

СОНЯ ХАЙС ДРОЗОФИЛА

Превод от немски: Величка Стефанова, 2014

chitanka.info

Малки черни точки се движат нагоре-надолу, сякаш пропадат във въздушни пластове, които отново ги изтласкват нависоко. Точиците не кръжат, само се издигат и спускат. Преди не понасях плодовите мушици, но вече ги харесвам, откакто знам, че и те понякога са депресирани. В една статия прочетох, че плодовите мушици с техния миниатюрен мозък приличат на хората. Изпадат в летаргия, когато ги обземе фрустрация. Също като хората, които смятат, че вече не могат да променят живота си. Когато нещата тръгнат съвсем на зле, плодовите мушици дори изпадат в депресия. Ако обаче им се даде антидепресант, те се оправят, установили учените.

Наблюдавам фруктиерата, над която кръжат в момента, възбудени и яростни, сякаш усещат, че възнамерявам да им отнема храната. Не знам дали да си нарежа плодове в овесената каша — сигурно ще ги депресирам. Освен това не ми се яде. Но смятам, че трябва да хапна нещо. Все пак добре ще ми дойде.

Само че най-напред трябва да си измия зъбите, устата ми мирише на сън. Обаче миенето на зъби е трудна работа. Все едно колко съсредоточено търкам, винаги размишлявам, докато си мия зъбите. Мисля си как, докато си вземам душ, ще имам още повече време за размисъл. Едно време обичах да си вземам душ, но напоследък не ми е лесно да го правя.

Отлагам душа за по-късно и се настанявам в тоалетната. Посягам за списанието, което обикновено се намира на малката табуретка до тоалетната чиния. От пет месеца е едно и също, все не смогвам да го сменя. Само че го няма там, където е било винаги. Оглеждам се, търся какво да чета вместо него. Нещо, все едно какво, сега трябва непременно да чета. Вземам тубата с крем за ръце и се радвам на дългия текст, който са отпечатали на гърба ѝ. „Кремът за ръце с четворно действие осигурява гладка кожа и дълготрайно овлажняване. Той защитава кожата, преди да започнете работа. След работа я снабдява с полезни за нея вещества!“ Мисля си, че само върху тубите с крем за ръце и във вестник „Билд“ все още се срещат удивителни. Радостното е, че текстът е по-дълъг от този на повечето шампоани и почистващи средства за тоалетни. Изучавам всяка отделна буква, която откривам върху тубата: „Aqua (Water), Glycerin, Hydrogenated Palm Glycerides, Cetearyl Alcohol, Ethylhexyl, Petrolatum, Dimethicone,

Sodium Hydroxide, Hexyl Cinnamal, Propylene Glycol, Carbomer, Parfum (Fragrance)“.

Свършила съм си работата и вместо да си мисля за душа, се питам какво ли е Hexyl Cinnamal. Добър знак. Отивам в кухнята да изпия едно кафе и да изпуша една цигара. Вероятно някой ден ще умра от рак на белите дробове, може би дори скоро. Доста отдавна пуша. Един познат ми разказа за своя близка, която едва четирийсетгодишна умряла от рак на белите дробове. Некрасива смърт, допълни той. Когато се опарича, ще отида на акупунктура, за да се откажа от пушенето, ама сега най-напред ще си изпия кафето и ще изпафкам една цигара, а после ще закуся, все едно дали съм гладна, или не. Или по-добре първо да хапна?

Отново отивам при фруктиерата и се вглеждам в черните точици. Нещо нервни ми се виждат. Наблюдавам ги известно време. Женските плодови мушици снасят наведнъж четиристотин яйца, от които ден по-късно се излюпват ларвите, които тутакси се нахвърлят на плодовете и на всичко гнило. Вероятно ще е по-добре да им отнема храната. Посягам към банана. Те летят необуздано наоколо, в траекториите им има нещо гневно. За компенсация им слагам загнила ябълка.

След като изяждам овесената каша, се изправям пред душа, събличам се и се вирам в „слушалката“. Все още нямам желание да се изкъпя. Защо изобщо трябва човек да взема душ? Вечно този душ и това миене на зъби, вечно това еднообразие. Понякога изобщо не си лягам в леглото, защото знам, че преди това пак ще трябва да си измия зъбите и лицето. По тази причина се случва да заспивам на дивана. Но няма полза да си против вземането на душ и миенето на зъбите. Просто тогава ще си мръсен и смрадлив и ще имаш налепи в устата. Внезапно сърцето ми започва да бие по-бързо и по-силно, направо го чувам, а по ръцете ми сякаш запълзават мравки. Поемам дълбоко въздух и веднага го издишвам. Точно както ме е учила фрау доктор Граф. Втурвам се в хола, пускам силно музиката, подскачам и се треса. Приятно е. Мисля си, че щом нещо ми харесва, значи не съм толкова зле. Теоретично обаче по всяко време може отново да се влоша, разбира се. Би трябвало веднага да престана да мисля. Фрау доктор Граф го каза толкова простичко: „Престанете да мислите! И престанете да се мъчите винаги да бъдете някой друг, вие сте си вие и винаги ще

си останете вие“. Ами точно там е проблемът, понеже смятам, че ако си остана аз, ще остане и страхът.

Причината за всичко това е единствено моята амигдала. Това е едно място в мозъка, което има формата на бадем и точно то отговаря за страха. Фрау доктор Граф казва, че моята амигдала пламтяла твърде силно и стреляла като малък боец. Аз пък смятам, че тя е като мимоза, понеже толкова лесно изпада във възбуда. Когато се почувства провокирана, моята амигдала устройва нещо като фойерверк от нервни импулси. Тогава се отделят невротрансмитери. На друго място в мозъка ми пък се отделят хормоните на стреса, активира се симпатиковата нервна система, която е част от вегетативната. Човешкият мозък е най-комплексното образувание изобщо, ние имаме в главата си около сто милиарда неврони. Винаги си представям как там се вихри нещо като всенароден празник, или масова демонстрация, или карнавал. По всяка вероятност обаче не във всеки мозък се случват толкова много неща както в моя.

Мисля си за оная жена, чиято амигдала била увредена. Наскоро четох за нея и искрено ѝ завидях. Учените я наричат GL. Те изпратили GL в зоомагазин, където тя преспокойно и с огромно любопитство галела паяци и змии, от които преди, когато амигдалата ѝ си била наред, изпитвала смразяващ страх. Настанили я във влакче на ужасите. Всички около нея крещели и само тя се радвала на пътуването, вместо да изпадне в паника. Прожектирали ѝ отвратителни филми на ужасите, а на нея не ѝ пукало. Тя не се бояла от нищо. Всичко друго в мозъка ѝ си е наред. Може да се радва, да се вбесява, да тъгува. Представям си какво бих правила, ако и моята амигдала миряса. Тогава ще карам водни ски и ще летя със самолет далече-далече, ще шофирам кола надлъж и шир из цяла Европа. Ще ходя на танци и ще ям по много, ако амигдалата спре да ме тормози. Учените твърдят, че страхът бил важен за оцеляването, понеже ни кара да избягваме опасностите, а фактът, че жената с увредената амигдала още е жива, граничел с чудо. И въпреки това аз с удоволствие бих се лишила от моята.

За пореден път поглеждам покритата с варовик „слушалка“ на душа и решавам да не се мия. Обличам се и се радвам, дето съм толкова кльощава. Щом се размисля, и ми се отяжда. Психическите ми проблеми ме правят красива и специална. Донякъде приличам на невротичната американска поетеса Силвия Плат. Често фрау доктор

Граф ми споделя, че има много пациенти, които се занимават с изкуство. Пък и нека си спомним Ван Гог, Вирджиния Улф или плеядата звезди като Дженис Джоуплин, Джим Морисън, Майкъл Джексън или Хийт Леджър. Например Майкъл Джексън вземал същите таблетки, които и аз пиех доскоро. А пък тези дни прочетох в списание „Гала“, че и Ума Търман изпадала в депресии. Фактът, че и звездите имат психически проблеми, ми действа успокоително.

За съжаление професията ми не е свързана с изкуството, сигурна съм обаче, че това може да се промени. Само дето още не съм разбрала коя форма на изкуство ще ми подхожда най-много. Миналата седмица си купих статив и маслени бои и нарисувах картина. Искаше ми се да постъпя като Франсис Бейкън, защото рисуването му се отразило добре. Майка ми каза, че моята картина е много мрачна и никога не би си я окачила в гостната. Та сега не знам дали да опитам пак да рисувам, или е по-добре да пробвам нещо друго. Възможностите са толкова много. Бих могла да фотографирам, да танцувам, да шия детски дрешки, да пиша пиеси или да проектирам пощенски картички с мъдрости, които помагат на хората да се справят с живота. Ще ми се фрау доктор Граф да ми каже какво да правя. Но тя ми дава само най-обща насоки. „Би било добре за вас, ако се опитате да изразите себе си по друг начин.“ Но човек може „да изрази себе си по друг начин“ чрез какво ли не, чрез почти всичко, но нали има разлика дали танцувам, или проектирам пощенски картички, на които са отпечатани мъдрости, помагачи на хората да надмогнат трудностите в живота си?

И изобщо заниманията с изкуство са добър начин за убиване на времето. Вече толкова често пренареждах жилището си, че нямам никакво желание да го правя отново. Фрау доктор Граф всеки път казва, че трябва да се разсейвам, когато се замисля прекалено дълбоко, например да се заема с нещо в жилището си. Миналата седмица четири пъти разпределях книгите си по цветове и после отново ги разбърквах. Даже направих цветна дъга от книги. Сега пак са подредени по азбучен ред.

А сега на всичкото отгоре ще трябва и да изляза — уредих си тази среща, когато за днес предричаха дъжд. Но ето че на безоблачното небе грее ярко слънце. Щом се измъкна навън, и светлината ще ме

заслепи, докато всички останали ще са си нормални. Сигурно щях да се чувствам по-добре, ако и останалите хора на улицата имаха психически проблем. Така например щях да си стоя на спирката и да гледам как някой плаче, защото е изпуснал трамвая. И да си мисля: „Олеле, тоя е по-зле и от мен“. Или как някаква жена с агорафобия няма да смее да влезе в трамвая, а аз ще ѝ помогна да се качи. Вероятно ще има и хора с фобии и с най-различни фиксации и всевъзможни смущения. Някои например дълго ще бършат седалката на превозното средство, преди да седнат.

Но и един-единствен приятел с психически проблеми ще ми дойде добре. Понякога си представям как срещам човек, който се чувства точно като мен. Как живеем заедно и се разбираме, как ден след ден ни става все по-добре, защото всеки от нас е толкова зает да помага на другия, че забравя за себе си. Смятам, че нещастieto на другия може да те направи щастлив.

Често си мисля дали да не замина за някоя страна, където хората не живеят добре. Има толкова възможности: Африка, Северна Корея или Китай. Но нямам смелост да отида в такава държава.

Майка ми все казва: „Погледни новините и ще разбереш какво значи наистина лошо“. При мен това не действа обаче. Там хората вероятно изпитват глад, аз пък изпитвам страх, а страхът с нищо не е по-добър от глада. Веднъж фрау доктор Граф ми каза, че съгласно дефиницията на един прочут лекар депресията и страховата невроза са най-лошото, което може да се случи на човека. Тя не спомена нищо за глада. Е, точно това е моят проблем. Всъщност нямам никакви проблеми.

Излизам на улицата. Слънцето сякаш се смее: „Радвай се, виж какъв хубав ден! Всички хора, освен теб отиват на плаж и се отдават на хобитата си“. Слънцето ме потиска. По-добре дъжд, макар че малко ме натъжава. Зимата е хубава до Коледа. Пролетта и есента са най-добрите годишни времена. През есента често вече си мисля за януари, който е много по-лош от лятото. А през януари, февруари и март — за уморителното лято.

Ще трябва обаче да се примиря, че точно сега е лято. Присвивам очи, понеже не мога да нося слънчеви очила. Те ми внушават

чувството, че не виждам ясно. А когато не виждам ясно, което се случва и при много скъпи слънчеви очила, аз се отчуждавам от света, а той — от мен. Днес трябва да се помъча да се движа колкото е възможно повече по сенките. Значи най-вероятно пак ще наблюдавам хората, които ходят по слънцето. Ядосвам се, че всичко ми прави впечатление, не ми убягва нито един детайл, дори най-дребният, най-безсмисленият.

Наскоро прочетох, че хората с лошо настроение поточно запечатват детайлите в паметта си, отколкото тези с добро. Че дори могат да мислят по-добре. Един австралийски учен направил експеримент, като инсценирал кражба на ръчна чанта. Свидетелските показания на участващите в изследването лица в кисело настроение били много по-точни от тези на щастливите. Оказало се дори, че хората в мрачно настроение умеят да се аргументират по-добре от щастливите и доволните.

Оттогава насам все се питам дали съм в лошо настроение, защото изпитвам страх, или се страхувам, защото съм в лошо настроение и поради това се вглеждам по-точно в нещата. Само по вечерно време вече нищо не ми прави впечатление. Стъмни ли се, изобщо не разбирам защо съм се измъчвала през деня. Тогава ставам пак такава, каквата бях преди две години. Но по някое време винаги идва утрото. Най-тежко ми е по обед, и аз не знам защо, нали вече съм оставила половината ден зад гърба си. Но пък другата половина все още е пред мен, разбира се. Вероятно зимата в Норвегия би била идеална за мен. Със сигурност ще съм спокойна, защото там никога не се съмва истински.

Колкото повече приближавам кафенето, където е срещата ми с Виктор, толкова по-неприятно ми е да си представя, че ей сега ще бъда принудена да водя разговор. Макар че Виктор ми е добър стар приятел. Яд ме е на себе си, дете не се радвам. Всички се радват, когато прекарват времето си с приятели, и от терапевтична гледна точка една такава среща представлява подходящ начин за пренасочване на мислите ми. Така ще имам възможност да се съсредоточа върху другия.

Сядаме на слънце, понеже Виктор иска така. Не ми се ще да усложнявам нещата, затова не казвам нищо. Държа дланта си над

очите като сенник и питам Виктор как е, но не го слушам, когато ми отговаря. През десет секунди трябва да проверявам състоянието си.

— Това е чудесно — чувам се да казвам след известно време, при което изобщо не знам кое му е чудесното.

Той ме изглежда малко странно, надявам се да не ми е разказал току-що някоя тъжна случка от живота си. Все пак схванах няколко думи, сториха ми се безобидни.

— Е, чак чудесно не е, но пък и не е съвсем зле — казва той, слава богу, с горда усмивка на уста.

Изведнъж ми се прииска да разбере какво толкова се е случило в живота му, но вече не е моментът да попитам. По принцип ми се ще да проявявам интерес към другите хора — какво правят, как се чувстват.

— Да, ама не е съвсем зле, нали? — повтарям думите му аз, за да подчертая, че следя разговора.

— Всъщност е доста добре.

— Супер. Радвам се.

— Обаче идната седмица... — подхваща той.

Гледам го внимателно, но не го виждам и си мисля, че вероятно никога няма да разбере какво се случва в живота на другите.

Чудя се дали да не изпия още едно от хапчетата на Майкъл Джексън. Но ми се иска да се справя и без него. В противен случай пак ще си помисля, че потъвам надолу и съм скапана както Майкъл Джексън накрая.

— Ами да, това е тъпо — чувам се да казвам, защото по няколко откъслечни фрази и по изражението на Виктор съм заключила, че току-що той е говорил за нещо, което е проблематично за него и че очаква отговор.

— Защо да е тъпо? — пита той.

— Ох, в такъв случай съм те разбрала погрешно, извинявай.

— Пак ли се влошаваш?

— Не, всичко е наред. За малко се бях замислила, това е.

Виктор ме гледа в очите, слага ръката си върху моята. Благодарна съм му за усилията. Но всъщност знам, че отдавна му е скучно с мен. Натъждавам се мъничко, не е хубаво от моя страна да развалям деня на хората. Поглеждам към Виктор, в момента той не говори, а със свободната си ръка пъха в устата си вилица с бъркани яйца.

Мисля си, че бях по-щастлива, когато четях текста върху тубата на крема за ръце, отколкото на тази среща. Но не мога по цял ден да чета продуктова информация, нали. Казвам на Виктор, че не ми е много добре, та да изяде и моята порция бъркани яйца, и си тръгвам.

След неколкостотин метра осъзнавам, че тръгването ми е грешка, защото ми остават още много незапълнени часове, докато се стъмни. Дори здрачаването вече е начало на моето щастие. Понякога даже и следобедният полумрак, нали е предвестник на вечерта.

За начало обикалям няколко пъти площада пред дома, в който живея. Имам чувството, че хората ме гледат странно. Макар че всъщност на обитателите на големия град би трябвало да им е все тая, дете обикалям в кръг. На мен самата обаче ще ми е много интересно да се видя отстрани как отново и отново пак обикалям забързано малкия площад с чанта в ръка и обувки на висок ток.

Ако амигдалата ми беше скапана като на онази жена с инициали GL, сега най-вероятно щях да съм в Индия. Или щях да ям хамбургери и да правя секс и по обед, и сутрин. Сигурно щях да имам много вълнуващ живот.

Влизам в дрогерията и изчитам няколко продуктови информации върху опаковките на перилни препарати, бои за коса и душгелове. Това малко ме успокоява, но след десетата опаковка започва да ми се струва, че ме наблюдават отстрани, и пак ставам нервна. Но не мога да се прибера вкъщи, все още не. Пулсът ми изведнъж става видим, ръцете ми треперят, тревожа се някой да не забележи какво става с мен. Излизам навън и се обаждам на фрау доктор Граф. Тя всъщност нямала никакво време, но аз казвам, че случаят е спешен и че не може да ме изостави току-така. Разказвам ѝ за мислите, които кръжат в главата ми по-бързо и от плодовите мушици над фруктиерата. Тя претегля всички възможности и ми препоръчва да взема една от таблетките на Майкъл Джексън. Да, ама аз не искам. Когато тя казва, че в противен случай може и да не намеря изход от мисловната спирала, онова нещо започва. По цялото ми тяло сякаш плъзват мравки, не ми достига въздух, всичко е някак сюрреалистично, аз съм пришълец от Марс. Фрау доктор Граф казва:

— Дишайте, дишайте, не забравяйте да дишате. Ще го победите с дишане. Това са просто вашите мисли. Тялото ви смята, че е в опасност. Но не е. Вие се чувствате добре, намирате се на слънчев

площад и разговаряте с мен по мобилния си телефон. Нищо не може да ви се случи. Това е само вашата амигдала, която се държи войнствено. Огледайте се, възприемайте шумовете от обкръжението си. Никой не ви смята за странна, само вие се мислите за такава. Раздвижете се.

Правя каквото ми казва и скоро то престава. Благодаря ѝ и питам дали тази консултация може да се уреди чрез здравната каса, или ще трябва да плащам като частен пациент. Сега знам, че не може да ми се случи нищо. Прибирам мобилния, поглеждам часовника, налага се да издържа още малко. Не знам какво да правя сега. Пак ме обзема страх. Чудя се дали да не позвъня отново на фрау доктор Граф и дали тя няма да откачи само като ме чуе.

И тогава най-сетне един червеникав лъч пронизва короните на дърветата. Избавление! Прибирам се вкъщи. Над фруктиерата все още кръжат плодовите мушици, отново изглеждат развълнувани, направо подскочат във въздуха. Като че ли се радват, че съм се върнала.

Отварям бутилка вино, вземам загнилата ябълка от фруктиерата и отнасям всичко в хола, пред телевизора. Сядам, няколко плодови мушици ме следват. Оставям ябълката на масичката, те я накацват, а после подновяват своя балет: нагоре-надолу, нагоре-надолу.

Това, мисля си, беше всъщност един доста добър ден.

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.