosowania. Ta myśl podziałała na nas i naszego syna druzgocąco – może już na zawsze pozostanie podatny na tę chorobę i może te „niezłe” dni, w których chodzi po prostu o to, by jakoś sobie radzić, w rzeczywistości stanowią szczyt tego, co da się osiągnąć. Ta myśl bynajmniej nie ułatwia nam życia.

To jest książka, którą chciałabym móc przeczytać w najgorszych chwilach naszej drogi, po którą chciałabym móc sięgnąć, kiedy świat jawił się jako bardzo samotne miejsce, ja zaś, prawdę mówiąc, kwestionowałam wszystko, co było mi drogim, nawet trafność własnej oceny sytuacji. Często myślę o nas wszystkich, którzy wieczorem kładą się do snu, czując w żołądku supeł naszych trosk o dzieci; wyobrażam

sobie wtedy, że te supły są zrobione z niewidzialnej nici, która wiąże nas ze sobą, i ta myśl daje mi pociechę, bo razem stajemy się silniejsi, a gdy o tym rozmawiamy, życie robi się odrobinę lepsze i łatwiejsze. W środku nocy nadal wątpię we wszystko, co kiedyś uważałam za oczywiste, za filary, na których wspiera się moje życie – w mój styl macierzyństwa, ludzkie umiejętności, wybór kariery zawodowej, a nawet moje małżeństwo. Czy jestem najgorszą na świecie matką? Czy choroba brata dotknęła naszego drugiego syna, Bena, w sposób, którego jeszcze nie rozumiem? Czy to przeze mnie Josh tak się czuje? Jak długo jeszcze mój mąż zdoła znieść moją nieobecność myślami? Co może się stać z nami jako parą, gdy każdą chwilę na jawie kradnie nam depresja Joshua, tkwiąca niby głaz w samym środku każdej rozmowy, jak gdyby tylko czekała, aż się o nią potkniemy? Zadaję sobie pytanie, czy nie jestem samolubna przez to, że piszę powieści, odizolowana w swoim małym świecie, podczas gdy wydaje się, że sprawy wymykają się spod kontroli. Czy coś przeoczyłam? Jak możemy żyć jako rodzina, jak mamy funkcjonować? A co najważniejsze: dlaczego tak się stało? Dlaczego mój młodszy syn znalazł się ostatecznie w takiej sytuacji, a ja nie dostrzegłam, co się święci?

Z niemałą dumą mogę napisać, że zaliczamy się do tych rodzin, które otwarcie rozmawiają ze sobą przy kolacji i nie uznają przy tym zakazanych tematów. Jesteśmy rodzicami, którzy jeżdżą z naszymi synami, Joshem i Benem, na wakacje i mają zwyczaj znać ich przyjaciół, partnerki oraz codzienne sprawy; sądziłam, że to mamy przerobione. Gdyby

**STATYSTYKI DOTYCZĄCE ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY SĄ  
PRZERAŻAJĄCE. POCZUCIE BEZRADNOŚCI  
RODZICÓW I ICH CIERPIENIE NIE ZNA GRANIC.**

Josh miał dziewiętnaście lat i świat u stóp, kiedy wszystko się zmieniło. Niespodziewane pogorszenie zdrowia psychicznego doprowadziło do myśli i planów samobójczych. Jego matka, autorka bestsellerów Amanda Prowse, zaczęła desperacko szukać sposobów, by mu pomóc.

Cierpienie Joshua było cierpieniem całej rodziny. Każdego dnia bliscy obserwowali jego walkę, bojąc się chwili, w której mógłby ją przegrać.

**TA KSIĄŻKA TO PRAWDZIWY I SZCZERY OPIS  
ŻYCIA Z DEPRESJĄ. TO ROZDZIERAJĄCA SERCE  
OPOWIEŚĆ MATKI O BÓLU PATRZENIA NA  
CIERPIENIE UKOCHANEGO DZIECKA.**

FILIOTEKA.PL

wydawnictwofilia.pl



FILIA

NA FAKTACH

cena 49,90 zł

ISBN 978-83-8280-823-0



9 788382 808230