

BERDASARKAN  
KISAH  
NYATA

INTERNATIONAL BEST SELLER



# Alasan untuk Tetap Hidup



Reasons to Stay Alive

Melawan Depresi dan Berdamai  
dengan Diri Sendiri

**MATT HAIG**



**ALASAN  
UNTUK  
TETAP HIDUP**

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014  
Tentang Hak Cipta**

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# **ALASAN UNTUK TETAP HIDUP**

Melawan Depresi  
dan Berdamai dengan Diri Sendiri

**MATT HAIG**



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



## **REASONS TO STAY ALIVE**

by Matt Haig

Copyright arranged with: Canongate Books Ltd.  
14 High Street, Edinburgh EH1 1TE,  
United Kingdom through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

## **ALASAN UNTUK TETAP HIDUP**

Melawan Depresi dan Berdamai dengan Diri Sendiri  
Oleh Matt Haig

GM 620221106

Hak cipta terjemahan Indonesia:  
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Gedung Kompas Gramedia Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Editor: Miranda Malonka  
Penerjemah: Rosemary Kesauly  
Desain isi: Mulyono  
Desain sampul: Fahmi Fauzi

Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
anggota IKAPI, Jakarta, 2018

*Cetakan pertama: Agustus 2018  
Cetakan kedua: Februari 2019  
Cetakan ketiga: Oktober 2020*

[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-4853-8  
ISBN: 978-602-06-4854-5 (PDF)

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta  
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

*Untuk Andrea*



# **Daftar Isi**

Buku ini mustahil ada	1
Catatan singkat, sebelum kita lanjut	4
1 Jatuh	7
2 Mendarat	75
3 Bangkit	103
4 Menjalani hidup	187
5 Menjadi bagian dari kehidupan	227
Bacaan Lebih Lanjut	260
Catatan dan ucapan terima kasih	263



# Buku ini mustahil ada

TIGA BELAS TAHUN LALU saya tahu ini tidak mungkin terjadi.

Waktu itu saya sudah hampir mati. Atau menjadi gila.

Saya pikir, tidak mungkin saya tetap berada di sini sekarang. Kadang-kadang saya pun ragu apakah saya bisa bertahan sepuluh menit ke depan. Saat itu, pikiran bahwa saya akan cukup sehat dan cukup percaya diri untuk menuliskan pengalaman saya dengan cara seperti ini masih terlalu jauh dari bayangan.

Salah satu gejala utama depresi adalah tidak melihat adanya harapan. Atau masa depan. Jangankan melihat cahaya di ujung terowongan, Anda bahkan merasa kedua ujung terowongan itu tertutup rapat dan Anda terjebak di dalamnya. Seandainya saja saya bisa melihat masa depan yang ternyata jauh lebih cerah daripada apa pun yang pernah saya alami, maka salah satu ujung terowongan akan meledak dan

hancur, lalu saya akan bisa melihat cahaya. Kalau buku ini ada, berarti sudah jelas depresi membohongi kita. Depresi membuat Anda memikirkan hal-hal yang tidak benar.

Tapi depresi itu sendiri bukanlah kebohongan. Depresi adalah hal paling nyata yang pernah saya alami. Meskipun, tentu saja, ia tidak kelihatan.

Bagi orang lain, kadang depresi itu kelihatannya tidak ada apa-apanya. Anda berjalan berkeliling dengan kepala terbakar, namun tidak ada yang bisa melihat bara apinya. Jadi—karena depresi sangat tidak terlihat dan misterius—stigma mudah sekali menjamur. Stigma terutama sangat kejam dampaknya bagi penderita depresi, karena stigma memengaruhi pikiran-pikiran kita dan depresi itu sendiri merupakan penyakit pikiran.

Ketika Anda depresi, Anda merasa sendirian dan merasa tidak ada seorang pun yang memahami apa yang Anda alami. Anda begitu takut terlihat gila sehingga Anda menyembunyikan segalanya di dalam. Anda sedemikian takut orang-orang akan mengasingkan Anda sehingga Anda menjadi tertutup dan tidak bicara apa-apa soal itu. Sebetulnya itu sangat disayangkan karena membicarakan depresi yang sedang Anda alami justru akan membantu Anda. Kata-kata—baik lisan maupun tulisan—menghubungkan kita dengan dunia ini. Jadi, berbicara tentang depresi kepada orang lain dan menulis tentang hal itu akan membuat kita terhubung dengan satu sama lain, dan juga dengan diri kita yang sejati.

Saya tahu, saya tahu, kita ini manusia. Kita adalah spesies yang tertutup. Tidak seperti hewan-hewan lain, kita mengenakan pakaian dan bercinta di balik pintu tertutup. Kita malu saat ada yang salah dengan diri kita. Tapi pada akhirnya, kita akan bertumbuh melampaui masalah itu. Caranya adalah dengan membicarakannya. Atau bahkan mungkin juga lewat membaca dan menulis mengenai hal itu.

Saya percaya itu. Sampai taraf tertentu, lewat membaca dan menulis, saya menemukan semacam jalan keluar dari kegelapan. Sejak saya sadar bahwa depresi membohongi kita tentang masa depan, saya berniat menulis buku tentang pengalaman saya, untuk mengupas masalah depresi dan kecemasan saya secara terang-terangan. Buku ini punya dua tujuan. Untuk mengurangi stigma, dan—ambisi yang jauh lebih idealis—untuk berusaha benar-benar meyakinkan orang-orang bahwa di dasar lembah, kita memang tidak akan bisa melihat pemandangan yang jelas. Saya menulis ini karena kalimat klise yang sudah lama sekali kita dengar itu tetaplah yang paling benar. Waktu adalah penyembuh. *Tetap* ada cahaya di ujung terowongan meski kita tidak bisa melihatnya. Dan ada penawaran khusus untuk pelangi setelah hujan. Kadang-kadang, kata-kata memang bisa membebaskan kita.

## Catatan singkat, sebelum kita lanjut

PIKIRAN ITU UNIK. Pikiran pun bisa melenceng dengan cara-cara yang unik. Pikiran saya melenceng dengan cara yang sedikit berbeda dari pikiran-pikiran orang lain yang melenceng. Pengalaman kita mungkin ada persamaannya dengan pengalaman orang-orang lain, tapi tetap saja tidak dapat dikatakan sepenuhnya sama. Label-label yang dijadikan payung seperti “depresi” (“kecemasan”, “gangguan panik”, dan “gangguan obsesif-kompulsif”) memang berguna, namun hanya sejauh kita bisa memahami bahwa tidak ada orang yang menjalani pengalaman yang persis sama menyangkut hal-hal itu.

Depresi tampak berbeda bagi setiap orang. Kepedihan batin dialami dengan cara-cara berbeda, dalam taraf-taraf berbeda, serta menghasilkan reaksi-reaksi yang berbeda pula. Mengingat hal itu, seandainya buku harus bisa menggambarkan secara tepat pengalaman kita agar bisa benar-

benar bermanfaat, maka satu-satunya buku yang layak dibaca hanyalah buku yang kita tulis sendiri.

Tidak ada cara yang benar maupun keliru dalam menjalani depresi, mengalami serangan panik, atau merasa ingin mati. Hal-hal tersebut memang begitu *adanya*. Nestapa mendalam, seperti halnya yoga, bukanlah suatu olahraga yang menuntut kita bersaing dengan orang lain. Namun seiring tahun demi tahun berlalu, saya mendapati bahwa saya merasa terhibur setelah membaca pengalaman-pengalaman orang lain yang juga menderita, berhasil bertahan, dan mengatasi kesedihan mendalam. Saya mendapat secercah harapan. Saya harap buku ini pun bisa memberikan hal yang sama.



1  
**Jatuh**



“Pada akhirnya dibutuhkan keberanian yang lebih besar untuk hidup dibandingkan untuk bunuh diri.”

—Albert Camus, *A Happy Death*



## Hari ketika saya mati

SAYA TERINGAT hari ketika diri saya yang lama mati.

Semua itu berawal dari pikiran. Ada yang salah. Awalnya begitu, sebelum saya menyadari apa yang sesungguhnya terjadi. Lalu, beberapa saat kemudian, ada sensasi aneh di dalam kepala saya. Suatu aktivitas biologis di kepala belakang, tidak jauh di atas leher. Serebelum. Otak kecil. Ada semacam denyut atau getaran-getaran intens, seakan ada kupu-kupu yang terperangkap di dalamnya, berpadu dengan sensasi bergelenyar. Saat itu, saya belum tahu ada efek-efek fisik aneh yang bisa ditimbulkan oleh depresi dan kecemasan. Saya hanya berpikir bahwa saya akan mati. Lalu jantung saya bagai mencelus. Dan *saya* akhirnya jatuh. Saya terperosok dan terbenam dengan cepat, jatuh ke dalam ke nyataan baru yang sempit dan menyesakkan. Setelah itu, butuh satu tahun lebih sampai saya bisa kembali merasa setengah normal.

Sampai di titik itu, saya tidak pernah benar-benar memahami ataupun menyadari apa itu depresi. Saya hanya tahu ibu saya pernah menderita depresi sebentar setelah saya lahir, dan nenek buyut saya dari pihak ayah meninggal karena bunuh diri. Jadi, sepertinya memang ada sejarah depresi dalam keluarga saya, tapi saya tidak pernah benar-benar memikirkannya.

Saat itu saya berusia 24 tahun. Saya tinggal di Spanyol waktu itu—di salah satu sudut paling tenang dan paling indah di Pulau Ibiza. Saat itu bulan September. Dalam dua minggu, saya harus kembali ke London dan dunia nyata, setelah enam tahun belajar dan melakukan pekerjaan musim panas. Saya sudah mengulur-ulur waktu menjadi dewasa, dan pikiran tentang kehidupan saya selanjutnya sebagai orang dewasa menaungi saya bagi gumpalan awan gelap yang sekarang mulai pecah dan menurunkan hujan.

Ada sebuah fakta aneh tentang pikiran, yaitu Anda bisa saja memikirkan hal-hal yang sangat intens dalam benak Anda, tapi tidak seorang pun bisa melihatnya. Dunia tidak peduli. Pupil saya mungkin melebar. Bicara saya kacau. Kulit saya mengilat karena keringat dingin. Tapi siapa pun yang melihat saya di vila itu tidak mungkin tahu apa yang saya rasakan. Mereka tidak mungkin memahami neraka aneh yang saya jalani, atau mengapa kematian tampak seperti ide yang sangat fenomenal bagi saya.

Saya tidak meninggalkan ranjang selama tiga hari, tapi saya tidak tidur. Pacar saya, Andrea, datang membawakan air beberapa kali sehari, atau buah-buahan, yang nyaris tidak bisa saya makan.

Jendela terbuka agar udara segar dapat masuk, namun kamar itu tetap terasa sunyi dan panas. Saya ingat saya merasa kaget sekali karena ternyata saya masih hidup. Saya tahu kedengarannya terlalu dramatis, tapi saat depresi dan panik, yang ada di benak Anda memang hanya pikiran-pikiran penuh drama. Yang jelas, tidak ada kelegaan. Saya ingin mati. Tidak. Itu tidak sepenuhnya benar. Saya bukannya ingin mati, saya hanya tidak ingin hidup. Saya takut mati. Dan orang yang bisa mati hanyalah orang yang pernah hidup. Ada begitu banyak orang, tak terhitung jumlahnya, yang tidak pernah hidup. Saya ingin menjadi salah satu dari mereka. Harapan klasik, berharap tidak pernah dilahirkan. Berharap menjadi salah satu dari tiga ratus juta sperma yang tidak berhasil.

(Betapa menyenangkannya menjadi normal! Kita semua berjalan di atas rentangan tali tak kasatmata, dan sewaktu-waktu kita bisa saja terpeleset serta harus menghadapi semua kenyataan mengerikan tentang keberadaan kita, yang selama ini terbaring diam di dalam benak kita.)

Isi kamar saya tidak banyak waktu itu. Ada ranjang dengan selimut putih tanpa pola. Dinding-dindingnya putih. Mungkin ada lukisan di dinding, tapi rasanya tidak ada. Jelas

saya tidak ingat. Ada buku di samping ranjang. Saya sempat mengangkatnya sekali, lalu meletakkannya lagi. Saya tidak bisa fokus sedetik pun. Saya tidak mungkin bisa sepenuhnya menggambarkan pengalaman itu dengan kata-kata karena tidak ada kata-kata yang bisa melukiskannya. Intinya, saya tidak bisa benar-benar menjelaskannya. Kata-kata terasa sangat remeh dibandingkan kepedihan yang begitu besar.

Saya ingat waktu itu saya cemas soal adik perempuan saya, Phoebe. Dia sedang di Australia. Saya khawatir Phoebe, yang secara genetik sangat mirip dengan saya, akan merasa seperti itu juga. Saya ingin bicara kepadanya tapi saya tahu saya tidak bisa. Waktu kami kecil, di rumah kami di Nottinghamshire, pada jam tidur kami mengembangkan sistem komunikasi dengan cara mengetuk dinding pemisah kamar kami. Saat itu saya mengetuk kasur, membayangkan Phoebe bisa mendengar saya di belahan dunia yang lain.

*Tok. Tok. Tok.*

Istilah-istilah seperti “depresi” atau “gangguan panik” belum ada di benak saya. Dengan sifat naif yang konyol, saya sama sekali tidak berpikir bahwa apa yang saya alami mungkin pernah dialami oleh orang lain pula. Karena saya menganggap itu hal yang aneh, saya berpikir semua spesies juga akan menganggapnya aneh.

“Andrea, aku takut.”

“Tidak apa-apa. Semua akan baik-baik saja. Semua akan baik-baik saja.”

“Apa yang terjadi denganku?”

“Aku tidak tahu. Tapi semua akan baik-baik saja.”

“Aku tidak tahu kenapa ini semua bisa terjadi.”

Pada hari ketiga, saya meninggalkan kamar dan meninggalkan vila. Saya keluar untuk bunuh diri.

# Mengapa depresi sulit dipahami

## DEPRESI TIDAK KELIHATAN.

Depresi bukanlah sekadar “merasa agak sedih”.

Itu kata yang salah. Kata *depresi* membuat saya teringat tentang ban bocor, sesuatu yang rusak dan tidak bisa bergerak. Mungkin depresi tanpa serangan cemas memang terasa seperti itu, tapi depresi yang dibungkus ketakutan bukanlah sesuatu yang datar atau tidak bergerak. (Penyair Melissa Broder pernah mencuit di Twitter: “Orang tolol mana yang akan menyebut kondisi tersebut ‘depresi’, dan bukannya ‘ada segerombolan kelelawar di dadaku yang membuat semuanya terasa sesak. Omong-omong, aku juga melihat bayangan.’?”) Pada titik terburuk, Anda mendapati diri Anda dengan putus asa mengharapkan kesakitan lain, kesakitan fisik lain, karena pikiran manusia memang tidak terbatas,

dan siksaan-siksaan pikiran—ketika benar-benar terjadi—juga sama tidak terbatasnya.

Anda bisa mengalami depresi sekaligus merasa senang, sama seperti Anda bisa menjadi alkoholik yang sedang sadar.

Depresi tidak selalu memiliki sebab yang jelas.

Depresi bisa memengaruhi banyak orang—para jutawan, orang-orang berambut indah, orang-orang dengan kehidupan pernikahan yang bahagia, orang-orang yang baru saja naik jabatan, orang-orang yang bisa menari *tap*, melakukan trik kartu, dan main gitar, orang-orang yang pori-porinya kecil, orang-orang yang membanjiri unggahan status mereka dengan kebahagiaan—yang dari luar, kelihatannya tidak punya alasan untuk bersedih.

Depresi itu misterius, bahkan bagi para penderitanya.

## Pemandangan indah

MATAHARI BERSINAR garang. Udara beraroma pinus dan laut. Laut berada tepat di sana, persis di bawah tebing. Pinggir tebing hanya beberapa langkah jauhnya. Menurut perkiraan saya, tidak lebih dari dua puluh langkah. Rencana saya hanya satu: berjalan dua puluh langkah ke arah sana.

“Aku ingin mati.”

Ada seekor kadal di dekat kaki saya waktu itu. Kadal sungguhan. Saya merasa seolah sedang dihakimi. Masalahnya, tidak ada kadal yang bunuh diri. Semua kadal adalah penyintas. Kalau ekor mereka putus, ekor itu akan tumbuh lagi. Mereka bukan hewan yang suka bersedih-sedih. Mereka tidak pernah depresi. Mereka melanjutkan hidup dengan santai betapa pun keras dan sulit keadaannya. Lebih dari apa pun, saya ingin menjadi kadal itu.

Vila ada di belakang saya. Tempat terindah yang pernah saya tinggali. Di depan saya ada pemandangan paling luar biasa yang pernah saya lihat. Laut Mediterania yang

berkilauan, tampak seperti taplak meja biru-kehijauan yang dipenuhi berlian kecil, dan dihiasi pinggiran pantai yang memukau dengan tebing batu kapur serta pantai-pantai ter-pencil yang nyaris putih sempurna. Pemandangan itu sesuai dengan definisi indah menurut semua orang. Namun, rupanya pemandangan paling indah di dunia sekalipun tidak bisa mencegah saya bunuh diri.

Lebih dari setahun yang lalu, saya membaca banyak sekali buku Michel Foucault untuk bahan kuliah S-2. Saya membaca *Madness and Civilization*. Di situ dikatakan bahwa kegilaan harus dibiarkan saja menjadi kegilaan. Masyarakat yang ketakutan dan represif akan mengecap siapa pun yang berbeda sebagai *sakit*. Tapi ini *memang* penyakit. Ini bukan sekadar punya pikiran gila. Ini bukan sekadar bertingkah sedikit sinting. Ini bukan membaca Borges, mendengarkan Captain Beefheart, mengisap pipa, atau berhalusinasi membayangkan sebatang cokelat raksasa. Ini penyakit. Tadinya saya baik-baik saja, lalu tiba-tiba saya tidak baik-baik saja. Kesehatan saya tidak baik, jadi saya sakit. Tidak penting apakah itu salah masyarakat atau salah ilmu pengetahuan, yang jelas saat itu saya tidak bisa, atau lebih tepatnya *tidak sanggup*, merasakan penderitaan itu lebih lama lagi. Saya harus mengakhiri hidup saya.

Saya benar-benar berniat melakukannya. Saat itu pacar saya sedang ada di vila, tidak tahu apa-apa, dan mengira saya hanya sedang butuh udara segar.

Saya berjalan, menghitung langkah, lalu lupa sudah sampai berapa. Pikiran saya terpecah-pecah.

“Jangan jadi pengecut dan mundur,” saya membatin. Seingat saya, itulah yang saya katakan kepada diri sendiri, “Jangan jadi pengecut dan mundur.”

Saya berhasil sampai ke bibir tebing. Saya bisa berhenti merasakan semua ini hanya dengan satu langkah. Luar biasa mencengangkan—hanya selangkah—dibanding menanggung rasa sakit karena tetap hidup.

Dengarkan baik-baik. Kalau selama ini Anda percaya bahwa seseorang yang depresi ingin bahagia, Anda salah. Mereka sama sekali tidak peduli betapa menyenangkannya kebahagiaan. Mereka hanya ingin kepedihan mereka lenyap. Mereka ingin lari dari pikiran yang terbakar, saat semua isi benak menyala-nyala dan mengeluarkan asap bagi benda-benda meninggalan kuno yang dilalap api. Mereka ingin menjadi *normal*. Atau, karena merasa normal benar-benar mustahil, mereka ingin menjadi *kosong*. Dan satu-satunya cara saya bisa menjadi kosong adalah dengan berhenti hidup. Satu kurang satu sama dengan nol.

Tapi sebenarnya itu tidak mudah. Ini hal yang aneh tentang depresi: meskipun Anda sangat sering berpikir untuk bunuh diri, rasa takut mati tetap sama. Satu-satunya perbedaannya hanyalah fakta bahwa rasa sakit dalam menjalani kehidupan meningkat pesat. Jadi, jika Anda mende-

ngar berita tentang orang yang bunuh diri, penting untuk diingat bahwa kematian tetaplah menakutkan bagi mereka. Itu bukan “pilihan” dari segi moral. Mempertimbangkan hal tersebut dari sudut pandang moral adalah kesalahanpahaman.

Saya berdiri di situ selama beberapa saat. Mengumpulkan keberanian untuk mati, lalu mengumpulkan keberanian untuk hidup. Menjadi ada. Menjadi tidak ada. Saat itu, kematian begitu dekat. Seandainya rasa takut saya bertambah segenggam saja, timbangannya akan miring. Mungkin ada semesta lain tempat saya mengambil langkah itu, tapi bukan semesta yang ini.

Saya punya ibu, ayah, saudari, dan pacar. Mereka adalah empat orang yang saat itu menyayangi saya. Saya benar-benar berharap tidak ada yang menyayangi saya. Tidak seorang pun. Rasa sayang membuat saya terperangkap di sana. Sementara semua orang itu tidak tahu seperti apa rasanya, tidak tahu isi kepala saya. Seandainya mereka bisa masuk ke kepala saya sepuluh menit saja, mereka akan berkata, “Oh, oke, lebih baik kau melompat saja. Kau tidak boleh merasakan kesakitan separah ini. Lari, lompat, pejamkan mata, dan lakukan saja. Maksudku, kalau tubuhmu terbakar, aku bisa menyampirkan selimut, tapi lidah-lidah apinya tidak kasatmata. Tak ada yang bisa kami lakukan. Jadi, lompatlah. Atau beri aku pistol dan aku akan menembakmu. Eutanasia.”

Tapi bukan seperti itu caranya. Saat Anda depresi, rasa sakit dan kepedihan Anda tidak kasatmata.

Selain itu, kalau saya boleh jujur, saya merasa takut. Bagaimana kalau saya tidak mati? Bagaimana kalau saya hanya lumpuh dan terjebak tanpa bisa bergerak, dalam keadaan itu selamanya?

Saya rasa kehidupan selalu menyediakan alasan agar kita tidak mati, seandainya kita memasang telinga baik-baik. Alasan-alasan itu bisa berasal dari masa lalu—mungkin orang-orang yang membesarkan kita, sahabat-sahabat, atau para mantan kekasih—atau dari masa depan—ada kemungkinan-kemungkinan yang kita matikan.

Jadi, saya tetap hidup. Saya kembali ke vila dan akhirnya muntah karena sangat stres.

## Percakapan lintas waktu— bagian satu

SAYA WAKTU ITU: Aku ingin mati.

SAYA SEKARANG: Itu tidak akan terjadi.

SAYA WAKTU ITU: Parah sekali kalau begitu.

SAYA SEKARANG: Tidak, justru menyenangkan. Percayalah.

SAYA WAKTU ITU: Aku tidak tahan dengan kepedihan yang kurasakan.

SAYA SEKARANG: Aku tahu. Tapi kau harus tahan. Nanti akan ada hikmahnya.

SAYA WAKTU ITU: Kenapa? Apakah semuanya sempurna di masa depan?

SAYA SEKARANG: Tidak. Tentu saja tidak. Hidup tidak pernah sempurna. Kadang-kadang, aku juga masih depresi. Tapi sekarang keadaanku lebih baik. Kepedihannya tidak separah dulu. Aku sudah mengenali diriku sendiri. Aku bahagia. Sekarang ini, aku bahagia. Badai telah berlalu. Percayalah.

SAYA WAKTU ITU: Aku tidak bisa memercayaimu.

SAYA SEKARANG: Kenapa?

SAYA WAKTU ITU: Kau dari masa depan, sedangkan aku tidak punya masa depan.

SAYA SEKARANG: Aku kan baru saja bilang...

## Obat-obatan

SUDAH berhari-hari saya tidak makan dengan benar. Saya tidak merasa lapar karena semua hal gila lain yang berkecamuk di tubuh dan otak saya. Andrea memberitahu saya bahwa saya harus makan. Dia berjalan ke kulkas dan mengeluarkan kotak *gazpacho* Don Simon (di Spanyol, mereka menjualnya seperti jus buah).

“Minumlah ini,” katanya, membuka tutup kotak dan menyodorkannya kepada saya.

Saya menyesap sup dingin itu. Begitu mencicipinya, barulah saya sadar betapa laparnya saya, jadi saya menenggak lebih banyak. Saya mungkin sudah menghabiskan setengah karton sup itu sebelum saya keluar dan muntah lagi. Memang, muntah karena minum *gazpacho* Don Simon bukan tanda-tanda penyakit serius, tapi Andrea tidak mau mengambil risiko.

“Ya Tuhan,” katanya. “Kita harus berangkat sekarang.”

“Ke mana?” tanya saya.

“Ke klinik.”

“Mereka akan memaksaku minum obat,” kataku. “Aku tidak bisa minum obat.”

“Matt, kau *butuh* obat. Kau sudah melampaui batas untuk bertahan tanpa obat. Kita tetap pergi. Oke?”

Saya menambahkan tanda tanya di situ, tapi seingat saya itu bukan kalimat tanya. Saya tidak tahu apa jawaban saya waktu itu, tapi saya tahu kami akhirnya benar-benar pergi ke klinik. Lalu saya mendapat obat.

Dokter memperhatikan tangan saya. Keduanya gemetaran. “Jadi, berapa lama rasa paniknya berlangsung?”

“Sebetulnya rasa panik itu belum benar-benar berhenti. Jantung saya masih berdegup terlalu kencang. Saya merasa aneh.” Aneh bukanlah kata yang mencakup segalanya. Tapi saya tidak menjelaskan lebih lanjut. Untuk berbicara saja sudah membutuhkan tenaga yang luar biasa besar.

“Itu karena adrenalin. Cuma itu. Bagaimana pernapasan Anda? Apa Anda terengah-engah?”

“Tidak. Hanya jantung saya. Maksud saya, pernapasan saya rasanya... aneh... tapi segalanya memang terasa aneh.”

Dokter memeriksa jantung saya. Merabanya. Ia menelek dada saya dengan dua jari. Lalu senyumannya menghilang.

“Apa Anda memakai narkoba?”

“Tidak!”

“Pernah memakai narkoba?”

“Dalam hidup saya pernah. Tapi minggu ini tidak. Tapi saya memang banyak minum alkohol belakangan ini.”

“*Vale, vale, vale,*” kata sang dokter. “Kau butuh diazepam. Maksimum. Dosis maksimal yang bisa saya berikan.” Bagi dokter di daerah perdesaan, tempat kau bisa membeli diazepam secara bebas di apotek seperti membeli paracetamol atau ibuprofen, pernyataan itu rasanya cukup penting. “Ini akan membuat Anda merasa lebih baik. Saya bersungguh-sungguh.”

Saya berbaring di sana, membayangkan obat-obat itu bekerja. Sesaat, rasa panik mereda dan turun ke level kecemasan berlebihan. Namun, perasaan rileks sementara itu hanya memancing rasa panik lebih lanjut. Kepanikan menderu masuk kembali seperti banjir. Saya merasa seakan segala sesuatu direnggut dari saya, seperti saat Brody duduk di pantai dalam film *Jaws* dan mengira melihat hiu. Saya duduk di sofa, tapi merasa bagai ditarik menjauh. Seakan ada yang menarik saya makin jauh dari kenyataan.

## Pembunuhan

DEWASA INI, di berbagai tempat, termasuk Amerika Serikat dan Inggris, bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor satu, dengan skala lebih dari satu banding seratus kematian. Menurut statistik WHO, bunuh diri merupakan penyebab kematian yang lebih besar dibanding kanker perut, sirosis hati, kanker usus, kanker payudara, dan Alzheimer. Karena orang-orang yang bunuh diri kebanyakan menderita depresi, depresi adalah salah satu penyakit paling mematikan di planet ini. Depresi memakan lebih banyak korban daripada bentuk-bentuk kekerasan seperti perang, terorisme, kekerasan dalam rumah tangga, serangan fisik, dan kejahatan dengan pistol, bahkan jika semuanya digabung menjadi satu.

Yang lebih mencengangkan, depresi adalah penyakit yang sebegitu parahnya sehingga penderitanya menyebabkan kematian bagi diri mereka sendiri, tidak seperti pen-

derita-penderita penyakit lain. Namun, banyak orang tetap beranggapan bahwa depresi *tidak separah itu*. Seandainya mereka menganggap serius depresi, mereka tidak akan mengatakan hal-hal yang biasanya mereka katakan.

## **Pendapat awam tentang depresi yang tidak mereka utarakan dalam kasus-kasus lain yang membahayakan nyawa**

“Ayolah, aku tahu kau sakit TBC, tapi kan tidak separah penyakit lain. Setidaknya tidak ada yang mati karenanya.”

“Menurutmu kenapa kau terkena kanker perut?”

“Ya, aku tahu, kanker usus memang berat, tapi coba saja hidup bersama orang yang sakit kanker usus. Astaga. Benar-benar mimpi buruk.”

“Oh, Alzheimer? Ya, ya, aku paham. Aku juga sering Alzheimer.”

“Meningitis, ya? Lupakan saja, itu semua cuma masalah pikiran, bukan sungguhan.”

“Ya, ya, kakimu *memang* terbakar, tapi kalau dibicarakan terus juga tidak akan membantu, kan?”

“Oke. Ya. Ya. Mungkin parasutmu memang tidak terbuka. Tapi ceria sedikitlah.”

## Plasebo negatif

OBAT tidak mempan untuk saya. Saya rasa, itu sebagian karena salah saya.

Dalam *Bad Science*, Ben Goldacre menunjukkan bahwa “Anda merespons plasebo. Tubuh Anda bisa mengecoh pikiran Anda. Anda tidak bisa dipercaya.” Itu benar, dan tentu saja berlaku dua arah. Pada periode terparah, saat depresi juga saya alami bersama serangan panik 24 jam setiap hari, saya takut pada segala hal. Secara harfiah, saya takut pada bayangan saya sendiri. Jika saya menatap sebuah objek cukup lama—sepatu, bantal kursi, awan—saya akan melihat sesuatu yang jahat di dalamnya, semacam kekuatan negatif yang pada abad lampau penuh takhayul mungkin akan saya artikan sebagai Iblis. Tapi yang paling saya takuti adalah obat-obatan, atau apa pun (alkohol, kurang tidur, berita mendadak, bahkan pijatan) yang akan mengubah keadaan pikiran saya.

Belakangan, saat kegelisahan saya tidak terlalu parah, saya terlalu sering menikmati alkohol. Alkohol saya anggap

sebagai bantalan empuk dan hangat untuk diri saya, bantal-an yang begitu nyaman sampai-sampai kita lupa bahwa ma-buk akan berakhir dengan sakit kepala berdentum. Setelah rapat-rapat penting, biasanya saya mengunjungi bar sendi-rian, minum sepanjang sore, dan nyaris ketinggalan kereta pulang. Tapi pada tahun 1999, saya masih jauh sekali dari disfungsi yang terhitung normal tersebut.

Ironisnya, ketika saya sangat membutuhkan pikiran saya untuk pulih, saya tidak mau secara aktif ikut campur dengan pikiran saya. Bukan karena saya tidak ingin pulih lagi, tapi karena saya tidak benar-benar percaya saya bisa pulih, rasa-nya itu sungguh mustahil dan saya hanya akan bertambah parah. Saya sangat takut keadaan saya akan bertambah parah.

Jadi, sebagian masalahnya terletak pada efek plasebo terbalik yang saya alami. Saya akan minum diazepam, lalu panik. Rasa panik itu meningkat begitu saya merasa obat itu mulai bekerja, meskipun efek obat itu baik.

Berbulan-bulan kemudian, hal yang sama terus terjadi se-tiap kali saya minum Wort St. John. Pada taraf tertentu, saat minum ibuprofen pun reaksi saya sama. Jadi, jelas saya tidak bisa sepenuhnya menyalahkan diazepam. Dan diazepam sen-diri pun bukan obat paling kuat di luar sana. Namun, pera-saan dan level *tidak nyambung* yang saya rasakan saat minum diazepam ternyata juga dirasakan oleh orang-orang lain, jadi obat itu sendiri (bagi saya) juga bagian dari masalah.

## Merasakan hujan tanpa payung

MENGONSUMSI OBAT adalah konsep yang benar-benar menarik. Bukan hanya bagi penderita depresi atau bos perusahaan farmasi, tapi juga bagi masyarakat luas. Hal itu menggarisbawahi gagasan yang sudah dijejalkan ke kepala kita oleh ratusan iklan TV yang kita lihat bahwa segala hal dapat diperbaiki dengan mengonsumsi sesuatu. Hal itu mendorong pendekatan sudah-diamlah-dan-minum-obatnya, menciptakan batas-batas pemisah antara “kita” dan “mereka”, tempat semua orang bisa rileks dan merasakan keadaan “bebas dari alasan”—meminjam istilah favorit Michel Foucault—sebagai keadaan aman di tengah masyarakat yang menuntut kita bersikap normal meskipun pada saat bersamaan juga membuat kita gila.

Namun obat antidepresan dan anticemas tetap membuat saya ketakutan. Yang lebih parah, nama-nama obat itu juga terdengar seram—fluoxetine, venlafaxine, propranolol, zopiclone—seperti penjahat-penjahat dalam film fiksi ilmiah.

Satu-satunya obat yang saya minum dan sepertinya membuat saya sedikit lebih baik adalah obat tidur. Saya hanya punya satu pak karena kami membelinya di Spanyol, tempat para apoteker mengenakan jas-jas putih yang meyakinkan dan berbicara seperti dokter. Kalau tidak salah, merek obat itu Dormidina. Obat itu tidak membantu saya tidur, tapi membantu saya agar bisa bangun tanpa merasa sepenuhnya ketakutan. Atau tepatnya membantu saya membuat jarak dengan rasa takut. Tapi saya juga tahu bahwa saya akan dengan sangat mudah kecanduan pada obat itu, dan rasa takut tidak minum obat dapat dengan cepat menguasai rasa takut minum obat.

Pil-pil tidur tersebut membantu saya berfungsi cukup baik untuk bisa pulang. Saya masih ingat hari terakhir kami di Spanyol. Waktu itu saya duduk di meja, tidak berkata apa-apa, sementara Andrea menjelaskan kepada orang-orang yang menggaji kami dan secara teknis tinggal bersama kami (itu vila mereka, tapi mereka jarang di tempat)—Andy dan Dawn—bahwa kami akan pulang.

Andy dan Dawn baik. Saya menyukai mereka. Mereka beberapa tahun lebih tua dari Andrea dan saya, tapi mereka gampang akrab dengan orang lain. Mereka menyelenggarakan pesta terbesar di Ibiza, Manumission. Beberapa tahun sebelumnya, acara itu sekadar acara malam biasa di pusat komunitas tertentu Manchester, tapi belakangan bertrans-

formasi menjadi semacam Studio 54 di daerah Mediterania. Tahun 1999, pesta tersebut sudah menjadi pusat budaya kelab, magnet untuk orang-orang terkenal seperti Kate Moss, Jade Jagger, Irvine Welsh, Jean Paul Gaultier, grup Happy Mondays, Fatboy Slim, dan ribuan pecinta kelab malam Eropa. Tempat itu tadinya seperti surga, tapi sekarang musik keras dan kerumunan tamu pesta terasa menakutkan bagi saya.

Tapi Andy dan Dawn tidak mau Andrea pergi.

“Kenapa kau tidak tetap di sini? Matt akan baik-baik saja. Dia terlihat sehat.”

“Dia tidak baik-baik saja,” jawab Andrea. “Dia sakit.”

Setidaknya, menurut standar Ibiza, saya bukan pemakaи obat. Saya tukang minum. Mahasiswa abadi pemuja Bukowski yang menghabiskan waktu di pulau itu dengan duduk-duduk di tengah matahari, menjual tiket di boks tiket luar ruangan sambil membaca novel-novel bandara (saat bekerja menjual tiket, saya berkenalan dengan pesulap bernama Carl yang memberi saya novel-novel John Grisham untuk ditukar dengan buku Margaret Atwood dan Nietzsche), dan minum alkohol. Meskipun begitu, saya sungguh-sungguh berharap saya tidak pernah minum apa pun yang lebih kuat daripada kopi. Jelas saya berharap saya tidak minum berbotol-botol Viña Sol serta bergelas-gelas vodka lemon sepanjang bulan terakhir itu. Seandainya saja saya lebih sering sarapan atau tidur cukup.

“Dia tidak terlihat sakit.” Wajah Dawn masih tampak mengilat karena riasan pesta malam sebelumnya. Riasan *glitter* itu membuat saya terganggu.

“Maaf,” kata saya lemah, berharap saya punya penyakit yang lebih kentara.

Rasa bersalah menghantam saya bagi godam.

Saya minum obat tidur lagi, lalu minum satu dosis diazepam untuk sore itu. Setelahnya, kami ke bandara. Pesta sudah usai.

Saat minum diazepam dan obat tidur, saya tidak pernah merasa makin dekat dengan keadaan “sembuh”. Saya tetap merasa pedih. Saya rasa yang pil-pil itu lakukan hanyalah memberi jarak dengan rasa sakit itu. Obat-obat tidur itu hanya memaksa otak saya sedikit melambat, tapi saya tahu tidak ada yang benar-benar berubah. Sama seperti ketika bertahun-tahun kemudian saya kembali minum alkohol, saya sering mengatasi serangan rasa cemas level rendah dengan mabuk, meskipun tahu rasa cemas itu pasti sudah menunggu saya begitu mabuknya reda, masih ditambah pening yang menggilir pascamabuk.

Saya agak ragu menyatakan diri sebagai orang yang anti-obat karena saya tahu ada sebagian orang yang cocok dengan obat tertentu. Pada kasus-kasus tertentu, obat-obatan cukup untuk meniadakan rasa sakit dengan menimbulkan rasa kebas sehingga upaya nyata lain menuju kesembuhan

bisa benar-benar terjadi. Bagi sebagian orang lain, obat juga bisa menjadi salah satu solusi jangka panjang. Banyak orang yang tidak bisa hidup tanpa obat. Dalam kasus saya, setelah mengalami serangan panik diazepam yang membuat pikiran kacau, saya takut sekali minum obat sehingga saya tidak pernah minum obat apa pun untuk mengatasi depresi (kecuali untuk serangan panik dan gelisah).

Bagi saya pribadi, saya senang bisa memulihkan diri sendiri secara garis besar tanpa bantuan obat. Saya merasa karena saya telah menjalani kesakitan tanpa “obat pereda sakit”, itu berarti saya sudah sangat mengenal kesakitan saya dan selalu siaga terhadap gelombang-gelombang pikiran yang kadang naik dan kadang turun. Tapi kadang-kadang saya membatin, apakah kepedihan batin yang saya rasakan bisa sedikit lebih reda seandainya dulu saya punya keberanian melawan serangan panik yang membuat saya takut pada obat. Kesakitan batin dan kepedihan yang saya alami berlangsung terus-menerus, mendera tanpa henti, sehingga memikirkannya saja bisa membuat napas dan detak jantung saya tidak teratur. Saya merasa seperti terjebak dalam mobil tertutup saat ketakutan mengalir memasuki diri saya bagi aspal cair. Rasanya saya harus naik ke jok sampai kepala saya menyentuh langit-langit mobil, sementara tubuh saya bergerak panik berusaha memanjang. Bulu kuduk saya merinding, sementara pikiran saya menderu lebih cepat dari gelombang hitam gelap tersebut. Pasti menyenangkan seandainya saya

tidak pernah mengenal rasa takut semacam itu. Seandainya obat bisa membantu, seharusnya saya minum obat itu. Seandainya ada sesuatu yang bisa meringankan penderitaan mental saya (dan memang itu istilah yang tepat), mungkin akan jauh lebih mudah bagi saya untuk pulih. Tapi dengan tidak minum obat, saya menjadi sangat mengenal diri sendiri. Saya terbantu dengan mengetahui apa sebenarnya yang membuat saya merasa lebih baik (olahraga, sinar matahari, tidur, percakapan intens, dan lain-lain) dan kesiagaan itu, kesiagaan yang bagi saya dan beberapa orang lain bisa lenyap dengan bantuan obat, pelan-pelan membantu saya membangun diri saya lagi dari awal. Seandainya saya kebas atau merasa terasing, sebagaimana efek yang ditimbulkan oleh obat, mungkin semuanya akan jauh lebih sulit.

Berikut ini pendapat Profesor Jonathan Rosenberg, psikolog evolusioner dan pengarang *The Depths*, dalam tulisan tahun 2014, yang anehnya cukup menghibur:

Bagaimana cara kita mengatasi depresi dengan lebih baik? Jangan berharap ada pil ajaib. Satu hikmah yang didapat dari penanganan penyakit kronis adalah fakta bahwa memang sulit mengatasi respons-respons yang sudah terprogram dalam tubuh dan pikiran kita. Jadi kita harus mengikuti pergerakan *mood*, memperhatikan baik-baik sumber-sumber

yang menyebabkan *mood* memburuk, misalnya rutinitas dengan terlalu banyak pekerjaan dan waktu tidur yang kurang. Kita perlu memperluas wawasan *mood* kita serta menyadari alat apa saja yang bisa kita gunakan untuk membatasi *mood* buruk agar tidak berkembang menjadi situasi pikiran yang lebih parah dan lebih lama. Alat-alat itu termasuk mengubah cara pandang kita, mengubah situasi-situasi di sekeliling kita, hubungan-hubungan kita, serta kondisi-kondisi tubuh kita (lewat olahraga, meditasi, atau diet).

## Hidup

TUJUH BULAN SEBELUM saya pertama kali menelan pil diazepam, saya berada di kantor perekrutan tenaga kerja di pusat London.

“Jadi apa yang ingin Anda lakukan dengan hidup Anda?” tanya sang agen perekrutan. Perempuan itu memiliki wajah yang panjang dan serius, seperti pahatan batu di Pulau Paskah.

“Saya tidak tahu.”

“Apa Anda kira-kira cocok menjadi staf penjualan?”

“Mungkin,” saya berbohong. Efek mabuk saya belum sepenuhnya hilang. (Kami tinggal di samping *pub*. Tiga botol bir dan satu-dua botol Black Russian sudah menjadi rutinitas malam saya.) Saya sama sekali tidak tahu apa yang ingin saya lakukan dalam hidup, tapi saya sangat yakin itu tidak ada hubungannya dengan menjadi staf penjualan.

“Sejurnya, CV Anda agak tidak jelas. Tapi sekarang masih April. Belum musim wisuda. Jadi saya rasa kami bisa menemukan sesuatu untuk Anda.”

Perempuan itu benar. Setelah serangkaian wawancara yang penuh bencana, saya mendapatkan pekerjaan sebagai penjual *spot* iklan untuk jurnalis koran niaga *Press Gazette* di Croydon. Saya ditempatkan di bawah pengawasan seorang Australia bernama Iain yang menjelaskan kepada saya prinsip-prinsip fundamental penjualan.

“Sudah pernah dengar tentang PKHA?” tanyanya.

“Nama kantor?”

“Apa? Bukan. PKHA. Perhatian. Ketertarikan. Hasrat. Aksi. Empat tahap dalam upaya penjualan. Dapatkan perhatian mereka, lalu ketertarikan mereka, lalu hasrat mereka untuk melakukan sesuatu, sebelum mereka bersedia melakukan aksi.”

“Baik.”

Lalu Iain tiba-tiba memberitahu saya. “Penisku besar sekali.”

“Apa?”

“Nah, kan? Aku berhasil mendapatkan perhatianmu.”

“Jadi, aku harus bicara tentang penisku?”

“Tidak. Itu cuma contoh.”

“Paham,” kata saya, menatap langit Croydon yang kelabu di luar jendela.

Saya tidak terlalu cocok dengan Iain. Dia memang meminta saya untuk “bergabung dengan kelompok cowok” saat makan siang, minum bir, dan main biliar; tapi isinya hanya lelucon-lelucon kotor, obrolan tentang sepak bola, atau bu-

alan tentang pacar-pacar mereka. Saya benci itu. Sejak umur tiga belas tahun, baru kali itu saya merasa benar-benar tidak bisa berbaur. Rencana kami—rencana saya dan Andrea—adalah memikirkan kehidupan kami matang-matang supaya kami tidak perlu kembali ke Ibiza saat musim panas itu. Tapi suatu hari saat istirahat makan siang, saya merasakan tekanan berat dalam dada, seakan ada awan gelap yang baru saja melintas di atas jiwa saya. Saya benar-benar tidak tahan lagi kalau harus menghabiskan satu jam menelepon orang-orang yang tidak ingin ditelepon. Jadi, saya meninggalkan pekerjaan itu. Saya berhenti begitu saja. Saya orang yang gagal. Orang yang menyerah. Sama sekali tidak ada yang ingin saya capai. Saya semakin bergulir turun, makin lemah dalam cengkeraman penyakit yang sudah menunggu. Tapi saya tidak menyadari itu. Atau tidak peduli. Saya hanya ingin melarikan diri.

## Tak terhingga

TUBUH MANUSIA lebih besar daripada kelihatannya. Kemajuan-kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi sudah menunjukkan bahwa sesungguhnya tubuh fisik merupakan semesta tersendiri. Menurut estimasi kasar, masing-masing dari kita terdiri atas seratus triliun sel. Dalam setiap sel tersebut terdapat atom-atom yang jumlahnya kurang-lebih juga sama. Artinya, ada berbagai komponen yang sangat banyak. Otak kita saja punya kurang-lebih seratus miliar sel.

Namun, seringnya kita tidak merasakan ketakterhingaan alami dalam tubuh fisik kita. Kita menyederhanakan semua itu dengan memikirkan diri kita dalam potongan-potongan yang lebih besar. Tangan, betis, kaki, badan, kepala. Daging, tulang.

Hal yang serupa terjadi dengan benak kita. Agar dapat bertahan dalam kehidupan, benak menyederhanakan diri sendiri. Benak berkonsentrasi pada satu hal dalam satu

waktu. Tapi depresi itu ibarat fisika kuantum pikiran dan emosi. Depresi menunjukkan apa yang biasanya tersembunyi. Depresi membongkar diri Anda, serta segala hal yang pernah Anda ketahui. Ternyata kita bukan hanya terbuat dari semesta, atau “serbuk bintang”, meminjam istilah Carl Sagan, tapi kita juga seluas dan serumit semesta. Para ahli psikologi evolusioner mungkin benar. Sebagai manusia, kita mungkin sudah berevolusi terlalu jauh. Karena kita cukup cerdas untuk menjadi spesies pertama yang sepenuhnya menyadari kosmos ini, kita jadi memiliki kapasitas untuk menyelami kegelapan yang seluas semesta.

## Harapan yang tidak terwujud

IBU DAN AYAH SAYA menjemput di bandara. Mereka berdiri menunggu, terlihat lelah, bahagia, sekaligus cemas. Kami berpelukan. Kami pulang bersama.

Saya sudah lebih baik. Saya sudah lebih baik. Saya meninggalkan setan-setan saya di Mediterania, dan sekarang saya baik-baik saja. Saya masih minum obat tidur dan diazepam, tapi saya tidak membutuhkan obat-obatan itu. Saya hanya butuh rumah. Saya hanya membutuhkan Mum dan Dad. Ya. Saya baik-baik saja. Saya masih sedikit gugup, tapi saya sudah lebih baik. *Saya sudah lebih baik.*

“Kami cemas sekali,” kata Mum, disambung 87 variasi kalimat lain dengan tema yang sama.

Mum menoleh ke belakang mobil. Ia menatap saya dan tersenyum dengan sedikit muram. Matanya berkaca-kaca. Saya merasakannya. Beban Mum. Beban menjadi anak lelaki yang korsleting. Beban dicintai. Beban menjadi keke-

cewaan keluarga. Beban menjadi harapan yang tidak terpe-nuhi seperti seharusnya.

Tapi.

Saya sudah lebih baik. Sedikit kacau. Tapi itu bisa dipa-hami. Intinya, saya sudah lebih baik. Saya tetap bisa menjadi tumpuan harapan. Saya mungkin akan terus hidup sampai usia saya 97 tahun. Saya masih bisa menjadi pengacara, dok-ter bedah, pendaki gunung, atau sutradara pementasan tea-ter. Itu masa-masa awal. Masa-masa awal. Masa-masa awal.

Di luar sudah malam. Newark 24. Saya tumbuh besar di Newark dan sedang pulang ke sana. Newark adalah kota pusat pasar dengan jumlah penduduk empat puluh ribu jiwa. Sejak dulu saya selalu ingin pergi jauh dari Newark, dan sekarang malah kembali ke sana. Tapi tidak apa-apa. Saya teringat masa kecil saya. Saya teringat hari-hari bahagia dan hari-hari sedih di sekolah serta perjuangan tanpa henti untuk mendapatkan harga diri. 24. Umur saya 24. Papan penanda jalan seakan menjadi pernyataan takdir. Newark 24. *Kami sudah tahu ini akan terjadi.* Yang tidak tertulis ha-nya nama saya.

Saya ingat kami makan di meja dapur, dan saya tidak bicara banyak. Saya hanya bicara sekali-sekali untuk mem-buktikan bahwa saya tidak gila ataupun depresi. *Saya baik-baik saja. Saya tidak gila ataupun depresi.*

Saya rasa, itu karena pai ikan. Sepertinya orangtua saya memang menyiapkannya secara khusus. Makanan yang me-

nenangkan. Saya jadi merasa tenang. Saya duduk di meja dan memakan pai ikan. Saat itu pukul setengah sebelas. Saya pergi ke toilet di lantai bawah dan menarik tali lampu. Kamar mandi lantai bawah temaram dengan nuansa merah muda. Saya buang air kecil, menekan tuas toilet, lalu memperhatikan bahwa pikiran saya mulai berubah. Ada semacam awan yang bergelayut, ada cahaya psikologis yang bergerak.

*Saya sudah lebih baik. Saya sudah lebih baik.* Tapi itu hanya disebabkan oleh setitik keraguan. Setetes tinta yang jatuh ke segelas air jernih dan membuat semuanya gelap. Pada momen saya menyadari bahwa saya belum sepenuhnya baik-baik saja, saya juga menjadi sadar saya masih sakit.

## Topan

KERAGUAN ITU SEPERTI BURUNG LAYANG-LAYANG. Mereka saling membuntuti satu sama lain dan terbang bergerombol. Saya menatap diri saya sendiri di cermin. Saya menatap wajah saya sampai itu bukan wajah saya lagi. Saya kembali ke meja, lalu duduk. Saya tidak mengungkapkan perasaan saya kepada siapa pun. Mengungkapkan perasaan saya hanya akan membuat perasaan itu bertambah pekat. Berlagak normal berarti merasa lebih normal. Saya berlagak normal.

“Oh, coba lihat sudah jam berapa,” kata Mum dengan dramatis. “Aku harus bangun pagi-pagi besok.” (Mum adalah seorang wali kelas di sekolah balita.)

“Tidurlah,” kata saya.

“Ya, tidur saja duluan, Mary,” kata Andrea. “Biar kami urus sendiri ranjang dan semuanya.”

“Ada ranjang dan kasur di lantai kamar, tapi tentu saja kalian bisa memakai ranjang kami kalau mau, untuk malam ini,” kata Dad.

“Tidak apa-apa,” kata saya. “Kami bakal baik-baik saja.”

Dad meremas bahu saya sebelum ia pergi tidur. “Senang sekali kau ada di sini.”

“Ya. Aku senang berada di sini.”

Saya tidak mau menangis karena a) saya tidak mau Ayah melihat saya menangis, dan b) kalau saya menangis saya akan merasa lebih buruk. Jadi, saya tidak menangis. Saya pergi tidur.

Esok harinya saya bangun dan keadaan itu melingkupi saya. Depresi dan kecemasan, keduanya hadir bersamaan. Orang-orang menggambarkan depresi sebagai beban, dan bisa jadi memang begitu. Depresi dapat terasa sebagai beban fisik yang nyata, sekaligus beban emosional yang metaforis. Tapi kata “beban” tidak terlalu tepat dengan apa yang saya rasakan. Saat berbaring di kasur di lantai—saya ngotot agar Andrea yang tidur di ranjang, bukan karena ingin bersikap kesatria, tapi karena itulah yang akan saya lakukan seandainya saya normal—saya merasa bagai terperangkap dalam topan. Dari luar, di mata orang lain, selama beberapa bulan berikutnya saya akan terlihat lebih pelan dan lebih lamban dari biasa, lebih lesu, namun hal-hal yang saya alami di pikiran saya selalu menderu *cepat*, tanpa henti dan sangat menekan.

## Gejala-gejala saya

BERIKUT INI BEBERAPA hal yang juga saya rasakan:

Rasanya seakan bayangan saya menampilkan orang lain.

Sensasi bergelenyar yang sedikit sakit di kedua lengan, tangan, dada, leher, dan belakang kepala.

Ketidaksanggupan untuk sekadar membayangkan masa depan. (Masa depan tidak akan terjadi, setidaknya bagi saya.)

Ketakutan akan menjadi gila, atau dikucilkan, atau di-tempatkan di sel dengan dinding berpelapis bahan lunak dalam jaket pengekang.

Kecemasan tentang penyakit yang berlebihan.

Kecemasan akan berpisah.

Ketakutan berada di tempat ramai.

Terus-terusan merasa ada hal buruk yang akan terjadi.

Kelelahan mental.

Kelelahan fisik.

Merasa diri tidak berguna.

Dada terasa sesak dan kadang nyeri.

Merasa seperti jatuh padahal saya sedang berdiri.

Anggota tubuh terasa sakit.

Kadang-kadang tidak sanggup bicara.

Merasa tersesat.

Banjir keringat dingin.

Kesedihan yang tak berkesudahan.

Imajinasi seksual yang meningkat. (Perasaan takut mati seringnya diseimbangkan dengan sendirinya oleh pikiran-pikiran tentang seks.)

Perasaan terpisah, atau dipisahkan dari realitas lain.

Dorongan untuk menjadi orang lain, siapa pun itu.

Kehilangan nafsu makan (berat saya turun hampir tiga belas kilogram dalam enam bulan).

Rasa gemetar di dalam (saya menyebutnya gejolak jiwa).

Merasa bagai berada di ambang serangan panik.

Seperti bernapas dan menghirup udara yang terlalu tipis.

Insomnia.

Desakan untuk terus-menerus mencari tanda-tanda peringatan bahwa saya a) akan mati atau b) jadi gila.

Mencari tanda-tanda peringatan tersebut. Dan memercayainya.

Keinginan untuk berjalan. Cepat-cepat.

Perasaan-perasaan aneh bagai *déjà vu*, dan hal-hal yang terasa seperti kenangan tapi belum terjadi. Tepatnya belum terjadi pada saya.

Melihat kegelapan di sudut pandangan.

Keinginan untuk mematikan bayangan-bayangan menakutkan yang kadang saya lihat ketika memejamkan mata.

Keinginan untuk keluar dari diri saya untuk sementara. Seminggu, sehari, satu jam. Atau bahkan sedetik.

Ketika saya mengalaminya, perasaan-perasaan itu sangat aneh sehingga saya mengira saya merupakan satu-satunya orang dalam sejarah yang mengalami semua itu (pada zaman itu belum ada Wikipedia), meskipun tentu saja ada jutaan orang yang mengalami hal yang sama pada saat itu. Saya sering tanpa sadar membayangkan pikiran saya sebagai mesin yang sangat besar dan gelap, semacam mesin yang biasa digambarkan di novel grafis, penuh pipa, pedal, tuas, dan sistem hidrolik, mengeluarkan percikan-percikan api, uap, dan bunyi ribut.

Depresi ditambah kecemasan hampir sama dengan alkohol ditambah kokain. Semua pengalaman semakin menderu cepat. Kalau Anda hanya depresi, pikiran Anda akan terbenam dalam rawa dan kehilangan momentum. Tambahkan kecemasan ke dalam campuran tersebut, dan rawa itu masih tetap rawa, tapi sekarang ada kolam arus di dalamnya. Monster-monster yang ada di rawa keruh itu terus-menerus bergerak dengan kecepatan tertinggi seperti buaya-buaya yang dimodifikasi. Anda harus terus-terusan siaga. Anda harus terus siaga sampai akhirnya ambruk, setiap saat, sambil

dengan sekuat tenaga berjuang untuk tetap terapung, untuk menghirup udara yang sepertinya dengan mudah dihirup oleh orang-orang di pinggir rawa.

Anda tidak punya waktu sedetik pun. Anda tidak punya satu detik pun waktu sadar di luar rasa takut itu. Ini tidak melebih-lebihkan. Anda menginginkan satu detik saja, hanya satu detik untuk tidak merasa takut, tapi momen itu tidak pernah datang. Penyakit yang Anda derita bukanlah penyakit salah satu bagian tubuh, sesuatu yang bisa Anda singkirkan *ke luar* benak. Kalau punggung Anda nyeri, Anda bisa berkata “punggung saya sakit sekali” lalu ada semacam pemisahan antara rasa sakit itu dan diri Anda sendiri. Rasa sakit itu sesuatu yang lain. Kesakitan itu menyerang, mengganggu, dan bahkan menggerogoti diri, tapi tetap bukan diri itu sendiri.

Beda halnya dengan depresi dan gangguan kecemasan, karena rasa sakitnya bukan sesuatu yang Anda pikirkan, melainkan *pikiran* itu sendiri. Anda bukan punggung Anda, tapi Anda adalah pikiran-pikiran Anda.

Kalau punggung Anda sakit, sakitnya akan bertambah parah kalau Anda duduk. Kalau pikiran Anda sakit, sakitnya akan bertambah parah saat Anda berpikir. Lalu Anda merasa tidak ada cara yang mudah dan nyata untuk bangkit lagi. Meskipun perasaan itu sendiri adalah kebohongan.

## Tabungan Hari Buruk

KETIKA ANDA sangat depresi atau cemas—tidak mampu meninggalkan rumah, atau sofa, atau memikirkan apa pun selain depresi—itu pasti luar biasa sulit. Hari-hari buruk biasanya ada tingkatan-tingkatannya. Tidak semua sama buruknya. Dan hari-hari yang benar-benar buruk, meskipun sangat sulit dijalani, ada gunanya untuk belakangan nanti. Anda menyimpannya. Tabungan hari buruk. Hari ketika Anda harus berlari keluar dari supermarket. Hari ketika Anda sangat depresi sampai-sampai lidah Anda tidak bisa bergerak. Hari ketika Anda membuat orangtua Anda menangis. Hari ketika Anda nyaris terjun dari tebing. Jadi, kalau Anda menjalani hari buruk, Anda bisa berkata, “*Ya, ini memang terasa buruk, tapi sudah pernah ada yang lebih parah.*” Kalaupun Anda tidak bisa memikirkan hari yang lebih buruk lagi—kalau hari yang sedang Anda jalani benar-benar yang paling parah di antara semuanya—setidaknya Anda tahu tabungan itu ada, dan Anda sudah menyetor.

# Hal-hal yang dikatakan depresi kepada Anda

HEI, MAKHLUK MENYEDIHKAN!

Ya, kau!

Sedang apa sekarang? Kenapa berusaha beranjak dari tempat tidur?

Kenapa berusaha melamar kerja? Memangnya kaupikir kau siapa? Mark Zuckerberg?

Tetaplah di ranjang.

Kau bakal jadi gila. Seperti Van Gogh. Kau mungkin akan memotong telingamu.

Kenapa kau menangis?

Karena harus menyalakan mesin cuci?

Hei, ingat anjingmu Murdoch, kan? Anjingmu mati. Seperti kakek-nenekmu.

Semua orang yang pernah kautemui pasti sudah mati pada abad yang akan datang.

Ya. Semua orang yang kaukenal hanyalah sekumpulan sel yang pelan-pelan membusuk.

Lihat orang-orang yang berjalan di luar. Lihat mereka. Di sana. Di luar jendela. Kenapa kau tidak bisa seperti mereka?

Itu ada bantal kursi. Mari kita tetap di sini, menatap bantal kursi, dan merenungkan kesedihan tak terhingga tentang keberadaan bantal kursi.

Oh ya, aku sudah melihat keadaan hari esok. Jauh lebih buruk.

## Fakta-fakta

KETIKA ANDA terjebak dalam sesuatu yang terasa sangat tidak nyata, Anda akan mencari apa pun yang akan membuat Anda bisa mengenali diri Anda sendiri. Saya haus pengetahuan. Saya haus fakta. Saya mencarinya seperti mencari pelampung di tengah laut. Tapi data statistik kadang bisa mengecoh.

Hal-hal yang berlangsung dalam benak seringnya bisa disembunyikan. Memang, ketika saya pertama kali sakit, saya menghabiskan begitu banyak energi untuk terlihat normal. Kebanyakan orang biasanya hanya tahu kalau seseorang sedang sakit kalau orang itu sendiri yang bilang. Sedangkan ketika depresi, hal itu tidak selalu terjadi, terutama jika Anda laki-laki (akan ada penjelasan soal itu nanti). Selain itu, seiring berjalannya waktu, fakta-faktanya berubah. Keseluruhan konsep serta penamaannya berubah. Dulu depresi tidak disebut depresi. Dulu depresi disebut melankolia, dan penderitanya jauh lebih sedikit ketimbang penderita depresi

sekarang ini. Tapi, apa betul demikian? Atau, orang-orang sekarang lebih terbuka tentang hal seperti itu?

Yang jelas, berikut ini beberapa fakta yang ada sekarang.

#### FAKTA-FAKTA TENTANG BUNUH DIRI

Bunuh diri adalah penyebab kematian utama bagi pria di bawah usia 35 tahun.

Tingkat bunuh diri berbeda-beda, tergantung pada lokasi geografis di dunia. Contohnya, kalau Anda tinggal di Greenland, kemungkinan Anda untuk bunuh diri 27 kali lebih besar dibanding kalau Anda tinggal di Yunani.

Setiap tahun ada satu juta orang yang bunuh diri. Dalam setahun, sepuluh sampai dua puluh juta orang mencoba bunuh diri. Di seluruh dunia, laki-laki punya kecenderungan bunuh diri tiga kali lebih besar dibanding perempuan.

#### FAKTA-FAKTA TENTANG DEPRESI

Satu dari lima orang pasti pernah depresi pada satu titik dalam hidup mereka. (Meskipun tentunya ada lebih banyak orang yang menderita penyakit jiwa.)

Obat-obat antidepresan sangat laku di mana-mana. Tingkat konsumsi tertinggi untuk obat tersebut dipegang oleh Islandia, diikuti oleh Australia, Kanada, Denmark, Swedia, Portugal, dan Inggris.

Dalam hidup mereka, jumlah perempuan yang menderita depresi serius dua kali lebih banyak dari laki-laki.

Kombinasi depresi dan gangguan kecemasan sangat lazim terjadi di Inggris, diikuti oleh kecemasan, gangguan stres pasca-trauma, depresi “murni”, fobia, gangguan pola makan, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan panik.

Dibanding laki-laki, perempuan lebih cenderung mencari dan mendapatkan perawatan untuk masalah-masalah kesehatan jiwa.

Risiko menderita depresi meningkat empat puluh persen jika salah satu orangtua didiagnosis dengan penyakit tersebut.

Sumber: *World Health Organization, Guardian, Mind, Black Dog Institute.*

## Menyandarkan dahi ke jendela

SAYA BERADA DI kamar orangtua saya. Sendirian. Sepertinya Andrea sedang berada di lantai bawah. Yang jelas, dia tidak bersama saya. Saya berdiri di samping jendela dan menyandarkan dahi ke kacanya. Saat itu depresi hadir sendirian, tidak diwarnai kecemasan. Saat itu Oktober. Bulan yang paling sedih. Jalan Depan rumah orangtua saya merupakan rute populer menuju kota, jadi ada beberapa orang yang sedang menyusuri trotoar. Saya bisa mengenali beberapa di antara mereka dari masa kanak-kanak saya, yang secara resmi berakhir enam tahun yang lalu. Meski mungkin sebenarnya belum berakhir sama sekali.

Ketika Anda berada di titik terendah, Anda sering *salah* membayangkan bahwa tidak ada seorang pun di dunia ini yang pernah merasa seburuk itu. Saya ingin sekali menjadi seperti orang-orang itu. Siapa pun mereka. Orang tua berusia delapan puluh tahun, anak delapan tahun, para perempuan, laki-laki, bahkan anjing-anjing mereka. Saya

ingin sekali berada di benak mereka. Saya tidak bisa bertahan menanggung cercaan-cercaan terhadap diri sendiri yang terus-menerus hadir di benak, sama seperti saya tidak tahan meletakkan tangan di atas kompor menyala ketika saya bisa melihat ada ember-ember berisi es batu di sekeliling saya. Saya merasa sangat lelah karena tidak pernah menemukan tempat yang menghibur untuk pikiran saya. Saya lelah karena setiap pikiran positif yang timbul pasti langsung mene-mui jalan buntu.

Saya menangis.

Saya memang bukan tipe lelaki yang takut mengeluarkan air mata. Demi Tuhan, saya ini penggemar The Cure. Saya sudah menjadi *emo* bahkan sebelum istilah itu menge-muka. Anehnya, sekalipun sangat parah, depresi tidak per-nah membuat saya menangis. Saya rasa itu karena apa yang saya rasakan tidak terasa nyata. Terasa jauh. Air mata adalah semacam bahasa, dan saya merasa semua bahasa sangat jauh dari saya. Saya lebih hina dari air mata. Air mata biasanya menetes di tempat penyucian. Kalau Anda sudah di neraka, semuanya sudah terlambat. Air mata hangus menguap sebe-lum sempat menetes.

Tapi sekarang air mata saya tumpah. Bukan air mata normal. Bukan yang merebak di pelupuk mata. Bukan. Air mata ini datang dari dalam. Muncul jauh dari kedalaman diri sampai perut saya bergetar. Bendungan saya jebol. Dan sekali air mata itu membanjir, tidak ada yang bisa membuat-

nya berhenti, bahkan ketika ayah saya masuk ke kamar tidur. Dad menatap saya dan tidak bisa memahami apa yang terjadi, meskipun semua itu sudah biasa baginya. Ibu saya pernah menderita depresi pasca-melahirkan. Dad menghampiri saya, menatap wajah saya, dan air mata itu menular. Kedua matanya ikut merah dan berkaca-kaca. Saya tidak ingat kapan terakhir kali saya melihat ayah saya menangis. Awalnya Dad tidak berkata apa-apa, tapi dia memeluk saya dan saya merasa disayangi. Saya berusaha mengumpulkan rasa sayang itu sebanyak mungkin. Saya membutuhkan semuanya.

“Aku minta maaf,” seingat saya, itu yang saya katakan.

“Ayolah,” kata ayah saya lembut. “Kau pasti bisa. Ayo-lah. Kau pasti bisa bangkit, Mattie. Kau harus bangkit.”

Ayah saya bukanlah ayah yang keras. Dad lembut, penuh perhatian, dan cerdas, tapi beliau tetap tidak punya kemampuan ajaib untuk melihat isi benak saya.

Dad tentu saja benar dan bagi saya kata-katanya cukup, tapi dia sama sekali tidak tahu betapa sulitnya menjalankan kata-katanya barusan.

Bangkit lagi.

Tidak seorang pun mengerti. Dari luar, orang hanya melihat tubuh fisik, sekumpulan massa atom dan sel. Namun dalam diri Anda, Anda merasa bagai telah terjadi Ledakan Besar. Anda merasa tersesat, terburai, tersebar ke seluruh semesta, di tengah kegelapan yang membentang luas tak terhingga.

“Aku akan mencoba, Dad, aku akan mencoba.”

Itu kata-kata yang ingin dia dengar, jadi saya mengatakan. Lalu saya kembali menatap ke luar, menatap bayangan masa kanak-kanak saya.

## Masa kanak-kanak yang lumayan normal

APAKAH SAKIT JIWA muncul begitu saja atau memang sudah ada sejak lama? Menurut WHO, hampir separuh dari seluruh penyakit jiwa sudah muncul dalam taraf tertentu sebelum usia empat belas tahun.

Ketika saya mulai sakit pada usia 24 tahun, penyakit itu terasa begitu baru dan hadir tiba-tiba. Masa kanak-kanak saya tadinya lumayan normal dan biasa. Tapi saya tidak pernah betul-betul merasa normal (memangnya ada yang begitu?). Saya biasanya merasa cemas.

Sudah biasa bagi saya pada usia sepuluh tahun untuk berdiri di tangga dan bertanya kepada pengasuh apakah saya bisa tetap bersamanya sampai orangtua saya pulang. Saya pasti menangis.

Pengasuh saya baik. Gadis itu membiarkan saya duduk dengannya. Saya sangat menyukainya. Aromanya seperti vanila dan ia sering mengenakan kaus yang kebesaran. Nama-nya Jenny. Jenny si Pengasuh yang Tinggal di Ujung Jalan.

Sekitar satu dekade kemudian, gadis itu berubah menjadi Jenny Saville, bintang Britart yang terkenal karena lukisan-lukisan perempuan telanjang berukuran besar.

“Apakah menurutmu orangtuaku akan segera pulang?”

“Ya,” kata Jenny sabar. “Tentu saja. Mereka hanya pergi dua kilometer dari sini. Itu kan tidak jauh.”

Saya tahu.

Tapi saya juga tahu orangtua saya bisa saja dirampok, atau terbunuh, atau dimakan anjing buas. Tentu saja itu tidak terjadi. Sama sekali tidak ada penghuni Newark-on-Trent yang dimakan anjing-anjing buas pada Sabtu malam. Mereka selalu pulang. Tapi sepanjang masa kecil saya, saya terus-menerus bertingkah seperti itu. Tanpa sadar saya sudah mengajari diri saya sendiri untuk menjadi cemas. Dalam dunia dengan kemungkinan-kemungkinan yang tak terbatas, kemungkinan-kemungkinan untuk merasakan sakit, kehilangan, serta perpisahan selamanya juga tidak terbatas. Ketakutan melahirkan imajinasi, begitu juga sebaliknya, terus, terus, dan terus, sampai tidak ada lagi yang tersisa selain menjadi gila.

Lalu ada pengalaman lain. Sedikit tidak biasa, tapi mirip. Waktu itu saya berusia tiga belas tahun. Teman saya dan saya mendekati anak-anak perempuan yang sebaya dengan kami di lapangan sekolah. Kami duduk. Salah seorang anak perempuan—yang setengah mati saya taksir—menatap saya,

lalu membuat ekspresi jijik di depan teman-temannya. Lalu anak perempuan itu mengucapkan kata-kata yang masih saya ingat 26 tahun kemudian, saat saya menuliskannya dalam sebuah buku. Anak perempuan itu berkata, “Ih. Aku tidak mau duduk di sebelah *itu*. Ada kaki-kaki laba-laba di wajahnya.” Anak itu kemudian menjelaskan maksudnya, sementara tanah menolak menelan saya. “Bulu-bulu yang tumbuh dari tahi lalat timbulnya itu. Kelihatan seperti laba-laba.”

Sekitar pukul lima sore itu, saya masuk kamar mandi di rumah dan menggunakan pisau cukur ayah saya untuk mencukur bulu-bulu di tahi lalat timbul saya. Saya menatap wajah saya dan membencinya. Saya menatap dua tahi lalat timbul yang paling kentara di wajah saya.

Saya mengambil sikat gigi lalu menekannya kuat-kuat ke pipi kiri saya, tepat di atas tahi lalat yang paling besar. Saya memejamkan mata rapat-rapat dan menyikat kuat-kuat. Saya terus-menerus menyikat, menyikat, dan menyikat sampai darah menetes ke wastafel, sampai wajah saya berdenyut-deniyut perih dan lecet.

Mum masuk dan melihat saya berdarah.

“Matthew, wajahmu kenapa?”

Saya menutup bekas luka basah yang masih berdarah itu dengan tisu dan menggumamkan yang sebenarnya.

Malam itu saya tidak bisa tidur. Pipi kiri saya berdenyut-deniyut nyeri di balik plester besar, tapi bukan itu alasannya.

Saya memikirkan sekolah dan fakta bahwa saya harus menjelaskan plester tersebut. Saya membayangkan semesta lain di mana saya sudah mati. Di sana, anak perempuan itu akan mendengar bahwa saya sudah mati, lalu menangis karena rasa bersalah. Saya rasa itu pikiran untuk bunuh diri, namun sangat menenangkan.

Masa kecil saya berlalu. Saya tetap cemas. Saya merasa seperti orang luar yang tinggal bersama orangtua kelas menengah berpandangan kiri di sebuah kota kelas pekerja berpandangan kanan. Waktu berusia enam belas tahun, saya ditangkap karena mencuri (gel rambut, sebatang Crunchie) dan menghabiskan sepanjang sore di sel kantor polisi. Tapi itu gejala kebodohan remaja dan keinginan untuk diterima, bukan depresi.

Saya maniak *skateboard*, mendapat berbagai nilai bagus, punya rambut asimetris, dan menganggap keperjakaan saya sebagai kutukan abad pertengahan. Semuanya normal.

Saya tidak benar-benar cocok dengan lingkungan saya. Saya seperti membelah diri di sekitar orang-orang, dan berubah menjadi seperti apa yang mereka inginkan. Tapi bertolak belakang dari itu, saya merasakan ada intensitas lain dalam diri saya setiap waktu. Saya tidak tahu apa itu, tapi intensitas itu terus menebal, bagai air di balik bendungan. Belakangan, saat saya benar-benar depresi dan cemas, saya menganggap penyakit itu sebagai akumulasi dari semua in-

tensitas yang tidak terpenuhi. Semacam pendobrakan. Jika Anda kesulitan membiarkan diri Anda bebas, maka diri Anda akan mendobrak masuk, membanjiri pikiran dalam upaya menenggelamkan semua versi setengah-jadi diri Anda yang gagal.

## Kunjungan

PAUL, REKAN mengutil saya dulu, duduk di ruang keluarga rumah orangtua saya. Sudah bertahun-tahun saya tidak melihatnya. Sejak masa sekolah. Bagi saya rasanya sudah seperti seabad. Paul menatap saya seperti caranya menatap saya dulu. Bagaimana mungkin dia tidak melihat perbedaannya?

“Apa kau mau keluar Sabtu malam nanti? Ayolah, Bung. Untuk nostalgia.”

Itu ide konyol. Saya tidak mungkin meninggalkan rumah tanpa perasaan tertekan. “Aku tidak bisa.”

“Apa masalahnya?”

“Aku kurang sehat. Kepalaku agak pening.”

“Makanya, kau harus keluar. Apalagi kalau kau sedang sedih. Ajak Andrea juga. Ayolah, kawan.”

“Paul, kau tidak mengerti...”

Saya terjebak dalam penjara. Bertahun-tahun sebelumnya, setelah menghabiskan beberapa jam di sel kantor polisi

karena sebatang Crunchie, saya sering sekali merasa takut akan terkunci di beberapa tempat. Saya baru sadar bahwa kita juga bisa terkunci dalam benak kita sendiri.

*Bersikaplah seperti pria sejati*, saya membatin. Meski saya tidak terlalu pandai melakukan itu.

## Anak laki-laki tidak menangis

SAYA INGIN bicara tentang menjadi laki-laki.

Yang mencengangkan, jumlah laki-laki yang bunuh diri jauh lebih tinggi dibanding perempuan. Di Inggris, rasionya 3:1, di Yunani 6:1, di Amerika Serikat 4:1. Itu jumlah rata-rata. Menurut WHO, negara-negara di dunia dengan tingkat bunuh diri yang lebih tinggi pada perempuan hanya Cina dan Hong Kong. Di semua tempat lain, lebih banyak lelaki yang bunuh diri. Itu lumayan aneh, mengingat semua studi kasus resmi lainnya menyebutkan bahwa jumlah perempuan yang depresi dua kali lebih banyak dibanding laki-laki.

Jadi, tentu saja di kebanyakan tempat ada sifat lelaki yang membuat mereka lebih cenderung untuk bunuh diri. Di situ juga ada fakta yang bertentangan. Seandainya bunuh diri merupakan gejala depresi (dan memang demikian kenyataannya), lalu kenapa ada lebih banyak perempuan yang depresi dibanding laki-laki? Dengan kata lain, kenapa depresi lebih fatal bagi laki-laki ketimbang bagi perempuan?

Fakta bahwa tingkat bunuh diri berbeda-beda di setiap era, negara, dan gender menunjukkan bahwa kasus bunuh diri tidak sama bagi setiap orang.

Sebut saja di Inggris. Pada 1981, ada 2.466 perempuan di Inggris yang bunuh diri. Tiga puluh tahun kemudian, jumlah itu berkurang lebih dari separuhnya, menjadi 1.391. Jumlah korban laki-laki meningkat dari 4.129 menjadi 4.590.

Jadi, pada 1981, ketika data resmi Kantor Statistik Nasional dibuat, laki-laki tetap memiliki kecenderungan bunuh diri yang lebih tinggi dibanding perempuan, tepatnya 1,9 kali lebih tinggi, dan sekarang meningkat menjadi 3,5 kali.

Mengapa ada begitu banyak laki-laki yang bunuh diri? Apa yang salah?

Jawaban yang paling sering ditemukan adalah karena lelaki secara tradisional menganggap penyakit jiwa sebagai tanda kelemahan dan enggan mencari bantuan.

*Anak laki-laki tidak menangis.* Tapi sebenarnya mereka menangis. Kami menangis. Saya menangis. Saya sering menangis. (Saya menangis tadi siang, saat menonton *Boyhood*.) Dan laki-laki, baik yang remaja maupun dewasa, ada yang bunuh diri. Dalam *White Noise* karya Don DeLillo, Jack Gladney, narator yang penuh kecemasan, tersiksa dengan konsep maskulinitas serta caranya mengukur diri sendiri: “Apa ada orang yang lebih tidak berguna daripada laki-laki

yang tidak bisa membetulkan keran bocor, laki-laki yang benar-benar tidak berguna, mati di mata sejarah, mati terhadap pesan-pesan dalam gennya?” Bagaimana kalau bukan keran yang rusak, melainkan pikiran? Mungkin lelaki yang mencemaskan maskulinitasnya akan merasa bahwa dia juga harus memperbaiki hal itu sendirian, menanggungnya dalam diam di tengah “hiruk pikuk” kehidupan modern, mungkin dengan bantuan beberapa liter alkohol.

Jika Anda lelaki atau perempuan yang memiliki masalah gangguan jiwa, Anda adalah bagian dari kelompok besar yang bertambah besar. Banyak orang terkuat dan terhebat di dunia ini yang menderita depresi. Politisi, astronot, penyair, pelukis, filsuf, ilmuwan, ahli matematika (banyak sekali ahli matematika), aktor, petinju, aktivis perdamaian, pemimpin-pemimpin perang, dan jutaan orang lain yang menghadapi pertempuran-pertempuran mereka sendiri.

Anda bukanlah manusia yang menjadi lebih baik atau lebih buruk karena depresi, sama halnya nilai diri Anda tidak berubah karena kanker, penyakit kardiovaskuler, atau kecelakaan mobil.

Jadi, apa yang perlu kita lakukan? Bicara. Mendengarkan. Mendorong orang untuk bicara. Mendorong orang untuk mendengarkan. Perluas percakapan itu. Amatilah orang-orang yang ingin bergabung dengan percakapan itu. Terus tekankan berulang-ulang bahwa depresi bukanlah sesuatu yang perlu “diakui”, bukanlah sesuatu yang harus

membuat Anda malu. Depresi adalah pengalaman manusia. Pengalaman yang bisa saja dialami remaja laki-laki maupun perempuan, laki-laki serta perempuan dewasa, tua, muda, orang berkulit hitam, berkulit putih, homoseksual, heteroseksual, orang kaya, ataupun miskin. Depresi bukanlah diri *Anda*. Depresi hanyalah sesuatu yang terjadi *pada* diri Anda. Depresi kadang bisa reda dengan bicara. Dengan kata-kata. Rasa nyaman. Dukungan. Butuh lebih dari satu dekade bagi saya untuk bisa berbicara tentang pengalaman saya dengan terbuka dan gamblang pada orang-orang. Saya dengan cepat menyadari bahwa berbicara sudah merupakan terapi. Saat kita berbicara, harapan pun mulai ada.

## 2

# Mendarat



“...setelah badai berlalu, kau tidak akan ingat bagaimana caramu melewatinya, caramu bertahan. Kau bahkan tidak bisa sepenuhnya yakin bahwa badai itu sudah benar-benar berlalu. Tapi yang jelas saat kau selamat dari badai, kau bukan orang yang sama lagi. Memang itulah tujuan badai.”

—Haruki Murakami, *Kafka on the Shore*



## Bunga sakura

EFEK SAMPING depresi sering kali adalah menjadi terobsesi dengan pengaktifan otak Anda.

Saat saya depresi dan kembali tinggal dengan orangtua saya, saya sering membayangkan saya bisa merogoh-rogoh isi kepala dan mengeluarkan bagian-bagian yang membuat saya merasa buruk. Setelah berbicara dengan para penderita depresi lain dan membacanya di buku-buku lain, sepertinya itu memang fantasi yang umum dialami. Tapi bagian-bagian mana yang ingin saya keluarkan? Apa saya akan mengeluarkan potongan besar yang utuh atau bagian-bagian kecil yang cair?

Pernah, saat depresi, saya duduk di sebuah bangku taman di alun-alun Leeds. Bagian kota yang itu cukup tenang. Rumah-rumah besar bergaya Victoria sudah diubah menjadi kantor-kantor pemerintahan. Saya menatap pohon sakura dan merasa datar. Depresi, tanpa gangguan kecemasan. Saya merasa benar-benar datar. Saya nyaris tidak bisa bergerak.

Tentu saja, ada Andrea bersama saya. Saya tidak memberi-tahunya seberapa parah perasaan saya. Saya hanya duduk di situ, menatap bunga-bunga merah muda dan dahan-dahan pohon itu. Saya berharap pikiran-pikiran saya bisa melayang pergi dari kepala saya semudah bunga-bunga itu berguguran dari pohon. Saya mulai menangis. Di tempat umum. Saya berharap saya menjadi pohon sakura.

Semakin Anda menelaah seluk-beluk depresi, Anda akan semakin menyadari bahwa depresi lebih diwarnai oleh hal-hal yang tidak kita pahami dibanding sebaliknya. Sembilan puluh persennya masih misteri.

## **Wilayah tak dikenal yang tak dikenal**

SEPERTI YANG DIGAMBARKAN Dr. David Adam dalam catatan briliannya tentang gangguan obsesif-kompulsif, *The Man Who Couldn't Stop*: "Hanya orang bodoh atau pembohong yang akan menjelaskan kepadamu cara kerja otak."

Otak bukanlah alat pemanggang roti. Otak itu rumit. Beratnya mungkin hanya satu kilo lebih sedikit, tapi dalam satu kilo itu ada memori-memori seumur hidup.

Dengan cara yang mengkhawatirkan, otak itu ajaib, dan sangat erat berhubungan dengan kita, meski kita tidak tahu cara atau alasannya. Otak—seperti semua hal lain—tercipta dari atom-atom yang muncul dalam bintang-bintang jutaan tahun lalu. Namun kita lebih banyak mengetahui tentang bintang-bintang yang jauh itu ketimbang proses-proses di otak kita, satu-satunya objek di seluruh semesta yang bisa memikirkan soal seluruh semesta.

Banyak orang masih beranggapan bahwa depresi itu hanya soal ketidakseimbangan kimiawi. "Awal kegilaan sebe-

tulnya hanya masalah kimiawi,” tulis Kurt Vonnegut dalam *Breakfast of Champions*. “Tubuh Dwayne Hoover memproduksi zat-zat kimia tertentu yang membuat pikirannya tidak seimbang.”

Gagasan yang menarik. Dan selama beberapa tahun belakangan, gagasan itu didukung oleh berbagai studi ilmiah.

Sejumlah riset yang menyelami sebab-sebab depresi terfokus pada zat-zat kimiawi seperti dopamin dan seringnya serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter, pengantar saraf, jenis zat kimia yang mengirimkan sinyal-sinyal dari satu area otak ke area lain.

Menurut teori, ketidakseimbangan level serotonin—yang disebabkan oleh rendahnya produksi serotonin sel otak—sama dengan depresi. Jadi, tidak mengagetkan jika obat-obat antidepresan yang paling umum ditemui, mulai dari Prozac, merupakan jenis SSRI (*selective serotonin reuptake inhibitor* atau penghambat ambilan kembali serotonin secara selektif) yang meningkatkan level serotonin di otak kita.

Namun, teori serotonin depresi sebenarnya agak goyah.

Masalah tersebut mencuat dengan munculnya obat-obat antidepresan yang tidak memiliki efek terhadap serotonin, dan beberapa obat yang efeknya justru kebalikan dari SSRI (yaitu *selective serotonin reuptake enhancer*, pendorong ambilan kembali serotonin secara selektif, misalnya tianapentin) dan ternyata sama efektifnya dalam mengatasi depresi. Apalagi serotonin dalam otak manusia yang masih aktif sulit

diukur takarannya sehingga kesimpulan yang jelas pun sulit dibuat.

Tahun 2008, Ben Goldacre dari *Guardian* sudah mempertanyakan model serotonin tersebut. “Para ahli penipu dari industri farmasi ratusan juta dolar menjual gagasan bahwa depresi disebabkan oleh rendahnya level serotonin di otak sehingga Anda membutuhkan obat-obatan yang meningkatkan level serotonin di otak Anda... Itulah hipotesis tentang serotonin. Kesimpulan tersebut tidak terlalu jelas dan bukti-bukti yang ada sekarang sangat bertentangan dengan hal itu.”

Berarti ada fakta menyebalkan bahwa tidak semua ilmuwan sepandapat dengan teori yang ada. Beberapa bahkan tidak percaya *ada* teori tertentu. Ada juga yang sudah membakar teori tersebut dan menuliskan teori-teori mereka sendiri.

Contohnya Robert Malenka, profesor ilmu tingkah laku di Universitas Stanford, yang beranggapan bahwa perlu diadakan riset di area-area lain. Misalnya pada area kecil otak yang terletak persis di tengah, “*nucleus accumbens*” yang sangat kecil. Karena area tersebut sudah dikenal sebagai pengatur rasa senang serta kecanduan, cukup wajar rasanya kalau area tersebut tidak berfungsi dengan normal, kita akan merasakan kebalikan dari rasa senang yaitu anhedonia\*. Itu berarti, fantasi tentang merogoh masuk ke kepala dan mengeluarkan potongan-potongan otak yang mengganggu benar-benar ti-

---

\* Ketidakmampuan total untuk merasa senang, gejala utama depresi.

dak mungkin terjadi karena kita harus melewati seluruh bagian depan korteks otak untuk bisa sampai ke area kecil mungil yang berada persis di tengah.

Pengamatan terhadap bagian spesifik atau bagian kimia-wi otak mungkin hanya akan memberikan jawaban yang tidak lengkap. Mungkin kita harus mengamati cara kita menjalani hidup dan menyadari bahwa pikiran kita tidak disiapkan untuk kehidupan yang kita jalani. Otak manusia—dalam aspek pemahaman pengetahuan, emosi, dan kesadaran—sebetulnya sama saja keadaannya dengan keadaan otak pada zaman Shakespeare, Yesus, Cleopatra, atau pada Zaman Batu. Otak manusia tidak berevolusi sesuai kecepatan perubahan. Manusia-manusia Neolitikum tidak pernah harus berhadapan dengan surel, berita terkini, iklan otomatis, video-video Iggy Azalea, atau konter pembayaran mandiri di Tesco Metro yang terpencil pada malam Minggu yang sibuk. Dari pada mencemaskan soal pembaruan teknologi dan pelan-pelan membiarkan diri kita berubah menjadi robot, mungkin kita harus sedikit berusaha memahami cara kita memperbarui kemampuan kita untuk menghadapi semua perubahan tersebut.

Satu hal yang pasti: perkembangan ilmu pengetahuan sama sekali belum berakhirk—terutama ilmu yang masih baru seperti ilmu tentang jaringan saraf. Sebagian besar pengetahuan kita sekarang akan dibantah atau dikaji ulang pada masa depan. Seperti itulah cara kerja sains, bukan le-

wat keyakinan buta, melainkan lewat keraguan yang terus-menerus timbul.

Yang bisa kita lakukan dan sangat perlu kita lakukan sekarang adalah mendengarkan diri sendiri. Ketika kita berusaha pulih, satu-satunya kebenaran yang penting adalah cara yang paling pas untuk diri kita sendiri. Seandainya ada cara yang manjur, kita tidak perlu tahu *alasannya*. Diazepam tidak cocok untuk saya. Obat tidur, Wort St. John, dan homeopati juga tidak membuat saya pulih. Saya belum pernah mencoba Prozac karena pikiran untuk mengonsumsi obat itu saja sudah membuat saya panik, jadi entahlah soal itu. Tapi saya juga belum pernah mencoba terapi tingkah laku kognitif. Kalau Anda cocok dengan terapi obat, tidak usah pedulikan serotonin, proses lain, atau apa pun—tetaplah minum obat. Kalau Anda bisa sembuh dengan menjilat kertas dinding, maka peduli amat, lakukan saja. Saya bukannya anti-obat. Saya mendukung cara apa pun yang berhasil, dan saya tahu ada banyak orang yang sembuh dengan obat. Mungkin kelak saya juga akan minum obat lagi. Sekarang ini, saya melakukan hal-hal yang menurut pengetahuan saya bisa membuat saya seimbang. Bagi saya, olahraga jelas membantu, begitu juga yoga dan melibatkan diri dengan sesuatu atau seseorang yang saya cintai, jadi saya tetap melakukan hal-hal itu. Menurut saya, karena tidak ada yang namanya kepastian universal, kita adalah laboratorium terbaik bagi diri kita sendiri.

## Otak adalah tubuh—bagian satu

KITA CENDERUNG menganggap otak dan tubuh sebagai bagian-bagian yang terpisah. Di masa lampau, jantung dianggap sebagai pusat diri kita, atau setidaknya sama levelnya dengan pikiran. Namun, pada masa sekarang terjadi pemisahan yang aneh, dan pikiran dianggap mengarahkan kita, seperti sopir yang mengarahkan alat penggerak.

Gagasan bahwa “kesehatan jiwa” merupakan sesuatu yang terpisah dari kesehatan fisik bisa membuat kita salah paham mengenai aspek-aspek tertentu. Hal-hal yang Anda rasakan ketika mengalami serangan cemas dan depresi juga terjadi di bagian tubuh Anda yang lain. Contohnya, jantung yang berdetak lebih cepat, badan yang terasa sakit, telapak tangan yang berkeringat, serta sensasi bergelenyar di kulit yang kadang timbul saat serangan cemas terjadi. Atau anggota-anggota tubuh yang terasa nyeri serta rasa lesu di sejumlah tubuh yang kadang merupakan gejala depresi.

## Gila

SEPERTINYA kali pertama saya benar-benar merasa otak saya agak asing dan sedikit *berbeda* adalah ketika saya berusia tiga belas tahun. Tepatnya, beberapa bulan setelah saya berusaha menghilangkan tahi lalat timbul saya dengan sikat gigi.

Waktu itu saya sedang berada di Peak District, Derbyshire. Karya wisata sekolah. Anak-anak perempuan menginap di losmen. Anak-anak laki-laki seharusnya juga tinggal di sana, tapi ada masalah pemesanan ganda sehingga delapan anak laki-laki terpaksa tidur di sebuah istal di luar, lumayan jauh dari penginapan yang hangat.

Saya benci berada jauh dari rumah. Itu salah satu keemasan besar saya. Saya ingin kembali ke tempat tidur saya sendiri, menatap poster Béatrice Dalle atau membaca novel *Christine* karya Stephen King.

Saya berbaring di ranjang tingkat bagian atas, menatap keluar jendela, terpaku pada pemandangan gelap pekat di bawah langit tanpa bintang. Saya tidak pernah benar-benar

punya teman. Anak laki-laki hanya bicara tentang sepak bola, topik yang tidak saya kuasai, dan masturbasi, topik yang lebih saya kuasai, tapi bukan sesuatu yang bisa saya bicarakan dengan nyaman di depan umum. Jadi, saya pura-pura tidur.

Tidak ada guru yang menemani kami di istal. Saya merasa seperti berada di film *Lord of the Flies* dan sama sekali tidak menyukai perasaan itu. Kami berjalan enam belas kilometer hari itu, kebanyakan melewati rawa-rawa. Rasa kantuk menggelayuti saya, tebal dan gelap seperti area di sekeliling kami.

Saya terbangun karena suara tawa.

Tawa riuh, gila, dan histeris, seakan peristiwa paling lucu di dunia baru saja berlangsung.

Rupanya saya baru saja bicara dalam tidur. Dan tidak ada yang lebih lucu bagi anak-anak tiga belas tahun selain menyaksikan momen memalukan anak lelaki lain yang se-baya mereka.

Saya sempat meracau tentang sapi. Dan Newark. Newark kota asal saya, jadi itu dapat dimengerti. Tapi ocehan tentang sapi itu aneh. Tidak ada sapi di Distrik Peak. Saya diberitahu bahwa tadi saya meracau berulang-ulang, “Kelham ada di Newark.” (Kelham adalah desa di pinggiran Newark dan di situ lah balai kota kami berada. Ayah saya bekerja sebagai arsitek di balai kota, di bagian tata kota.) Saya berusaha tetap tenang saat diledek terus-menerus, tapi sebenarnya saya lelah

dan gugup. Karya wisata sekolah sama saja dengan sekolah yang dipadatkan. Saya tidak pernah menikmati sekolah sejak umur saya sebelas tahun, dan saya malah dimasukkan ke sekolah desa dengan jumlah total murid 28 orang. Saya tidak terlalu nyaman di sekolah saya waktu itu, Magdalene High School. Saya sering sekali pura-pura sakit perut pada tahun pertama, dan alasan itu tidak selalu berhasil.

Lalu, saya tidur lagi. Ketika terbangun, badan saya gemetaran. Saya berdiri dan bisa merasakan cuaca yang dingin. Selain itu, darah menetes-netes dari tangan saya. Tangan saya merah mengilat penuh darah, dan ada pecahan kaca yang mencuat dari telapak tangan saya. Jendela istal di depan saya pecah berantakan. Saya ketakutan.

Anak-anak laki-laki lain semuanya terbangun, tapi tidak lagi tertawa. Di situ juga ada guru. Atau ada guru yang sedang menuju tempat itu. Tangan saya harus dibalut.

Ternyata saya sempat turun dari ranjang dalam tidur. Saya meracau dan berteriak—dengan lumayan dramatis—tentang sapi (“Sapi-sapinya datang! Sapi-sapinya datang!”). Lalu, saya buang air kecil di samping tempat tidur seseorang. Setelah itu, saya meninjau kaca. Tidak lama kemudian, salah satu anak lelaki menarik-narik lengan saya dan saya terbangun.

Itu bukan pertama kalinya saya berjalan dalam tidur. Tahun lalu saya sempat masuk ke kamar saudari saya dan mengambil buku-buku dari raknya karena mengira saya sedang berada di perpustakaan. Tapi pengalaman saya ber-

jalan dalam tidur belum pernah diketahui umum sampai saat itu.

Saya mendapat julukan baru. *Gila*. Saya merasa seperti orang aneh. Tapi situasinya bisa saja lebih buruk dari itu. Untungnya saya punya orangtua yang penyayang, beberapa teman, dan saudari yang bisa saya ajak mengobrol berjam-jam. Kehidupan saya lumayan nyaman dan biasa-biasa saja, tapi kadang-kadang ada rasa kesepian yang menyelinap ke hati saya. Saya merasa kesepian. Bukan depresi. Perasaan murung, muram, tidak-seorang-pun-paham, yang biasa dialami remaja pada umumnya. Tentu saja, saya juga tidak memahami diri saya sendiri.

Saya mencemaskan banyak hal. Perang nuklir. Ethiopia. Pikiran tentang naik feri. Saya cemas sepanjang waktu. Satu-satunya hal yang seharusnya saya cemaskan, tapi tidak saya cemaskan sama sekali, adalah kecemasan itu sendiri. Baru sebelas tahun kemudian saya harus mengatasi masalah itu.

## Hari-hari menyusun balok

SEBELAS TAHUN SETELAH memecahkan jendela dalam tidur, pada masa-masa “stres berat”, istilah saya untuk masa itu, ada banyak sekali waktu kosong untuk menghadapi kecemasan.

Orangtua saya biasanya langsung berangkat bekerja. Andrea dan saya akan punya waktu panjang di rumah. Aneh sekali rasanya menulis tentang masa itu. Maksud saya, tidak ada yang bisa dijelaskan, sebetulnya. Dari luar, kelihatannya sama sekali tidak ada peristiwa penting yang terjadi pada periode tersebut.

Dilihat dari luar, kegiatan saya pada masa-masa itu hanyalah mengobrol dengan Andrea, di kamar tidur saya semasa kecil atau di dapur lantai bawah. Pada sore hari, kadang-kadang kami berjalan-jalan santai di luar. Kami biasanya berjalan ke toko di pojok jalan terdekat, yang jaraknya hanya sekitar dua-tiga ratus meter, atau—pada hari-hari yang lebih penuh petualangan—kami akan berjalan di ping-

giran sungai Trent, yang agak jauh dari rumah saya, di sisi lain pusat kota, dan saya harus menyusuri jalan-jalan yang sudah sangat saya kenal sejak kecil. (Bagaimana mungkin semuanya terlihat sama saat saya merasa sangat berbeda?) Kadang-kadang kami membeli koran, sekaleng sup, dan sedikit roti, lalu pulang, membaca koran, dan membuat sup. Setelah itu, kami biasanya membantu menyiapkan makan malam. Itu saja. Bicara, duduk-duduk, berjalan. Sama sekali tidak seseru kisah *Lawrence of Arabia*. Kehidupan paling tipis yang bisa dijalani dua orang berusia 24 tahun.

Tapi hari-hari itu justru sangat intens bagi saya. Hari-hari yang berisi ribuan peperangan kecil. Hari-hari itu begitu menyakitkan bagi saya sehingga baru sekarang, setelah empat belas tahun setengah, saya bisa merenungkannya dengan jernih. Dulu saya benar-benar kacau. Orang-orang sering bilang, "Jalani saja sehari demi sehari." Tapi saya sering membatin, itu mudah saja bagi mereka. Hari demi hari itu bagi saya seperti pegunungan. Seminggu sama halnya dengan jalur pendakian Himalaya. Orang sering berkata waktu itu relatif, dan kenyataannya memang begitu.

Einstein berkata bahwa cara memahami relativitas adalah dengan membayangkan perbedaan antara cinta dan kesakitan. "Saat Anda bermesraan dengan gadis yang menyenangkan, satu jam rasanya bagai sedetik. Saat Anda duduk di atas bara panas, satu detik rasanya bagai sejam." Semua momen terasa bagai bara panas bagi saya. Satu-satunya hal

nyata yang saya harapkan, lebih dari harapan saya untuk sembuh, adalah harapan bahwa waktu akan berjalan lebih cepat. Saya ingin pukul sembilan lekas-lekas menjadi pukul sepuluh. Saya ingin pagi menjadi siang. Saya ingin tanggal 22 September segera menjadi 23 September. Saya ingin terang berubah gelap dan gelap berubah terang. Di kamar saya masih ada bola dunia milik saya waktu kecil dulu. Kadang-kadang saya memutar bola dunia itu, berharap saya bisa memutar dunia sampai ke milenium berikutnya.

Saya begitu terobsesi soal waktu, seperti orang-orang lain terobsesi soal uang. Itu satu-satunya senjata yang saya punya. Saya akan mengumpulkan jam serta menit seperti mengumpulkan lembar demi lembar uang. Di kepala saya, di tengah kecamuk kecemasan, pengetahuan itu mengambang bagai harapan. *Saat itu tanggal 3 Oktober, 22 hari setelah kejadian tersebut.*

Ketika waktu berjalan terus dan saya masih a) hidup dan b) bisa mengenali orang lain, saya semakin merasa bahwa saya bisa melalui semua itu. Tapi, kenyataannya tidak selalu begitu. Saya menyusun hari-hari saya seperti sedang menyusun balok. Dalam benak saya ada kemajuan, lalu *braaakkk*, balok-balok susun itu runtuh dan saya akan mengalami serangan panik selama lima jam, atau sehari penuh kegelapan semacam hari kiamat.

## Gejala-gejala awal

GEJALA-GEJALA AWAL sulit sekali dideteksi saat Anda depresi.

Apalagi bagi orang-orang yang sama sekali tidak memiliki pengalaman depresi. Tambahan lagi, sebagian orang masih bingung apa *sebenarnya* depresi itu. Kita menggunakan kata “depresi” sebagai sinonim untuk “sedih”, dan itu sah-sah saja selama kita juga menggunakan istilah “busung lapar” sebagai sinonim untuk “lapar”, meskipun sebetulnya perbedaan antara depresi dan sedih sama halnya dengan perbedaan antara busung lapar dengan kercongan karena belum makan.

Depresi itu penyakit. Tapi depresi tidak diawali dengan gejala gatal atau batuk-batuk. Depresi sulit terdeteksi karena tidak kasatmata. Meskipun depresi merupakan penyakit serius, cukup sulit bagi banyak penderita untuk mengenali gejala awalnya. Bukan karena depresi itu tidak terasa—sangat jelas terasa—tapi karena perasaan tidak enak itu tidak terlalu dikenali, atau biasanya bercampur aduk dengan hal-hal lain.

Misalnya, saat Anda merasa tidak berharga, Anda mungkin berpikir, “Aku merasa tidak berharga karena aku *memang* tidak berharga.” Sulit mengenali perasaan itu sebagai gejala penyakit. Kalaupun dianggap gejala penyakit, konsep diri yang buruk dan rasa lelah yang berlebihan kadang berarti memang tidak ada keinginan ataupun kemampuan untuk mengungkapkannya.

Tapi dilihat dari banyak kasus, berikut ini beberapa gejala yang paling sering tampak ketika seseorang depresi.

Kelelahan—ketika seseorang merasa lelah sepanjang waktu tanpa alasan yang jelas.

Konsep diri yang buruk—ini sulit dideteksi oleh orang lain, terutama pada orang-orang yang kurang nyaman berbicara tentang perasaan-perasaan mereka. Apalagi, orang-orang dengan konsep diri yang buruk biasanya sulit sekali keluar dan berinteraksi.

“Kehilangan psikomotorik”—pada kasus-kasus depresi tertentu, orang jadi lamban bergerak dan lamban bicara.

Kehilangan selera makan (meski terkadang selera makan berlebihan juga bisa dianggap gejala depresi).

Mudah marah (meskipun, kalau kita mau jujur, itu bisa jadi gejala *apa pun*).

Sering sekali menangis.

Anhedonia—saya pertama kali mengenal kata tersebut karena tadinya itulah judul yang ingin dipilih Woody Allen

untuk film *Annie Hall*. Artinya, seperti yang sudah saya sebutkan, ketidakmampuan untuk merasa senang saat melakukan apa saja. Penderitanya bahkan tidak bisa menikmati hal-hal yang benar-benar menyenangkan seperti melihat matahari terbenam, menyantap makanan enak, atau menyaksikan film-film komedi lucu Chevy Chase dari tahun 1980-an. Semacam itulah.

Tiba-tiba menutup diri—kalau seseorang terlihat lebih pendiam, atau lebih tertutup dari biasanya, bisa jadi mereka depresi. (Saya ingat ada waktu-waktu tertentu ketika saya tidak sanggup bicara. Rasanya lidah saya kelu, dan bicara rasanya sama sekali tidak berguna. Dan hal-hal lain yang dibicarakan orang seperti berasal dari dunia lain.)

## Iblis-iblis

IBLIS DUDUK di sebelah saya di jok belakang mobil.

Iblis itu nyata sekaligus palsu. Persisnya bukan halusinasi, tapi juga bukan hantu bohongan seperti di pekan raya. Sosok itu ada, sekaligus tidak ada. Ada saat saya memejamkan mata. Tetap ada saat saya membuka mata, semacam kelebatan bayangan yang menyeberang melingkupi kenyataan, tapi hanya *dibayangkan* dan bukan benar-benar *dilihat*.

Iblis itu pendek. Sekitar semeter. Jahil dan keabu-abuan, seperti patung seram di katedral, iblis itu menatap saya, tersenyum. Lalu iblis itu berdiri di atas jok dan mulai menjilati wajah saya. Lidahnya panjang dan kering. Dia meneruskan jilatannya. Jilat, jilat, jilat. Iblis itu tidak membuat saya takut. Maksud saya, memang ada rasa takut, karena saya terus-menerus hidup dalam ketakutan. Tapi iblis itu tidak membuat saya semakin terbenam dalam rasa takut. Iblis itu justru membuat saya tenang. Jilatan-jilatannya penuh per-

hatian, seakan saya adalah luka yang menganga lebar dan dia berusaha membuat saya merasa lebih baik.

Mobil kami sedang menuju Nottingham Theatre Royal. Kami ingin menonton *Swan Lake*. Dalam pertunjukan itu, semua angsanya laki-laki. Ibu saya sedang berbicara. Andrea duduk di jok depan, mendengarkan ibu saya dengan sabar dan sopan. Saya tidak ingat kata-katanya, tapi saya ingat ibu saya berbicara karena saya terus-terusan membatin, *Ini aneh. Mum sedang bicara soal Matthew Bourne dan teman-temannya yang sudah melihat pementasan ini, padahal ada iblis riang di jok belakang yang sedang menjilati wajah saya.*

Aksi jilat-menjilat itu makin menyebalkan. Saya berusaha mematikan iblis itu, atau pikiran tentang iblis itu, tapi tentu saja keadaannya malah tambah parah. Jilat, jilat, jilat, jilat. Saya memang tidak benar-benar merasakan lidahnya di kulit saya, tapi bayangan bahwa ada iblis yang sedang menjilati wajah saya sudah cukup untuk membuat otak saya bergelenyar seakan saya sedang digelitik.

Iblis itu tertawa. Kami masuk ke gedung pertunjukan. Angsa-angsa menari. Jantung saya berdetak makin kencang. Gedung yang gelap, tempat tertutup, ibu yang memegang tangan saya, semuanya terasa menyesakkan. Itu dia. Semuanya sudah berakhir. Tapi tentu saja tidak. Saya tetap di tempat duduk.

Gangguan kecemasan dan depresi, campuran gangguan jiwa yang paling lazim ditemukan, kini melebur dengan

cara-cara aneh. Saya sering memejamkan mata dan melihat hal-hal aneh, tapi kadang-kadang saya beranggapan bahwa bayangan-bayangan itu muncul karena salah satu ketakutan saya adalah menjadi gila. Dan jika Anda gila, melihat hal-hal yang tidak ada merupakan semacam gejalanya.

Jika Anda takut, padahal tidak ada apa-apa yang perlu ditakutkan, lambat laun otak Anda pun akan mengirimkan berbagai hal. Jadi, petuah klasik “satu-satunya hal yang perlu ditakuti adalah rasa takut itu sendiri” menjadi semacam tekanan yang tidak berarti. Karena rasa takut itu sendiri sudah cukup. Rasa takut adalah monster.

Dan, tentu saja...

“Monster-monster itu nyata,” kata Stephen King. “Hantu-hantu juga nyata. Mereka hidup dalam diri kita, dan kadang-kadang mereka menang.”

Saat itu gelap. Rumah itu senyap, jadi kami juga berusaha tetap senyap.

“Aku mencintaimu,” bisik Andrea.

“Aku mencintaimu,” saya balas berbisik.

Kami berciuman. Saya merasa ada iblis-iblis yang memperhatikan dan mengelilingi kami saat kami berciuman dan berpelukan. Pelan-pelan, di benak saya, untuk sementara iblis-iblis itu menjauh.

## Keberadaan

HIDUP ITU SULIT. Hidup memang indah dan menyenangkan, tapi juga sulit. Orang-orang sepertinya bisa bertahan dengan tidak terlalu memikirkan hal itu. Tapi ada orang-orang yang tidak sanggup melakukan itu. Lagi pula, itu hal yang wajar. Kita berpikir, maka kita ada. Kita tahu kita akan menjadi tua, sakit, lalu mati. Kita tahu itu akan terjadi pada semua orang yang kita kenal, semua orang yang kita cintai. Tapi kita juga perlu ingat, satu-satunya alasan kita punya cinta adalah karena semua hal itu. Manusia mungkin satu-satunya spesies yang mengalami depresi, tapi itu karena kita spesies yang luar biasa, spesies yang menciptakan berbagai hal luar biasa: peradaban, bahasa, cerita-cerita, lagu-lagu cinta. *Chiaroscuro* berarti kontras antara gelap dan terang. Dalam lukisan-lukisan Renaissance yang menggambarkan Yesus, misalnya, bayangan gelap digunakan untuk memberikan penegasan pada sosok Kristus yang bermandikan cahaya. Memang cukup sulit menerima fakta bahwa kematian

dan lenyapnya segala sesuatu serta semua hal yang buruk akan membawa hal baik, tapi saya justru memercayai hal itu. Seperti kata Emily Dickinson, penyair besar yang kadang-kadang menderita serangan cemas agorafobia: “Justru karena sesuatu tidak bisa terulang, maka hidup menjadi manis.”



# 3

# Bangkit



ROY NEARY: Pejamkan matamu dan tahan napas.  
Semuanya akan berubah menjadi sangat indah.  
—Steven Spielberg, *Close Encounters of the Third Kind*

## **Hal-hal yang Anda pikirkan pada serangan panik pertama Anda**

1. Saya akan mati.
2. Saya akan menjadi begitu gila dan tidak bisa sembuh lagi.
3. Ini tidak akan pernah berakhir.
4. Keadaan akan bertambah parah.
5. Jantung normal seharusnya tidak berdetak secepat ini.
6. Saya berpikir terlalu cepat.
7. Saya terperangkap.
8. Tidak ada seorang pun yang pernah merasa seperti ini.  
Tidak pernah ada. Di seluruh sejarah manusia.
9. Kenapa kedua tangan saya kebas?
10. Saya tidak akan pernah bisa melewati hal ini.

## **Hal-hal yang Anda rasakan pada serangan panik Anda yang ke-1.000**

1. Ini datang lagi.
2. Saya sudah pernah mengalami ini.
3. Wow, ternyata tetap parah.
4. Saya akan mati.
5. Saya tidak akan mati.
6. Saya terperangkap.
7. Ini serangan panik terparah.
8. Tidak. Bukan. Ingat Spanyol.
9. Kenapa kedua tangan saya kebas?
10. Saya pasti bisa melewati hal ini.

## Seni berjalan sendirian

KETIKA SAYA menderita depresi yang sangat parah, saya memiliki kumpulan gangguan jiwa yang lumayan. Sebagai manusia, kita senang memilah-milah segala sesuatu. Kita senang membagi sistem pendidikan kita menjadi pelajaran yang berbeda-beda, sama seperti kita senang membagi planet yang kita diami bersama ini menjadi negara-negara, dan membagi buku-buku ke dalam genre yang berbeda. Tapi kenyataannya, segala sesuatunya itu buram dan campur baur. Kalau seseorang yang pintar matematika sering berarti bahwa orang itu juga pintar fisika, maka mengalami depresi kemungkinan juga sepaket dengan hal-hal lain. Gangguan kecemasan, mungkin beberapa fobia, sedikit gangguan obsesif-kompulsif. (Saya selalu menelan dengan kompulsif.)

Saya juga sempat takut berada di tempat ramai dan takut terpisah dari orang lain.

Ukuran kemajuan saya adalah seberapa jauh saya bisa berjalan sendirian.

Seandainya saya berada di luar dan tidak sedang bersama Andrea atau salah satu orangtua saya, saya tidak akan sanggup bertahan. Tapi saya tidak menghindari situasi-situasi itu dan malah memaksa diri saya menjalani semuanya.

Saya rasa itu membantu. Memang butuh usaha keras untuk selalu menghadapi rasa takut dan menjalaninya, tapi cara itu sepertinya berhasil.

Pada hari-hari tertentu, saat saya sedang penuh keberanian, saya akan mengatakan sesuatu yang—chem—cukup heroik, seperti, “Aku akan ke toko untuk membeli susu. Dan selai Marmite.”

Lalu Andrea akan menatap saya dan berkata, “*Sendirian?*”  
“Ya. Sendirian. Aku akan baik-baik saja.”

Waktu itu tahun 1999. Banyak orang belum punya ponsel. Jadi, sendirian betul-betul berarti sendirian. Biasanya saya akan bergegas memakai mantel, mengambil uang, lalu meninggalkan rumah secepat mungkin, sebelum kepakan menguasai saya.

Begitu saya sampai di ujung Wellington Road, jalan rumah orangtua saya, kegelapan itu sudah menunggu, berbisik kepada saya, dan saya akan berbelok ke Sleaford Road. Teras-teras berbata oranye dengan tirai-tirai jala. Lalu saya akan merasa sangat cemas dan tidak aman, seakan-akan saya berada dalam roket yang akan segera meninggalkan orbit Bumi. Bagi saya itu bukan sekadar berjalan ke toko. Rasanya bagaikan *Apollo 13*.

“Tidak apa-apa,” bisik saya kepada diri sendiri.

Saya akan melewati manusia-manusia lain yang sedang mengajak anjing mereka jalan-jalan dan mereka akan mengabaikan saya, atau cemberut, atau—yang paling parah—tersenyum, sehingga saya balas tersenyum dan benak saya akan dengan cepat menghukum saya.

Itulah fakta yang aneh tentang depresi dan gangguan kecemasan. Kelihatannya memang seperti ketakutan yang intens untuk berbahagia, meskipun Anda sendiri secara sadar sangat menginginkan kebahagiaan, lebih dari apa pun. Jadi kalau depresi melihat Anda tersenyum, sekalipun itu senyum palsu, itu benar-benar terlarang, dan Anda tahu itu, jadi ganjarannya langsung datang berton-ton.

Perasaan aneh. Perasaan cemas karena berada di luar sendirian, yang sama tidak wajarnya dengan menjadi atap tanpa dinding. Saya sudah melihat toko di depan sana. Papan nama “Londis” masih terlihat kecil dan jauh. Betapa sedih dan menakutkannya berjalan menuju tempat itu.

*Aku tidak mungkin sanggup melakukan ini.*

*Aku tidak mungkin sanggup berjalan ke toko itu. Sendirian. Dan membeli susu. Serta Marmite.*

*Kalau kau pulang, kau tetap akan jadi lemah. Memangnya kau mau apa? Pulang, tersesat, dan jadi gila? Kalau kau pulang, kemungkinanmu untuk tinggal di sel tahanan orang gila dengan dinding-dinding berpelapis justru semakin besar.*

*Lakukan saja. Berjalanlah ke toko itu. Itu kan cuma toko. Kau sudah berjalan sendirian ke toko di pojok jalan sejak umurmu sepuluh tahun. Satu kaki di depan kaki yang lain, bahu tegak. Bernapas.*

Lalu jantung saya mulai berdebar.

*Abaikan saja.*

*Tapi dengarlah—deg-deg-deg-deg-deg.*

*Abaikan saja.*

*Tapi dengar, dengar itu, dengarkan, goblok.*

Diikuti hal-hal lain.

Pikiran membayangkan hal-hal seram seperti potongan-potongan gambar film horor yang belum jadi. Ada sensasi menusuk-nusuk di belakang kepala dan di seluruh otak. Tangan dan kaki terasa kebas. Ada perasaan kosong dan memudar, seakan saya ini hantu yang keberadaannya di aliri kecemasan elektrik. Saya menjadi sesak napas. Udara terasa tipis. Saya butuh berkonsentrasi keras hanya untuk mengontrol napas.

*Pergi saja ke toko, lanjutkan langkah, supaya cepat sampai.*

Saya berhasil sampai di toko itu.

Omong-omong, pertokoan adalah tempat yang mem-

buat saya paling panik, dengan atau tanpa Andrea. Pertokoan membuat saya mengalami kecemasan yang intens. Saya tidak pernah benar-benar tahu apa penyebabnya.

Apa karena pencahayaannya?

Apa karena tatanan geometris lorong-lorongnya?

Apa karena ada kamera-kamera CCTV?

Apa karena papan-papan bertuliskan merek-merek barang di situ begitu heboh dan meriah sehingga saat saya mengamati keadaan sekeliling dengan intens, papan-papan itu seakan berteriak-teriak kepada saya? Seakan Anda sedang diserang oleh Unilever. Ini kan hanya Londis. Ini bahkan bukan *hypermarket*. Pintunya terbuka, jalannya masih ada di sana, dan jalanan itu langsung terhubung dengan jalanan rumah orangtua saya, di situ ada rumah orangtua saya, dan ada Andrea, yang berarti segalanya. Kalau saya berlari, saya bisa sampai rumah dalam kurang dari semenit.

Saya berusaha fokus. *Coco Pops*. Sulit. *Frosties*. Benar-benar sulit. *Crunchy Nut Cornflakes*. *Sugar Puffs*. Saat itu, monster madu benar-benar terlihat seperti monster sungguhan. Untuk apa saya ke tempat ini, selain untuk sekadar pembuktian bagi diri sendiri?

*Itu gila. Itu hal tergila yang pernah kulakukan.  
Londis kan cuma toko.*

*Itu cuma toko. Kau sudah pernah ke sana sebelumnya, sendirian, lima ratus kali. Sadarlah. Sadarlah. Tapi bagaimana*

*caranya? Tidak ada pegangan. Semua terasa licin. Hidup ini sangat sulit. Ada ribuan urusan yang harus dibereskan pada saat bersamaan. Rasanya aku seperti ribuan orang yang berbeda, semuanya menjauh dari pusat.*

Satu hal yang tidak pernah saya sadari sebelum saya sakit jiwa adalah aspek  *fisik*-nya. Maksud saya, bahkan hal-hal yang berlangsung dalam benak saya hanyalah sensasi. Otak saya bergelenyar, berdesir, bergetar, dan dipompa. Sebagian besar aktivitas tersebut sepertinya berlangsung di bagian belakang kepala, di lobus oksipital, meskipun ada juga derak statis tak beraturan di lobus frontal saya. Kalau Anda terlalu banyak berpikir, Anda juga bisa merasakan desiran pikiran-pikiran itu.

“Gairah yang berlangsung sampai batas tak terhingga dapat dirangkum dalam satu menit saja,” tulis Flaubert, “bagaiman kerumunan orang di tempat yang kecil.”

*Tinggalkan toko ini sekarang juga. Ini terlalu berat. Kau tidak akan tahan lagi. Otakmu akan meledak.*

*Otak tidak bisa meledak. Hidup ini bukanlah film David Cronenberg.*

*Tapi kondisiku bisa saja memburuk. Mungkin kondisiku belum sepenuhnya memburuk waktu di Ibiza. Mungkin Dasar Jurang Kelam sebetulnya masih lebih jauh lagi di bawah sana, dan aku sedang menuju ke sana. Mungkin aku akan ber-*

*akhir seperti serdadu terkena granat yang digambarkan dalam puisi-puisi, mengerang kesakitan dengan darah menetes-netes, bahkan tidak sanggup bunuh diri. Mungkin toko ini akan mengirimku ke jurang itu.*

Ada seorang wanita di balik konter. Saya masih bisa menggambarkan wanita itu. Kami kurang-lebih sebaya. Mungkin ia satu sekolah dengan saya, tapi saya tidak mengenalinya. Rambutnya dicat merah, tapi dengan asal-asalan. Wanita itu gemuk, berkulit pucat, dan sedang membaca tabloid. Ia terlihat luar biasa tenang. Saya ingin bertukar tempat dengannya. Saya ingin menjadi dirinya. Saya sangat ingin menjadi dirinya. Apakah itu terdengar konyol? Tentu saja ya. Semua ini terdengar sangat konyol.

### *Indiana Jones dan Kuil Marmite.*

Saya menemukan Marmite itu dan menyambarnya sementara lagu *rap* lama Eric B. & Rakim berdengung cepat di kepala saya. “Aku juga patung, terlahir dengan rangka...” Saya adalah patung tanpa rangka. Patung tanpa rangka yang tetap harus membeli susu. Deretan demi deretan botol susu di lemari pendingin sama menakutkan dan sama anehnya dengan semua hal lain, dengan perspektif (keliru) yang tepat. Orangtua saya minum susu semi-skim, tapi susu jenis itu dijual di sini secara literan, dan tidak ada botol dua liter

yang biasanya mereka sediakan. Jadi saya mengambil dua botol satu literan, mengaitkan jari ke gantungannya untuk membawa botol itu, lalu berjalan ke konter sambil menen-teng Marmite di tangan satunya.

*Degdegdegdegdeg.*

Wanita yang saya sebut tadi tidak terlalu gesit dalam pe-kerjaannya. Saya rasa ia kasir terlamban yang pernah ada. Mungkin dialah penyebab seluruh sistem diganti menjadi konter pembayaran mandiri di beberapa toko. Meski saya ingin menjadi dirinya, saya benci sikap lambannya.

*Cepatlah, kata saya dalam hati. Apa kau mengerti apa yang kaulakukan?*

Saya ingin kembali dan memulai kehidupan saya lagi de-ngan ritme wanita itu. Kalau itu terjadi, saya pasti tidak akan merasa seperti sekarang. Saya butuh ritme yang lebih lamban.

“Butuh kantong plastik?”

Sebenarnya ya, tapi saya tidak ingin membuatnya lebih lamban lagi. Berdiri diam saja sudah sangat sulit. Saat selu-ruh sel tubuhmu panik, berjalan lebih baik daripada berdiri.

Sesuatu membanjiri otak saya. Saya memejamkan mata. Saya melihat iblis-iblis mini bersenang-senang, menertawa-kan saya seakan kegilaan saya merupakan sebuah karnaval.

“Tidak. Tidak apa-apa. Rumah saya dekat.”

*Tidak jauh dari pojok jalan.*

Saya membayar dengan uang lima *pound*. “Ambil saja kembaliannya.”

Wanita itu itu mulai sadar saya sedikit aneh. Saya meninggalkan toko dan keluar, kembali ke dunia yang luas dan terbuka, dan saya terus berjalan secepat yang saya bisa (karena langsung berlari sepertinya akan menunjukkan kekalahan). Saya merasa bagai ikan yang megap-megap di dek kapal, secepatnya butuh air.

“Tidak apa-apa, tidak apa-apa, tidak apa-apa...”

Saya berbelok di sudut jalan dan berdoa dengan sangat sungguh-sungguh agar tidak bertemu seseorang yang saya kenal di Wellington Road. Tidak seorang pun. Yang ada hanya kekosongan lingkungan pinggiran kota yang sedikit terpisah dari pemukiman lain, deretan rumah zaman Victoria yang berbaris berhadap-hadapan.

Saya sampai di rumah nomor 33, rumah orangtua saya. Saya memencet bel, Andrea membukakan pintu, lalu saya masuk tanpa perasaan lega, karena pikiran saya dengan cepat menunjukkan bahwa merasa lega tentang perjalanan singkat ke sebuah toko di pojok jalan justru malah menegaskan bahwa saya sakit dan tidak baik-baik saja.

*Tapi, pikiranku sayang, mungkin pada saatnya nanti kau akan selamban wanita kasir di toko tadi saat menunjukkan hal-hal itu.*

“Kau mulai sembuh,” kata Andrea.

“Ya,” kata saya sambil berusaha keras memercayai hal itu.

“Kami akan membantumu pulih.”

Tidak mudah menemani orang yang depresi.

## Percakapan lintas waktu— bagian dua

SAYA WAKTU ITU: Aku tidak sanggup melewati ini semua.

SAYA SEKARANG: Menurutmu kau tidak sanggup, tapi kau sanggup. Sungguh. Kau akan berhasil.

SAYA WAKTU ITU: Tapi, kepedihan ini. Kau pasti sudah lupa seperti apa rasanya. Aku naik eskalator hari ini di toserba, dan aku merasa tubuhku terbelah-belah. Seakan seisi semesta berusaha menarikku sampai seluruh bagian tubuhku lepas. Padahal itu cuma di John Lewis.

SAYA SEKARANG: Mungkin aku agak lupa. Tapi begini, aku ada di sini. Aku di sini sekarang. Dan aku berhasil. Kita berhasil. Kau hanya perlu bertahan.

SAYA WAKTU ITU: Aku sangat ingin percaya bahwa kau betul-betul nyata dan aku tidak membunuhmu.

SAYA SEKARANG: Tidak, dulu kau tidak membunuhku. Sekarang juga tidak. Kau juga tidak akan membunuhku.

SAYA WAKTU ITU: Untuk apa aku tetap hidup? Bukankah lebih baik tidak merasa apa-apa daripada menderita? Nol jauh lebih baik daripada minus seribu, kan?

SAYA SEKARANG: Dengar, dengarkanlah, pahamilah baik-baik—kau berhasil, dan di balik semua ini ada kehidupan. K-E-H-I-D-U-P-A-N. Apa kau paham? Akan ada hal-hal yang kaunikmati. Berhentilah mencemaskan kecemasan. Cemaslah kalau kau mau—kau tidak bisa menghindari rasa cemas—tapi jangan cemas berlebihan.

SAYA WAKTU ITU: Kau kelihatan tua. Kakimu jadi aneh. Rambutmu juga mulai botak, ya?

SAYA SEKARANG: Ya. Tapi ingat, kita dulu selalu cemas soal ini semua. Apa kauingat berlibur ke Dordogne waktu umur kita sepuluh tahun? Kita mencondongkan badan ke cermin dan mulai mencemaskan kerut-kerut yang timbul di dahi kita. Dulu saja kita sudah cemas tentang efek-efek nyata pe-nuaan. Karena dari dulu kita takut mati.

SAYA WAKTU ITU: Apa kau masih takut mati?

SAYA SEKARANG: Ya.

SAYA WAKTU ITU: Aku butuh alasan untuk tetap hidup. Aku butuh alasan kuat untuk tetap bertahan di sini.

SAYA SEKARANG: Oke, oke, sebentar...

## **Alasan untuk tetap hidup**

1. Anda berada di planet lain. Tidak seorang pun memahami apa yang Anda alami. Tapi sebenarnya mereka paham. Anda merasa mereka tidak paham karena satu-satunya orang yang Anda jadikan perbandingan adalah diri Anda sendiri. *Anda* tidak pernah merasa seperti ini sebelumnya, rasa kaget karena kondisi yang menurun membuat Anda trauma, tapi ada orang-orang lain yang pernah mengalami hal yang sama. Anda berada di sebuah wilayah yang gelap pekat dengan populasi jutaan orang.
2. Segala sesuatu tidak akan bertambah buruk. Anda ingin bunuh diri. Itu sudah titik terendah. Dari titik itu, yang ada hanyalah jalan untuk naik.
3. Anda membenci diri sendiri. Itu karena Anda sensitif. Semua orang pasti akan menemukan alasan untuk membenci diri mereka sendiri, kalau mereka memikirkan hal itu sekeras Anda memikirkannya. Sebagai ma-

nusia, kita semua memang berengsek, tapi kita juga sangat luar biasa.

4. Memangnya kenapa kalau Anda mendapat label “penderita depresi”? Semua orang juga pasti akan diberi label tertentu kalau mereka menemui ahli yang tepat.
5. Perasaan Anda sekarang, perasaan bahwa segala sesuatu akan bertambah buruk, itu hanya gejala.
6. Benak kita memiliki sistem cuaca sendiri. Anda berada di tengah angin topan. Angin topan juga lama-lama akan kehabisan energi. Bertahanlah.
7. Abaikan stigma. Semua penyakit juga dulu dilekatil stigma tertentu. Kita takut sakit, dan rasa takut cenderung berubah menjadi prasangka sebelum kita mendapatkan informasi. Contohnya, dulu orang-orang miskin disalahkan dan dianggap penyebab polio. Depresi juga sering dilihat sebagai “kelemahan” atau gangguan kepribadian.
8. Tidak ada yang berlangsung selamanya. Penderitaan ini tidak akan menetap. Penderitaan berkata dia akan menetap. Itu bohong. Abaikan saja. Penderitaan adalah utang yang akan dibayar dengan waktu.
9. Pikiran bergerak. Kepribadian bergeser. Mengutip tulisan saya sendiri dalam *The Humans*: “Benak Anda adalah galaksi. Ada lebih banyak kegelapan dibanding cahaya. Tapi cahaya itu membuat semuanya sepadan. Dan itu berarti, jangan bunuh diri. Bahkan saat semuanya ge-

lap. Sadarilah selalu bahwa kehidupan tidak akan tetap sama. Waktu adalah ruang. Anda bergerak melewati galaksi tersebut. Nantikanlah bintang-bintang.”

10. Suatu hari nanti Anda akan merasakan kebahagiaan yang sepadan dengan kepedihan ini. Anda akan menangis terharu saat mendengarkan The Beach Boys, Anda akan menatap wajah bayi yang tertidur tenang di pangkuhan Anda, Anda akan bertemu teman-teman yang baik, Anda akan menyantap makanan-makanan lezat yang belum pernah Anda cicipi, Anda akan bisa menatap pemandangan dari tempat tinggi tanpa memikirkan kemungkinan mati dengan terjun dari situ. Ada buku-buku yang belum Anda baca dan nantinya akan memperkaya wawasan Anda, ada film-film yang akan Anda tonton sambil memakan sekotak *popcorn* ukuran ekstra-besar, dan Anda akan menari, tertawa, bercinta, *jogging* di pinggir sungai, mengobrol sampai larut malam, dan tertawa sampai sakit perut. Kehidupan sudah menanti Anda. Mungkin Anda akan terperangkap sebentar di sini, tapi dunia tidak akan ke mana-mana. Bertahanlah kalau Anda bisa. Hidup ini selalu layak dipertahankan.

# Cinta

KITA SEMUA SEJATINYA sendirian. Kita tidak bisa menghindari fakta ini, meski kita berusaha dan sering kali melupakannya. Saat kita sakit, kita tidak bisa menghindar dari kebenaran tersebut. Rasa sakit, dalam bentuk apa pun, harus dialami sendirian. Sekarang ini punggung saya merintih. Saya menuliskan ini sambil mengangkat kaki ke dinding, sementara punggung saya rebahan mendatar di sofa. Kalau saya duduk seperti biasa, sedikit membungkuk di depan *notepad* atau *laptop* dalam posisi klasik penulis, punggung bawah saya mulai nyeri. Saat nyeri tersebut timbul lagi, fakta bahwa ada jutaan orang lain yang sakit punggung tidak benar-benar membantu.

Jadi, untuk apa kita repot-repot mencintai? Seberapa besar pun cinta kita kepada seseorang, kita tidak akan pernah bisa membuat mereka, atau diri kita sendiri, bebas dari rasa sakit.

Baiklah, saya ingin memberitahukan sesuatu yang pasti terdengar menjemukan dan cengeng bagi orang-orang yang

tidak paham, tapi ini sesuatu yang benar-benar saya yakini. Cinta menyelamatkan saya. Andrea. Kekasih saya menyelamatkan saya. Cintanya kepada saya dan cinta saya kepada-nya. Bukan cuma sekali. Berulang-ulang. Lagi dan lagi.

Kami sudah menjalin hubungan selama lima tahun saat saya menderita depresi. Apa yang Andrea dapatkan selama itu? Sejak malam sebelum ulang tahunnya yang kesembilan belas? Keadaan keuangan yang morat-marit? Kehidupan sek-sual yang tidak terlalu memuaskan karena gangguan alkohol?

Di kampus dulu, teman-teman kami selalu menganggap kami sebagai pasangan yang berbahagia. Itu ada benarnya, kecuali ada bagian lain dari masa-masa itu ketika kami tidak terlalu bahagia.

Yang menarik adalah, kami berdua benar-benar bertolak belakang. Andrea senang berbaring-baring santai dan tidur lebih awal, sementara saya selalu tidak bisa tidur dan senang begadang. Andrea punya etos kerja yang tinggi, dan saya tidak (saat itu tidak, meskipun anehnya depresi justru membuat saya punya etos kerja). Andrea senang keteraturan, dan saya orang paling tidak teratur yang pernah ia temui. Menggabungkan kami berdua, dari sudut pandang tertentu, seperti menggabungkan klorin dan amoniak. Itu bukan ide bagus.

Tapi kata Andrea, saya membuatnya tertawa. Saya “menyenangkan”. Kami senang mengobrol. Saya rasa kami berdua sama-sama pemalu dan pendiam dengan cara kami

masing-masing. Andrea sendiri seperti bunglon sosial. Itu termasuk sifat baiknya. Ia tidak pernah tahan kalau ada orang yang merasa canggung, jadi ia selalu berusaha dengan segala cara untuk berbaur dengan orang semacam itu. Saya rasa—kalau memang ada yang saya tawarkan untuknya—saya memberinya kesempatan untuk menjadi diri sendiri.

Seandainya kata-kata Schopenhauer benar, bahwa *kita memalsukan tiga perempat diri kita agar bisa menjadi seperti orang lain*, maka cinta—pada titik terbaiknya—adalah cara merebut kembali bagian-bagian diri kita yang hilang itu. Kita kehilangan kemerdekaan itu cukup dini, pada masa kanak-kanak. Mungkin, cinta berarti menemukan seseorang yang bisa menerima keanehan-keanehan kita.

Saya membantu Andrea menjadi dirinya sendiri, demikian pula sebaliknya. Kami melakukan itu dengan banyak mengobrol. Pada tahun pertama kami bersama, kami sering begadang dan mengobrol semalaman. Biasanya kami ke toko anggur dulu di ujung Sharp Street di daerah Hull (jalan asrama saya). Kami biasanya membeli sebotol anggur yang sebetulnya terlalu mahal untuk kami, lalu ujung-ujungnya menonton siaran TV khusus waktu sarapan di TV Hitachi lama saya yang antenanya harus selalu digerak-gerakkan agar gambarnya jernih.

Setahun kemudian kami bersenang-senang dengan ber-pura-pura dewasa, membeli *Buku Resep River Café* dan menyelenggarakan pesta-pesta makan malam. Biasanya kami

akan menghidangkan salad *panzanella* dan anggur mahal di flat mahasiswa yang lembap.

Jangan berpikir hubungan kami sempurna. Dulu tidak. Sekarang pun tidak. Waktu yang kami habiskan di Ibiza, sekarang, hanya terlihat seperti pertikaian panjang tanpa akhir.

Contohnya ini:

“Matt, bangun.”

“Apa?”

“Bangun. Sudah setengah sepuluh.”

“Lalu?”

“Aku harus sampai kantor pukul sepuluh. Menyetir ke sana butuh empat puluh lima menit.”

“Tidak ada yang bakal tahu. Ini kan Ibiza.”

“Kau egois sekali.”

“Aku capek.”

“Kau habis mabuk. Kau minum vodka lemon semalam.”

“Maaf kalau aku bersenang-senang. Mestinya kau juga ikut.”

“Peduli amat. Aku ke mobil sekarang.”

“Apa? Kau tidak bisa meninggalkanku di vila sehari-an. Aku merasa terkucil. Tidak ada makanan. Tunggu-lah sepuluh menit!”

“Aku berangkat. Aku muak denganmu.”

“Kenapa?”

“Kau yang ingin ke sini. Pekerjaanku membuat kita bisa tetap di sini. Karena itulah kita bisa tinggal di vila ini.”

“Kau bekerja enam hari seminggu. Dua belas jam sehari. Mereka memanfaatkanmu. Mereka masih *clubbing*. Tidak ada yang bakal masuk kantor sampai setelah pukul dua belas siang. Mereka menghargaimu karena kau maniak. Kau menuruuut terus, sementara mereka memperlakukanmu seenaknya.”

“*Bye*, Matt.”

“Sial, kau tidak benar-benar berangkat, kan?”

“Kau benar-benar cowok berengsek egois.”

“Oke, aku siap-siap dulu... *sialan*.”

Tapi perdebatan-perdebatan itu hanya di permukaan saja. Kalau Anda menyelam lebih dalam di bawah ombak, airnya tenang. Seperti itulah kami. Dengan cara tertentu, kami bertengkar karena kami tahu itu tidak akan membuat guncangan apa pun. Saat Anda bisa menjadi diri sendiri di depan seseorang, ketidakpuasan Anda terhadap diri sendiri terpancar ke luar. Dan di Ibiza, itulah yang saya lakukan. Saya tidak bahagia. Sedangkan kepribadian saya justru seperti ini: saat saya tidak bahagia, saya berusaha menenggelamkan diri dalam kesenangan.

Meminjam istilah yang paling sering digunakan dalam terapi: saya penuh penyangkalan. Saya menyangkal fakta bahwa saya tidak bahagia, meskipun sikap saya benar-benar seperti tukang mabuk menyebalkan.

Tapi tidak pernah ada satu momen pun saat saya ingin berkata atau merasa bahwa saya tidak mencintainya. Saya

sangat mencintai Andrea. Cinta yang penuh persahabatan dan cinta yang benar-benar cinta. *Philia* dan *eros*. Saya selalu mencintainya. Meskipun di antara dua jenis cinta itu, yang paling penting justru cinta yang penuh persahabatan murni. Ketika depresi menghantam saya, Andrea ada untuk saya. Andrea tetap bersikap baik dan marah dengan cara-cara yang tepat.

Saya bisa bicara dengannya dan bisa mengatakan apa saja. Berada bersama Andrea rasanya seperti berada dengan versi dunia diri saya.

Kemarahan meledak-ledak yang biasanya hanya ia tunjukkan saat kami berdebat sekarang ia gunakan untuk mengarahkan saya menjadi lebih baik. Andrea menemani saya ke dokter. Ia mendorong saya untuk menghubungi klinik konseling yang tepat. Mengatur agar kami pindah ke tempat tinggal kami sendiri. Mendorong saya untuk membaca dan menulis. Ia mencari nafkah bagi kami. Ia memberi kami waktu. Ia mengatur hidup saya dan daftar hal yang harus saya lakukan.

Andrea mengisi semua lubang kosong yang diciptakan oleh kecemasan dan kegelapan. Andrea adalah teman berpikir saya. Ia penjaga hidup saya. Ia benar-benar separuh diri saya saat separuh diri saya lenyap. Andrea mengisi hidup saya, menunggu dengan sabar seperti istri yang menunggu suaminya pulang perang, saat saya absen dari diri saya sendiri.

## **Bagaimana cara mendampingi seseorang yang menderita depresi atau kecemasan**

1. Sadarilah bahwa Anda dibutuhkan dan dihargai, meskipun kelihatannya tidak begitu.
2. Dengarkan.
3. Jangan pernah berkata “ayo, bangkitlah” atau “semangat”, kecuali Anda juga akan memberikan instruksi-instruksi mendetail yang tidak mungkin salah. (Cinta yang tegas tidak akan membantu. Ternyata “cinta” yang penuh kehangatan sudah cukup.)
4. Sadarilah bahwa depresi itu penyakit. Ada hal-hal menyakitkan yang akan dikatakan si penderita tanpa ber maksud menyakiti Anda.
5. Carilah informasi yang cukup. Lebih dari semua hal lain, pahamilah bahwa apa yang terlihat mudah bagi Anda: pergi ke toko, misalnya, mungkin merupakan tantangan yang luar biasa sulit bagi penderita depresi.

6. Jangan masukkan situasi ini ke dalam hati, sama seperti saat Anda mengurus seseorang yang sedang flu, lelah kronis, atau rematik. Anda tidak salah.
7. Sabar. Pahamilah bahwa ini memang tidak mudah. Depresi seperti gelombang yang naik-turun. Depresi tidak menetap. Jangan anggap satu momen senang/buruk sebagai bukti kesembuhan/kumat. Anggap ini perjuangan jangka panjang.
8. Pahamilah kondisi penderita. Tanyakan apa yang bisa Anda lakukan. Hal paling utama yang bisa Anda lakukan adalah *hadir dan meneman*.
9. Bantulah mengangkat tekanan pekerjaan atau beban hidup mereka, sekiranya itu bisa dilakukan.
10. Apabila memungkinkan, jangan buat si penderita merasa lebih aneh lagi dari sebelumnya. Sekalipun mereka tiga hari tidur-tiduran di sofa, tidak membuka tirai, atau menangisi keputusan-keputusan sulit seperti tidak tahu harus memakai kaos kaki apa, biarkan saja. Tidak salah. Tidak ada standar normal. Normal itu subjektif. Ada tujuh miliar versi normal di planet ini.

## Momen tidak terduga

MOMEN ITU DATANG. Momen yang sudah saya tunggu-tunggu. Sekitar bulan April tahun 2000. Momen itu benar-benar tidak terduga. Tidak banyak yang bisa dituliskan tentang momen tersebut. Itu intinya. Momen itu benar-benar kosong, tanpa pikiran apa pun, sepuluh detik waktu terjaga tanpa memikirkan depresi atau kecemasan. Saya memikirkan pekerjaan waktu itu. Saya sedang berusaha menerbitkan artikel di surat kabar. Itu bukan pikiran bahagia, tapi netral. Namun, itu cukup untuk menyibak awan gelap dan menunjukkan bahwa masih ada sinar matahari di baliknya. Momen itu lenyap secepat dia muncul, namun ketika awan-awan itu kembali, masih ada harapan. Akan tiba saatnya detik-detik tanpa kedepahan tersebut berubah menjadi menit, jam, dan bahkan hari.

## Hal-hal yang pernah menimpa saya dan mendapatkan lebih banyak simpati daripada depresi

Kena tinitus\*.

Tangan saya terbakar karena memegang oven dan saya harus memakai sarung tangan khusus dengan lapisan salep aneh selama seminggu.

Tanpa sengaja membakar kaki sendiri.

Kehilangan pekerjaan.

Jari kaki patah.

Terjerat utang.

Sungai meluap dan menggenangi rumah baru kami yang indah, menimbulkan kerusakan dan kerugian sepuluh ribu *poundsterling*.

Ulasan-ulasan buruk di Amazon.

Terjangkit *norovirus*.

Disunat waktu umur saya sebelas tahun.

---

\* Tinitus adalah telinga berdering, berdesir, atau jenis suara yang tampaknya berasal dari telinga atau kepala.

Nyeri punggung bawah.  
Kejatuhan papan tulis.  
Pencernaan sensitif.  
Berada sangat dekat dengan lokasi serangan teroris.  
Eksema.  
Tinggal di Hull pada Januari.  
Putus cinta.  
Bekerja di gudang pengepakan kol.  
Bekerja di bagian penjualan media (oke, itu memang  
mirip).  
Makan udang beracun.  
Migrain tiga hari.

## Kehidupan di Bumi bagi seorang makhluk asing

SULIT MENJELASKAN depresi kepada orang-orang yang belum pernah mengalaminya.

Rasanya seperti menjelaskan kehidupan di Bumi kepada makhluk asing. Tidak ada yang bisa dijadikan titik acuan. Anda terpaksa harus menggunakan perumpamaan.

Bagai terjebak di terowongan.

Bagai berada di dasar laut.

Bagai terbakar.

Yang paling sulit adalah menjelaskan intensitasnya, karena hal itu tidak cocok dengan spektrum normal emosi. Saat Anda depresi, Anda benar-benar terbenam di dalamnya. Anda tidak bisa melangkah keluar dari depresi tanpa melangkah keluar dari hidup Anda, karena depresi *itulah* hidup yang Anda jalani. Itulah hidup Anda. Semua pengalaman Anda disaring melalui jaring depresi. Hasilnya, segala sesuatunya menjadi besar. Pada titik ekstrem, hal-hal yang sama sekali tidak terdeteksi oleh orang normal dalam ke-

hidupan sehari-hari menjadi luar biasa sekali dampaknya. Matahari bersembunyi di balik awan dan Anda menanggapi perubahan cuaca itu seperti menghadapi kenyataan bahwa ada seorang sahabat yang meninggal. Anda merasakan perbedaan antara *luar* dan *dalam* seperti seorang bayi merasa kan perbedaan antara rahim dan dunia ini. Anda menelan ibuprofen dan otak aneh Anda bersikap seperti baru saja overdosis metamfetamin.

Depresi, bagi saya, bukanlah membuat tumpul, melainkan menajamkan, membuat segala sesuatu menjadi intens, seakan selama ini saya menjalani hidup dalam tempurung dan tiba-tiba tempurung tersebut tidak ada. Saya terbuka begitu saja. Pikiran yang telanjang dan mentah kemerahan. Kepribadian saya dikuliti. Otak saya terendam dalam pengalaman yang menyakitkan seperti sestoples penuh asam klorida. Yang tidak saya sadari pada saat itu adalah kenyataan bahwa sebetulnya keadaan pikiran semacam itu bisa memiliki dampak positif sekaligus negatif.

Saya bukan bicara tentang pepatah *What Doesn't Kill You Makes You Stronger*. Bukan itu. Itu tidak benar. Kalau tidak mati, kita malah tambah lemah. Kalau tidak mati, kita malah terpincang-pincang seumur hidup. Kalau tidak mati, kita malah ketakutan meninggalkan rumah ataupun kamar tidur, gemetaran dan meracau tidak jelas, menyandarkan kepala ke jendela, berharap bisa memutar waktu ke masa-masa saat tidak ada sesuatu yang hendak membunuh Anda.

Tidak.

Ini bukan soal kekuatan. Ini bukan soal bersikap tegar dan tahan banting. Ini tentang melihat segala sesuatu dengan lebih jelas. Penajaman pikiran yang seperti itu. Pergeseran dari penjelasan panjang ke penjelasan puitis. Sebelum umur saya 24 tahun, saya tidak pernah tahu seperti apa rasa-nya pengalaman buruk itu, tapi ternyata pengalaman buruk juga bisa terasa menyenangkan. Tempurung itu mungkin melindungi Anda selama ini, tapi tempurung juga membuat Anda tidak bisa sepenuhnya merasakan deru deras semua hal baik. Depresi mungkin harga yang sangat mahal untuk mendapatkan kesadaran penuh tentang hidup, dan saat Anda menjalaninya, penderitaan itu mungkin rasanya tidak sepadan dengan apa pun. Meskipun ada garis perak, awan tetaplah awan. Tapi cukup menenangkan untuk mengetahui bahwa kesenangan bukan hanya hadir sebagai kompen-sasi bagi kepedihan, tapi kesenangan juga bisa tumbuh dari kepedihan.

## Ruang putih

KAMI MENGHABISKAN TIGA bulan penuh di rumah orangtua saya, lalu menghabiskan sisa musim dingin di flat murah di area Leeds yang banyak dihuni mahasiswa, sementara Andrea melakukan pekerjaan humas lepas waktu dan saya berusaha tidak jadi gila.

Tapi mulai April 2000, perubahan-perubahan baik mulai terjadi. Hal buruk tentunya tetap ada. Awalnya, hal buruk itu ada sepanjang waktu. Hal baik mungkin hanya 0,0001 persen pada April itu. Hal baik hanyalah sinar matahari hangat di wajah saya saat Andrea dan saya berjalan-jalan dari flat kami di daerah pinggiran ke pusat kota. Hal baik itu bertahan selama sinar matahari ada, kemudian lenyap. Tapi sejak saat itu saya sadar bahwa hal baik masih tersedia buat saya. Saya tahu kehidupan kembali tersedia buat saya. Jadi pada Mei, 0,0001 persen itu berubah menjadi sekitar 0,1 persen.

Saya mulai bangkit.

Lalu, pada awal Juni, kami pindah ke flat di pusat kota. Hal yang paling saya sukai adalah cahayanya. Saya menyukai dinding-dinding putihnya, serta lantai berpelapis yang menjadikannya mirip dengan kayu terang. Saya menyukai jendela-jendela kotak modern yang berderet memenuhi dinding, dan sofa murah warna *turquoise* yang disediakan pemilik flat.

Tentu saja kami masih di Inggris. Dan tempat itu masih tetap Yorkshire. Cahaya terbagi-bagi dalam jumlah kecil. Tapi flat itu sangat lumayan untuk dana kami, atau sedikit di atas dana kami, dan jelas jauh lebih baik dari flat mahasiswa dengan karpet cokelat kemerahan serta dapur cokelat kusamnya. Sofa *turquoise* lebih baik dari lumut *turquoise*.

Cahaya memang betul-betul luar biasa. Sinar matahari, jendela-jendela dengan kerai-kerai terbuka. Halaman-halaman bab-bab pendek dengan banyak sekali ruang putih kosong, dan

Paragraf-paragraf.

Pendek.

Cahaya adalah segalanya.

Dan pelan-pelan, buku-buku menjadi segalanya. Saya membaca, membaca, dan terus membaca dengan intensitas

yang tidak pernah saya kenal sebelumnya. Maksud saya, sejak dulu saya sudah menganggap diri saya menyukai buku. Tapi ada perbedaan antara menyukai buku dan membutuhkan buku. Saya *butuh* buku-buku. Buku-buku bukanlah barang mewah pada masa itu. Buku-buku termasuk substansi adiktif Kelas A. Saya akan dengan senang hati terjerat utang hanya demi membaca (dan memang itu yang terjadi). Saya rasa selama masa enam bulan itu, saya membaca lebih banyak buku dibanding selama lima tahun di universitas. Saya pun tercebur makin dalam ke dalam dunia-dunia yang diciptakan dan diwujudkan dalam kertas-kertas itu.

Kata orang, kita bisa membaca untuk melarikan diri, atau untuk menemukan diri sendiri. Saya tidak tahu perbedaannya. Kita menemukan diri sendiri lewat proses melarikan diri. Bukan di mana kita berada yang penting, melainkan ke mana kita ingin pergi. “Apa tidak ada jalan keluar dari pikiran?” Sylvia Plath pernah bertanya. Saya sudah tertarik menyelami pertanyaan tersebut (apa artinya dan apa kira-kira jawabannya) sejak pertama kali membacanya di buku kumpulan kutipan ketika remaja. Seandainya ada jalan keluar, maksudnya jalan keluar yang bukan kematian, maka kata-katalah jalannya. Tapi kata-kata tidak membuat kita meninggalkan *seluruh* pikiran, kata-kata justru membantu kita meninggalkan *sebentuk* pikiran, memberi kita balok-balok susun untuk membangun pikiran lain yang serupa tapi lebih baik, mirip dengan yang lama, namun dengan

fondasi-fondasi yang lebih kokoh serta cara pandang yang juga lebih baik.

“Tujuan seni adalah memberikan bentuk pada kehidupan,” kata Shakespeare. Hidup saya, dan benak saya yang semrawut, membutuhkan bentuk. Saya “kehilangan plot”. Tidak ada narasi linear bagi saya. Yang ada hanya keruwetan dan kekacauan. Jadi ya, saya menyukai narasi-narasi eksternal untuk harapan yang mereka tawarkan. Film. Drama televisi. Dan di atas semuanya, tentu saja buku. Bagi saya, buku-buku adalah alasan untuk tetap hidup. Setiap buku yang ditulis adalah produk benak manusia pada keadaan tertentu. Kalau semua buku dihimpun menjadi satu, Anda akan mendapatkan rangkuman kemanusiaan. Setiap kali membaca buku yang bagus, saya merasa bagai membaca peta harta karun, dan harta yang dimaksud adalah diri saya sendiri. Namun setiap peta tidak lengkap, dan saya hanya akan menemukan harta karun itu kalau saya membaca semua buku. Jadi, proses menemukan diri saya yang terbaik merupakan petualangan tanpa akhir. Buku-buku itu sendiri sepertinya merefleksikan gagasan tersebut. Itulah sebabnya plot hampir semua buku bisa disamaratakan menjadi “seseorang yang sedang mencari sesuatu”.

Orang-orang yang menyukai buku sering dicap kesepian, tapi bagi saya buku-buku justru merupakan cara untuk keluar dari perasaan kesepian. Kalau Anda tipe orang yang terlalu banyak berpikir tentang banyak hal, tidak ada yang

lebih membuat kesepian selain dikelilingi serombongan orang dengan gelombang yang berbeda-beda.

Pada taraf terdalam depresi, saya merasa terjebak. Saya merasa terperangkap dalam pasir isap (waktu masih kecil, itu mimpi buruk yang paling sering saya alami). Sedangkan buku-buku selalu berisi pergerakan. Buku-buku penuh dengan petualangan dan perjalanan. Awal, tengah, dan akhir, meski tidak selalu berurutan. Buku-buku berisi bab-bab baru dan meninggalkan bab-bab lampau di belakang.

Karena beberapa bulan sebelumnya saya baru saja kehilangan kata-kata, cerita, bahkan bahasa, saya bertekad untuk tidak pernah merasa seperti itu lagi. Saya menyantap buku. Saya menyantap dan terus menyantap.

Saya biasanya duduk dengan lampu nakas masih menyala, membaca sampai dua jam setelah Andrea tidur. Saya membaca sampai mata saya kering dan sakit, selalu mencari tanpa benar-benar menemukan, namun dengan perasaan bahwa saya berada sangat dekat dengan tujuan.

## *The Power and the Glory*

SALAH SATU BUKU yang saya ingat karena saya baca berulang-ulang adalah *The Power and the Glory* karya Graham Greene.

Graham Greene adalah pilihan menarik. Saya menganalisis penulis tersebut saat sedang mengambil gelar MA di Leeds University. Saya tidak tahu kenapa saya mengambil mata kuliah itu. Saya tidak tahu apa-apa soal Graham Greene. Saya tahu soal *Brighton Rock* tapi belum pernah membacanya. Saya sempat mendengar si penulis tinggal di Nottinghamshire dan saya benci fakta itu. Saya pernah tinggal di Nottinghamshire dan waktu itu sering membaca fakta tersebut. Mungkin itu alasannya.

Selama beberapa minggu pertama, saya pikir itu adalah kesalahan besar. Saya adalah satu-satunya orang yang mengambil mata kuliah tersebut. Dan dosennya membenci saya. Entahlah apakah “benci” merupakan kata yang tepat, tapi dia jelas tidak menyukai saya. Lelaki itu Katolik, selalu berpakaian formal, dan berbicara kepada saya dengan halus tapi penuh kebencian.

Jam-jam kuliah terasa panjang dan rasanya hampir sama dengan pergi ke dokter untuk memeriksa testis. Mulut saya pasti sering beraroma bir waktu itu karena saya selalu minum satu-dua kaleng bir dalam perjalanan naik kereta ke Leeds (dari Hull, tempat Andrea dan saya tinggal). Pada akhir kuliah, saya menulis esai terbaik yang pernah saya tulis dan hanya mendapat nilai 69. Hanya kurang sedikit saja dari standar nilai bagus. Saya menganggap itu sebagai penghinaan pribadi.

Tapi saya menyukai Graham Greene. Karya-karyanya penuh dengan kegelisahan yang bisa saya pahami. Dia menawarkan banyak macam kegelisahan. Rasa bersalah, seks, agama Katolik, cinta yang tak berbalas, nafsu terlarang, suhu panas tropis, politik, perang. Semuanya tidak mengejekkan, kecuali tulisannya.

Saya menyukai cara Graham Greene menulis. Saya menyukai caranya membandingkan sesuatu yang solid dengan sesuatu yang abstrak. “Lelaki itu menenggak brendi bagi menelan kutukan.” Saya sekarang makin menyukai teknik itu karena pemisahan antara dunia material dan non-material tidak terlihat sama sekali. Saat depresi, bahkan tubuh fisik saya terasa tidak nyata, abstrak, dan setengah fiktif.

*The Power and the Glory* bercerita tentang “pastor pecandu wiski” yang berkelana melewati Meksiko pada 1930-an, saat agama Katolik masih dilarang. Sepanjang novel tersebut, sang pastor dikejar-kejar letnan polisi yang ditugaskan untuk melacak keberadaannya.

Saya sudah menyukai kisah itu sejak pertama kali membacanya di kampus, tapi saya sangat menyukainya sekarang. Karena sempat menjadi semi-pecandu alkohol di Ibiza, tidak sulit bagi saya untuk bersimpati dengan seorang penggemar alkohol di Meksiko.

Novel itu gelap dan intens. Ketika Anda merasa gelap dan intens, buku-buku seperti itulah yang sangat mengena. Namun, buku itu juga mengandung optimisme. Kemungkinan untuk diampuni. Buku itu berisi kekuatan cinta yang menyembuhkan.

“Kebencian adalah ketiadaan imajinasi,” begitu katanya.

Buku itu juga berkata: “Selalu ada satu momen pada masa kecil ketika pintu terbuka dan masa depan dibiarkan masuk.” Pengalaman mengelilingi kepulosan, dan kepulosan itu tidak bisa didapat kembali begitu sudah direnggut. Seperti semua bukunya yang lain, buku itu tentang rasa bersalah Katolik. Tapi bagi saya, buku itu tentang depresi. Greene penderita depresi. Dia sudah depresi sejak kecil, saat dia mengalami perundungan di sekolahnya karena ayahnya adalah kepala sekolah yang tidak disukai. Greene sempat mencoba bunuh diri dengan permainan *Russian roulette* yang dia mainkan sendiri. Bagi saya, rasa bersalah yang dihadirkan bukanlah rasa bersalah Katolik, melainkan rasa bersalah psikologis yang hadir akibat depresi. Buku itu membantu saya merasa tidak sendirian karena saya depresi.

Buku-buku lain yang saya baca pada waktu itu:

*Invisible Cities*, Italo Calvino—Buku yang sangat indah. Kota-kota bayangan yang masing-masing seperti Venesia tapi tidak mirip dengan Venesia. Halaman buku penuh mimpi. Semua begitu tidak nyata sampai nyaris menggeser pemandangan-pemandangan aneh pikiran saya.

*The Outsiders*, S.E. Hinton—Buku yang benar-benar membuat saya senang membaca waktu umur saya sepuluh tahun. Itu buku favorit saya untuk “melarikan diri”. Buku itu luber penuh pengalaman Amerika dan dihiasi dialog yang sentimental dan menyentuh. (Contohnya: “Tetaplah seperti emas, Ponyboy,” kata Johnny di tempat tidurnya saat dia sekarat, setelah dia membaca puisi “Semua yang Terbuat dari Emas Tidak Akan Bertahan” karya Robert Frost.)

*The Outsider*, Albert Camus—saya punya semacam kegandrungan pada orang asing. Dan kesedihan eksistensial. Prosa yang kebas tersebut anehnya terasa menghibur.

*Kamus Kutipan Singkat Collins*—Mudah sekali membaca kutipan-kutipan.

*Letters of Keats*—Saya sempat mempelajari Keats saat kuliah. Penyair muda teladan tersebut sangat sensitif, muram, dan intens. Saya merasakan semua itu.

*Oranges Are Not the Only Fruit*, Jeanette Winterson—saya menyukai tulisan-tulisan Jeanette. Setiap kata selalu berisi kekuatan atau kebijaksanaan. Saya membolak-balik halaman-halaman acak untuk membaca kalimat-kalimat yang

mengena buat saya. “Aku bagai berlari berputar-putar dalam lingkaran besar, lalu menjumpai diriku lagi di garis awal.”

*Vox*, Nicholson Baker—Novel yang seluruh isinya hanyalah episode percintaan lewat telepon yang membuat saya terpukau dan tersihir waktu saya berusia enam belas tahun. Hanya dialog.

*Money*, Martin Amis—*Money* adalah buku yang sudah saya kenal luar dalam. Saya sering menulis esai tentang buku itu. Buku itu penuh prosa yang berani, mengguncang, ta-jam, lucu, dan *macho* (meski kadang sedikit penuh keben-cian). Buku itu intens. Dan ada keindahan mengharukan di tengah komedi di dalamnya. (“Setiap jam kau bertam-bah lemah. Kadang, saat duduk sendirian sambil menatap jendela di flatku di London, aku memikirkan betapa suram dan betapa beratnya menatap hujan tanpa mengetahui alas-an hujan itu turun.”)

*The Diary of Samuel Pepys*—Secara khusus, saya memba-ca sedikit tentang Kebakaran Besar dan wabah yang terjadi. Cara Pepys bergerak ceria melewati peristiwa-peristiwa ke-hancuran dalam kehidupan abad ketujuh belas entah kena-pa sangat menenangkan untuk dibaca.

*The Catcher in the Rye*, J.D. Salinger—Karena Holden merupakan teman lama.

*The Penguin Book of First World War Poetry*—Puisi-puisi seperti “Strange Hells” karya Ivor Gurney (“Jantung terba-kar, namun harus menjauh dari cara jantung terbakar.”) dan

“Mental Cases” karya Wilfred Owen (isinya penggambaran tentang pasien-pasien rumah sakit jiwa yang terkejut saat ada bom) membuat saya kagum sekaligus gelisah. Saya belum pernah mengalami perang, namun dapat merasakan kepedihan setiap kali pagi menyingsing, “Seakan fajar terbit bagi luka yang merekah dan kembali berdarah.” Saya tercengang karena depresi dan gangguan kecemasan sering tumpang tindih dengan gangguan stres pascatrauma. Apa kita semua pernah mengalami trauma yang tidak kita ketahui? Apakah dengung ribut serta kecepatan kehidupan modern meninggalkan trauma bagi otak manusia gua kita? Apakah saya selembek itu? Atau apakah hidup adalah semacam perang yang tidak disadari orang lain?

*A History of the World in Ten and a Half Chapters*, Julian Barnes—Hanya karena saya pernah membaca buku itu dan sangat menyukainya. Buku itu aneh, lucu, dan sangat saya kenal.

*Wilderness Tips*, Margaret Atwood—Cerita-cerita pendek. Gampang dicerna. Cerpen berjudul “True Trash” sangat saya sukai. Ceritanya tentang remaja-remaja lelaki yang menggoda pelayan-pelayan perempuan.

*Wide Sargasso Sea*, Jean Rhys—Ditulis sebagai awal untuk *Jane Eyre*. Tentang “perempuan gila di loteng” dan kondisinya yang pelan-pelan menjadi gila. Lokasinya di Karibia. Kesedihan serta perasaan terkucil saat berada di tempat yang sangat indah benar-benar cocok dengan apa yang saya ra-

sakan. Buku itu juga mengingatkan saya pada minggu terakhir di Spanyol, saat saya merasa sangat sedih “di tempat paling indah di muka bumi”.

# Paris

ANDREA BERNIAT memberitahukan kejutan ulang tahun saya.

“Kita akan ke Paris. Besok. Kita akan ke Paris besok! Kita akan naik Eurostar.”

Saya kaget luar biasa. Saya tidak bisa membayangkan kalimat yang lebih menakutkan dari itu. “Aku tidak bisa. Aku tidak bisa ke Paris.”

Terjadi lagi. Serangan panik. Saya mulai merasakannya menggumpal di dada. Saya mulai merasa seakan saya kembali ke tahun 2000. Kembali ke perasaan terperangkap dalam diri sendiri, bagaikan seekor lalat panik dalam stoples.

“Kita akan berangkat. Kita akan tinggal di Area Enam. Pasti menyenangkan. Nanti kita menginap di hotel tempat Oscar Wilde wafat. Namanya L'Hotel.”

Mengunjungi tempat Oscar Wilde wafat tidak membuat perasaan saya lebih baik. Itu hanya menegaskan bahwa saya juga akan mati di sana. Mati di Paris, persis seperti Oscar

Wilde. Saya juga membayangkan udara Paris pasti akan membunuh saya. Sudah empat tahun saya tidak ke luar negeri.

“Kurasa aku tidak bisa menghirup udara di sana.” Saya tahu itu terdengar bodoh. Saya tidak gila! Tapi fakta itu mene-  
tap: *Saya rasa saya tidak mungkin bisa menghirup udara di sana.*

Setelah itu saya meringkuk di belakang pintu. Ge-  
metaran. Saya tidak tahu apa ada orang yang pernah setakut  
itu terhadap Paris sejak zaman Marie Antoinette. Tapi  
Andrea tahu harus berbuat apa. Ia sudah ahli tentang hal-  
hal semacam itu sekarang. Ia berkata: “Baiklah, kita tidak  
jadi pergi. Aku bisa membatalkan hotelnya. Mungkin kita  
akan kehilangan sedikit uang, tapi kalau itu semua terlalu  
berat untukmu...”

*Terlalu berat.*

Saya nyaris tidak bisa berjalan dua puluh meter sendiri-  
an tanpa terkena serangan panik. Itu benar-benar hal yang  
sangat berat. Mungkin bagi orang normal, semua itu rasa-  
nya seperti disuruh berjalan telanjang di Tehran.

*Tapi.*

Kalau menjawab “tidak”, saya akan menjadi orang yang  
tidak bisa ke luar negeri karena takut. Itu akan membuat  
saya terlihat gila. Dan ketakutan terbesar saya—yang bah-  
kan lebih besar dari rasa takut mati—adalah menjadi gila  
total. Lenyap ditelan setan-setan. Jadi, seperti yang sering  
terjadi, ketakutan yang besar dilahap oleh ketakutan yang  
jauh lebih besar lagi.

Cara terbaik mengalahkan monster adalah dengan mencari monster lain yang jauh lebih menakutkan.

Saya pun berangkat ke Paris. Terowongannya tetap kokoh, dan lautan tidak menenggelamkan kami. Udara Paris cocok dengan paru-paru saya, meski saya nyaris tidak bisa bicara di dalam taksi. Perjalanan dari Gare du Nord ke hotel terasa sangat intens. Ada semacam aksi protes di pinggiran Seine, dan bendera merah dilambai-lambaikan bagi Tricolore dalam *Les Misérables*.

Ketika saya memejamkan mata malam itu, saya tidak bisa tidur selama berjam-jam karena saya terus-terusan melihat Paris bergerak dengan kecepatan seperti saat saya melewatkannya dalam taksi tadi. Tapi saya lama-lama tenang. Saya tidak mengalami serangan panik total selama empat hari berikutnya. Saya hanya agak tegang saat berjalan di Pinggiran Kiri Seine, di sepanjang Rue de Rivoli, dan di restoran di atas Pompidou Centre. Saya mulai paham bahwa kadang-kadang menjalani sesuatu yang sangat saya takutkan—and bertahan dalam situasi itu—merupakan terapi terbaik. Kalau Anda takut berada di luar rumah, pergilah ke luar rumah. Kalau Anda takut pada tempat sempit yang tertutup, habiskan beberapa waktu dalam lift. Kalau Anda takut berpisah, paksa diri Anda untuk sendirian selama beberapa waktu. Ketika Anda depresi dan gelisah, zona nyaman Anda memang akan mencuat, dari sebesar dunia menjadi seukuran tempat tidur. Atau malah lenyap sama sekali.

Hal lain. Stimulasi. Kegirangan. Kegelisahan saat berada di tempat-tempat baru. Kadang-kadang hal itu menakutkan, tapi bisa juga membebaskan. Di tempat yang familier, benak Anda hanya terfokus pada dirinya sendiri. Tidak ada hal baru yang perlu diperhatikan di kamar tidur. Tidak ada ancaman dari luar, yang ada hanya ancaman internal. Dengan memaksa diri berada di ruang yang baru, kalau bisa di negara baru, mau tidak mau Anda menjadi lebih terfokus pada dunia di luar kepala Anda.

Setidaknya, itu cara yang berhasil buat saya. Beberapa hari di Paris saat itu.

Saya bahkan merasa lebih normal dibanding saat berada di rumah, karena di sana sikap canggung saya saat gelisah hanya dianggap sebagai sikap canggung orang Inggris.

Banyak penderita depresi yang menggunakan perjalanan sebagai terapi bagi gejala-gejala yang mereka alami. Pelukis Amerika ternama, Georgia O'Keeffe, seperti banyak seniman lain yang dimasukkan ke kategori klise tersebut, sudah lama menderita depresi. Tahun 1933, pada usia 46 tahun, Georgia dirawat di rumah sakit karena sering menangis tak terkontrol dan tidak bisa makan maupun tidur, gejala-gejala lain depresi dan gangguan kecemasan.

Penulis biografi O'Keeffe, Roxanna Robinson, mengatakan bahwa perawatan di rumah sakit tidak banyak bermanfaat bagi Georgia. Yang justru berhasil adalah perjalanan. Georgia pergi ke Bermuda, Lake George di New

York, Maine, dan Hawaii. "Kehangatan, kehidupan santai, dan kesendirian, benar-benar sesuai untuk Georgia," tulis Robinson.

Tentu saja, perjalanan tidak selalu menjadi solusi. Atau bahkan pilihan. Tapi perjalanan jelas membantu saya saat saya punya kesempatan untuk bepergian. Saya rasa, lebih dari semua hal lain, perjalanan membantu saya mengubah sudut pandang saya. Kita mungkin terperangkap di benak, tapi kita tidak benar-benar terperangkap secara fisik. Melepaskan diri dari lokasi fisik dapat membantu menyingkirkan kondisi mental yang tidak menyenangkan. Lagi pula, bergerak adalah obat bagi perasaan stagnan. Dan itu membantu. Kadang-kadang. Sewaktu-waktu.

"Perjalanan membuat seseorang rendah hati," kata Gustave Flaubert. "Kau menyadari betapa kecilnya tempatmu di dunia ini." Sudut pandang seperti itu anehnya bisa sangat membebaskan. Terutama kalau Anda memiliki penyakit yang di satu sisi membuat harga diri Anda rendah, tapi di sisi lain justru membesar-besarkan hal yang sederhana.

Pada episode depresi pendek, saya ingat pernah menonton film *The Aviator* karya Martin Scorsese yang menggambarkan kisah hidup Howard Hughes. Di tengah film, Katharine Hepburn, yang diperankan dengan sangat brilian oleh Cate Blanchett, berpaling pada Hughes (Leonardo DiCaprio) dan berkata: "Ada terlalu banyak Howard Hughes dalam Howard Hughes." Setidaknya, dalam film tentang ki-

sah hidupnya ini, intensitas diri seperti itulah yang dianggap sebagai penyebab gangguan obsesif-kompulsif yang lama-kelamaan memenjarakan Hughes di kamar hotel Las Vegas.

Andrea memberitahu saya setelah film itu bahwa ada terlalu banyak Matt Haig dalam diri Matt Haig. Tentu saja ia bercanda, tapi maksudnya cukup dalam. Jadi bagi saya, apa pun yang mengurangi kesadaran akan diri sendiri yang terlalu ekstrem, apa pun yang membuat saya menyadari diri sendiri dalam volume yang lebih rendah, akan saya sambut dengan baik. Sejak liburan ke Paris itu, perjalanan menjadi salah satunya.

## Alasan untuk tegar

WAKTU ITU TAHUN 2002. Saya sudah lumayan pulih dan sudah cukup lama merasa baik-baik saja, tapi hanya jika dibandingkan dengan keadaan sebelumnya yang parah. Setutulnya, saya tetap gelisah dan terlalu takut menelan obat apa pun. Saya yakin lidah saya membengkak setiap kali saya makan udang, selai kacang, atau makanan apa pun yang membuat saya alergi. Saya juga perlu berada di dekat Andrea. Saya jauh lebih tenang di dekat Andrea dibanding ketika tidak bersamanya.

Hampir dalam sebagian besar waktu, hal itu tidak membuat saya merasa aneh. Saya dan Andrea tinggal dan bekerja bersama di apartemen sederhana yang sama. Kami tidak terlalu kenal siapa pun di lingkungan sosial. Di antara kami berdua, sayalah yang selalu punya dorongan untuk keluar dan berkenalan dengan orang-orang baru. Dorongan itu sudah hilang sekarang.

Tapi, pada tahun 2002 ibu Andrea didiagnosis menderita kanker ovarium, dan segala sesuatu tentunya berubah. Kami berangkat dan tinggal bersama orangtuanya di County Durham sementara ibunya, Freda, menjalani kemoterapi. Andrea, yang menghabiskan tiga tahun terakhir mengurusi pacarnya yang depresi, kini harus menghadapi ibunya yang terkena kanker.

Andrea sering menangis. Saya merasa seakan tongkat estafet dialihkan. Sayalah yang harus tegar sekarang ini.

Ketika Andrea pertama kali tahu ibunya sakit, ia duduk di pinggir tempat tidur dan menangis. Saya belum pernah melihatnya menangis seperti itu. Saya merangkulnya dan merasa semua bahasa tiba-tiba berkerut dan lenyap, hal yang sering terjadi saat ada hal buruk. Untungnya, Andrea membantu saya.

“Katakan saja semuanya akan baik-baik saja,” katanya.

“Semuanya akan baik-baik saja.”

Dua bulan kemudian, saya sendirian di rumah calon mertua saya, memohon-mohon agar saya bisa ikut dengan Andrea ke rumah sakit.

“Aku harus mengantar Mum ke rumah sakit,” kata Andrea.

“Oke. Aku akan ikut denganmu.”

“Orangtuaku ingin ada yang menjaga rumah untuk menunggu David.” David adalah saudara lelaki Andrea yang sedang dalam perjalanan dari London.

“Aku bisa ikut denganmu.”

“Matt, tolonglah.”

“Aku tidak bisa. Aku takut berpisah. Nanti aku kena serangan panik.”

“Matt, aku mohon. Ibuku sakit. Aku tidak mau membuatnya stres. Kau egois sekali.”

“Sialan. Berengsek. Aku minta maaf. Tapi kau tidak paham.”

“Kau pasti bisa.”

“Aku tidak akan tahan. Apa kau tidak bisa memberitahu orangtuamu aku harus ikut juga?”

“Oke. Baiklah. Oke. Aku akan bilang begitu.”

Kemudian itu terjadi. Ada tuas yang bergerak. “Tidak.”

“Maksudmu?”

“Aku akan melakukannya. Aku akan tetap di sini. Aku akan menunggu rumah.”

“Sungguh?”

“Ya.”

“Aku akan meninggalkan nomor telepon rumah sakit.”

“Tidak apa-apa,” kata saya, dengan bodoh membayangkan bahwa itu kalimat terakhir saya untuknya. “Aku bisa mencarinya.”

“Aku tetap akan meninggalkan nomor telepon itu.”

“Terima kasih. Tidak apa-apa. Kau bisa pergi.”

Sementara menunggu Andrea dan orangtuanya pulang dari rumah sakit, saya berjalan dari satu kamar ke kamar lain.

Mereka punya banyak sekali pajangan porselen. Little Bo Peep. Pink Panther yang duduk sambil menyilangkan kaki, kaki-kakinya menjuntai turun dari kusen jendela. Mata kuningnya mengikuti saya di ruang tamu.

Selama sepuluh menit pertama, jantung saya berdetak keras. Saya nyaris tidak bisa bernapas. Andrea pasti mati. Orangtuanya mati. Saya membayangkan kecelakaan mobil yang begitu nyata sampai-sampai tidak mungkin rasanya kalau itu tidak benar-benar terjadi. Dua puluh menit berlalu. Saya akan mati. Ada rasa sesak di dada saya. Mungkin itu kanker paru-paru. Umur saya 27 tapi saya sering merokok. Tiga puluh menit kemudian, seorang tetangga datang untuk mengecek keadaan Freda. Empat puluh menit kemudian, adrenalin mulai reda. Saya sudah menghabiskan empat puluh menit sendirian dan masih hidup. Lima puluh menit kemudian saya benar-benar berharap mereka pergi lebih dari satu jam supaya saya bisa merasa jauh lebih kuat. Lima puluh menit! Tiga tahun mengalami gangguan kecemasan dan tidak bisa sendirian, sembuh dalam kurang dari sejam!

Dan sudah jelas, mereka pulang.

Musim panas itu sangat menyedihkan, tapi hasilnya baik. Kemungkinan ibu Andrea sembuh kecil, tapi wanita itu berhasil mengalahkan penyakitnya. Kami bahkan berhasil mengganti sarapan biskuit hariannya dengan kiwi. Saya punya alasan untuk memaksa diri menjadi tegar. Berada dalam

situasi yang selalu saya hindari selama ini. Anda harus merasa tidak nyaman. Anda harus terluka. Seperti yang ditulis Rumi, sang penyair Persia, pada abad ke-20, “Luka adalah tempat cahaya masuk.” (Rumi juga menulis: “Lupakan rasa aman. Hiduplah di tempat Anda takuti untuk hidup.”) Selain itu, saya menyalurkan isi benak dengan menulis novel serius saya yang pertama. Alasan utamanya bukan untuk karier (novel itu adaptasi dari kisah *Henry IV* karya Shakespeare dengan anjing-anjing yang bisa bicara, jadi jelas bukan calon novel laris), melainkan untuk menyibukkan diri. Tapi dua tahun kemudian, atas dorongan Andrea, novel itu akhirnya benar-benar diterbitkan. Saya mendedikasikan buku itu untuk Andrea, tentu saja, tapi saya bukan hanya berutang budi kepada Andrea untuk buku itu, tapi untuk seluruh hidup saya.

## Senjata-senjata

AGEN SAYA. "KAU mendapatkan penerbit."

"Apa?"

"Aku baru saja ditelepon. Karyamu akan diterbitkan."

"*Apa? Serius?*"

"Serius."

Berita itu membuat saya bersemangat selama sekitar enam bulan.

Selama sekitar enam bulan, harga diri saya yang rendah sudah diobati secara artifisial. Saya berbaring di ranjang dan pergi tidur dengan tersenyum sambil berpikir, *Wow, aku benar-benar orang penting, karyaku akan diterbitkan.*

Tapi karya yang diterbitkan (atau mendapatkan pekerjaan hebat, atau apa pun) tidak mengubah otak Anda secara permanen. Dan suatu malam, saya berbaring dengan perasaan tidak nyaman. Saya mulai cemas. Kecemasan itu berputar-putar dan membesar. Selama tiga minggu, saya kembali terjebak dalam benak saya sendiri. Tapi kali ini,

saya punya senjata-senjata. Salah satunya, yang mungkin menjadi senjata paling penting, adalah pengetahuan ini:

*Aku dulu pernah sakit, lalu sembuh. Kesembuhan itu mungkin terjadi.*

Senjata lain adalah berlari. Saya tahu tubuh bisa memengaruhi pikiran, jadi saya mulai lebih sering berlari.

## Berlari

BERLARI PALING SERING dirujuk sebagai aktivitas yang dapat meredakan depresi serta gangguan cemas. Cara itu jelas berhasil untuk saya. Ketika saya pertama kali berlari, saya masih sering terkena gangguan panik yang sangat parah. Saya senang berlari karena banyak gejala fisik serangan panik—jantung berdebar cepat, napas terengah-engah, keringat dingin—juga ada saat saya berlari. Jadi, saat berlari saya tidak perlu mengkhawatirkan jantung yang berdebar cepat karena jantung saya memang punya alasan untuk berdebar cepat.

Aktivitas lari juga memberi saya sesuatu untuk dipikirkan. Saya bukan orang yang bugar, jadi berlari cukup sulit bagi saya. Berlari terasa menyakitkan. Tapi usaha serta ketidaknyamanan yang saya rasakan membantu pikiran saya fokus. Jadi saya meyakinkan diri bahwa lewat melatih tubuh saya juga melatih pikiran. Lari menjadi semacam meditasi aktif.

Tentu saja berlari membuat saya bugar. Dan badan yang bugar cocok untuk segala keadaan. Ketika saya depresi, saya

merokok dan banyak minum, tapi sekarang saya berusaha memperbaiki efek-efek buruk kedua hal itu.

Jadi, setiap hari saya berlari atau melakukan latihan kardiovaskuler sejenis. Belakangan saya membaca buku Haruki Murakami yang sangat luar biasa, *What I Talk About When I Talk About Running*, dan saya makin paham bahwa lari bisa menjadi cara untuk menyingkirkan kabut pikiran. “Menghadirkan diri secara maksimal sesuai batasan-batasan dirimu: itulah esensi lari,” kata Murakami, dan saya percaya hal itu. Saya percaya lari membantu pikiran.

Setelah berlari, biasanya saya meregangkan badan, mandi, dan merasa sangat bebas, seakan depresi serta gangguan cemas pelan-pelan menguap dari dalam tubuh saya. Perasaan itu sangat menyenangkan. Selain itu, aktivitas monoton lari, yang diiringi napas terengah serta ritme hantaman kaki di trotoar menjadi semacam metafora untuk depresi. Berlari setiap hari seperti bertempur dengan diri sendiri. Mampu keluar pada pagi Februari yang dingin sudah memberi kesan bahwa Anda berhasil mencapai sesuatu. Pergulatan batin yang terjadi—*Aku ingin berhenti! Tidak, kau harus lanjut! Tidak bisa, napasku sesak! Tinggal satu kilometer saja! Aku hanya ingin berbaring! Tidak bisa!*—itu sama dengan pergulatan batin ketika depresi, tapi pada skala yang lebih kecil dan tidak terlalu serius. Jadi bagi saya, setiap kali saya memaksa diri keluar ke tengah cuaca lembap kelabu pagi hari di West Yorkshire, lalu memaksa diri berlari satu jam, saya menda-

patkan sedikit kekuatan untuk mengalahkan depresi. Ada sedikit suntikan semangat yang membuat saya mampu berkata pada depresi, “Awas kalau macam-macam denganku!”

Kadang-kadang cara itu membantu. Tidak selalu. Cara itu tidak manjur seratus persen. Saya bukan Zeus. Saya tidak punya petir ajaib di tangan saya. Tapi seiring berjalannya waktu, senang juga rasanya bisa mengumpulkan cara-cara yang kadang-kadang berhasil. Senjata-senjata perang yang memang pelan-pelan berkurang, tapi bisa juga ditambahkan lagi. Menulis, membaca, mengobrol, melakukan perjalanan, yoga, meditasi, dan lari merupakan cara-cara yang berhasil untuk saya.

## Otak adalah tubuh—bagian dua

SAYA YAKIN istilah “sakit jiwa” disalahartikan karena membuat kita beranggapan bahwa semua masalah yang terjadi berasal dari atas leher. Depresi, serta gangguan cemas, mungkin memang disebabkan oleh pikiran, dan menyiksa pikiran, tapi efek-efeknya menyerang tubuh fisik.

Contohnya, situs NHS menyebutkan daftar gejala psikologis berikut ini untuk gangguan cemas:

- gelisah
- perasaan cemas
- terus-terusan merasa “di ujung tanduk”
- sulit berkonsentrasi
- gampang marah
- tidak sabaran
- pikiran mudah dialihkan

Yang menarik, NHS menyebutkan daftar yang lebih panjang untuk gejala-gejala fisik:

pusing  
lesu dan lelah  
kesemutan  
detak jantung tidak teratur (gemetar)  
otot tegang dan pegal  
bibir kering  
keringat berlebihan  
napas terengah-engah  
sakit perut  
mual  
diare  
sakit kepala  
rasa haus berlebihan  
sering buang air kecil  
menstruasi yang terasa sakit atau terlambat  
sulit tidur (insomnia)

Ada satu gejala yang tidak disebutkan di daftar NHS, namun dialami beberapa orang sebagai gejala fisik sekaligus mental. *Derealisasi*. Itu gejala nyata yang membuat Anda merasa, tepatnya, *tidak nyata*. Anda tidak benar-benar merasa ada sepenuhnya dalam diri Anda sendiri. Anda merasa seperti mengendalikan diri Anda dari tempat lain. Bagai ada

jarak, seperti jarak antara penulis dan narator dalam kisah fiksi semi-autobiografis yang ditulisnya. Pusat diri lenyap. Perasaan itu dirasakan pikiran dan juga tubuh sehingga pemisahan gejala fisik dan non-fisik sebetulnya salah kaprah dan terlalu menyederhanakan masalah. Bisa jadi, hal itu juga bagian dari masalah.

## Orang-orang terkenal

DEPRESI MEMBUAT ANDA merasa sendirian. Itulah salah satu gejala utamanya. Jadi, lumayan membantu kalau mengetahui bahwa Anda tidak sendirian. Karena sifat masyarakat kita dan budaya curhat selebritas, kita selalu mendengar tentang orang-orang terkenal yang punya masalah. Tapi itu tidak masalah. Makin banyak yang kita dengar, makin baik. Meskipun tidak selalu begitu. Karena saya penulis, saya tidak terlalu senang memikirkan Ernest Hemingway dan apa yang dia lakukan dengan pistolnya, atau tentang Sylvia Plath yang menjulurkan kepala ke dalam oven. Saya juga tidak terlalu senang merenung terlalu dalam tentang Vincent Van Gogh, yang bukan penulis, dan telinganya. Ketika saya mendengar bahwa penulis kontemporer yang saya kagumi, David Foster Wallace, gantung diri pada 12 September 2008, saya kembali depresi parah, depresi terparah sejak Zaman Parah dulu itu. Depresi tidak hanya menyerang penulis. Saya adalah satu dari jutaan orang yang bukan hanya

sedih karena kematian Robin Williams, tapi juga takut, seakan kemungkinan untuk berakhir dengan cara yang sama semakin besar.

Tapi ada banyak penderita depresi—bahkan orang-orang terkenal—yang tidak berakhir dengan bunuh diri. Mark Twain menderita depresi dan meninggal karena serangan jantung. Tennessee Williams meninggal karena tidak sengaja menelan tutup botol tetes mata yang biasa dia gunakan.

Kadang-kadang, membaca nama-nama orang terkenal yang pernah—and masih menderita depresi—namun sepertinya juga tetap punya hal-hal hebat dalam hidup mereka, membuat saya sedikit terhibur. Jadi, ini daftar yang saya ketahui:

Buzz Aldrin

Halle Berry

Zach Braff

Russel Brand

Frank Bruno

Alastair Campbell

Jim Carrey

Winston Churchill

Richard Dreyfus

Carrie Fisher

F. Scott Fitzgerald

Stephen Fry

Judy Garland

Jon Hamm  
Anne Hathaway  
Billy Joel  
Angelina Jolie  
Stephen King  
Abraham Lincoln  
Wolfgang Amadeus Mozart  
Isaac Newton  
Al Pacino  
Gwyneth Paltrow  
Dolly Parton  
Princess Diana  
Christina Ricci  
Teddy Roosevelt  
Winona Ryder  
Brooke Shields  
Charles Shulz  
Ben Stiller  
William Styron  
Emma Thompson  
Uma Thurman  
Marcus Trescotthick  
Ruby Wax  
Robbie Williams  
Tennessee Williams  
Catherine Zeta-Jones

Hikmah yang bisa kita ambil adalah depresi bisa menimpa perdana menteri, presiden, pemain *cricket*, penulis naskah drama, petinju, dan bintang film-film komedi terkenal Hollywood. Tapi kita sudah tahu itu. Apa lagi hikmahnya? Ternyata uang dan ketenaran bukan jaminan bahwa Anda tidak akan punya masalah-masalah kejiwaan. Kita juga tahu itu. Tapi intinya mungkin bukan hikmah yang bisa kita ambil, melainkan pemahaman bahwa dengan mengetahui bahwa Jim Carrey sempat minum Prozac dan Princess Leia menderita bipolar, kita tidak perlu merasa buruk ketika diberitahu bahwa *depresi bisa menimpa siapa saja*.

Saya ingat pernah membaca artikel tentang Halle Berry di ruang tunggu dokter gigi. Dalam wawancara majalah, Halle Berry secara terbuka mengatakan bahwa ia sempat duduk dalam mobil di garasinya dan berusaha bunuh diri dengan menghirup karbon monoksida. Satu-satunya hal yang mencegahnya adalah bayangan bahwa ibunya akan menemukannya.

Saya lumayan terhibur ketika melihatnya tersenyum dan tampak tegar di majalah tersebut. Mungkin itu ilusi Photoshop, tapi biar bagaimanapun Halle Berry tampak penuh semangat, bahagia, dan juga satu spesies dengan saya. Jadi ya, kita menyukai kisah-kisah tentang orang yang pulih. Kita menyukai struktur cerita bangkit-jatuh-bangkit-lagi. Majalah-majalah selebritas terus-terusan menampilkan kisah-kisah seperti itu.

Ada banyak sekali kesinisan tentang orang-orang terkenal yang depresi, seakan setelah sejumlah kesuksesan dan uang, orang akan jadi kebal terhadap sakit jiwa. Orang-orang hanya sinis soal sakit jiwa. Mereka tidak mengatakan hal yang sama tentang sakit flu, misalnya. Tidak seperti buku atau film, depresi bukanlah *tentang* sesuatu.

Selain itu, depresi juga membuat Anda merasa bersalah. Depresi berkata, “Lihat dirimu, dengan kehidupan yang menyenangkan, punya pacar/suami/istri/anak-anak/anjing/sofa/pengikut Twitter, dengan pekerjaan yang keren, tanpa penyakit, bisa liburan ke Roma kapan pun kau mau, dengan cicilan rumah yang hampir lunas, orangtua yang tidak bercerai, dan sebagainya.” Begitu terus.

Sebenarnya, depresi bisa semakin parah kalau kondisi eksternal Anda baik-baik saja, karena jurang antara apa yang Anda rasakan dan apa yang *seharusnya* Anda rasakan makin besar. Kalau Anda merasakan depresi yang sama dengan depresi seorang tawanan perang, padahal Anda bukan tawanan perang dan hidup di rumah bagus di dunia bebas, Anda akan berpikir, “Sialan, aku punya segala sesuatu yang aku inginkan, kenapa aku tidak bahagia?”

Anda mungkin merasa seperti seseorang di lirik lagu Talking Heads, tinggal di rumah bagus, dengan istri cantik jelita, bertanya-tanya bagaimana Anda bisa sampai di situ. Mengamati hari-hari yang berlalu. Bertanya-tanya bagaimana segala sesuatu mencuat. Bertanya-tanya apa yang hilang.

Bertanya-tanya apakah segala sesuatu yang kita inginkan dalam hidup adalah hal yang salah. Bertanya-tanya apakah ponsel mutakhir, kamar mandi bagus, dan TV mentereng yang selama ini kita pikir bisa menjadi solusi justru merupakan masalah. Bertanya-tanya apakah pada papan permainan ular tangga kehidupan, segala sesuatu yang kita pikir merupakan tangga, ternyata sebetulnya ular, membuat kita meluncur ke dasar. Pengikut Buddha mana pun akan memberitahu Anda bahwa kemelekatan berlebihan pada benda-benda material hanya akan mendatangkan lebih banyak penderitaan.

Orang bilang kegilaan adalah respons logis untuk dunia yang gila. Mungkin depresi hanyalah respons untuk kehidupan yang tidak benar-benar kita pahami. Tentu saja, tidak ada seorang pun yang benar-benar memahami kehidupannya. Depresi sangat mengganggu karena membuat kita tidak bisa berhenti memikirkan kehidupan. Depresi mengubah kita semua menjadi pemikir. Tanya saja Abraham Lincoln.

## Abraham Lincoln dan bakat yang menakutkan

KETIKA BERUSIA 32, Abraham Lincoln mengumumkan: “Saya adalah orang yang paling menderita di dunia.” Saat itu, dia sudah mengalami dua kali guncangan karena depresi berat.

“Seandainya apa yang saya rasakan dibagi-bagikan secara sama rata pada seluruh umat manusia, tidak akan ada satu pun wajah gembira di muka Bumi ini. Saya tidak tahu apakah saya akan sembuh; dalam kekalutan saya, saya memalkan saya tidak akan sembuh. Saya tidak mungkin tetap dalam kondisi ini. Saya harus mati atau sembuh.”

Namun tentu saja, meski Lincoln secara terbuka mengumumkan bahwa dia tidak takut bunuh diri, dia tidak melakukan hal itu. Dia memilih hidup.

Dalam *The Atlantic*, Joshua Wolf Shenk menulis artikel yang sangat bagus tentang “Depresi Besar Lincoln”. Dalam artikel itu, Shenk menulis bagaimana depresi memaksa Lincoln untuk memahami hidup lebih dalam:

Lincoln ngotot mengakui ketakutan-ketakutannya. Sepanjang akhir usia dua puluhan dan awal usia tiga puluhan, Lincoln semakin menyelami ketakutan-ketakutannya itu. Ia merenungkan apa yang menurut Albert Camus satu-satunya pertanyaan serius yang harus dihadapi umat manusia. Lincoln bertanya apakah dia bisa hidup dan menghadapi penderitaan. Akhirnya dia memutuskan dia harus hidup... Dalam dirinya, ada “dorongan yang tidak tertahankan” untuk mencapai sesuatu selama dia hidup.

Lincoln jelas orang yang serius. Salah satu orang hebat yang paling serius dalam sejarah. Dia menghadapi perang batin dan perang fisik. Mungkin pemahamannya tentang penderitaan membuatnya memiliki empati yang dia tunjukkan saat dia berniat mengubah undang-undang tentang perbudakan. (“Setiap kali saya mendengar seseorang berdebat tentang perbudakan, saya sangat ingin melihat orang itu diperbudak agar tahu rasanya,” kata Lincoln.)

Lincoln bukan satu-satunya pemimpin terkenal yang harus berjuang mengatasi depresi. Winston Churchill juga hidup dengan “hantu kelam” itu hampir sepanjang hidupnya. Saat menatap perapian, dia pernah berkata kepada seorang peneliti muda yang bekerja untuknya, “Aku tahu kenapa kayu berderak ketika terbakar. Aku tahu rasanya terbakar.”

Dia jelas tahu. Churchill—dalam hal pencapaian kariernya—dianggap sebagai salah satu orang paling aktif yang per-

nah hidup. Namun dia terus-terusan merasa putus asa dan dilingkupi kegelapan.

John Gray, sang filsuf politik, salah satu penulis nonfiksi favorit saya (bacalah *Straw Dogs* agar tahu alasannya)—percaya bahwa Churchill bukanlah “mengatasi” depresinya untuk menjadi pemimpin perang yang hebat, melainkan sebaliknya, pengalaman depresilah yang memampukannya menjadi seperti itu.

Gray berpendapat, dalam sebuah artikel untuk BBC, “keterbukaan” Churchill terhadap emosi intens memampukannya mendeteksi bahaya-bahaya yang luput dari pikiran orang biasa. “Bagi kebanyakan politisi serta pengamat yang ingin berdamai dengan Hitler, gerakan Nazi hanyalah ekspresi kasar nasionalisme Jerman,” tulis Gray. Dibutuhkan pikiran yang tidak biasa untuk menghadapi ancaman yang tidak biasa. “Kemampuannya meramalkan kejadian-kejadian mengerikan yang akan datang dia dapatkan berkat hantu-hantu kelam dalam hidupnya.”

Jadi, depresi memang mimpi buruk. Tapi depresi juga bisa berguna, kan? Mungkin depresi bisa mengubah dunia ini menjadi lebih baik dengan berbagai cara.

Kadang-kadang ada hubungan tak terbantahkan antara depresi, gangguan cemas, dan produktivitas. Misalnya saja lukisan mahahadir Edvard Munch yang berjudul *The Scream*. Lukisan itu bukan hanya penggambaran visual yang sangat akurat tentang serangan panik, tapi juga—menurut sang se-

niman sendiri—langsung terinspirasi oleh momen ketakutan eksistensial. Berikut ini secuplik catatan hariannya:

Aku sedang menyusuri jalan ketika matahari terbenam; tiba-tiba langit berubah menjadi semerah darah. Aku berhenti dan bersandar ke pagar, merasa sangat kelelahan. Lidah-lidah sewarna api dan darah membentang dari teluk yang hitam kebiruan. Teman-temanku terus berjalan, sementara aku tertinggal di belakang, gemetar ketakutan. Lalu, aku mendengar teriakan alam yang membahana tanpa henti.

Namun, meskipun tidak ada bukti kunci bahwa episode depresi tertentu menginspirasi karya genius tertentu, mustahil mengabaikan jumlah orang-orang hebat yang pernah memerangi depresi. Bahkan tanpa berfokus pada Plath, Hemingway, dan Woolf yang benar-benar bunuh diri, daftar orang terkenal yang menderita depresi sangatlah mencengangkan. Pada banyak kasus, ada hubungan antara depresi serta karya yang mereka hasilkan.

Banyak karya Freud didasarkan pada analisisnya terhadap depresinya sendiri, serta apa yang dia yakini sebagai solusi. Kokain berhasil membantunya, tapi setelah menyampaikan hal itu kepada para penderita lain, dia mulai sadar itu bisa membuat kecanduan.

Franz Kafka juga termasuk orang terkenal yang menderita depresi. Sepanjang hidupnya, dia menderita kegelisahan

sosial yang sekarang dipahami sebagai depresi klinis. Kafka juga punya ketakutan berlebihan terhadap penyakit dan selalu cemas setiap kali ada perubahan, baik dalam bentuk fisik maupun mental. Tapi itu bukan berarti orang seperti dia tidak pernah sakit. Pada usia 34, Kafka terjangkit TBC. Yang menarik, semua hal yang membantu depresi Kafka: berenang, naik kuda, dan panjat gunung, merupakan pendekatan-pendekatan yang menyehatkan fisik.

Klaustrofobia dan perasaan tak berdaya dalam karyanya seringnya hanya diartikan dari sudut pandang politik saja, padahal bisa jadi itu semua merupakan hasil dari pengalaman depresi dan klaustrofobiannya.

Karya Kafka yang paling terkenal adalah *The Metamorphosis*. Seorang pedagang keliling terbangun dan mendapati dirinya sudah berubah menjadi serangga raksasa. Dia bangun siang dan terlambat ke tempat kerja. Ya, kisah itu bisa dianggap sebagai protes terhadap kapitalisme yang membinatangkan manusia, namun kisah itu juga bisa diartikan sebagai metafora untuk depresi, penyakit yang sangat ke-Kafka-an. Seperti Gregor Samsa dalam kisah itu, orang yang depresi kadang-kadang terbangun di kamar tidur mereka sendiri, namun merasa sangat berbeda. Mereka merasa seperti makhluk asing. Terperangkap dalam mimpi buruk.

Sama halnya dengan Emily Dickinson. Apakah mungkin ia bisa menulis “Aku Merasa Ada Pemakaman di Otaku” tanpa kegelisahan batin mendalam? Tentu saja sebagian besar penderita depresi tidak berakhir seperti Lincoln,

Dickinson, Churchill, Munch, Freud, Kafka (atau Mark Twain atau Sylvia Plath atau Georgia O'Keeffe atau Ian Curtis atau Kurt Cobain). Tapi sebagian besar orang di dunia ini juga tidak.

Masyarakat sering menggunakan kata “walaupun” dalam konteks sakit jiwa. Si A melakukan ini dan itu *walaupun* menderita depresi/gangguan cemas/gangguan obsesif-kompulsif/agorafobia/apa pun. Tapi kadang-kadang “walaupun” harusnya diganti dengan “karena”. Contohnya, saya menuulis karena depresi. Sebelumnya saya bukan seorang penulis. Intensitas yang dibutuhkan—untuk mengeksplorasi berbagai hal dengan keingintahuan serta energi berlimpah—tidak saya miliki sebelumnya. Rasa takut membuat kita penuh keingintahuan. Kesedihan membuat kita merenungkan sisi filosofis sesuatu. (“Harus menjadi atau tidak menjadi apa-apa” merupakan pertanyaan harian bagi banyak penderita depresi.)

Kembali ke Abraham Lincoln, hal penting untuk dicatat adalah bahwa sang presiden selalu menderita depresi. Dia tidak pernah benar-benar mengatasi depresinya, namun dia menjalani hal itu dan mencapai hal-hal besar. “Pencapaian hebat Lincoln tidak bisa dianggap sebagai kemenangan atas penderitaan pribadi,” kata Joshua Wolf Shenk dalam artikel yang saya sebutkan. “Hal itu seharusnya dianggap sebagai pertumbuhan melampaui sistem yang sama yang mengha-

silikan penderitaan tersebut... Lincoln tidak melakukan hal hebat karena dia memecahkan persoalan kesedihan mendalamnya; persoalan kesedihan mendalamnya malah menjadi bahan bakar bagi karya-karya hebatnya.”

Begitulah. Meskipun depresi tidak bisa sepenuhnya diatasi, kita tetap bisa belajar memanfaatkan “bakat menakutkan” itu, meminjam istilah Byron, sang penyair.

Kita tidak perlu menggunakannya untuk mengatur negara seperti Churchill atau Lincoln. Kita bahkan tidak perlu menggunakannya untuk melukis karya yang betul-betul bagus.

Tapi kita bisa menggunakannya dalam hidup kita. Contohnya, menyadari kematian dengan serius mempertebal tekad saya untuk menikmati hidup kapan pun memungkinkan. Saya jadi menghargai momen-momen berharga bersama anak-anak saya dan perempuan yang saya cintai. Depresi membuat kita lebih intens dengan cara-cara yang buruk, tapi bisa juga dengan cara-cara yang baik.

Seni dan kegigihan politik hanyalah salah satu efek dari intensitas tersebut, namun intensitas yang sama juga bisa diwujudkan lewat jutaan hal lain. Anda memang tidak akan menjadi terkenal, namun ada banyak aktivitas yang bisa menambahkan atau mengurangi sesuatu dalam jangka panjang.

## Depresi adalah...

Perang batin.

Hantu kelam (terima kasih, Winston Churchill dan Dr. Johnson).

Lubang hitam.

Api yang tidak terlihat.

Panci presto.

Iblis batin.

Penjara.

Ketidakhadiran.

Stoples kaca (“Aku akan duduk dalam stoples kaca yang sama,” tulis Plath, “kepanasan dalam udara asamku sendiri.”).

Kode buruk dalam sistem operasi benak.

Semesta paralel.

Perjuangan seumur hidup.

Produk sampingan hidup.

Mimpi buruk yang terasa nyata.

Ruang penuh gema.

Kegelapan, keputusasaan, dan kesepian.

Benturan antara pikiran zaman lampau dan dunia modern  
(psikologi evolusioner).

Kedepihan berengsek.

## Depresi juga...

Lebih kecil dari Anda.

Depresi selalu lebih kecil dari Anda meskipun terasa besar. Depresi beroperasi dalam diri Anda, bukan Anda yang beroperasi di dalamnya. Mungkin depresi hanyalah awan gelap yang melintas di langit, tapi kalau metaforanya seperti itu, Anda-lah langitnya.

Anda sudah ada sebelum depresi ada. Awan tidak mungkin ada tanpa langit, tapi langit bisa tetap ada tanpa awan.

## Percakapan lintas waktu— bagian tiga

SAYA WAKTU ITU: Ini menakutkan.

SAYA SEKARANG: Apanya?

SAYA WAKTU ITU: Kehidupan. Pikiran saya. Bebannya.

SAYA SEKARANG: Ssst. Hentikan. Kau hanya terperangkap dalam satu momen. Momen itu akan berubah.

SAYA WAKTU ITU: Andrea akan meninggalkanku.

SAYA SEKARANG: Tidak. Tidak. Tidak akan. Dia akan menikah denganmu.

SAYA WAKTU ITU: Lucu! Memangnya ada yang mau terikat dengan orang aneh tidak berguna seperti aku? Memangnya ada?

SAYA SEKARANG: Ya. Lihat, kau membuat kemajuan. Sekarang kau bisa ke toko dan tidak terkena serangan panik. Kau juga tidak terus-terusan merasa ada beban berat.

SAYA WAKTU ITU: Masih, kok.

SAYA SEKARANG: Tidak. Minggu lalu, waktu aku—waktu *kau*—berjalan-jalan di tengah sinar matahari melewati ta-

man, kau merasa ringan. Kau tidak benar-benar berpikir waktu itu.

SAYA WAKTU ITU: Sebenarnya, ya. Ya. Itu benar. Tadi pagi juga ada momen seperti itu. Aku berbaring di tempat tidur dan hanya berpikir apakah kami masih punyaereal. Itu saja. Momen yang normal selama sekitar satu menit. Hanya berbaring, memikirkan sarapan.

SAYA SEKARANG: *Nah, kan?* Jadi kau tahu segala sesuatu tidak akan selalu sama. Maksudku, hal-hal yang terjadi *hari ini* tidak akan selalu sama.

SAYA WAKTU ITU: Tapi tetap saja semuanya terasa intens.

SAYA SEKARANG: Dan akan selalu begitu. Kau selalu sedikit intens. Depresi juga akan selalu ada, menunggu kejatuhanmu yang berikutnya. Tapi *kehidupan* yang sesungguhnya sedang menunggumu. Dari depresi, kau belajar bahwa satu hari bisa terasa sangat panjang dan intens.

SAYA WAKTU ITU: Ya, itu benar.

SAYA SEKARANG: Kalau begitu, jangan khawatir soal berlalunya waktu. Ada waktu tak terhingga dalam satu hari.

SAYA WAKTU ITU: Aku bisa terperangkap dalam tempurung dan tetap menganggap diriku raja ruang yang tak terhingga.

SAYA SEKARANG: *Hamlet?* Hebat sekali. Aku sudah lupa semua kalimat dalam buku itu sekarang. Sudah lama sekali sejak zaman kuliah berlalu.

SAYA WAKTU ITU: Aku mulai percaya padamu.

SAYA SEKARANG: Terima kasih.

SAYA WAKTU ITU: Maksudku, aku mulai percaya kau mungkin ada. Bawa ada kemungkinan aku akan tetap ada lebih dari satu dekade pada masa yang akan datang, dan aku akan merasa lebih baik.

SAYA SEKARANG: Itu benar. Kau tetap ada. Kau akan punya keluarga sendiri. Kau punya kehidupan. Tidak sempurna, memang. Tidak ada hidup manusia yang sempurna. Tapi itu hidupmu.

SAYA WAKTU ITU: Aku butuh bukti.

SAYA SEKARANG: Aku tidak bisa membuktikannya. Tidak ada mesin waktu.

SAYA WAKTU ITU: Tidak. Kurasa aku hanya perlu berharap.

SAYA SEKARANG: Ya. Percayalah.

SAYA WAKTU ITU: Akan kucoba.

SAYA SEKARANG: Kau sudah mencoba.

4

## Menjalani hidup



“Hati memang akan patah,  
tapi meski patah akan terus hidup.”  
—Lord Byron, *Childe Harold's Pilgrimage*



## Dunia ini

DUNIAINI lambat laun memang didesain untuk membuat kita depresi. Kebahagiaan tidak terlalu bagus untuk ekonomi. Seandainya kita bahagia dengan apa yang kita miliki, untuk apa kita membutuhkan lebih? Bagaimana cara menjual krim pelembap anti-penuaan dini? Buatlah seseorang khawatir tentang penuaan dini. Bagaimana cara membuat orang memilih partai politik tertentu? Buatlah mereka khawatir tentang imigrasi. Bagaimana cara membuat orang membeli asuransi? Buatlah mereka khawatir tentang segala hal. Bagaimana cara membuat orang operasi plastik? Dengan menunjukkan kekurangan-kekurangan fisik mereka. Bagaimana cara menyuruh orang menonton acara televisi tertentu? Buatlah mereka takut ketinggalan informasi. Bagaimana cara membuat orang membeli ponsel baru? Buatlah mereka merasa ketinggalan dalam teknologi.

Bersikap tenang adalah tindakan revolusioner. Bahagia dengan keadaan Anda yang tidak ditambah-tambah. Rasa

nyaman dengan keadaan manusiawi yang berantakan itu kurang menguntungkan untuk bisnis.

Kita memang tidak bisa pindah ke dunia lain, tapi sebenarnya, kalau kita perhatikan baik-baik, dunia penuh materi dan iklan bukanlah kehidupan yang sesungguhnya. Kehidupan adalah hal-hal lain. Kehidupan adalah semua yang tersisa setelah Anda membuang omong kosong lainnya, atau setidaknya mengabaikan omong kosong itu untuk sementara waktu.

Kehidupan adalah orang-orang yang mencintai Anda. Tidak seorang pun akan memilih untuk tetap hidup demi iPhone. Orang-orang yang bisa kita hubungi dengan iPhone-lah yang penting.

Begitu kita mulai pulih dan hidup lagi, kita melakukannya dengan cara pandang baru. Segala sesuatu menjadi lebih jelas, dan kita menyadari hal-hal yang tidak kita sadari sebelumnya.

## Awan jamur

SAYA TIDAK PERNAH MENDUGA serangan panik dan depresi akan menghantam saya sampai saya benar-benar mengalaminya pada usia 24 tahun. Tapi seharusnya saya bisa menduganya. Gejala-gejala peringatannya sudah ada. Saya juga percaya sudah ada banyak pertanda saat saya masih menjadi mahasiswa di Hull University. Masalahnya, gejalagejalanya biasanya menyangkut masa lalu, bukan masa depan, dan kalau sesuatu belum pernah terjadi, sulit rasanya mengetahui bahwa itu akan terjadi.

Kalau Anda *pernah* depresi, Anda menjadi tahu apa yang harus diwaspadai. Sebenarnya ada banyak gejala ketika saya masih kuliah, tapi saya tidak pernah menyadarinya.

Saya biasanya duduk menerawang di lantai lima perpus-takaan kampus, berkhayal, sementara di cakrawala selalu ada bayangan gelap meneror berbentuk awan jamur. Kadang-kadang saya merasa sedikit aneh. Saya merasa seperti lukisan

cat air yang pinggir-pinggirnya buram. Kalau dipikir-pikir, saya memang butuh minum banyak alkohol waktu itu.

Saya juga pernah mengalami serangan panik, meski tidak separah serangan-serangan sesudahnya. Ini yang terjadi.

Sebagai bagian dari gelar ganda bahasa Inggris dan sejarah, saya mengambil mata kuliah Sejarah Seni. Ketika itu, saya tidak menyadari bahwa di semester tersebut saya akan mendapat giliran presentasi tentang pergerakan seni modern (saya memilih Kubisme).

Kedengarannya memang biasa saja, tapi saya sangat men-cemaskan hal itu. Luar biasa cemas. Saya memang selalu takut tampil dan berbicara di depan umum. Tapi ada hal lain. Saya benar-benar tidak tahan membayangkan bahwa saya akan berdiri di depan ruang seminar penuh orang—mungkin sekitar dua belas atau tiga belas orang—and berbicara kepada mereka selama dua puluh menit. Orang-orang pasti akan berpikir tentang saya, memfokuskan perhatian kepada saya, dan mendengarkan kata-kata yang keluar dari mulut saya.

“Gugup itu biasa,” kata ibu saya lewat telepon. “Tidak apa-apa. Semakin dekat waktunya malah lebih baik. Nanti kan cepat selesai.”

Tahu apa ibu saya?

Maksud saya, bagaimana kalau saya mimisan? Bagaimana kalau saya tidak bisa bicara sama sekali? Bagaimana kalau saya kencing di celana? Selain itu, ada kekhawatiran-kekhawatiran lain. Bagaimana cara mengucapkan Picabia?

Apa saya harus menggunakan aksen Prancis untuk mengucapkan *Nature morte*, judul lukisan Georges Braque?

Selama sekitar lima minggu saya benar-benar tidak bisa menikmati apa pun karena mengkhawatirkan presentasi tersebut. Saya juga tidak bisa mangkir karena presentasi itu dinilai. Saya juga sangat khawatir tentang kesesuaian *slide* presentasi dengan kata-kata saya. Bagaimana kalau saya terbalik menaruh *slide*? Bagaimana kalau saya bicara tentang *Portrait of Picasso* karya Juan Gris dan menunjukkan karya Picasso? Ada rentetan kemungkinan buruk dengan jumlah tak terhingga.

Topik presentasi itu adalah gerakan seni yang mengabaikan perspektif, dan saya benar-benar kehilangan perspektif.

Hari itu tiba. Selasa, 17 Maret 1997. Hari itu terlihat seperti hari-hari biasa di kampus yang suram dan membosankan. Tapi tidak sama. Yang kelihatan memang biasanya menipu. Ada ancaman menggelayut di udara. Segala sesuatunya—bahkan mebel di asrama mahasiswa—tampak seperti senjata rahasia dalam perang tak kasatmata melawan saya. Membaca *Dracula* untuk kelas Sastra Gothik juga tidak membantu. (“Aku terbenam dalam lautan ketakutan. Aku ragu; aku takut; aku memikirkan hal-hal aneh yang tidak berani kuakui pada jiwaku sendiri.”)

“Kau kan bisa pura-pura sakit,” kata pacar baru saya yang kelak menjadi istri saya, Andrea.

“Tidak, aku tidak bisa. Ini dinilai. Ini *dinilai!*”

“Ya ampun, Matt, tenang saja. Kau membesar-besarkan hal ini.”

Lalu, saya pergi ke apotek membeli satu pak Natracalm. Isinya 24 butir dan saya menelan sebanyak yang saya bisa. (Kalau tidak salah sekitar enam belas butir. Dua strip. Rasa nya seperti rumput dan kapur.) Saya menunggu ketenangan yang dijanjikan.

Tapi itu tidak terjadi. Saya malah gatal-gatal. Dan tubuh saya penuh bintik-bintik.

Awalnya bintik-bintik itu memenuhi leher dan kedua tangan saya. Bintik-bintik merah yang marah. Kulit saya tidak hanya terasa gatal, tapi juga panas. Seminarnya pukul setengah tiga. Mungkin bintik-bintik itu hanya reaksi stres. Mungkin saya butuh hal lain untuk membuat saya tenang. Saya pergi ke bar mahasiswa dan minum sebotol bir serta dua vodka limun. Saya merokok. Sepuluh menit sebelum presentasi, saya ada di toilet kampus jurusan sejarah, menatap swastika\* hasil coretan orang tolol di pintu kayu kuning.

Leher saya makin parah. Saya tetap di toilet. Dalam hati mempersiapkan diri sambil menatap cermin.

Saya merasakan kekuatan waktu. Kekuatan waktu sebagai sesuatu yang tidak bergerak.

“Berhenti,” bisik saya. Tapi waktu tidak berhenti. Meski-pun Anda meminta dengan sopan pun akan tetap begitu.

---

\* Swastika adalah simbol atau ornamen dengan bentuk silang-silang membengkok dalam sudut siku-siku

Lalu saya melakukannya. Saya melakukan presentasi. Saya tergagap. Di kepala saya, saya terdengar serapuh daun musim gugur. Dua kali saya salah memasang *slide* dan terdiam tanpa mengatakan apa-apa. Saya tidak punya catatan apa-apa sebagai pegangan. Orang-orang tidak terkikik melihat bintik-bintik saya. Mereka hanya terlihat sangat tidak nyaman.

Tapi begitu sampai tengah presentasi, saya terpisah dari diri sendiri. Saya mengalami *derealisasi*. Benang yang me-nahan perasaan kedirian, perasaan ke-aku-an itu putus, dan perasaan itu melayang pergi seperti balon helium. Mungkin seperti itulah perasaan melayang ke luar tubuh yang sering dibicarakan. Saya ada di situ, tidak benar-benar melayang di atas diri saya sendiri, tapi di atas, di samping, dan di segala tempat pada waktu bersamaan, menyaksikan dan mendengarkan diri saya pada tingkatan kesadaran diri yang sebe-gitu tajam sehingga saya benar-benar menerobos keluar dari diri saya.

Saya rasa itu serangan panik. Serangan panik pertama saya, meskipun sama sekali tidak separah yang saya alami di Ibiza atau saat saya tinggal di rumah orangtua saya. Se-harusnya itu menjadi gejala peringatan, tapi saya tidak me-nyadarinya karena saya sedang panik *dengan sebab tertentu*. Baiklah, penyebabnya memang konyol, tapi di kepala saya itu serius. Dan jika Anda terkena serangan panik karena sebab tertentu—dikejar singa, pintu lift tidak mau terbuka,

Anda tidak tahu cara mengucapkan “*chiaroscuro*”—maka itu bukan benar-benar serangan panik, melainkan respons logis terhadap situasi yang menakutkan.

Panik tanpa alasan namanya gila. Panik dengan alasan namanya waras. Waktu itu, saya masih di sisi waras.

Persis di garis batas kewarasan.

Tapi selalu sulit bagi kita untuk melihat masa depan dalam momen saat ini, meskipun semuanya terpampang jelas di hadapan kita.

## K Besar

KECEMASAN ADALAH rekan depresi. Separuh kasus depresi disertai kecemasan. Kadang-kadang kecemasan memicu depresi. Kadang-kadang sebaliknya. Kadang-kadang mereka berdua hadir bersamaan, seperti perkawinan yang buruk. Meskipun tentu saja ada kemungkinan mengalami kecemasan tanpa depresi, dan sebaliknya.

Kecemasan dan depresi adalah perpaduan yang unik. Dalam banyak cara, keduanya adalah pengalaman bertentangan, namun jika dipadukan, hasilnya tidak akan membahagiakan. Justru sebaliknya. Kecemasan, yang seringnya membesar menjadi kepanikan, merupakan mimpi buruk yang dipercepat. Lebih dari depresi, kecemasan dapat diperparah oleh cara hidup kita pada abad ke-21. Oleh hal-hal yang mengelilingi kita.

Ponsel cerdas. Iklan (saya teringat kutipan David Foster Wallace yang sangat bagus—"Semua iklan seharusnya begitu: menciptakan kecemasan yang akan sirna setelah orang

membeli sesuatu.”) Pengikut Twitter. Tanda suka di Facebook. Instagram. Informasi yang tumpah-ruah. Surel yang tidak dijawab. Aplikasi kencan. Perang. Evolusi cepat teknologi. Tata kota. Iklim yang berubah-ubah. Transportasi publik yang penuh sesak. Artikel-artikel tentang zaman “pasca-antibiotik”. Model-model majalah yang sudah di-Photoshop. Kecemasan terhadap penyakit gara-gara Google. Pilihan yang tidak terbatas (“kecemasan adalah kebebasan yang pening”—Søren Kierkegaard). Belanja daring. Debat tentang apakah kita harus makan mentega. Kehidupan yang diperkecil. Drama-drama TV Amerika yang seharusnya kita tonton. Buku-buku pemenang penghargaan yang seharusnya kita baca. Semua bintang pop yang belum pernah kita dengar. Semua perasaan *kurang* yang kita rasakan. Gratifikasi instan. Gangguan konstan. Kerja kerja kerja. 24 jam segalanya.

Untuk dapat sepenuhnya sejalan dengan dunia modern berarti menerima fakta bahwa kecemasan tidak dapat dihindari. Tapi di sini kita perlu membedakan antara kecemasan dan “Kecemasan”. Contohnya, saya memang orang yang selalu cemas. Waktu masih kecil, saya sering cemas tentang kematian. Jelas dengan porsi yang tidak seharusnya dicemaskan anak-anak. Waktu saya berusia sepuluh tahun, saya juga sering memanjat ke tempat tidur orangtua saya dan memberitahu mereka bahwa saya takut tidur karena takut terbangun tanpa kemampuan melihat atau mendengar.

Saya sering khawatir kalau akan bertemu orang-orang baru. Saya sering mulas-mulas pada hari Minggu karena memirkirkan hari Senin. Saya bahkan sempat menangis—waktu umur saya empat belas tahun—karena musik yang ada pada zaman itu tidak sebagus musik waktu saya kecil. Saya anak yang sensitif. Intinya begitu.

Tapi Kecemasan yang sesungguhnya—gangguan kecemasan umum dan gangguan panik, dua hal yang menjadi diagnosis saya, juga bisa (meski tidak selalu) membuat putus asa. Rasanya seperti mengalami badai kecemasan sepanjang waktu.

Singkatnya, berdasarkan pengalaman pribadi saya, kecemasan dapat dipulihkan, bahkan lebih dari depresi.

## Pelan-pelan

JIKA ANDA menderita kecemasan atau serangan depresi kilat yang sering muncul saat depresi bergabung dengan kecemasan, ada hal-hal yang bisa Anda lakukan. Beberapa orang minum obat. Bagi sebagian orang, obat adalah penyelamat. Tapi seperti yang sudah sering kita temui, menemukan obat yang tepat itu cukup sulit karena sebenarnya ilmu pengetahuan tentang otak sendiri *belum sepenuhnya sampai tahap itu*.

Peralatan-peralatan yang digunakan untuk menganalisis proses kerja otak manusia hidup—seperti pemindaian CAT (*computed axial tomography*) misalnya, dan belakangan MRI (*magnetic resonance imaging*) baru ada selama beberapa dekade saja. Tentu saja, keduanya sangat bagus dalam menampilkan gambar-gambar otak yang beraneka warna dan memberitahu kita bagian otak yang mana yang paling aktif. Pemindaian-pemindaian seperti itu dapat menunjukkan bagian otak yang bertanggung jawab menghadirkan rasa senang ketika kita makan cokelat, atau tekanan yang kita

rasakan saat mendengar bayi menangis. Sangat cerdas. Tapi ada beberapa kelemahan.

“Bagian-bagian otak melakukan hal-hal berbeda pada waktu-waktu berbeda,” kata Dr. David Adam, penulis *The Man Who Couldn’t Stop*. “Amygdala, misalnya, berperan dalam membangkitkan gairah seksual sekaligus teror—tapi pemindaian MRI tidak bisa membedakan antara gairah dan panik... Jadi apa yang harus kita pikirkan saat amygdala berbinar pada pemindaian MRI ketika foto Cameron Diaz atau Brad Pitt ditunjukkan di depan wajah kita—apakah itu berarti kita takut pada mereka?”

Jadi, peralatan-peralatan itu tidak sempurna. Dan ilmu saraf otak tidak sempurna.

Beberapa hal sudah diketahui, tapi masih banyak yang belum. Mungkin kurangnya pemahaman yang sungguh-sungguh mengenai hal itu menjelaskan mengapa masih ada stigma tentang kesehatan jiwa. Saat masih ada misteri, tetap akan ada ketakutan.

Belum ada penyembuhan yang pasti berhasil. Memang ada obat, tapi hanya pembohong yang akan berkata bahwa obat itu pasti berhasil atau bahwa obat selalu merupakan solusi ideal. Selain itu, jarang sekali obat bisa berhasil tanpa bantuan tambahan. Tapi setidaknya untuk gangguan kecemasan, ada solusi yang biasanya berhasil. Kurang lebih.

Solusi itu adalah: Perlahan-lahan. Gangguan kecemasan membuat pikiran Anda bergerak maju dengan cepat.

Seperti ada tombol *fast-forward* yang ditekan dan bukan tombol *play* normal. Mengatasi masalah *kecepatan* pikir itu mungkin tidak mudah, tapi cara itu berhasil. Kecemasan menyingkirkan semua koma dan titik yang kita butuhkan untuk memahami diri sendiri.

Berikut ini ada beberapa cara untuk kembali menambahkan tanda-tanda baca mental tersebut:

Yoga. Tadinya saya takut yoga. Tapi sekarang saya sudah bertobat. Yoga sangat baik karena tidak seperti terapi lain, yoga menganggap tubuh dan pikiran sebagai satu kesatuan.

Bernapaslah lebih perlahan. Maksudnya bukan menarik napas panjang terus-terusan, tapi bernapas dengan lebih lembut. Tarik napas lima hitungan, embuskan lima hitungan. Disiplin melakukan hal itu memang sulit, tapi Anda pasti sulit terkena panik jika napas Anda rileks. Gejala-gejala kecemasan yang sering terjadi seperti pening, kesemutan, dan kulit bergelenyar disebabkan oleh napas yang tidak teratur.

Meditasi. Anda tidak harus mengucapkan mantra. Duduk saja lima menit dan berusahalah memikirkan satu hal yang menenangkan. Kapal yang terapung di tengah laut kemilau. Wajah seseorang yang Anda cintai. Atau berfokus saja pada napas Anda.

Terimalah segala sesuatu. Jangan melawan, rasakan saja. Ketegangan ada karena Anda melawan sesuatu. Relaksasi berarti melepaskan.

Nikmatilah saat ini. Pakar meditasi, Amit Ray, berkata: "Jika Anda ingin mengatasi kecemasan hidup, nikmatilah saat ini. Nikmatilah napas demi napas."

Cinta. Anaïs Nin berkata bahwa kecemasan adalah "pembunuhan terbesar cinta". Tapi untungnya, yang sebaliknya juga benar. Cinta adalah pembunuhan terbesar kecemasan. Cinta adalah kekuatan yang memancar keluar. Cinta adalah jalan keluar dari ketakutan-ketakutan kita sendiri, karena gangguan kecemasan adalah penyakit yang membungkus kita dalam mimpi-mimpi buruk kita sendiri. Ini bukan sikap egois, meskipun banyak orang menganggapnya begitu. Kalau kaki Anda terbakar, bukan egois namanya untuk berkonsentrasi pada rasa sakit itu atau pada rasa takut terhadap api. Demikian halnya dengan kecemasan. Orang-orang dengan penyakit jiwa bukanlah sibuk memikirkan diri sendiri karena mereka lebih egois dari orang lain. Tentu saja tidak. Mereka hanya merasakan hal-hal yang tidak bisa diabaikan. Hal-hal yang membuat tanda panahnya mengarah ke dalam. Tapi memiliki orang-orang yang mencintai Anda dan Anda cintai sangat membantu. Cinta bukan berarti harus mempunyai hubungan romantis ataupun kekeluargaan. Memaksa

diri melihat dunia lewat kacamata cinta juga menyehatkan. Cinta adalah sikap hidup, dan cinta bisa menyelamatkan kita.

## Naik turun

SEPERTI YANG SUDAH SAYA KATAKAN, setiap kali panik, saya berharap ada bahaya sungguhan. Kalau Anda panik karena alasan tertentu, itu bukan panik, melainkan hanya respons logis terhadap situasi menakutkan. Setiap kali saya merasa semakin meluncur jauh ke dalam jurang kesedihan yang berat, saya berharap ada penyebab eksternalnya.

Namun, seiring berjalananya waktu, saya kini mengetahui sesuatu yang tidak saya ketahui dulu. Saya tahu bahwa *ke bawah* bukan satu-satunya arah yang bisa dituju. Kalau Anda bertahan, kalau Anda tegar, segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Keadaan akan membaik, lalu memburuk, kemudian membaik lagi.

*Naik turun, naik turun*, seperti kata seorang ahli terapi alternatif pada saya saat saya masih tinggal di rumah orangtua saya (kata-katanya jauh lebih berguna daripada obat-obat herbalnya).

## Dalam kurung

(DEPRESI MEMANG aneh. Sekarang ini pun, saat menulis semua ini, empat belas tahun setelah titik terendah saya, saya belum benar-benar bisa lolos. Anda berhasil melaluinya, tapi pada saat yang sama, Anda tidak pernah benar-benar pulih. Depresi kadang-kadang muncul tiba-tiba, saat Anda lelah, cemas, atau salah makan, dan depresi menyergap Anda sebelum Anda siap. Beberapa hari yang lalu, saya terbangun dalam keadaan depresi. Saya merasakan kabut gelap itu bergerak mengitari kepala saya, perasaan mencekam bahwa hidup itu menakutkan. Lalu, setelah menghabiskan pagi dengan anak-anak berusia lima dan enam tahun yang paling baik sedunia, perasaan itu hilang. Menyingkir. Kita bisa menaruhnya di dalam kurung. Hikmah: jalan keluar bukanlah lewat diri sendiri.)

## Pesta-pesta

SELAMA SEPULUH TAHUN hidup saya, saya tidak bisa pergi ke pesta tanpa merasa takut. Ya, inilah saya, seseorang yang pernah bekerja di Ibiza untuk penyelenggara acara pesta mingguan terbesar dan terliar di Eropa, dan saya tidak mampu berjalan memasuki ruangan penuh orang yang semuanya bergembira dan sedang memegang gelas anggur tanpa mengalami serangan panik.

Tidak lama setelah buku saya terbit dan saya khawatir buku itu akan langsung tidak laku, saya terpaksa menghadiri pesta Natal untuk orang-orang yang bergelut di dunia buku. Saya tidak minum karena masih takut pada alkohol, dan begitu saya masuk ruangan, saya langsung merasa hampir pingsan karena orang-orang pintar dan terkenal ada di mana-mana (Zadie Smith, David Baddiel, Graham Swift), semuanya terlihat pintar dan sangat menikmati suasana.

Tentu saja, berjalan memasuki ruangan penuh orang tidak pernah mudah. Selalu ada momen canggung saat

kita berkeliling seperti molekul kesepian, sementara semua orang lain asyik dalam lingkaran-lingkaran sempit mereka, mengobrol dan tertawa-tawa.

Saya berdiri di tengah ruangan, mencari seseorang yang benar-benar saya kenal bukan karena mereka terkenal, dan saya tidak menemukan siapa pun. Saya memegang gelas berisi air mineral berkarbonasi (saya terlalu takut pada kafein dan gula sehingga tidak berani minum yang lain) dan berusaha berpikir bahwa ketidaknyamanan sayalah yang menjadikan saya genius. Lagi pula, Keats, Beethoven, dan Charlotte Brontë juga benci pesta. Lalu saya sadar mungkin ada jutaan orang tidak genius dalam sejarah yang juga benci pesta.

Selama sekitar dua detik, tanpa sengaja saya beradu tatap dengan Zadie Smith. Ia memalingkan muka. Ia pasti berpikir saya orang aneh. *Ratu Sastra berpikir saya orang aneh!*

191 tahun sebelum pesta ini, dan hanya tiga setengah kilometer dari tempat itu, Keats pernah duduk dan menulis surat kepada temannya, Richard Woodhouse.

“Ketika aku berada di ruangan penuh Orang,” dia menulis, “seandainya aku bisa bebas dari spekulasi-spekulasi ciptaan otakku sendiri, aku bukannya pulang pada diriku sendiri, tapi identitas semua orang dalam ruangan mulai menekanku, sehingga dalam waktu singkat aku pun dihancurkan.”

Saat saya berdiri di situ dan gelembung-gelembung karbon dioksida menyeruak di gelas saya, saya merasa bagi di-

hancurkan. Saya tidak benar-benar yakin saya ada di situ. Saya seperti mengambang tidak jelas. Itu dia. Saya kumat lagi. Setelah berminggu-minggu, atau mungkin berbulan-bulan, depresi yang terhimpun sudah menunggu.

*Bernapaslah, saya membatin. Bernapaslah.*

Saya butuh Andrea. Udara mulai tipis. Saya ada dalam zona berbahaya. Saya sudah melewati cakrawala keadaan sebenarnya. Ini tidak baik. Saya lenyap dalam lubang hitam ciptaan saya sendiri.

Saya menaruh gelas di meja dan keluar. Mantel saya tertinggal di lemari mantel dan mungkin masih berada di sana. Saya memasuki udara malam London dan berlari cepat ke kafe yang tidak jauh dari situ, tempat Andrea, penyelamat sejati saya, sedang menunggu.

“Ada apa?” tanyanya. “Kupikir kau bakal berada di sana satu jam.”

“Aku tidak sanggup. Aku harus keluar.”

“Nah, kau sudah di luar sekarang. Bagaimana perasaanmu?”

Saya berpikir. Bagaimana perasaan saya? Tentu saja saya merasa tolol. Tapi serangan panik sudah lenyap. Dulu, serangan-serangan panik yang saya alami tidak hilang begitu saja. Semuanya hanya berubah menjadi lebih parah, mematahkan dan menghancurkan saya bagai pasukan yang menyerang sampai depresi datang dan menjajah benak saya. Tapi tidak. Sekarang saya merasa normal lagi. Orang normal

yang alergi pesta. Saya ingin mati di pesta tadi, tapi bukan secara harfiah. Sebenarnya saya hanya ingin meninggalkan ruangan. Tapi setidaknya saya tadi berhasil masuk ke ruangan itu. Itu saja sudah merupakan kemajuan. Setahun kemudian, saya bukan hanya cukup kuat untuk ke pesta, tapi juga untuk berangkat ke sana sendirian. Kadang-kadang, pada jalur menuju kesembuhan yang berbatu-batu dan berangin kencang, apa yang tampak sebagai kegagalan sebenarnya adalah langkah maju.

## #alasanuntuktetaphidup

Saya bertanya pada beberapa warganet yang pernah mengalami depresi, gangguan kecemasan, atau pikiran-pikiran untuk bunuh diri, “Apa yang membuat Anda bertahan?” Berikut ini alasan-alasan mereka untuk tetap hidup:

@Matineegirl

Teman-teman, keluarga, keikhlasan, berbagi, pemahaman bahwa hantu kelam itu akan pergi juga akhirnya. #alasanuntuktetaphidup

@mannyliz

Sederhananya, anak-anakku. Mereka tidak minta dilahirkan dengan seorang ibu yang kadang-kadang harus berusaha keras untuk tetap waras.

@groznez

#alasanuntuktetaphidup Yoga. Tidak bisa hidup tanpa itu.

@Ginny\_Bradwell

#alasanuntuktetaphidup Menyadari bahwa menjadi depresi itu tidak apa-apa dan memang tidak ada jalan keluar yang instan.

@AlRedboots

Lubang yang akan kautinggalkan jauh lebih besar daripada penderitaan yang kaualami dengan tetap hidup. #alasanuntuktetaphidup

@LeeJamesHarrison

Melupakan dirimu demi hari-hari serta momen-momen indah dengan kualitas HD sebagai hasilnya.

@H3llInHighH33ls

Ada momen-momen serta hari-hari saat kabut lenyap. Masa-masa itu sangat membahagiakan. #alasanuntuktetaphidup

@simone\_mc

#alasanuntuktetaphidup bagiku? Masa depan. Negara yang belum dijelajahi. Mencari dan menemukan orang-orang lain yang juga senang dengan kutipan-kutipan norak Star Trek.

@Erastes

#alasanuntuktetaphidup Hari-hari mulai terasa panjang setelah tanggal 21 Desember. Kita bisa berpegang pada hal itu pada saat-saat terburuk.

@PixelTVPi

Satu-satunya alasanku untuk tetap hidup adalah sahabatku.  
#alasanuntuktetaphidup

@paperbookmarks

Karena meski aku terus-terusan merasa menderita, ada banyak orang yang mendukungku dan ada banyak buku bagus untuk dibaca. #alasanuntuktetaphidup

@ameliasnelling

#alasanuntuktetaphidup Aku belum mengunjungi Islandia, tempat abuku akan disebar kelak.

@debecca

#alasanuntuktetaphidup Untuk mengalahkan kanker, bipolar, dan semua hal yang berusaha membunuhku saat aku masih muda.

@vivatrampv

Para dokter bedah bekerja begitu keras agar aku bisa punya masa depan yang layak. #alasanuntuktetaphidup

@lillianharpl

#alasanuntuktetaphidup Pilihan lainnya tidak fleksibel.

@NickiDavies

Aku aneh. Aku penderita depresi yang optimis! Meskipun keadaannya sangat parah, aku tetap percaya keadaanku akan membaik. #alasanuntuktetaphidup

@Leilah\_Makes

Aku terhibur dengan menjalankan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Dengan begitu, aku sedikit punya kendali. #alasanuntuktetaphidup

@Doc\_Megz\_to\_be

Masa depan yang tidak pasti. Mungkin itu memang menimbulkan kecemasan, tapi masa depan itu seperti buku yang sulit ditebak. #alasanuntuktetaphidup

@ilonacatherine

Tidak semua orang berpikir kau hanya menghabiskan tempat. Tidak seperti yang kaupikirkan saat kau menderita depresi mendalam. Percayalah pada orang lain. #alasanuntuktetaphidup

@stueygod

Musik. #alasanuntuktetaphidup

@ameliasward

Pagi hari penuh sinar matahari. #alasanuntuktetaphidup

@DolinaMunro

Roti *bacon*. #alasanuntuktetaphidup

@mirandafay

Udara segar. Cinta tak bersyarat dari seekor anjing yang baik. #alasanuntuktetaphidup

@jeebreslin

Karena dalam dirimu ada sosok terbaik yang sangat mencintaimu, menginginkanmu menang, terus bertahan, dan berbahagia. #alasanuntuktetaphidup

@ylovesgok

Kesadaran bahwa aku bisa mendapatkan pertolongan. #alasanuntuktetaphidup

@wilsonxox

Matahari terbenam. Dan genre musik tidak spesifik yang bisa membuat tulang punggungmu bergetar. #alasanuntuktetaphidup

@MagsTheObscure

Saudara lelaki yang kujaga. Itulah salah satu alasan utama aku tetap menjaganya. Bagiku, dia mercusuar di tengah badai. #alasanuntuktetaphidup

@jaras76

Kemungkinan-kemungkinan. Mengatasi tantangan berikutnya. Sepak bola. #alasanuntuktetaphidup

@HHDreamWolf

Kalau aku bunuh diri, teman-teman atau keluargaku bisa depresi, aku tidak ingin siapa pun menderita depresi. #alasanuntuktetaphidup

@DebWonda

Segala sesuatu berlalu—setelah penderitaan ada kebahagiaan, kehangatan melelehkan salju. #alasanuntuktetaphidup

@legallyogi

Depresi terakhirku sangat parah. Terjadinya setelah melahirkan. Itu masa yang sangat buruk. #alasanuntuktetaphidup bagiku adalah keluargaku, dan kesadaran bahwa itu semua akan berlalu.

@ayaanidilsays

#alasanuntuktetaphidup Sahabat-sahabatku. Kemungkinan yang Hebat.

@lordof1

Anjing-anjing perlu diajak jalan-jalan pagi. #alasanuntuktetaphidup

@UTBookblog

Pengalaman untuk tahu bahwa esok hari akan menjadi hari yang lebih baik. Keluargaku, pacar, teman-teman... dan kelompok TBR-ku! #alasanuntuktetaphidup

@GoodWithoutGods

#alasanuntuktetaphidup Karena atom-atom  $7 \times 10^{49}$  tidak akan menyusun diri dengan cara yang sama lagi. Itu adalah kesempatan istimewa sekali seumur hidup.

@Book\_Geek\_Says

Dukungan ibuku dan pacarku sekarang, yang sudah mendampingiku pada titik terendah hidupku tiga tahun lalu. #alasanuntuktetaphidup

@Teens22

#alasanuntuktetaphidup Cinta adalah alasan terbaik untuk tetap hidup. Cinta pada diri sendiri, cinta untuk orang lain, cinta untuk kehidupan, dan cinta untuk memperhatikan hal-hal baik. #alasanuntuktetaphidup

@ZODIDOG

#alasanuntuktetaphidup Pada hari-hari tertentu, alasannya sederhana seperti langit biru dan sinar matahari. Atau keluuan serta kasih sayang *chinchilla* peliharaanku.

@Halftongue

Kadang-kadang #alasanuntuktetaphidup bagiku hanyalah karena “orang-orang akan marah dan sedih kalau aku mati”. Itu pada hari-hari buruk.

@tara818

#alasanuntuktetaphidup Aku harus menyusui bayiku. Aku menderita serangan panik parah dan depresi pasca-melahirkan. Aku tetap hidup karena harus menyusuinya.

@BeverlyBambury

Aku tidak selalu tahu kenapa aku terus bertahan, tapi aku tidak pernah merasa bahwa mati adalah jalan keluar. Tekad kuat? #alasanuntuktetaphidup

@wolri

#alasanuntuktetaphidup Hal-hal sederhana—dukungan suami, dia tidak menekanku saat hariku sedang buruk. Alasan utamanya adalah keluargaku dan anjing kecilku.

@Lyssa\_1234

Aku tidak ingin menyakiti orangtua/saudara/pasanganku. Meskipun aku berada di titik terendah, aku tahu orang-orang itu akan merindukanku. #alasanuntuktetaphidup

@BlondeBookGirl

#alasanuntuktetaphidup bagiku termasuk “membayangkan wajah kecil kucingku kalau aku tidak ada”, “ibu dan saudariku”, dan “semua buku yang sangat ingin kubaca”.

@gourenina

Tahu bahwa depresiku tidak pernah bertahan selamanya dan selalu ada jalan keluar. #alasanuntuktetaphidup

@Despard

Situasinya dulu pernah membaik, jadi pasti membaik lagi.  
#alasanuntuktetaphidup

## **Hal-hal yang membuat saya tambah parah**

Kopi.  
Kurang tidur.  
Kegelapan.  
Udara dingin.  
September.  
Oktober.  
Tengah hari.  
Otot yang tegang.  
Hiruk pikuk kehidupan saat ini.  
Postur yang buruk.  
Berada jauh dari orang-orang yang saya sayangi.  
Duduk terlalu lama.  
Iklan.  
Merasa diabaikan.  
Terbangun jam tiga pagi.  
TV.

Pisang (saya tidak terlalu yakin soal ini, mungkin hanya kebetulan).

Alkohol.

Facebook (kadang-kadang).

Twitter (kadang-kadang).

Tenggat waktu.

Menyunting naskah.

Membuat keputusan sulit (seperti misalnya, harus memakai kaus kaki yang mana).

Sakit fisik.

Berpikir bahwa saya depresi (lingkaran yang sangat jahat).

Kurang minum air putih.

Mengecek peringkat saya di Amazon.

Mengecek peringkat penulis-penulis lain di Amazon.

Menghadiri pertemuan sendirian.

Naik kereta api.

Kamar hotel.

Sendirian.

## **Hal-hal yang (kadang-kadang) membuat saya merasa lebih baik**

Kesadaran diri.

Lari.

Yoga.

Musim panas.

Tidur.

Bernapas pelan-pelan.

Berada di sekeliling orang-orang yang saya cintai.

Membaca puisi-puisi Emily Dickinson.

Membaca bagian-bagian *The Power and the Glory* karya Graham Greene.

Menulis.

Makan teratur.

Mandi atau berendam yang lama.

Film-film 1980-an.

Mendengarkan musik.

Facebook (kadang-kadang).

Twitter (kadang-kadang).

Berjalan kaki lama.

“Perbuatan baik dan berendam air hangat.” (Dodie Smith).

Membuat *burrito*.

Langit serta dinding yang berwarna cerah.

Membaca surat-surat Keats. (“Apa kau tidak menyadari bahwa dunia yang penuh penderitaan dan masalah sangat penting untuk mendukung kecerdasan dan menjadi-kannya berjiwa?”)

Tabungan hari buruk.

Ruangan-ruangan luas.

Melakukan sesuatu yang tidak egois.

Aroma roti.

Memakai pakaian bersih (ayolah, saya ini penulis, itu hal yang jarang).

Memikirkan hal-hal yang membantu saya.

Mengetahui bahwa ada cara-cara lain yang cocok untuk orang lain.

Sepenuhnya melibatkan diri dalam suatu hal.

Mengetahui bahwa orang lain mungkin membaca kata-kata ini dan mungkin, mungkin saja, penderitaan yang saya rasakan tidak sia-sia.



**5**  
**Menjadi**  
**bagian dari**  
**kehidupan**



“Pasang telingamu di dekat jiwamu dan  
dengarkan baik-baik.”

—Anne Sexton

## Pujian untuk perasaan sensitif

### SAYA SENSITIF.

Saya rasa itu bagian dari depresi dan gangguan cemas, atau tepatnya, bagian dari seseorang yang rentan terhadap depresi dan gangguan cemas. Saya juga berpikir bahwa saya tidak akan pernah bisa melupakan episode depresi berat saya empat belas tahun lalu. Kalau batu dilempar cukup keras, riaknya bisa bertahan seumur hidup.

Hampir sepanjang waktu, saya sudah berubah dari seseorang yang tidak pernah merasa bahagia menjadi seseorang yang merasa bahagia, atau setidaknya di suatu tempat di tengah-tengah. Jadi saya beruntung. Tapi, kadang masih ada korsleting kecil. Entah itu korsleting karena saya benar-benar depresi/cemas atau korsleting karena saya berusaha melawan gejala awal depresi/cemas dengan melakukan hal bodoh (misalnya mabuk-mabukan dan pulang ke rumah pukul lima pagi setelah kehilangan dompet dan harus memohon-mohon pada sopir taksi untuk mengantar saya pulang).

Tapi secara umum, hari demi hari, saya tidak melawan hal itu. Saya lebihikhlas. Inilah saya sekarang. Lagi pula, *melawan* hal itu hanya memperparah keadaan. Triknya adalah berteman dengan depresi dan kecemasan. Bersyukur untuk semuanya, karena dengan begitu Anda akan bisa lebih mudah menangani kedua hal itu. Cara saya berteman dengan mereka adalah dengan bersyukur atas sifat sensitif saya.

Memang benar bahwa kalau saya tidak sensitif, saya tidak akan pernah mengenal hari-hari hampa dulu itu. Hari-hari berisi kepanikan atau kelesuan panjang yang intens dan membakar tulang. Hari-hari penuh kebencian terhadap diri sendiri atau tenggelam di tengah ombak yang tak kasatmata. Saat sedang mengasihani diri sendiri, saya kadang merasa terlalu rapuh untuk dunia yang cepat dan hiruk pikuk ini. (Saya menyukai teori evolusioner Jonathan Rottenberg tentang depresi. Teorinya berhubungan dengan ketidakmampuan beradaptasi dengan saat ini: "Sistem *mood* masa lalu berbenturan dengan lingkungan yang sangat baru dan diciptakan oleh spesies yang luar biasa.")

Tapi apakah saya akan ke spa khusus yang bisa menyihir pikiran dan minta diberikan kulit perasaan yang lebih tebal? Mungkin tidak. Anda perlu mengalami masa-masa terburuk dalam hidup untuk bisa merasakan keajaibannya.

Dan sebenarnya saya merasakan hal itu hari ini, sekarang, meski cuaca sore ini agak kelabu. Saya merasakan betapa ajaib kehidupan aneh yang kita miliki ini, betapa

dalamnya misteri yang ada di Bumi ini, saat tujuh miliar manusia hidup rapat-rapat di kota-kota kecil dan besar, di planet serupa titik biru pucat ini, menghabiskan jatah 30.000 hari kita sebaik mungkin, dalam ketidakpentingan kita yang sungguh berharga.

Saya ingin merasakan kekuatan mukjizat itu. Saya ingin terbenam dalam-dalam dan menyelami hidup ini, menjelajahinya lewat keajaiban kata-kata dan keajaiban umat manusia (serta keajaiban *sandwich* selai kacang). Saya bersyukur bisa merasakan setiap detik yang penuh turbulensi, bersyukur karena ketika saya memasuki ruang luas penuh Tintoretto di Galeri Nasional, kulit saya rasanya benar-benar bergelenyar dan jantung saya berdebar, saya bersyukur untuk sinestesia karena itu berarti ketika saya membaca Emily Dickinson atau Mark Twain, benak saya benar-benar merasakan kehangatan kata-kata lama Amerika tersebut.

Perasaan.

Memang itu intinya.

Orang-orang terlalu menomorsatukan pentingnya pikiran, padahal perasaan sama pentingnya. Saya ingin membaca buku-buku yang membuat saya tertawa, menangis, ketakutan, dan penuh harap, lalu meninjau udara dengan penuh kemenangan. Saya ingin ada buku yang memeluk saya atau menarik kerah kemeja saya. Saya bahkan tidak keberatan kalau ada buku yang menonjok perut saya. Karena kita ada di sini untuk merasakan segala sesuatu.

Saya menginginkan kehidupan.

Saya ingin membacanya, menuliskannya, merasakannya, dan menjalaninya.

Selama mungkin, dalam eksistensi fana yang kita punya ini, saya ingin merasakan segala hal yang bisa dirasakan.

Saya benci depresi. Saya takut kepadanya. Sangat takut. Tapi pada saat yang sama, depresi sudah menjadikan saya seperti sekarang ini. Dan kalau memang itu harga yang harus saya bayar untuk merasakan kehidupan, maka itu harga yang sepadan.

Saya puas menjadi diri saya sekarang ini.

## Cara untuk menjadi sedikit lebih bahagia daripada Schopenhauer

BAGI ARTHUR SCHOPENHAUER, filsuf penderita depresi favorit saya (seseorang yang memengaruhi Nietzsche, Freud, dan Einstein dengan berbagai cara berbeda, namun sangat penting), kehidupan berarti mengejar tujuan yang sia-sia. “Kita meniup gelembung-gelembung sabun selama dan sebesar mungkin, meskipun kita tahu dengan pasti gelembung itu akan pecah.” Dari sudut pandang tersebut, kebahagiaan tidak mungkin dicapai karena semua tujuan tersebut. Tujuan-tujuan itu adalah sumber nestapa. Tujuan yang tidak tercapai menimbulkan penderitaan, tapi sebenarnya kalau tercapai pun kenikmatannya hanya sesaat.

Kalau benar-benar direnungkan, kehidupan yang penuh tujuan hanya akan menghadirkan kekecewaan. Ya, mungkin Anda akan terus bergerak maju, Anda akan terus membalik halaman demi halaman eksistensi Anda, tapi pada akhirnya Anda hanya akan merasa kosong. Karena kalaupun Anda mencapai tujuan-tujuan Anda, apa hasilnya? Mungkin

Anda berhasil mendapatkan apa yang selama ini tidak Anda miliki, lalu apa? Anda akan mencari tujuan baru, stres memikirkan cara mempertahankan apa yang sudah Anda raih, atau Anda akan berpikir—sama seperti jutaan orang yang mengalami krisis paruh baya atau krisis awal dewasa, atau krisis usia tua—*Aku mendapatkan semua yang kuinginkan, jadi kenapa aku tidak bahagia?*

Lalu apa jawaban Schopenhauer? Kalau masalahnya adalah menginginkan banyak hal, solusinya adalah merelakan banyak hal. Menurut istilahnya, penyebab penderitaan adalah intensitas *kehendak*.

Schopenhauer meyakini bahwa dengan melihat gambar yang lebih besar, dengan memandang kemanusiaan serta penderitaan di dalamnya secara utuh, seseorang akan berpaling dari kehidupan dan menyangkal insting-insting mereka. Dengan kata lain, rencana Schopenhauer menyangkut tidak melakukan hubungan intim, uang yang sangat sedikit, puasa, dan sedikit penyiksaan diri.

Hanya dengan cara itu—dengan benar-benar menyangkal kehendak kita sebagai manusia—barulah kita bisa melihat kebenaran bahwa di depan kita “yang ada hanyalah kekosongan”.

Cukup suram, kan?

Begitulah adanya. Meskipun Schopenhauer tidak merekomendasikan bunuh diri, ia merekomendasikan semacam “bunuh diri” dengan tetap hidup, yaitu dengan menolak semua hal yang mendatangkan kesenangan.

Tapi Schopenhauer benar-benar munafik. Dia mengkhotbahkan banyak hal tapi tidak bisa mempraktikkan ucapannya. Seperti yang dijelaskan Bertrand Russell dalam *History of Western Philosophy*:

Dia sering makan enak di restoran mahal. Dia punya banyak *affair* singkat yang tidak penting, semuanya sensual tapi tidak penuh gairah; dia sangat senang bertengkar dan sangat materialistik. Suatu kali, dia sempat kesal karena ada penjahit tua yang berbicara dengan seorang teman di depan pintu apartemennya. Dia mendorong penjahit itu sampai jatuh dari tangga, yang menyebabkannya cedera permanen... Dalam hidupnya, sulit sekali ditemukan tanda-tanda kebaikan apa pun kecuali sifat penyayang terhadap binatang... Dalam berbagai aspek lain, dia benar-benar egois.

Schopenhauer—sang pesimis—sebenarnya mengilustrasikan cara kerja ketidakbahagiaan. Karyanya merumuskan tujuan-tujuan antitujuan yang tidak bisa dia wujudkan.

Saya memang tidak setuju dengan tindakan mendorong wanita sampai jatuh dari tangga, tapi saya lumayan menyukai Schopenhauer. Menurut saya, dia mengenali permasalahan yang ada, yaitu kehendak, keinginan ego, dorongan untuk mencapai tujuan, atau istilah historis apa pun yang ingin Anda gunakan. Tapi dalam hidup, dia meraba-raba dalam gelap (seringnya secara harfiah, mengingat kehidupan cintanya yang berantakan).

Jadi, apa jalan keluarnya? Bagaimana Anda bisa menghentikan aliran keinginan dan kecemasan yang tiada henti? Bagaimana Anda bisa turun dari *treadmill* tersebut? Bagaimana Anda menghentikan waktu? Bagaimana cara kita berhenti membuat diri sendiri lelah karena mengkhawatirkan masa depan? Solusi-solusi terbaik—terutama yang sudah dihimpun dan ditulis selama ribuan tahun—selalu ada hubungannya dengan keikhlasan. Schopenhauer sendiri sangat dipengaruhi oleh filsafat kuno dari Timur. “Kebenarannya sudah diketahui oleh orang-orang bijak dari India,” katanya. Dia memang meyakini bahwa penolakan kenikmatan dunia merupakan jawaban atas permasalahan hidup. Itulah persamaannya dengan banyak pemikir Buddhis.

Tapi pikiran Buddhis tidaklah seperti pikiran Schopenhauer. Pertapaan ala Schopenhauer penuh hukuman serta kebencian terhadap diri sendiri, sesuatu yang tidak sehat dan menghasilkan sesuatu yang tidak diinginkan.

Dunia yang penuh dengan orang yang membenci diri sendiri bukanlah dunia yang bahagia.

Buddhisme bukanlah soal menghukum diri sendiri.

Simbol Buddhis yang penting adalah bunga teratai. Bunga teratai tumbuh dari lumpur di dasar kolam, tapi menyebruak keluar dari air keruh dan mekar di tengah udara bebas, murni dan indah, sebelum akhirnya mati. Metafora untuk pencerahan spiritual ini juga berfungsi sebagai metafora untuk harapan dan perubahan. Lumpurnya bisa dianggap

sebagai depresi atau kecemasan. Bunga-bunga yang mekar di tengah udara bebas adalah sosok diri yang bisa kita capai, sosok yang tidak dicekam kesedihan.

Sebagian besar isi *Dhammapada*, naskah utama di antara naskah-naskah suci Buddhis (rekaman catatan dari ajaran-ajaran Gautama Buddha), tampak seperti buku panduan diri yang ditulis sejak dulu kala.

“Tidak seorang pun akan menyelamatkan kita selain diri sendiri, tidak seorang pun mampu dan tidak seorang pun bisa.” Dalam Buddhisme, keselamatan bukanlah berasal dari luar. Menurut ajaran Buddhisme, untuk bisa bahagia dan memperoleh kedamaian, kita harus selalu siaga dan penuh kesadaran diri. *Menyadari setiap momen*. “Seperti te-tes air hujan yang menembus atap rumbia yang tidak rapat, gairah yang mendatangkan penderitaan akan menerobos pi-kiran yang tidak mampu berefleksi.”

Dalam dunia yang begitu penuh godaan menggiurkan, tidak seperti dunia India Himalaya lebih dari dua ribu ta-hun lalu, sesuai perumpamaan tersebut, jauh lebih sulit bagi kita untuk merapatkan rumbia-rumbia di atap benak kita.

Pikiran kita sekarang jauh lebih mirip komputer dibanding rumah beratap rumbia. Ya, saya memang bisa langsung menyalakan komputer, membuka dokumen Word dan lang-sung menulis, tapi saya mungkin akan mengecek Facebook, Twitter, Instagram, dan situs Guardian. Kalau saya sedang

sedikit aneh, saya mungkin akan memuaskan ego dengan mengecek nama saya sendiri di Goodreads, mencari ulasan-ulasan Amazon tentang buku saya, atau masuk ke Google dan mengetik daftar penyakit sungguhan maupun khayalan untuk melihat kira-kira penyakit mematikan apa yang sedang saya derita sekarang.

Buddha sendiri mungkin akan butuh perjuangan keras pada zaman modern ini. Tidak adanya Wi-Fi di kaki bukit Himalaya pasti merupakan berkat jika Anda ingin bermeditasi selama 49 hari di bawah pohon.

Namun, ada satu hal yang saya pahami: memiliki lebih banyak bukan berarti *lebih baik*. Saya bukan Buddhis. Semua tata cara dan aturan ketat terlalu menakutkan bagi saya. Hidup menjadi indah karena ambigu. Tapi saya menyukai gagasan bahwa kita perlu siaga mengamati diri sendiri serta menghubungkan diri dengan hal-hal universal, ketimbang hidup di atas jungkat-jungkit antara penuh harapan dan penuh ketakutan.

Bagi saya pribadi, kebahagiaan bukanlah soal mengabaikan hal-hal *duniawi*, melainkan menghargai hal-hal itu seperti apa adanya. Kita tidak bisa membebaskan diri dari penderitaan dengan membeli iPhone. Bukan berarti kita tidak boleh membeli benda itu, tapi kita harus tahu bahwa benda-benda bukanlah tujuan utama.

Hal lain yang saya sukai dari Buddhisme adalah belas kasih.

Gagasan bahwa kebaikan membuat kita lebih bahagia daripada keegoisan. Perbuatan baik merupakan tindakan mengikis diri kita, atau dalam bahasa Schopenhauer, kehendak kita—dan hal itu membebaskan kita dari penderitaan berwujud keinginan atau hasrat.

*Menafikan* diri sekaligus siaga *mengamati* diri, sepertinya itu solusi yang bagus saat kesendirian yang intens membuat kita menderita.

Menjadi orang baik terasa menyenangkan karena itu membuat kita ingat bahwa kita bukan satu-satunya orang penting di dunia ini. Kita semua penting karena kita semua masih hidup. Perbuatan baik adalah cara aktif yang dapat membantu kita melihat dan merasakan gambaran yang lebih besar. Kita semua sebenarnya sama saja. Kitalah kehidupan. Kitalah kesadaran. Dengan menjadi bagian dari kemanusiaan, dan bukan unit yang terpecah-pecah, kita merasa lebih baik. Secara fisik kita mungkin akan lenyap, sama seperti sel tubuh yang dapat lenyap, tapi tubuh kehidupan tetap ada. Jadi, jika kita melihat kehidupan sebagai pengalaman yang kita alami bersama-sama, kita terus hidup.

## **Bantuan untuk diri sendiri**

Cara menghentikan waktu: berciuman.

Cara berkelana lintas waktu: membaca.

Cara melarikan diri dari waktu: musik.

Cara merasakan waktu: menulis.

Cara membebaskan waktu: bernapas.

# Renungan-renungan tentang waktu

## WAKTU MENYULITKAN KITA.

Gara-gara waktu kita bertambah tua, dan gara-gara waktu kita mati. Hal-hal itu mengkhawatirkan. Seperti kata Aristoteles, “waktu meruntuhkan segala sesuatu”. Kita mencemaskan keruntuhan kita sendiri dan keruntuhan orang lain.

Kita merasa terdesak untuk bergegas karena waktu itu singkat. *“Just do it,”* kata Nike. Tapi apakah *melakukan sesuatu* adalah jawabannya? Apakah melakukan sesuatu dapat mempercepat waktu? Bukanlah lebih baik untuk sekadar *menjadi*, meskipun itu menyebabkan penurunan jumlah sepatu keren yang terjual?

Waktu memang bergerak dengan kecepatan berbeda-beda. Seperti yang saya katakan, beberapa bulan pada tahun 1999 dan 2000 saat saya sakit parah rasanya bagi bertahun-tahun. Bahkan, bagi berpuluhan-puluhan tahun. Penderitaan membuat waktu terasa panjang. Tapi itu ha-

nya karena penderitaan memaksa kita untuk sepenuhnya menyadari waktu.

Menyadari hal-hal lain juga membantu memperpanjang waktu. Itulah inti dari meditasi. Kesadaran diri dalam “permata” waktu, meminjam istilah Kurt Vonnegut. Kedengarannya mudah, tapi seberapa sering kita menjalani hidup dengan benar-benar menyadari momen saat ini? Bukankah biasanya kita bersemangat atau mengkhawatirkan masa depan, atau menyesal dan berduka karena masa lalu? Respons kita terhadap semua kekhawatiran soal waktu adalah dengan berusaha mencapai segala sesuatu sebelum terlambat. Mengumpulkan uang, memperbaiki status, menikah, punya anak, mendapat kenaikan jabatan, mengumpulkan lebih banyak uang, begitu terus sampai selamanya. Atau tepatnya, tidak untuk selamanya. Kalau itu berlangsung selamanya, kita tidak perlu membahas soal itu. Tapi kita sebenarnya tahu bahwa mengubah hidup menjadi semacam pertandingan penuh keputusasaan seperti itu hanya akan memperpendek hidup itu sendiri. Bukan dalam ukuran tahun, bukan dalam soal waktu yang sesungguhnya, melainkan dalam sensasi waktu. Bayangkan kalau seluruh waktu yang kita miliki dimasukkan ke botol seperti teh botol, lalu diserahkan kepada kita. Bagaimana cara kita membuat isi botol tersebut bertahan? Dengan menyesapnya perlahan-lahan, menikmati rasanya, atau dengan menenggaknya sekaligus?

## Formentera

DI SELATAN IBIZA ada pulau kecil bernama Formentera, pulau terbesar keempat di kepulauan Balearic. Andrea dan saya kadang-kadang ke sana pada hari cuti, yang jarang terjadi. Pantainya berpasir putih dan airnya jernih—air laut paling jernih di seluruh Mediterania, berkat rumput-rumput laut yang dilindungi UNESCO. Pulau itu bagai *yin* yang meneangkan untuk hiruk pikuk *yang* Ibiza. Populasinya hanya dua ribu orang, mayoritas seniman, *hippie*, dan instruktur yoga (kalau Anda melihatnya di peta, bentuknya seperti V terbalik, seakan pulau itu sedang melakukan pose *downward dog* dalam yoga). Nuansa tahun 1960-an melingkupi pulau itu. Bob Dylan menghabiskan banyak waktu tinggal di mercusuar di Cap de Barbaria, ujung paling selatan pulau. Joni Mitchell juga menulis album *Blue* di Formentera.

Saya dulu sering fobia dengan kepulauan Balearic. Saya tidak sanggup ke sana karena di Ibiza-lah saya mulai hancur. Tapi sekarang, setiap kali memikirkan tempat tenang,

tempat itulah yang saya bayangkan. Saya membayangkan pemandangannya yang dihiasi pohon-pohon *juniper* serta *almond*. Saya juga teringat lautnya yang biru terang, berkilauan, dan sangat jernih.

Saya teringat nama desa-desa kecil, pelabuhan, serta pantai-pantainya. Es Pujol, El Pilar de la Mola, La Savina, Cap de Barbaria, Playa Illetes. Yang paling membangkitkan nostalgia adalah nama pulau itu sendiri.

Saat saya mulai tegang, kadang-kadang saya memejamkan mata dan memikirkan pulau itu. Dunia pun bergulung-gulung bagai air asin jernih dan murni yang membelai pasir pantai. *Formentera, Formentera, Formentera...*

## Gambar-gambar di layar

DULU, sebelum saya depresi berat, saya sering mengatasi kecemasan dengan menyibukkan diri. Keluar ke kelab, minum-minum, menghabiskan musim panas di Ibiza, menyantap makanan terpedas, menonton film tersanggar, membaca novel terberat, mendengarkan musik terkeras, begadang selama mungkin. Saya takut pada suasana tenang. Saya rasa saya takut karena harus bergerak pelan-pelan dan menurunkan volume. Saya takut tidak punya apa-apa lagi dan terpaksa mendengarkan pikiran saya sendiri.

Tapi setelah saya depresi, semua itu tiba-tiba terasa berlebihan. Saya pernah menyalakan radio, mendengar *house music* yang berdentum-dentum, dan langsung terkena serangan panik. Kalau saya menggunakan obat terlarang, saya akan berbaring di ranjang pada malam hari, berhalusinasi dengan jantung berdebar. Orang-orang sering berkata bahwa alkohol dan narkoba bisa menyembuhkan diri sendiri, dan saya akan dengan senang hati membuat indra-indra saya

kebas. Namun, sejak usia 24 sampai 32, saya tidak pernah minum anggur satu gelas pun. Bukan karena saya kuat (seperti dugaan ibu mertua saya, yang selama ini antialkohol), melainkan karena saya takut pada apa pun yang bisa mengubah pikiran saya. Selama lima tahun, saya bahkan menolak minum ibuprofen. Bukan karena saya mabuk berat waktu saya pertama kali depresi. Pada hari saya mengalami depresi berat, saya tidak minum alkohol seteguk pun dan sedang lumayan sehat. Saya rasa saya hanya berpikir bahwa pikiran saya yang rusak sedang berada di ambang batas, seperti bus yang hampir tergelincir dari bibir tebing di film *The Italian Job*. Emas/alkohol memang sangat menggoda untuk diraih, tapi kalau Anda melakukan itu, Anda akan terjungkal ke jurang.

Jadi, itulah masalahnya. Saat saya benar-benar butuh mengistirahatkan pikiran, saya tidak bisa. Ketakutan saya sedemikian besar sehingga setelah mengendus aroma anggur merah di gelas Andrea, saya akan membayangkan molekul-molekul yang saya hirup tersebut merayap masuk ke otak saya dan membuat saya semakin miring.

Tapi itu hal bagus. Maksudnya, saya harus fokus pada pikiran saya. Seperti dalam film horor lama, saya memilih menyibak gorden dan menatap si monster.

Bertahun-tahun setelah itu, setelah membaca buku-buku tentang kesadaran diri dan meditasi, saya menyadari bahwa

kunci kebahagiaan—atau hal lain yang lebih diharapkan: ketenangan—bukan didapat dengan memikirkan pikiran-pikiran bahagia. Tidak. Itu mustahil. Tidak ada pikiran atau intelektualitas apa pun di Bumi ini yang bisa menghabiskan seumur hidup hanya dengan menikmati pikiran-pikiran bahagia. Kuncinya adalah ikhlas menerima pikiran-pikiran Anda, semuanya, bahkan pikiran-pikiran buruk. Terimalah pikiran-pikiran itu, tapi jangan mengikutinya.

Contohnya, pahamilah bahwa jika ada pikiran sedih di benak Anda, atau jika Anda terus-terusan punya serangkaian pikiran sedih, itu tidak berarti Anda adalah orang yang sedih. Anda bisa berjalan di tengah badai dan merasakan terjangan angin, tapi Anda tahu bahwa Anda bukanlah angin.

Kita seharusnya menghadapi pikiran-pikiran kita dengan cara seperti itu. Kita harus mengizinkan diri kita merasakan semua hujan deras dan badai, sambil sepenuhnya mengetahui bahwa itu semua hanya sekadar cuaca.

Kalau saya kembali terbenam dalam depresi, seperti yang kadang-kadang masih saya alami, saya berusaha paham bahwa ada sosok diri saya yang jauh lebih besar dan kuat yang tidak terbenam. Sosok itu berdiri tegak tak tergoyahkan. Saya rasa, sosok itu dapat saya sebut jiwa saya.

Tentu saja kita tidak perlu menyebutnya dengan istilah itu kalau menurut kita kata “jiwa” mengandung terlalu banyak konotasi. Kita bisa menyebutnya “diri”. Mari kita renungkan baik-baik. Seandainya kita capek, lapar, atau

pening karena habis mabuk, *mood* kita cenderung buruk. *Mood* buruk itu bukanlah diri kita yang sebenarnya. Keliru sekali kalau kita memercayai hal-hal yang kita rasakan pada titik tersebut, karena perasaan-perasaan itu akan lenyap setelah kita makan atau tidur.

Ketika saya berada di titik terendah, saya menyentuh sesuatu yang solid, sesuatu yang kuat dan tangguh dalam diri saya. Sesuatu yang tidak dapat musnah serta kebal terhadap berbagai perubahan pikiran. Diri yang bukan hanya dapat disebut “aku”, tapi juga “kita”. Diri yang menghubungkan saya dan Anda, dan manusia dengan manusia. Kekuatan tak terpatahkan untuk bertahan hidup. Kekuatan kehidupan. Kekuatan 150.000 generasi manusia yang sudah lenyap dan yang akan dilahirkan. Esensi kita sebagai manusia. Wilayah bawah tanah New York dan katakanlah, Lagos, akan terlihat sangat mirip jika Anda masuk cukup dalam ke bawah lapisan permukaan kerak Bumi. Itu berarti semua manusia yang menghuni planet aneh dan ajaib ini berbagi inti Bumi yang sama.

Saya adalah Anda, dan Anda adalah saya. Kita sendirian, tapi tidak sendirian. Kita terperangkap oleh waktu, tapi kita juga tidak terhingga. Kita terbuat dari darah dan daging, tapi kita juga terbuat dari bintang-bintang.

## Diri yang kecil

SAYA KEMBALI MENGUNJUNGI orangtua saya di Newark sekitar sebulan yang lalu. Mereka tidak lagi tinggal di rumah yang sama, tapi jalanan rumah mereka sejajar dengan jalanan rumah kami dulu. Hanya sekitar lima menit jalan kaki.

Toko di pojok jalan itu masih ada. Saya berjalan ke sana *sendirian*, membeli koran, dan bisa dengan santai menunggu kasir memberikan kembalian. Rumah-rumah yang saya lewati masih sama, rumah-rumah bata oranye. Tidak banyak yang berubah. Tidak ada yang akan membuat Anda merasa kecil dan biasa-biasa saja selain melihat bahwa meskipun ada transformasi yang sebegitu hebatnya di benak Anda, dunia tetap berlangsung seperti biasa, tidak tahu apa-apa. Namun, tidak ada yang lebih membebaskan daripada kesadaran itu—kesadaran menerima diri Anda yang kecil di dunia ini.

## **Cara menjalani hidup (40 tips yang saya anggap berguna tapi tidak selalu saya ikuti)**

1. Hargailah kebahagiaan setiap kali kebahagiaan itu ada.
2. Menyesap lebih baik daripada menenggak.
3. Bersikap lembutlah pada diri sendiri. Kurangi kerja. Tidurlah lebih banyak.
4. Masa lalu sama sekali tidak bisa diubah. Sudah seperti itu kenyataannya.
5. Hati-hati dengan hari Selasa. Juga Oktober.
6. Kurt Vonnegut benar. “Membaca dan menulis merupakan bentuk meditasi paling memuaskan yang pernah ditemukan seseorang.”
7. Perbanyak mendengar dibanding bicara.
8. Jangan merasa bersalah karena tidak melakukan apa-apa. Banyak bencana di dunia ini terjadi karena orang terlalu banyak melakukan sesuatu, bukan karena tidak melakukan apa-apa. Tapi sempurnakan waktu senggang Anda. Sadarilah setiap momen.
9. Sadari bahwa Anda bernapas.

10. Di mana pun Anda berada, pada momen apa pun, cari dan temukan sesuatu yang indah. Wajah, sebaris puisi, awan-awan yang berarak di luar jendela, grafiti, kincir angin, dan lain-lain. Keindahan akan menjernihkan pikiran.
11. Kebencian adalah emosi yang tidak berguna untuk disimpan. Memendam kebencian sama saja dengan memakan kalajengking untuk menghukum hewan itu karena telah menyengat Anda.
12. Berlarilah. Lalu yoga.
13. Mandi sebelum tengah hari.
14. Tataplah langit. Ingatkan diri Anda tentang Bumi ini. Ingatlah betapa luasnya semesta pada setiap kesempatan agar Anda dapat menyadari betapa kecilnya diri Anda.
15. Jadilah baik.
16. Pahamilah bahwa pikiran hanyalah pikiran. Kalau pikiran Anda tidak logis, cobalah cerna dengan nalar, sekalipun tidak ada lagi logika yang tersisa. Anda adalah pengamat benak Anda sendiri, bukan korbannya.
17. Jangan menonton televisi tanpa tujuan. Jangan menggunakan media sosial tanpa tujuan. Selalu sadari apa yang Anda lakukan dan mengapa Anda melakukannya. Jangan menganggap televisi tidak berharga. Hargailah televisi, maka waktu Anda untuk menonton televisi pun akan berkurang. Gangguan-gangguan yang tidak disadari hanya akan membuat Anda tidak fokus.

18. Duduklah. Berbaringlah. Tenanglah. Jangan lakukan apa-apa. Amati suasana. Dengarkan pikiran Anda. Biarkan pikiran melintas tanpa menghakiminya. Lepaskan. *Let it go*, seperti kata Ratu Salju (Elsa) di film *Frozen*.
19. Jangan mengkhawatirkan hal-hal yang mungkin tidak akan terjadi.
20. Pandanglah pohon-pohon. Berdirilah dekat pohon-pohon. Tanamlah pohon-pohon. (Pohon itu menyeangkan.)
21. Dengarkan instruktur yoga di YouTube, dan “berjalanlah seakan Anda sedang mengecup Bumi dengan kaki Anda”.
22. *Live. Love. Let go.* Tiga L.
23. Hitung-hitungan alkohol. Anggur bisa melipatgandakan dirinya sendiri. Semakin banyak Anda minum anggur, Anda akan minum lebih banyak lagi. Kalau Anda sulit berhenti setelah satu gelas, Anda mustahil berhenti setelah tiga gelas. Menambah berarti melipatgandakan.
24. Hati-hatilah memandang jurang. Jurang antara tempat Anda berada sekarang dan tujuan Anda. Memikirkan jurang hanya akan membuat jurang itu tambah lebar dan Anda akan jatuh ke dalamnya.
25. Bacalah buku tanpa berpikir harus menyelesaiannya. Baca saja. Nikmati setiap kata, kalimat, dan paragraf. Jangan berharap buku itu berakhir atau tidak pernah berakhir.

26. Berbuat baik kepada orang lain akan membuat Anda merasa jauh lebih baik dibanding obat mana pun di seluruh semesta ini.
27. Dengarkan apa yang dikatakan Hamlet—penderita depresi paling terkenal dalam karya sastra—kepada Rosencrantz dan Guildenstern. “Tidak ada yang namanya baik atau buruk, hanya pikiranlah yang membuatnya begitu.”
28. Kalau seseorang mencintai Anda, biarkanlah. Percayalah pada cinta itu. Hiduplah untuk mereka, meskipun Anda merasa itu tidak ada gunanya.
29. Dunia tidak perlu memahami Anda. Tidak apa-apa. Ada beberapa orang yang tidak akan pernah benar-benar memahami apa yang belum pernah mereka alami. Ada juga yang bisa paham. Bersyukurlah.
30. Jules Verne pernah menulis tentang “Living Infinite”. Dunia ini penuh cinta dan emosi yang mirip dengan “laut”. Kalau kita bisa membenamkan diri di dalamnya, kita akan menemukan sesuatu yang tak terhingga dalam diri kita sendiri dan menemukan ruang yang kita butuhkan untuk bertahan hidup.
31. Pukul tiga pagi bukanlah waktu yang tepat untuk berusaha memecahkan semua permasalahan hidup.
32. Ingatlah bahwa tidak ada yang aneh dengan diri Anda. Anda hanyalah manusia. Segala sesuatu yang Anda lakukan dan rasakan sepenuhnya alami karena kita adalah

makhluk-makhluk yang alami. Anda adalah alam. Anda adalah kera paling cerdas. Anda ada di dunia dan ada dunia dalam diri Anda. Segala sesuatu saling terhubung.

33. Jangan memberi label baik atau buruk, menang atau kalah, kemenangan atau kekalahan, atas atau bawah. Pada titik terendah atau tertinggi, tidak peduli apakah Anda bahagia, sedih, tenang, ataupun marah, selalu ada titik dalam diri Anda yang tetap sama. Itulah diri Anda yang penting.
34. Jangan mengkhawatirkan waktu-waktu yang hilang karena Anda depresi. Waktu yang Anda miliki setelahnya justru semakin bermakna karena hal itu.
35. Jadilah transparan bagi diri sendiri. Buatlah rumah kaca untuk pikiran Anda. Amati segala sesuatu.
36. Bacalah Emily Dickinson. Bacalah Graham Greene. Bacalah Italo Calvino. Bacalah Maya Angelou. Bacalah apa pun yang Anda mau. Bacalah. Buku menghadirkan berbagai kemungkinan. Buku adalah jalan keluar. Buku memberi Anda pilihan saat Anda tidak punya pilihan sama sekali. Setiap buku bisa menjadi rumah bagi pikiran yang tercerabut.
37. Kalau matahari bersinar cerah dan Anda bisa menghabiskan waktu di luar, *lakukanlah*.
38. Ingatlah bahwa kehidupan di Bumi selalu menyangkut perubahan. Mobil berkarat. Kertas menguning. Teknologi berganti. Ulat berubah menjadi kupu-kupu. Malam

berganti siang. Depresi berlalu.

39. Saat Anda merasa tidak punya waktu untuk rileks, sadarilah bahwa itu adalah momen yang paling Anda butuhkan untuk meluangkan waktu untuk rileks.
40. Jadilah berani. Jadilah kuat. Bernapaslah dan teruslah berjalan. Suatu saat nanti, Anda akan berterima kasih kepada diri sendiri untuk itu.

## **Hal-hal yang sering saya nikmati sejak saat saya mengira tidak akan pernah bisa lagi menikmati apa pun**

MATAHARI TERBIT, matahari terbenam, ribuan matahari dan dunia yang bukan milik kita tapi bersinar di langit malam. Buku-buku. Bir dingin. Udara segar. Anjing. Kuda. Buku-buku tua. Kulit yang bergesekan dengan kulit pada pukul satu pagi. Ciuman-ciuman panjang dan bermakna. Ciuman-ciuman pendek dan sopan. (Semua ciuman.) Kolam renang dingin. Samudra. Laut. Sungai. Danau. Teluk. Kolam. Genangan air. Api unggul yang berderak. Makanan *pub*. Duduk di luar sambil makan zaitun. Lampu bioskop yang meredup serta sekotak *popcorn* hangat di pangkuhan Anda. Musik. Cinta. Emosi yang tidak ditutup-tutupi. Kolam batu. Kolam renang. Roti lapis selai kacang. Aroma pinus pada malam yang hangat di Italia. Minum air putih setelah berlari lama. Mendapatkan hasil bersih setelah mengkhawatirkan kesehatan. Mendapat telepon penting. Will Ferrell di *Elf*. Bicara pada seseorang yang sangat mengenal saya. Pose *pigeon* dalam yoga. Piknik. Naik kapal.

Melihat putra saya lahir. Menangkap putri saya di air pada tiga detik pertamanya di dunia. Membaca *The Tiger Who Came to Tea* sambil menirukan suara harimau. Berbicara soal politik bersama orangtua saya. *Roman Holiday* (dan *Roman holiday* sungguhan). Talking Heads. Diskusi daring pertama tentang depresi dan mendapatkan respons yang bagus. Album pertama Kanye West (ya, saya tahu, saya tahu). Musik *country* (musik *country!*). Beach Boys. Menyaksikan penyanyi-penyanyi *soul* lama di YouTube. Daftar. Duduk di bangku taman pada hari cerah. Bertemu penulis-penulis yang saya kagumi. Jalanan-jalanan asing. Koktil rum. Melompat-lompat kegirangan (mereka akan menerbitkan buku saya, mereka akan menerbitkan buku saya, oh, Yesus Kristus, *mereka akan menerbitkan buku saya*). Menonton semua film Hitchcock. Lampu-lampu kota yang kemilau seperti konstelasi bintang pada waktu malam saat Anda berkendara lewat. Tertawa. Ya. Tertawa begitu kerasnya sampai sakit perut. Tertawa sampai terbungkuk-bungkuk ke depan sehingga perutmu sakit karena terguncang-guncang, lalu duduk tegak, mengerang sambil menarik napas dalam-dalam, dan menatap orang di sebelah Anda lekat-lekat, menikmati kegembiraan itu. Membaca buku Geoff Dyer yang baru. Membaca novel lama Graham Greene. Berlari menuruni bukit. Pohon-pohon Natal. Melukis dinding rumah baru. Anggur putih. Menari pukul tiga pagi. *Fudge* vanila. Kacang *wasabi*. Lelucon-lelucon anak-anak saya yang tidak lucu.

Menatap angsa dan bebek di sungai. Mencapai usia tertentu—35, 36, 37, 38, 39—sesuatu yang saya kira mustahil. Mengobrol dengan teman-teman. Mengobrol dengan orang asing. Mengobrol dengan Anda. Menulis buku ini.

Terima kasih.

## Bacaan Lebih Lanjut

*Bad Pharma: How medicine is broken, and how we can fix it,*  
Ben Goldacre (Fourth Estate, 2012)

Sebuah buku yang membuka mata kita mengenai industri farmasi dan permainan kepentingan.

*Darkness Visible: A Memoir of Madness*, William Styron  
(Vintage, 2001)

Memoar klasik tahun 1989, yang merujuk pada *Paradise Lost* di judulnya ini, ditulis dengan sangat indah dan—berdasarkan pengalaman penulisnya dalam mengonsumsi pil tidur Halcion—menjadi pengingat akan bahaya-bahaya mengonsumsi obat-obatan yang keliru.

*The Depths: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic*, Jonathan Rottenberg (Basic Books, 2014)

Buku terbaik yang memandang depresi dari sudut pandang evolusi yang bisa saya temukan.

*Madness and Civilization*, Michel Foucault (Routledge Classics, 2006)

Sebuah karya yang kontroversial dan eksentrik, lebih banyak membahas tentang masyarakat daripada pikiran, tetapi tetap sebuah bacaan yang mencerahkan pikiran.

*The Man Who Couldn't Stop: OCD and the true story of a life lost in thought*, Dr David Adam (Picador, 2014)

Sebuah penelitian yang brilian dan sangat pribadi mengenai OCD, gambaran-gambaran yang lengkap dalam pikiran penderitanya.

*Making Friends with Anxiety: A warm, supportive little book to ease worry and panic*, Sarah Rayner (CreateSpace, 2014)

Saran sederhana dan jelas mengenai bagaimana menghadapi kecemasan.,

*Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*, Profesor Mark Williams dan Dr Danny Penman (Piatkus, 2011)

““Menghidupi setiap momen”” adalah hal yang sering diragukan orang, namun sebagai penengah dalam perjalanan hidup kita yang sibuk, bagi saya itu sangat berguna. Buku ini adalah panduan yang solid.

*The Noonday Demon: An anatomy of depression*, Andrew Solomon (Chatto & Windus, 2001)

Sebuah kisah yang memukau (dan terkadang menakutkan) tentang pengalaman Solomon menderita depresi. Terutama sangat berisi mengenai diagnosis dan terapi.

*Sane New World: Taming the Mind*, Ruby Wax (Hodder, 2014)

Buku yang memberi instruksi jelas, dengan penekanan kuat pada menghidupi setiap momen sebagai cara melewati kesulitan, dan selucu yang bisa Anda harapkan dari Ruby Wax.

*Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*, Dr Robert M. Sapolsky (Henry Holt, 2004)

Sebuah pandangan yang sangat menarik tentang stres, bagaimana stres menumpuk, dan tubuh fisik kita.

## Catatan dan ucapan terima kasih

Willie Nelson pernah berkata bahwa kadang-kadang Anda harus menulis lagu atau menggantung kaki keluar jendela. Saya rasa pilihan ketiganya adalah menulis buku.

Saya sudah lama merasa perlu menulis buku *ini*. Tapi saya juga sering cemas soal penulisannya karena buku ini sangat personal dan saya khawatir akan teringat lagi pada masa-masa buruk itu. Jadi, selama beberapa waktu saya menuliskannya secara tidak langsung lewat karya fiksi.

Dua tahun lalu saya menulis buku *The Humans*. Dalam novel itu, lebih daripada dalam novel-novel saya yang lain, saya menyebutkan soal depresi berat yang saya alami. Secara teknis kisah itu fiksi ilmiah biasa—makhluk asing tiba di Bumi dalam bentuk manusia dan pelan-pelan mengubah cara pandangnya tentang kemanusiaan—tapi saya sebenarnya menulis tentang bagaimana depresi membuat seseorang merasa terasing dan cara mengatasinya serta cara untuk kembali mencintai dunia ini.

Pada catatan di akhir buku yang persis dengan catatan ini, saya secara resmi “mengaku” dan menyinggung secara singkat tentang pengalaman depresi serta gangguan panik saya. Keterbukaan saya itu mendapat sambutan hangat dan saya pun sadar selama ini kecemasan saya tidak beralasan. Bersikap terbuka tidak membuat saya tampak aneh, dan malah membuat saya sadar ada banyak orang yang pernah mengalami hal yang sama. Tidak ada seorang pun yang seratus persen sehat secara fisik dan tidak ada seorang pun yang seratus persen sehat jiwa-nya. Kita semua ada dalam takaran tertentu.

Saya kemudian menjadi percaya diri untuk menulis lebih banyak tentang pengalaman saya di internet. Tapi saya masih tidak tahu apakah saya akan punya keberanian menulis buku ini. Orang yang menyuruh saya menuliskannya adalah Cathy Rentzenbrink. Cathy adalah salah seorang pembela buku yang sangat dinamis dan brilian. Ia selalu membela keberadaan sebuah buku dan membuat buku itu terwujud. Saat makan *popcorn rasa wasabi* di salah satu cabang Itsu, Cathy menyuruh saya menulis buku tentang depresi. Jadi, ini dia, Cathy. Kuharap kau menyukainya.

Buku ini tidak akan menjadi buku *ini* tanpa editor. (Untungnya buku, tidak seperti hidup, bisa diperbaiki dan ditulis ulang, sementara hidup, sialnya, hanyalah kesempatan satu kali.) Sudah wajib hukumnya untuk berterima kasih kepada editor di bagian ucapan terima kasih. Kalaupun tidak, etika dan logika tetap menuntut saya menyebut peran Francis

Bickmore dalam membentuk buku ini. Berbagai saran yang dia berikan membantu saya mencari cara untuk menuliskan buku ini. Tapi lebih dari itu, saya bersyukur memiliki editor yang menerima fakta bahwa buku ini tidak mengikuti genre tertentu. Francis tidak bertanya “apakah buku ini memoar, buku panduan diri, atau gambaran umum?” Dia juga tidak mempermasalahkan bahwa buku ini mencakup semua hal itu sepotong-sepotong.

Bagi saya, Canongate adalah penerbit yang sempurna. Saya bebas melakukan sesuatu yang berbeda dan kalau mereka suka, mereka akan menyetujuinya. Jadi, saya sangat di-berkati bisa bekerja sama dengan Canongate. Penerbit ini mengubah karier saya dan saya berterima kasih pada Jamie Byng yang legendaris serta semua orang yang bekerja di sana (Jenny Todd, Andrea Joyce, Katie Moffat, Jaz Lacey-Campbell, Anna Frame, Vicki Rutherford, Sian Gibson, Jo Dingley, dan seluruh geng tersebut) karena sudah mengambil risiko untuk saya dan menangani buku ini dengan cara mereka.

Baiklah, semangat aliran terima kasih ini harus dilanjutkan. Saya berterima kasih pada Clare Conville, agen saya, yang benar-benar *paham* isi buku ini dan meyakinkan saya saat saya masih sangat gugup soal buku ini. Clare sangat luar biasa dan sangat penting. Ia membantu mengarahkan *Reasons to Stay Alive* ke jalur-jalur yang tepat.

Selain itu, terima kasih pada semua orang yang telah membantu dan mendukung saya serta tulisan saya dengan berbagai cara selama beberapa tahun belakangan. Tanya Seghatchian, Jeanette Winterson, Stephen Fry, SJ Watson, Joanne Harris, Julia Kingsford, Natalie Doherty, Annie Eaton, Amanda Craig, Caradoc King, Amanda Ross, dan banyak lagi. Terima kasih juga pada semua penjual buku yang sudah saya jumpai dan bersedia berbuat lebih untuk buku ini. Saya terutama harus menyebutkan Leilah Skelton dari Waterstones Doncaster yang membuat selai kacang serta bros khusus sebagai penghargaan untuk *The Humans*. Saya juga berterima kasih pada semua orang di Facebook dan Twitter yang membantu menyebarkan info tentang buku ini, terutama pada cuitan-cuitan yang ikut berkontribusi dalam bab #alasanuntuktetaphidup.

Saya selalu memiliki keluarga yang terbuka dan penyayang. Saya berterima kasih kepada mereka karena sudah membantu saya tetap kuat, dan karena sudah mendukung saya untuk menulis buku ini. Terima kasih tak terhingga pada Mum, Dad, Phoebe, juga Freda, Albert, David, dan Katherine. Terima kasih sudah menjadi jaring pelindung buat saya. Saya menyayangi kalian semua.

Terima kasih pada Lucas dan Pearl karena sudah memberi saya ribuan alasan untuk tetap hidup setiap hari.

Dan tentu saja terima kasih kepada Andrea. Untuk segalanya.



Apa rasanya menjadi orang yang mengalami gangguan kecemasan atau depresi? Ada dorongan yang membanjiri perasaan dan pikiran mereka sampai-sampai tubuh fisiknya pun ikut sakit. Bahkan, tak sedikit dari mereka yang akhirnya memutuskan untuk bunuh diri.

Matt Haig pernah berada di titik itu. Ia pernah mencoba bunuh diri di pinggir tebing ketika berusia 24 tahun. Serangan panik yang bertubi-tubi dan harapan yang tak lagi terlihat membuatnya berpikir bahwa mengakhiri segalanya adalah hal terbaik. Tetapi, pada langkah terakhir, ia berhenti dan mengurungkan niatnya.

Sampai sekarang, ia menjadi bukti bahwa gangguan kecemasan dan depresi bisa diatasi. Melalui buku ini, Matt Haig akan membagikan pengalamannya, mulai dari gejala depresi, rasanya mendapat serangan panik, hingga apa yang membuatnya bertahan hidup hingga hari ini. Kita akan menyelami apa yang para penderita depresi rasakan dan bagaimana cara membantu mereka (atau bahkan diri sendiri) menjadi lebih baik.

• • •

**"Hangat dan menarik, dan dieksekusi dengan humor ... sebuah kontribusi yang berharga untuk obrolan sehari-hari."**  
—*Sunday Times*

**"Matt Haig sungguh luar biasa."**  
—*Stephen Fry*

Penerbit  
Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29-37  
Jakarta 10270  
© @bukugpu Twitter @bukugpu www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT



620221106

21+

978602648545  
978-602-64854-5

Harga P. Jawa Rp85.000