

Newsweek SPOŁECZEŃSTWO

ROZMOWA O DEPRESJI

# Przecież ten smutek to ja

Żyjesz z tym i w którymś momencie dochodzisz do wniosku, że bez depresji, lęku, smutku będziesz bez tożsamości. Więc zaczynasz to chronić – opowiada PAWEŁ DEMIRSKI, dramaturg, scenarzysta i reżyser

ROZMAWIA DAWID KARPIUK

**PAWEŁ DEMIRSKI:** Ja nie wiem, czy się nadaję do rozmowy o depresji.

**NEWSWEEK:** Czemu nie?

– Bardziej się nadawałem cztery lata temu, kiedy było naprawdę słabo i kiedy zacząłem się leczyć. Teraz jestem w terapii, w lekach, jest mi dużo różniej. Ale też w moim przypadku depresja to nie jest coś, co się nagle wydarzyło. Towarzyszy mi od dziecka. Czyli to jest stan, o którym dość dużo wiem, ale on jest dla mnie trochę przezroczystry.

**Naturalny?**

– Mhm. Pamiętam, że kiedy dwa lata temu reżyserowałem w Poznaniu „4:48 Psychosis” Sarah Kane, ludzie pytali, czemu to jest takie mroczne. A ja wtedy robiłem minę jak z tego słynnego mema ze zdumioną małpą. „Jakie mroczne, normalne, przecież ja tak mam od 40 lat”. W tym sensie mówienie o depresji jest trochę jak mówienie o swojej rutynie.

**Skoro to jest stan naturalny, to co się takiego musiało stać, że nagle postanowiłeś się leczyć?**

– Miałem bardzo silne ataki lęku, mocniejsze niż wcześniej. Doszło do tego,

że nie byłem za bardzo w stanie wyjść z domu albo musiałem bardzo szybko do niego wracać. Albo siadałem na ławce i czekałem, aż minie. Takie sytuacje paraliżują życie. Postanowiłem, że może jednak warto coś z tym spróbować zrobić. Wtedy jeszcze nie było takiej rozpędzonej kultury terapii. Pomyślałem: dobra, zobaczę. I zobaczyłem, że wcale tak nie musi być. Że to jednak nie jest taki naturalny stan.

**I co?**

– Trochę szok. Zawsze sobie tłumaczyłem, że w zawodach artystycznych to jest przecież powszechne. Jesteś artystą, to masz depkę. Im bardziej masz depkę, tym lepiej piszesz. Czasem zresztą tak bywa.

**Bałeś się, że jak zaczniesz się leczyć, to przestaniesz pisać?**

– Panicznie. W teatrze jesteś z ludźmi, podejmujesz dyskusje o różnych trudnych emocjach, pozwalasz im się nieść. Wydaje mi się, że w takim środowisku tę depresję łatwiej po prostu mieć. Że to jest jakiś rodzaj dyspozycji. O mnie się zawsze mówiło, że taki mroczny, smutny i tak dalej. Artysta. Więc to wszystko



pasowało. Jakiś czas temu byłem z przyjaciółką na koncercie. Wszystko spoko, fajny koncert. Wychodzimy, a ja mówię: coś tam było nie tak. A ona na to, że pewnie za mało rozpaczy. Miała rację. Szukałem w sztuce emocji, które miałem w sobie. Jak znajdowałem muzykę czy teatr z takimi emocjami, to się wtedy nie czułem sam. W pewnym sensie jest tak, że sztuka nie pozwala zdrowieć.

**Myślałeś: „No dobra, przecież ja się tym zajmuję. Co będzie, jeśli sobie tę rozpacz odbiorę?”**

– Na początku leczenia zacząłem brać jakiś rodzaj leków, które mi te depresyjne, jakkolwiek je nazwiesz, emocje całkowicie ucinają. I ucięły mi pisanie. Spanikowałem i je odstawiłem. Dziś biorę inne. Wtedy za mało czułem, nic mnie nie ruszało. Nawet nie chodzi o znajdowanie tematu, tylko o sam moment, w którym musisz usiąść i pisać. Jak masz pisać coś, co potem ludzie mają mówić ze sceny, to musisz mieć dostęp do różnych emocji, stanów. A ja nie mogłem się do tego dobić.

**Bo to jest inspiracja?**

– Więcej: to jest narzędzie. To jest moje narzędzie do pisania. To jest głębsze: kiedy jesteś młodym dzieciakiem z zaburzeniem, problemem, widzisz, że jest jakaś różnica między tobą i twoimi rówieśnikami. Zaczynasz ją racjonalizować. A przez to uświęcać ten stan, uwyjątkować go. Choćby po to, żeby sobie wytłumaczyć, co w ogóle się z tobą dzieje. Żyjesz z tym cały czas i w którymś momencie dochodzisz do wniosku, że bez tego, bez depresji, lęku, smutku będziesz bez tożsamości. Szczęśliwie potem, w trakcie leczenia, dowiadujesz się, że to nie jest prawda. Ale kiedy w tym jesteś, to sam zaczynasz tę depresję chronić. Bo to przecież ty.

**Ale w końcu przestałeś ją chronić.**

– W czasie najgorszych epizodów depresji, takich kilkumiesięcznych, kiedy naprawdę było trudno wstać z łóżka, moją główną motywacją, żeby się ruszyć, było to, że muszę o siebie zadbać, zarobić na życie. Więc wstawałem z łóżka, robiłem, co miałem do zrobienia, i wracałem. Jakiś tam funkcjonowałem. Ale pojawiały się straty w ludziach. W czasie tych epizodów nie miałem kontaktów z ludźmi, żadnych. Jak zobaczyłem, że depresja

zabiera mi ludzi, to powiedziałem, że to pierdolę. Nie wiedziałem, czy przestanę pisać, stracę tożsamość, czy zostanę normikiem, ale wiedziałem, że nie chcę stracić ludzi.

**Jak ty sobie radzisz z poczuciem straty?**

– Nie radzę sobie. Miałem 15 lat, jak zmarł mój ojciec, a żałobę po nim przeżyłem tak naprawdę dopiero dwa lata temu. Dopiero wtedy zdałem sobie sprawę, jak mnie przepierdoliło. I że zostałem z tym wtedy sam. Może stąd bierze się taka moja zaciekleść, że nie dam sobie czegoś zabrać. Że stoję na rękach, żeby coś zrobić, żeby nie stracić. Strata to jest coś, czego się cały czas panicznie boję. Szczęśliwie

” *Nazywanie kryzysu wieku średniego kryzysem jest pomyłką. Jest wręcz odwrotnie. Wreszcie nie musisz zarządzać sytuacją kryzysową, którą jest twoje życie do czterdziestki*

te lęki sprzed leczenia, że jakbym się wyleczył, to stracę pisanie, że przestanę być tą osobą, którą byłem, się nie spełniły.

**A jakbyś jednak przestał być? Jakbyś całkiem stracił ten smutek?**

– Nie umiem sobie tego wyobrazić.

**To pozwala ci pisać, ale jednocześnie czasem nie daje ci wstać z łóżka?**

– Trochę tak, w moim przypadku tak. Zawsze się mówiło, że artyści to są odmieńcy. No trochę są. Ja wiem, że mówię z grubej rury, ale tak jest. Chodzi chyba o sposób funkcjonowania mózgu. Mnie się zawsze wydawało, że się znam na ludziach, że mam intuicję. Dziś myślę, że to po prostu sposób funkcjonowania móz-

gu. Jako osoba silnie lękowa czytam dużo informacji naraz. Osoby lękowe cały czas patrzą, czy nie ma jakiegoś zagrożenia, więc odczytują więcej informacji z rzeczywistości. U mnie to się potem przekłada na pisanie.

**Wyobrażasz sobie działanie artystyczne, które nie ma nic wspólnego z takimi emocjami?**

– Wyobrazić sobie umiem. Ale to nie moje działanie.

**Jak sobie radziłeś z lękiem, smutkiem dziesięć lat temu? Pracą?**

– Tak. Ja mam nieustanny lęk przed upadkiem, klęską. Że wyląduję na ulicy. To jest mój lęk od jakiegoś dziesiątego roku życia. Przed jakąś czającą się przede mną porażką. Ten lęk był dla mnie mobilizujący. Ogarnij się, zrób coś. Korzystałem z tego.

**Bo myślałeś, że jesteś non stop nad przepaścią?**

– Tak. Nie mówię, że tak jest dobrze, ale to mnie mobilizowało. Jak byłem dwudziestoletnim gówniarzem, to sobie powiedziałem, że mam dwa lata, żeby wejść do teatru. I wszedłem.

**Dwa lata, bo jak nie, to koniec?**

**Katastrofa?**

– Tak. Coś mnie wiecznie goniło. Pewnie lęk. Więc z jednej strony to jest coś niszczącego, z drugiej – jakiś motor. Patrząc z pewną zazdrością na ten postpandemiczny nurt pogodzenia z samym sobą, ze światem, ale to chyba nie jest moja rzecz. Z drugiej strony może trzeba – użyję tego słowa – zaakceptować w sobie różne rzeczy. Na przykład lęk właśnie. Mam 43 lata, nie odmienię się nagle o 180 stopni. Może z takim suchym lękiem, tak go sobie wyobrażałem, jak takiego przerażonego psa w kacie, że to jest część mnie i skoro ona już jest, to może chociaż z tego sobie coś napiszę. Jakoś z tego skorzystam.

**A ludzie kojarzą twoje pisanie z humorem.**

– Ten humor – to nie jest jakieś wielkie odkrycie – bierze się ze smutku. W sztuce humor jest sposobem na zrationalizowanie jakiejś sytuacji. Ja często w stresujących sytuacjach żartuję. Leczę się i jest mi trochę łatwiej, ale główne patenty radzenia sobie z lękiem gdzieś tam mam. Humor jest jednym z nich.

**Przez ostatnie dwa lata zrobiłeś dużą zmianę – wyszedłeś z teatru, wszedłeś w film. Jakoś to łączysz z depresją?**

– Z lękiem. Z poczuciem, że skoro chciałbym jeszcze jakieś rzeczy w życiu zrobić, to muszę teraz, bo coś mnie goni. Odkąd skończyłem 40 lat, ten lęk nabrał jeszcze nowego wymiaru. Że czas się kurczy. Od dziecka miałem poczucie, jakby mnie coś goniło. Jakbym przed czymś uciekał. Śmiałem się, że gdybym kiedyś napisał autobiografię – czego nie zrobię, bo to jest jednak trochę żenujące – to tytuł brzmiałby: „Z przerażenia”. To jest jakieś paliwo. Miałem wiecznie poczucie, że jeśli powinie mi się noga, to zostanę całkiem sam. Więc zapierdalałem i robiłem rzeczy. Ktoś się zaraz przyczepi, że kultura zapierdolu. Ja nie jestem za tą kulturą, ale ją jakoś tam realizowałem. Wiecznie coś robiłem, udawadniałem sobie. Musiałem być w tym dobry, bo inaczej to odkładałem. Jako dzieciak grałem na gitarze basowej. Odłożyłem to, bo uznałem, że jestem za kiepski. Parę lat temu wróciłem, mieliśmy z Moniką zespół. Okazało się, że nagle mogę grać i całkiem nieźle mi to wychodzi. O tym jest moim zdaniem kryzys wieku średniego.

**Opowiesz?**

– Przede wszystkim to nie jest żaden kryzys. Tylko otwarcie na to, że możesz robić rzeczy bez presji. Chodzę na treningi i nie muszę być nie wiadomo jak dobry. Nie aspiruję do bycia zawodnikiem. Chodzę, bo lubię. To jest tylko dla mnie. Nazywanie kryzysu wieku średniego kryzysem jest pomyłką. Jest wręcz odwrotnie. To jest właśnie brak kryzysu. Wreszcie nie musisz zarządzać sytuacją kryzysową, którą jest twoje życie do czterdziestki. Ktoś mi kiedyś powiedział, że jak dochodzisz do połowy życia, to już mniej więcej wiesz, kim jesteś i kim raczej będziesz. No to widzę: jestem taką osobą, jaką jestem, nie muszę się napinać. Dlatego niektórzy w takich sytuacjach kupują sobie motocykl i zaczynają jeździć. A ja sobie gram na gitarze i mnie nie interesuje, że nie stroję. **Jest też w tym chyba lęk przed tym, że albo zmienię sobie życie teraz, albo nigdy.**

– Pewnie dlatego wszedłem w film. Pewnie można zmienić sobie radykalnie



„**Ja mam nieustanny lęk przed upadkiem, klęską. Że wyląduję na ulicy. To jest mój lęk od jakiegoś dziesiątego roku życia**

życie i po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce, ale jednak ta filozofia, że wszystko jest wiecznie jeszcze przed tobą, jest trochę żartem.

**Jak to jest być mężczyzną po czterdziestce?**

– Doskonale. Jestem w najlepszej formie w życiu. Lęk mnie zawsze gonił, motywował, ale jak się już go trochę pozbywam, to jednak jest lepiej. Jestem w kontakcie ze sobą, mam lepsze relacje z ludźmi.

**Jest coś przerażającego czy wyzwalającego w czterdziestce?**

**Jest lęk przed zmienieniem się w tego czterdziestoletniego wujka, do którego się jako dziecko chodziło w święta i on był już żywym trupem?**

– Jestem fanem „Czterdziestolatka”. Patrzą na tego gościa, który ma 40 lat, a trochę jakby dziś miał 60. W jego życiu

w jakimś sensie już jest koniec, pewne rzeczy są zamknięte. Z naszej perspektywy to się wydaje śmieszne, bo my jesteśmy wyluzowani, czterdziestka to nowa trzydziestka. Z drugiej strony fantazja o tym, że wszystko jest jeszcze przed nami, wszystko jest możliwe, to też jest jednak jebana iluzja. Ile ja jeszcze pożyję? 20 lat? 30 w porywach. A popularne w pokoleniu ludzi koło czterdziestki jest myślenie: teraz to zapieprzam, jakoś tam żyję, ale kiedyś to będzie. Będę żył pełną piersią. No nie. Teraz musisz żyć.

**Czy to będzie rozmowa o życiu pełną piersią po czterdziestce?**

– Ja wiem, że to brzmi śmiesznie. Ale jednak zdajesz sobie sprawę, że choć czasu masz jeszcze dużo, to on się jednak zaczyna kurczyć. To jest moje silne doświadczenie związane z czterdziestką. Że czas się kurczy i jeśli mam coś robić, to teraz. Żeby teraz żył tak, jakbym chciał, a nie że kiedyś, bo tego kiedyś nie będzie. Chciałbym jeszcze pozbyć się tego poczucia wiszącej katastrofy.

**A jakbyś się pozbył?**

– To nie wiem. Trudno mi to sobie wyobrazić.

**Depresja, ta, którą miałeś od dziecka, co ci zabrała?**

– Depresja lękowa zabija część ciebie jako osoby. Zabiera ci dużą część doświadczeń. Jakby ci upierdoliło ręce, empatię, bo tak byłeś przerażony, smutny. Często nie mogłem wyjść z tej skorupy. Dziś mam dużo więcej relacji, bardziej pielęgnuję przyjaźnie.

**A co ci dała?**

– Napęd do pisania. Jakiś rodzaj optyki, który rezonował z ludźmi. Na szczęście już wiem, że wyleczenie się mi tego nie odbiera. ■

*dawid.karpiuk@newsweek.pl*

**PAWEŁ DEMIRSKI (ROCZNIK 1979)**

JEST DRAMATURGIEM, SCENARZYSTĄ, REŻYSEREM. WSPÓLNIE Z REŻYSERKĄ MONIKĄ STRZĘPKĄ WYSTAWIŁ M.IN.: „NIE-BOSKĄ KOMEDIĘ. WSZYSTKO POWIEM BOGU”, „TĘCZOWĄ TRYBUNĘ 2012” I „DZIADY. EKSHUMACJA”. WSPÓŁTWÓRCA M.IN. SERIALI „ARTYŚCI” I „UDAR” (PREMIERA JESIENIĄ)